

*Департамент образования города Москвы  
Государственное автономное образовательное  
учреждение высшего образования города Москвы  
«Московский городской педагогический университет»  
Педагогический институт культуры и спорта*

## ***ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА***

**Профилактика травм опорно-двигательного аппарата в процессе  
учебно-тренировочных занятий у юных гандболистов 10-12 лет**

*Выполнил: Хомичук А.В.  
Научный руководитель: доцент,  
кандидат педагогических наук  
Рипа М.Д.*

***Москва, 2017***

# Актуальность темы:



*Индивидуализация в тренировочном процессе детей должна учитывать возрастные психологические и физиологические особенности детского организма.*

*Поэтому год от года возникают повышенные требования к учителям физкультуры и к профессиональной деятельности тренеров, которые часто для достижения результата требуют от детей максимум задаваемых нагрузок.*

*При серьезных тренировочных нагрузках детский травматизм неизбежен. Полученные травмы влияют на состояние опорно-двигательного аппарата. Поэтому совершенствование физического воспитания детей нуждается в решении целого ряда проблем, одной из которых является профилактика и коррекция травм, полученных в процессе тренировок и игры в гандбол.*



## Цель исследования:

*выявить особенности индивидуально-группового травматизма у гандболистов 10-12 лет и разработать систему профилактики травм опорно-двигательного аппарата в процессе учебно-тренировочных занятий*

# Задачи:



- *Выявить особенности физиологического строения и развития у подростков 10-12 лет.*
- *Исследовать условия, механизмы и предикаты получения спортивных травм юными гандболистами в ходе тренировочного процесса.*
- *Разработать рекомендации по системе профилактики и коррекции травм опорно-двигательного аппарата для гандболистов 10-12 лет.*

**ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ:**

*Физическая подготовка  
юных гандболистов 10-12  
лет*

**ПРЕДМЕТ ИССЛЕДОВАНИЯ:**

*Особенности физической  
подготовки юных  
гандболистов 10-12 лет*

**НАУЧНАЯ ЗНАЧИМОСТЬ:**

*Полученный в ходе исследования  
материал дополняет концепцию  
профилактики травматизма  
гандболистов в ходе  
тренировочного процесса.*



# Таблица 1 - «Квадрат гармоничности» (Вспомогательная таблица для оценки физического развития)

		Процентные (Центильные) ряды							
		3,00%	10,00%	25,00%	50,00%	75,00%	90,00%	97,00%	
Масса тела по возрасту	97,00%							<i>Гармоничное развитие, опережающее возраст</i>	
	90,00%								
	75,00%								
	50,00%			<i>Гармоничное развитие, соответствующее возрасту</i>					
	25,00%								
	10,00%	<i>Гармоничное развитие ниже возрастных норм</i>							
	3,00%								

