

Специфика травм при занятиях отдельными видами спорта

Работа преподавателя физической культуры
ГОУ СОШ №485 Московского р-на С-Пб
Игнатъевой Л.М.

Особенности спортивного травматизма

- У девушек меньше травм, чем у юношей.
- Чем моложе спортсмены, тем больше случаев травматизма.
- Наибольшее число травм приходится на 11-14 лет.
- Наиболее высокий уровень травматизма происходит в гимнастике.



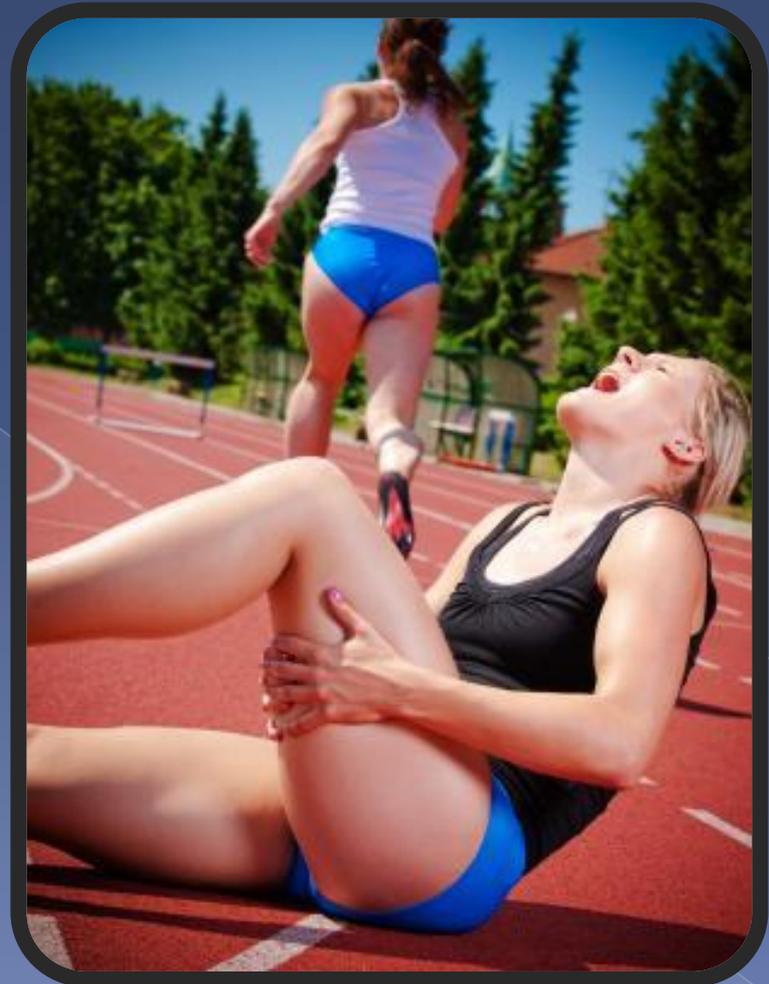
Некоторые закономерности травматизма

- Частой причиной травм являются падения.
- Все травмы, связанные с беспечностью, неосторожностью, лихачеством – это беда.



