

*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%							
	3,00%	<i>Гармоничное развитие ниже возрастных норм</i>						

Длина тела по возрасту

Таблица 2 – Нормативы для оценки физического развития)

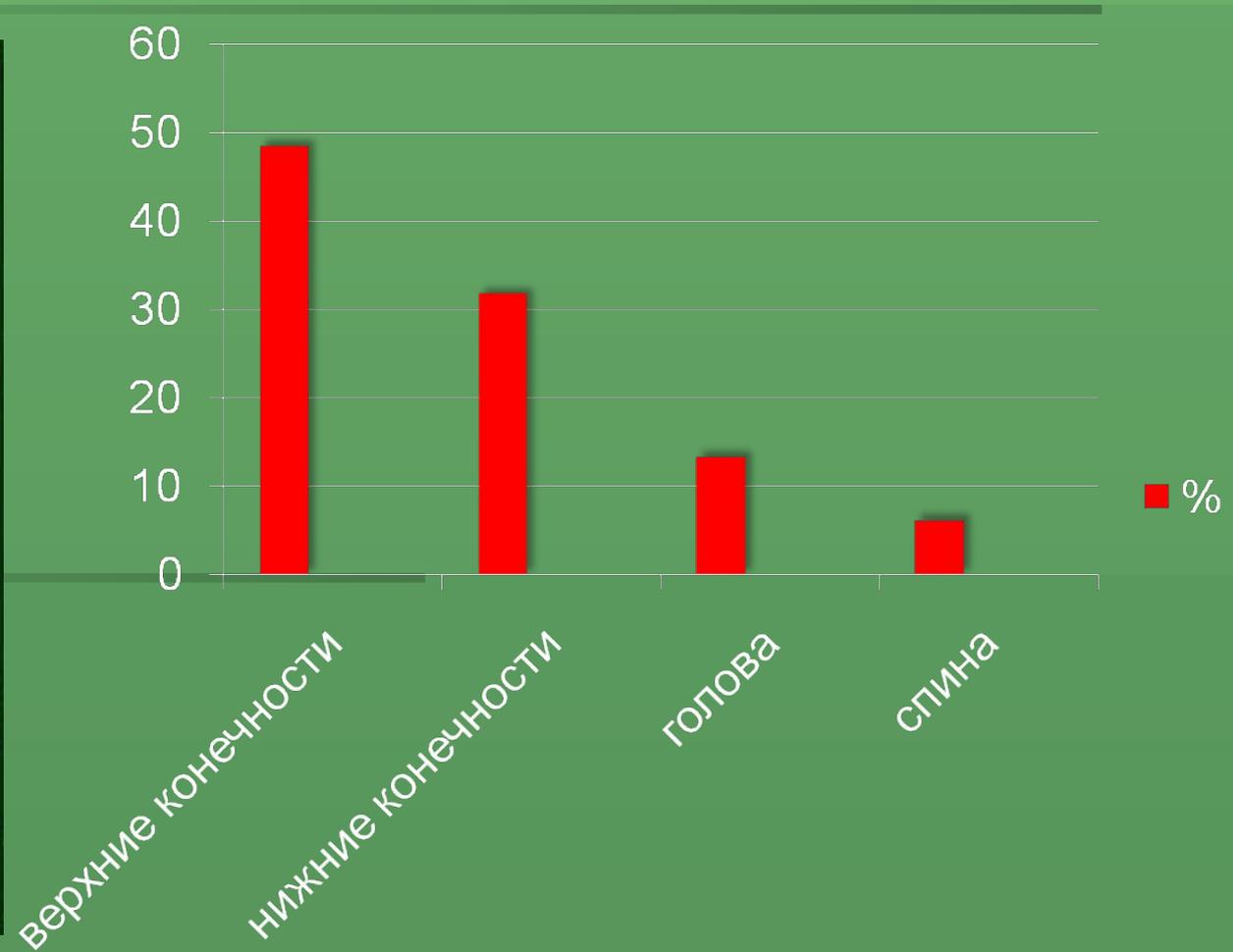
Таблица 2

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
Оценка												
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

