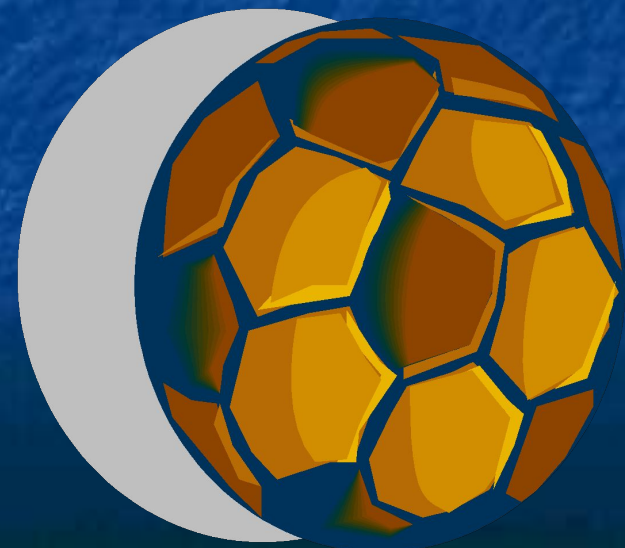


# Презентация на тему «ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА В ПРОЦЕССЕ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНЫМИ ИГРАМИ»

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.

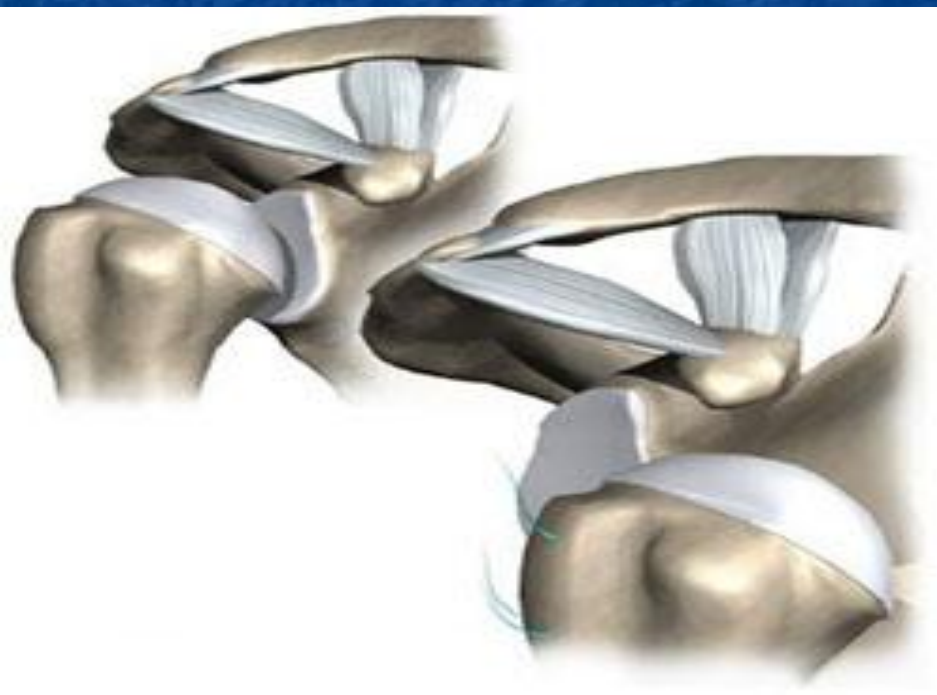
# ГЛАВА 2. МОДЕЛИРОВАНИЕ СИСТЕМЫ УПРАЖНЕНИЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ТРАВМАТИЗМА В МОУ ВАЧСКОЙ СОШ