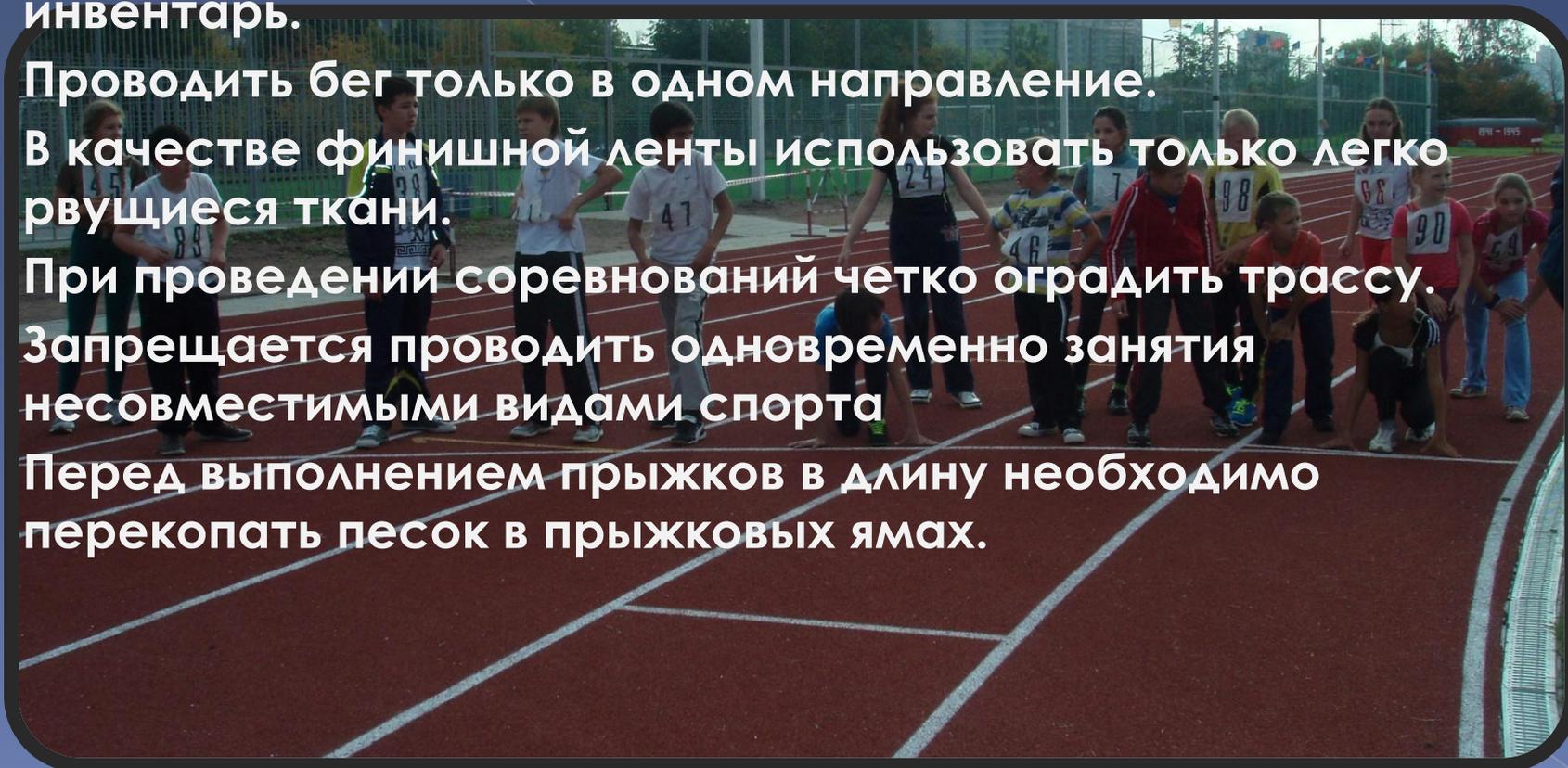
Легкая атлетика

- При занятии легкой атлетикой в школе чаще всего встречаются повреждения голеностопного и коленного суставов, растяжения и разрывы связочного аппарата, разрывы и надрывы сухожилий, реже – мышц.



Техника безопасности при занятиях по легкой атлетике

- Содержать в порядке место проведения занятий.
- Перед занятием проверять состояние площадок, инвентарь.
- Проводить бег только в одном направлении.
- В качестве финишной ленты использовать только легко рвущиеся ткани.
- При проведении соревнований четко оградить трассу.
- Запрещается проводить одновременно занятия несовместимыми видами спорта
- Перед выполнением прыжков в длину необходимо перекопать песок в прыжковых ямах.



Гимнастика и акробатика

- При занятии гимнастикой характерны повреждения кожи ладоней, повреждения сумочно-связочного аппарата локтевого, лучезапястного, коленного и голеностопного суставов, сотрясение головного мозга.



Техника безопасности при занятиях гимнастикой и акробатикой

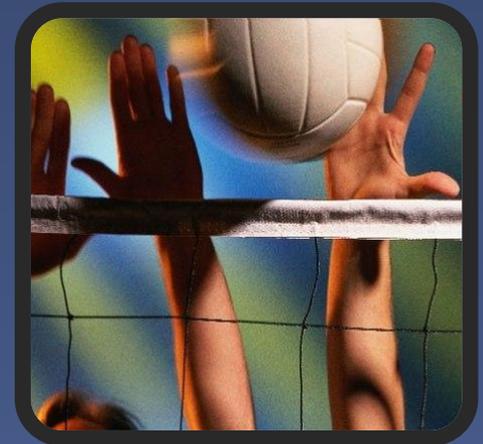
- Открывать зал с подготовленными для занятий снарядами только со звонком на урок.
- Вход в зал разрешен только в присутствии преподавателя.
- Учащиеся должны быть в спортивной форме.
- За порядок и дисциплину отвечает учитель.
- Переносить и устанавливать снаряды только под руководством учителя.
- При выполнении упражнений должна быть страховка.
- Выходить из зала без разрешения нельзя.
- При изучении нового учитель обязан рассказать о страховке.
- Запрещается заниматься на снарядах без преподавателя.
- После занятия все снаряды должны быть убраны.



Спортивные игры

Баскетбол. Волейбол. Футбол. Гандбол

- 26-28% травм приходится на спорт.игры.
Характерные травмы:
- Ушибы;
- Растяжения связок голеностопного и коленного суставов;
- Повреждения пальцев рук;
- Носовые кровотечения;
- Реже переломы и сотрясения головного мозга.



Техника безопасности при в спортивных играх

- Хорошо отрабатывать технику игры (броски и ловлю мяча, правильную стойку и приземления при приёме мяча).
- Освободить зал от посторонних снарядов и инвентаря.
- Соблюдать высокую дисциплину учащихся.
- Необходимо наличие у учащихся надлежащей спортивной формы и обуви.



Заключение

- ⦿ **Неподготовленное заранее место проведения урока.**
- ⦿ **Несоответствие спортивной формы и обуви учащихся теме занятия.**
- ⦿ **Низкая дисциплина на уроке физической культуры.**