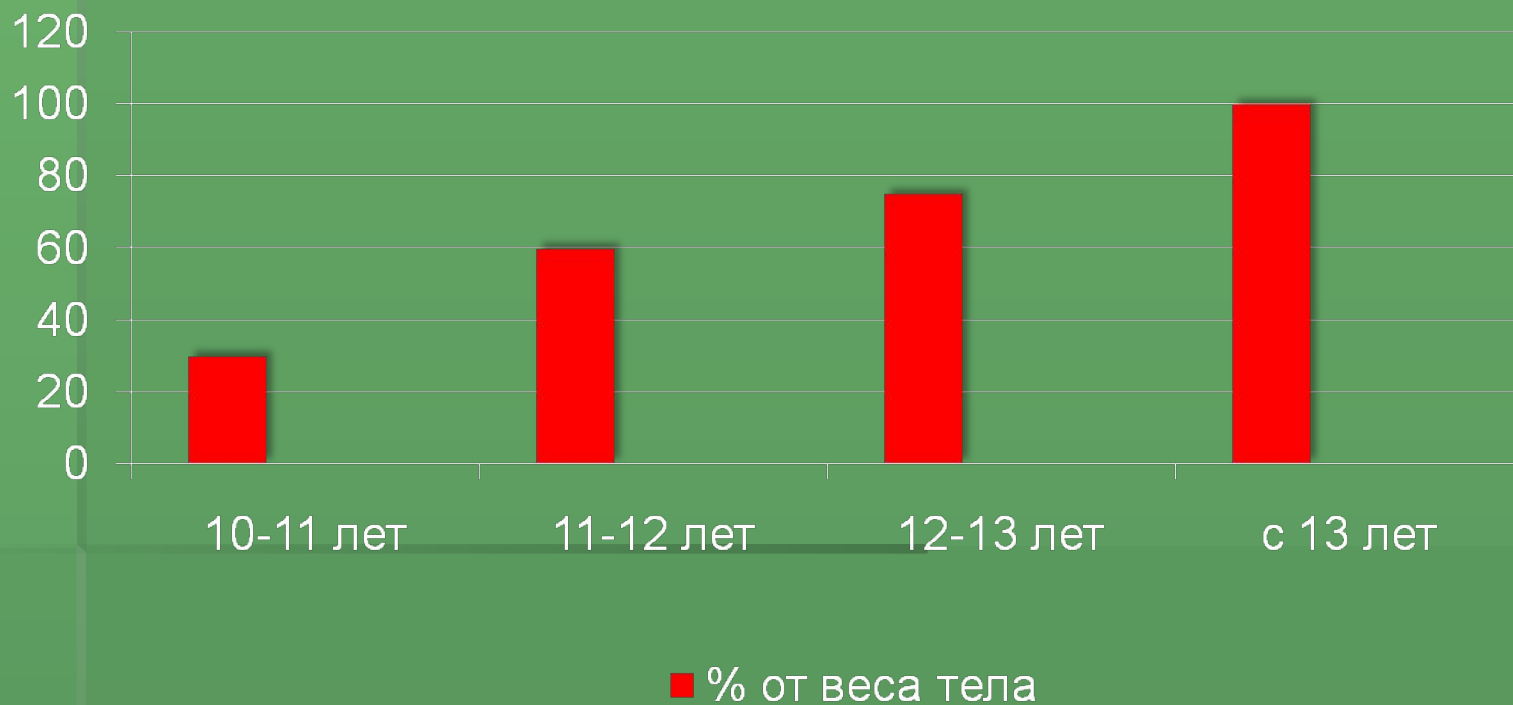
Длина тела по возрасту

# Таблица 2 – Нормативы для оценки физического развития)

Таблица 2

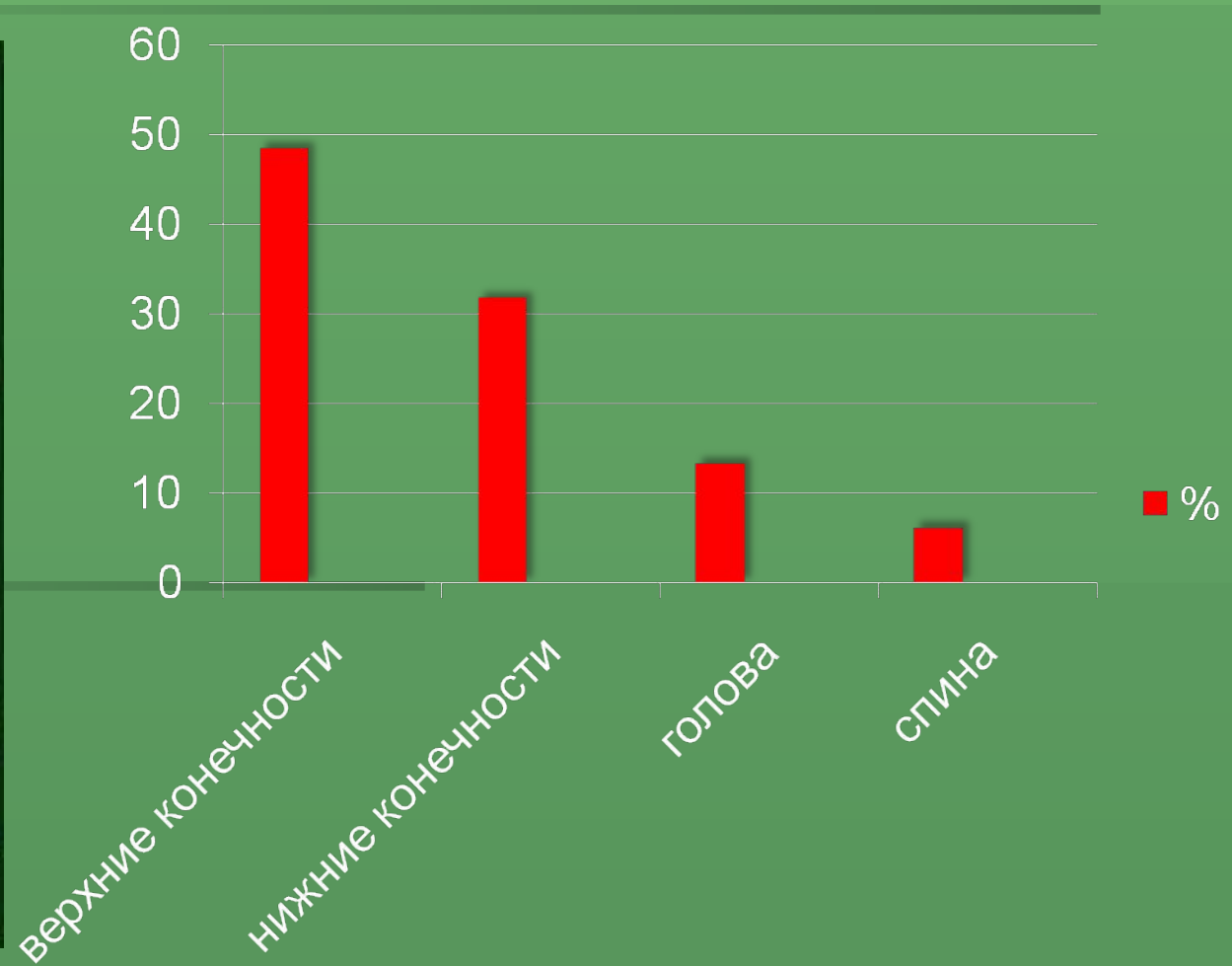
Результаты тестирования физической подготовленности юношей	Вставание в сед из положения лежа на спине (раз)			Челночный бег 4 x 9 (с)			Прыжки в длину с места (см)			Наклоны вперед из положения сидя на полу (см)		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Классы												
1	19	29	39	14,0	13,1	12,0	125	130	140	1	3	5
2	22	33	40	13,6	12,7	11,5	130	140	150	1	3	5
3	27	35	43	12,7	12,2	10,9	140	150	160	1	4	6
4	27	37	45	12,4	11,7	10,7	145	155	165	1	5	6
5	28	40	45	11,7	11,2	10,5	155	160	170	1	5	7
6	30	41	46	11,6	11,1	10,5	160	170	185	1	6	9
7	33	37	47	11,6	11,2	10,5	155	175	195	2	6	10
8	34	42	50	11,4	10,6	10,0	165	175	200	4	8	12
9	34	44	50	11,2	10,6	10,1	170	190	210	5	11	14
10	35	43	49	11,0	10,4	9,4	180	210	220	6	11	15
11	40	45	50	10,5	10,1	9,6	190	220	230	7	12	16

