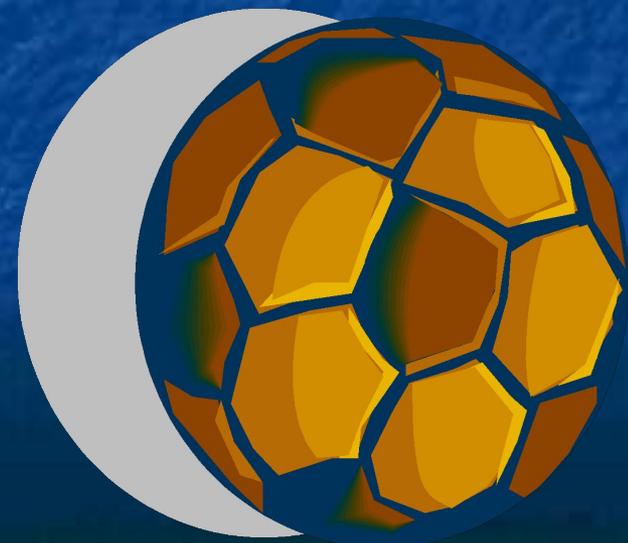


Презентация на тему «ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА В ПРОЦЕССЕ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНЫМИ ИГРАМИ»

Выполнила: учитель ФК
Разумкова Н.В.



ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ:

травматизм в процессе
занятий ФК.

ПРЕДМЕТОМ

исследование данной работы
является профилактика
травматизма в процессе
занятий спортивными играми.

ЦЕЛЬ:

разработать систему
упражнений по
профилактике
травматизма в процессе
организации спортивными
играми.

Гипотеза:

Профилактика травматизма в процессе занятий спортивными играми будет эффективна если:

- будет соблюдаться техника безопасности на занятиях спортивными играми;
- будет учитываться специфика организации занятий по каждому виду спорта;
- будет использоваться комплекс упражнений, направленный на предупреждения травм;

Задачи

- 1. Изучить виды и причины спортивного травматизма.
- 2. Выявить характерные особенности спортивных игр.
- 3. Проанализировать средства предупреждения спортивных травм на уроках ФК.
- 4. Проанализировать типичные травмы при проведении занятий спортивными играми в МОУ Вачской СОШ.
- 5. Разработать систему упражнений по профилактике травматизма при организации спортивных игр.
- 6. Разработать методические рекомендации школьником, учителям ФК по профилактике травматизма на занятиях спортивными играми.

Учебно–методическая литература

Башкиров В. Ф.

Ступницкая М.А.

Миронов З., Хефек Л.

Мартынов С.В.

Максимова М.В.

Глава 1. Спортивные игры как средства профилактики травматизма в процессе занятий ФК

- 1.1 Виды и причины спортивного травматизма.
- 1.2. Характерные особенности спортивных игр.
- 1.3 Предупреждение спортивного травматизма на уроках ФК.