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

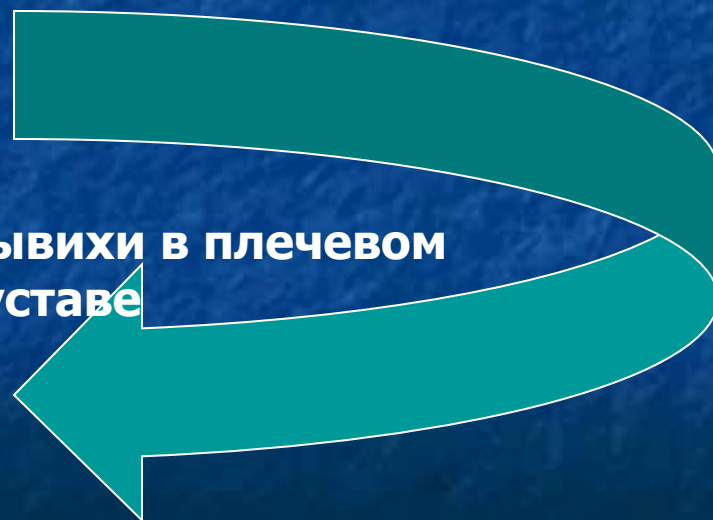
2.2. Разработка системы упражнений по профилактике травматизма при организации спортивных игр.

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

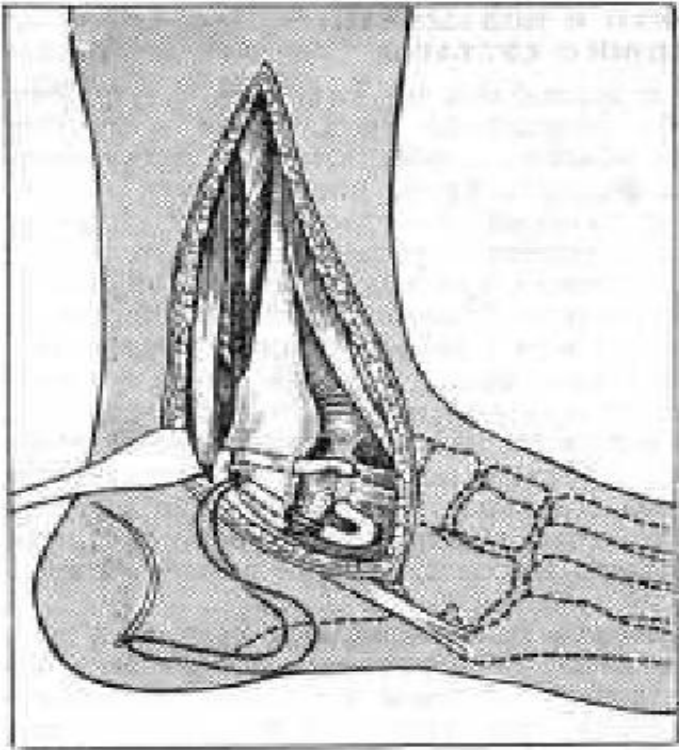
**Повреждение менисков  
коленного сустава**



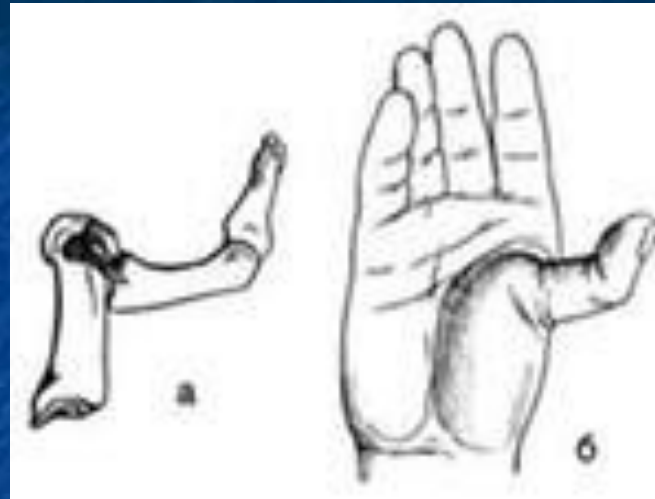
**Вывихи в плечевом  
суставе**







**Растяжения и  
разрывы связок  
голеностопного  
сустава**



**Вывих  
пальца  
руки**

**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