# Упражнения со штангой

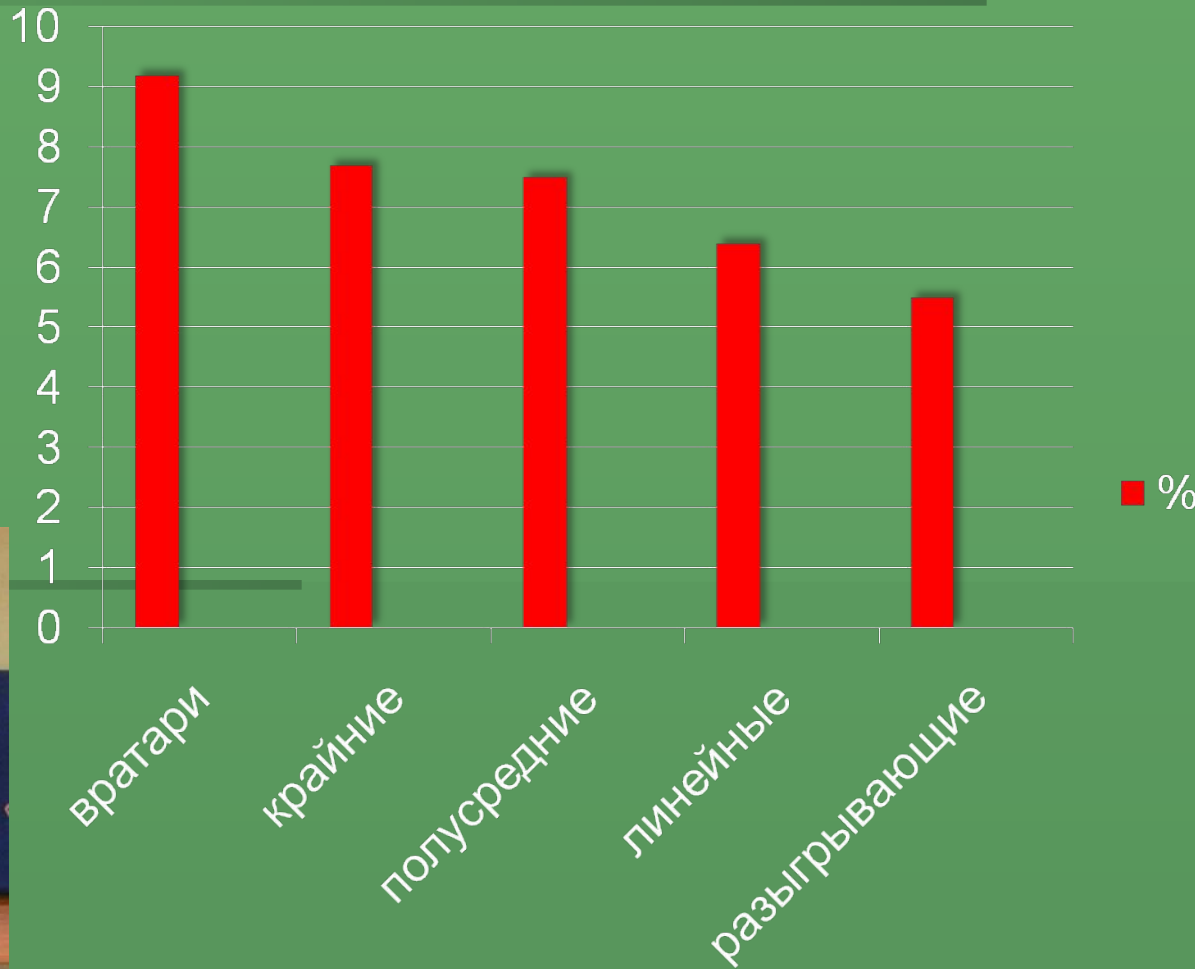




# Статистика травматизма юных гандболистов



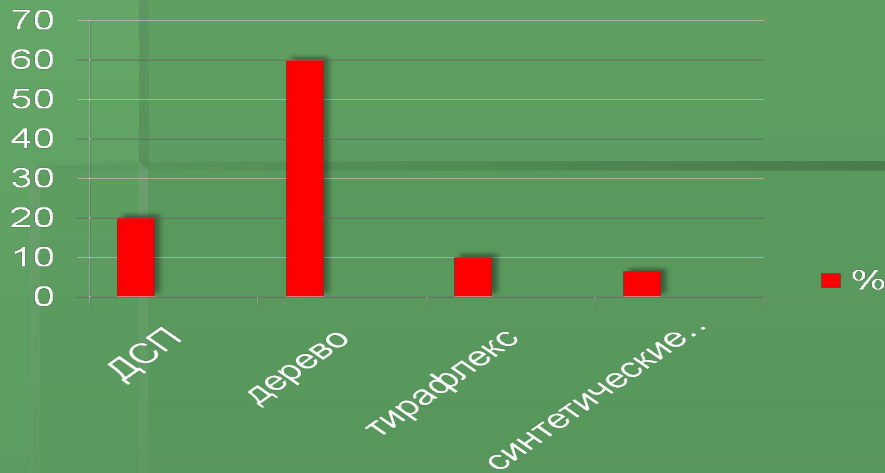
# Статистика травматизма игровых амплуа



# Причины травматизма:

## Причины:

- 1. Не имеющие причинной связи с соревнованиями и тренировкой*
- 2. Имеющие причинную связь с соревновательными и тренировочными нагрузками.*
- 3. Промежуточная группа, где спорт мог сыграть провоцирующую роль при наличии заболеваний и врожденных дефектов.*