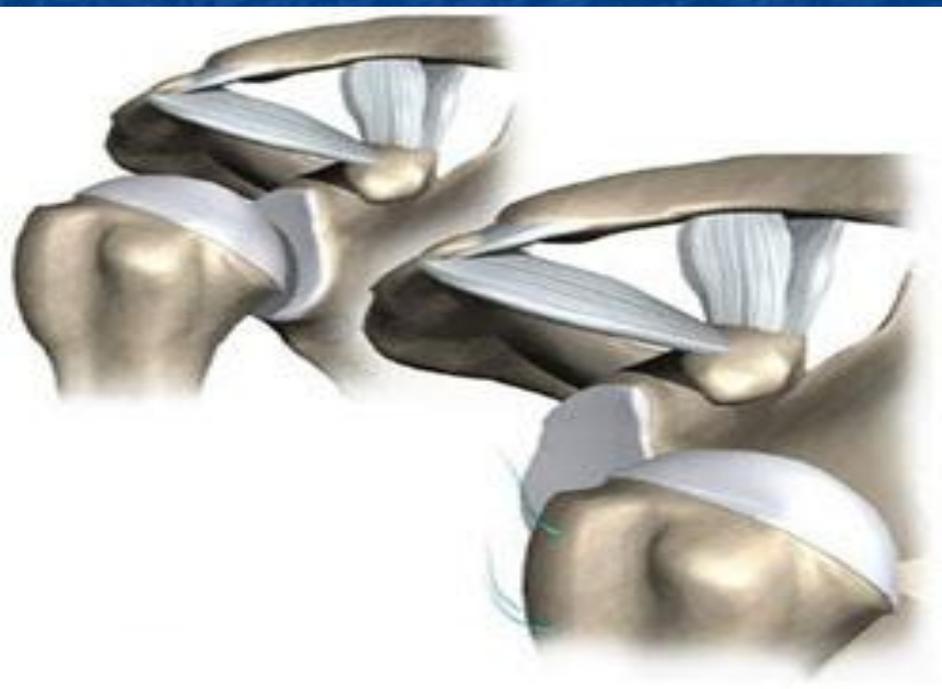
ГЛАВА 2. МОДЕЛИРОВАНИЕ СИСТЕМЫ УПРАЖНЕНИЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ТРАВМАТИЗМА В МОУ ВАЧСКОЙ СОШ

2.1. Анализ типичных травм при поведении занятий спортивными играми в МОУ Вачской СОШ.

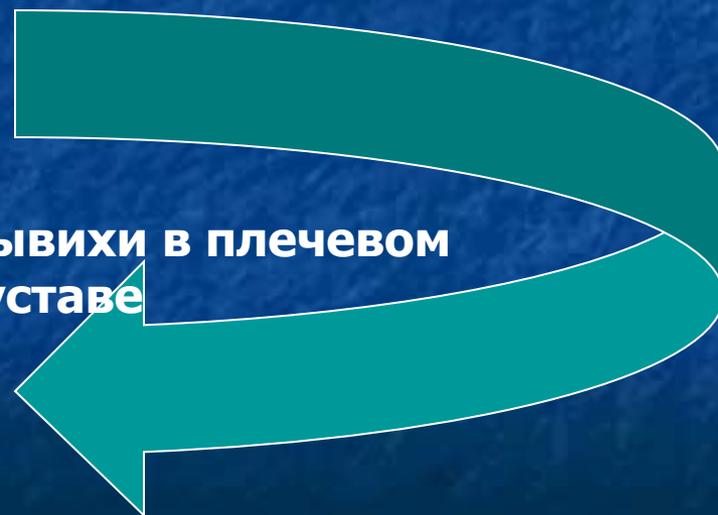
2.2. Разработка системы упражнений по профилактике травматизма при организации спортивных игр.