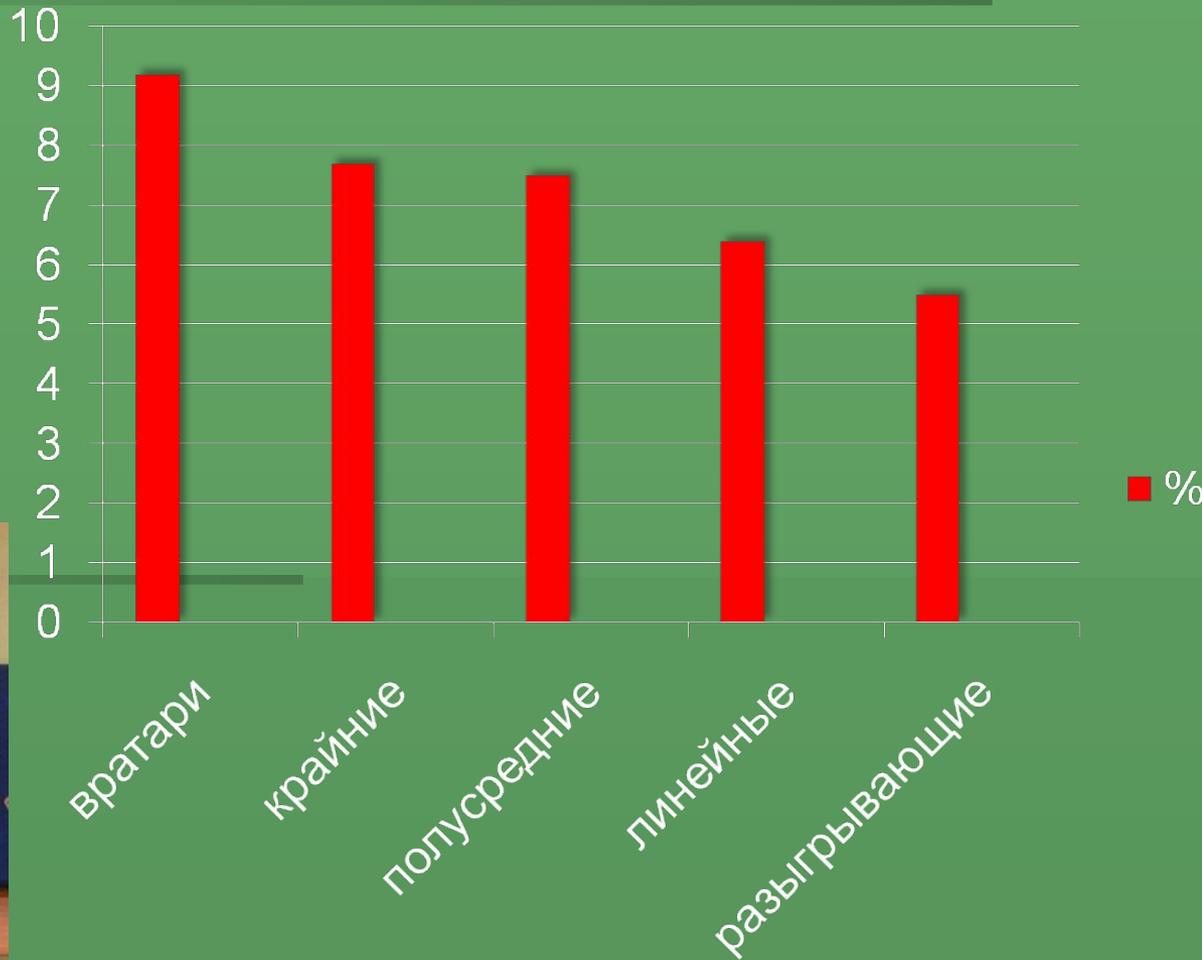
Упражнения со штангой



Статистика травматизма юных гандболистов



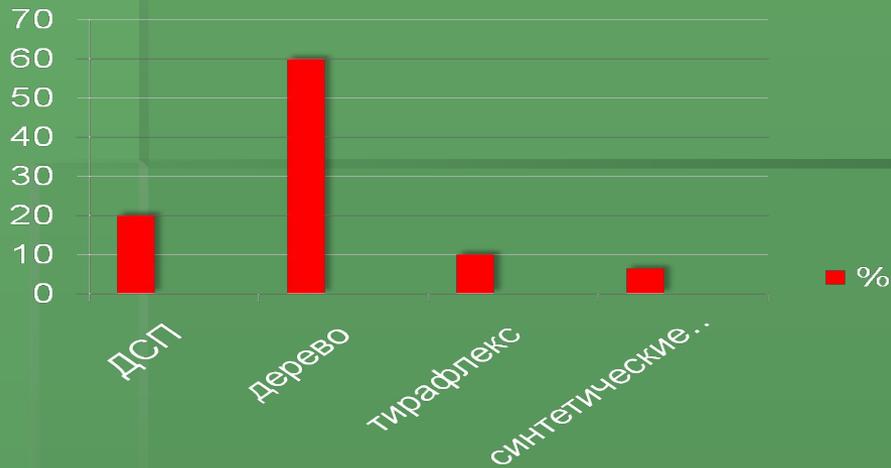
Статистика травматизма игровых амплуа



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.*



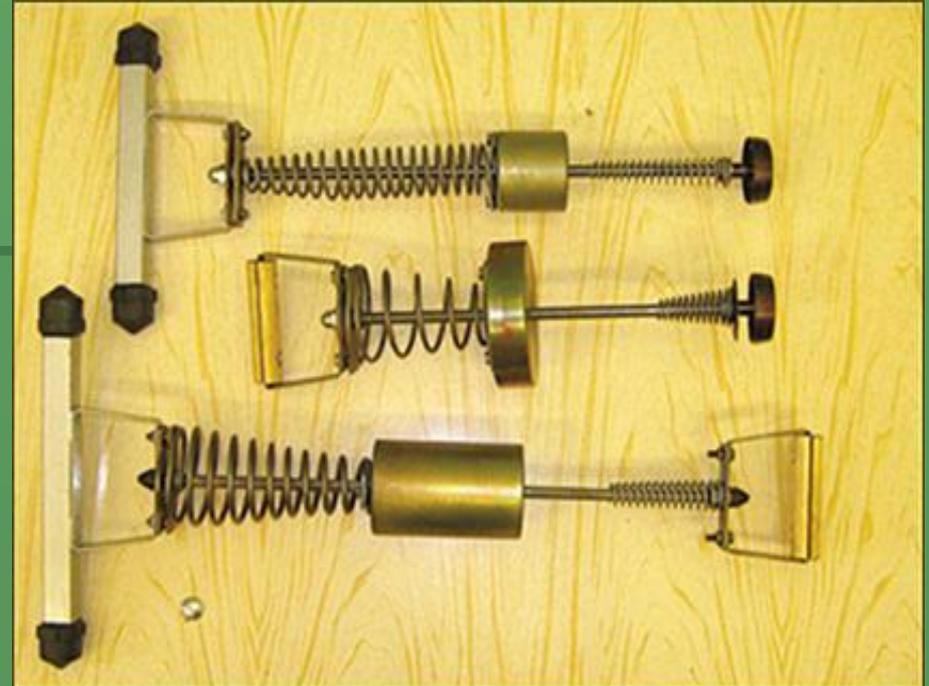
Недочеты системы отбора и допуска к спортивным тренировкам:

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.



№1	№2	№3	№10	№11	№12
№4	№5	№6	№13	№14	№15
№7	№8	№9	№16	№17	№18

1, 2, 3, 4, 7 - упражнения для начального освоения
Упражнения можно выполнять также сидя, лежа.

Время одного упражнения 10-30 сек., отдых 20-60 сек.
Рекомендуемое время занятия 8-15 мин.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