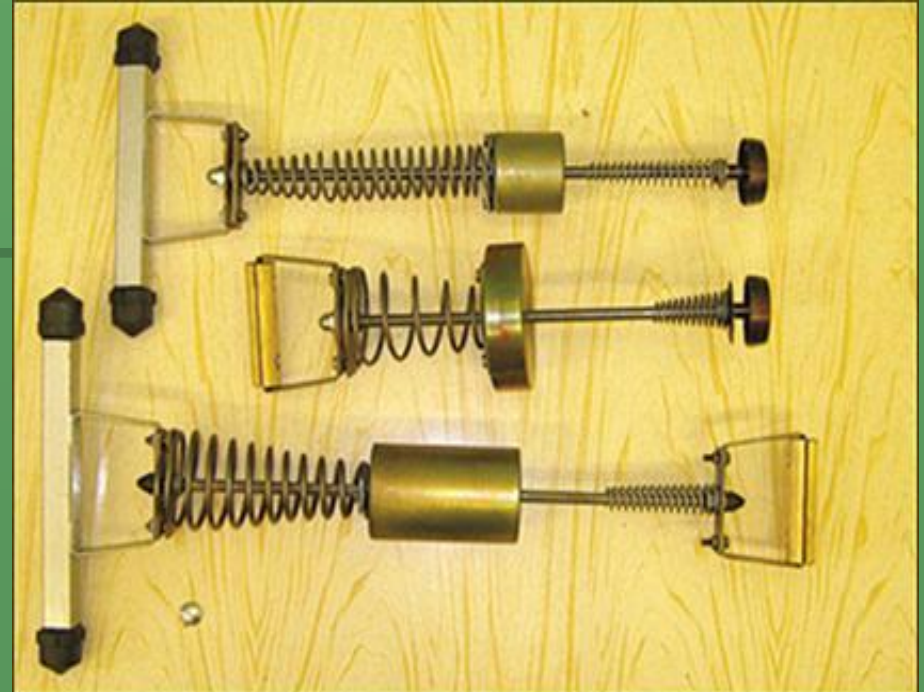
# Недочеты системы отбора и допуска к спортивным тренировкам:

1. Допуск к тренировкам лиц с нарушениями в состоянии здоровья (носоглотки, придаточных полостях носа, печени и т.д.).
2. Не учет наследственности (семейные заболевания, ранние смерти).
3. Тренировки и соревнования в болезненном состоянии (недостаточное восстановление иммунитета, рецидивы).
4. Несоответствие морфофункциональных особенностей данному виду спорта.
5. Несоответствие возрастов.
6. Нарушение режима и методики тренировки.
7. Нарушение требований гигиены и Здорового образа жизни.
8. Недочеты врачебного и педагогического контроля, лечебно-профилактической работы.
9. Специфические факторы в гандболе (плохо подготовлено поле, отсутствие защитных приспособлений и пр.)



# Практические предложения:

1. Полноценная разминка.
2. Соблюдение санитарно-гигиенических требований (температура помещения, влажность, подбор спортивного инвентаря и пр.).
3. Соблюдение методических принципов (не форсировать нагрузки, учитывать подготовленность, возраст, пол, систематичность занятий и т.д.).
4. Страховку и другие методические приемы.
5. Массаж, самомассаж, баню.
6. Занятия на тренажере Агишина.



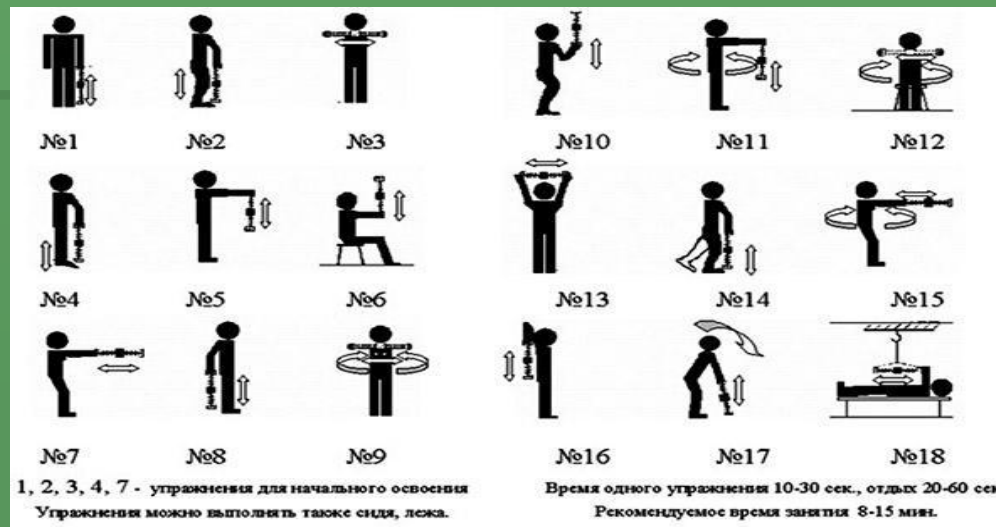
# Занятия на тренажере Агишина:

1. Упражнения на мышцы рук и плечевого пояса.
2. Упражнения на мышцы спины, живота и тазобедренного сустава.
3. Мышц ног.

Длительность выполнения любого упражнения не более 30 секунд.

После каждого упражнения - отдых 30 секунд.

Суммарная длительность работы не должна превышать 30 минут на одной тренировке.



***СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!***