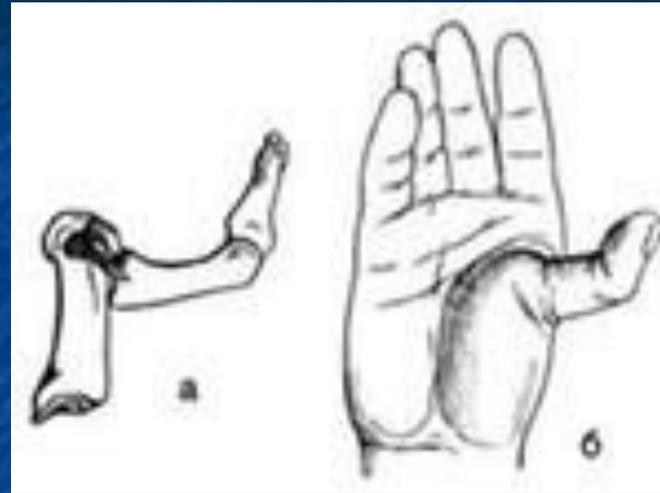
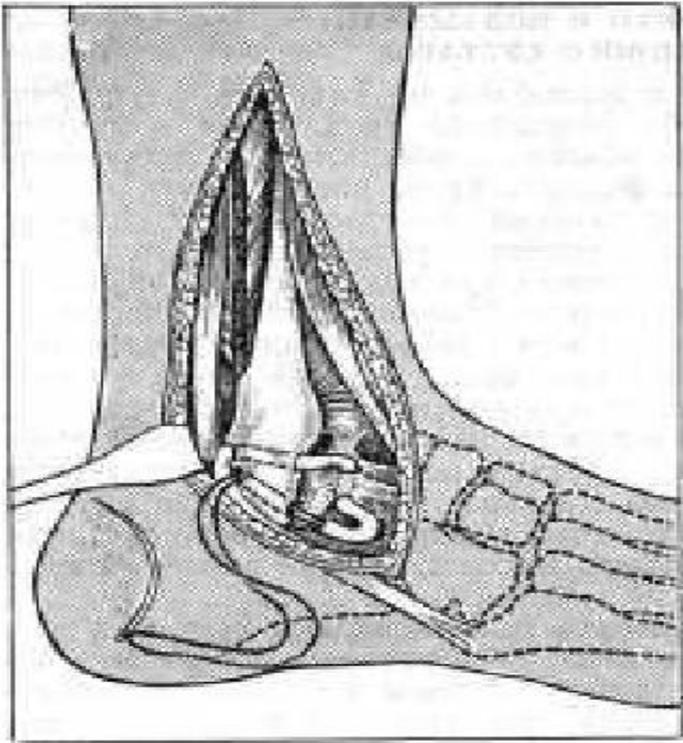
2.3. Методические рекомендации школьником, учителям ФК МОУ Вачской СОШ по профилактике травматизма на занятиях спортивными играми.

**Повреждение менисков
коленного сустава**



**Вывихи в плечевом
суставе**





**Вывих
пальца
руки**

**Растяжения и
разрывы связок
голеностопного
сустава**

**Повреждение
крестообразны
х связок**



АНАЛИЗ ТИПИЧНЫХ ТРАВМ

Волейбол

Типичные травмы: вывихи фаланг пальцев, растяжение связочного аппарата лучезапястного сустава, вывихи в плечевом суставе, ушибы туловища. Следствием плохой разминки могут стать: растяжения и разрывы мышц голени, разрыв ахиллова сухожилия, растяжения и разрывы связок голеностопного сустава; повреждение коленных суставов.

Баскетбол

Типичные травмы – повреждение пальцев рук, голеностопного сустава, боковых и крестообразных связок, менисков коленных суставов, позвонков крестцового отдела позвоночника.

Футбол

Типичные травмы:

- растяжение связок коленного и голеностопного суставов;
- повреждение менисков коленного сустава;
- разрывы и надрывы мышц задней поверхности бедра;
- сотрясение головного мозга;
- ушибы тела при столкновении и неудачном падении.

Настольный теннис

Типичные травмы: мениск коленного сустава (как правило, опорной ноги), растяжения, надрывы сухожилий и связок в игровой руке в кистевом, локтевом и плечевом суставах, ушибы пальцев игровой руки об стол, синяки от ударов мячей.

Разработка системы упражнений по профилактике травматизма

мышц стопы и голени

тазобедренных суставов

передней поверхности бедра

Для укрепления

голеностопного сустава

мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц

плечевых суставов

бедра и голени

Методические рекомендации

- к занятиям допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по соблюдению правил безопасности на занятиях;
- учащиеся должны быть в соответствующей занятию спортивной форме;
- перед занятием напомнить о правилах безопасности на данном занятии и требовать их исполнения;
- начинать занятие с разминки, затем переходить к основной части;
- чередовать нагрузку и отдых во время занятия;
- по медицинским показаниям знать физическую подготовленность и функциональные возможности учащихся;
- в процессе занятий и игр учащиеся обязаны соблюдать правила занятий и игр.

Спасибо за внимание

