

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУДО ДЮСШ г. Певек

Е.В. Овчаренко
15 января 2016 г.

Правила по предупреждению травматизма при организации и проведении подвижных и спортивных игр

Подвижные и спортивные игры, входящие в программу ДЮСШ, характеризуются разнообразными движениями, бегом, остановками, поворотами, прыжками, ударами, ловлей и ведением мяча при поддержке игроков своей команды и активном сопротивлении противника, особенно в контактных играх (баскетбол, гандбол, футбол). Поэтому на занятиях необходимо обеспечение безопасности при проведении подвижных и спортивных игр.

Подвижные игры. Во избежание получения травмы нужно:

1. Строго соблюдать правила игры.
2. Не допускать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
3. Сгруппироваться при падении.
4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя игры.
5. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера.

Баскетбол. Причинами травм на занятиях баскетбола являются: захваты, перехваты, финты, прыжки и столкновения; падения на мокром и скользком полу (на площадке); недисциплинированность, например кто-то из учеников после выполнения упражнения не положил мяч в отведенное место, и он выкатился на площадку, а другой ученик споткнулся об этот мяч и подвернул ногу.

Во время игры в баскетбол к серьезным травмам могут привести: умышленное нарушение правил игры, например задерживание руками соперника, подножка и т. п.; грубость в игре, некорректное поведение, например преднамеренный удар ногой по мячу, удар по мячу кулаком или толчок соперника; препятствование движению соперника, раскрывая руки или ставя свою спину, бедра, колени.

Типичные травмы: повреждение пальцев (руки), голеностопного сустава, боковых крестообразных связок, менисков, позвонков крестцового отдела позвоночника.

Необходимо соблюдать следующие правила:

1. Занятие по баскетболу проводится на сухой спортплощадке или в спортзале с чистым и сухим полом.
2. Спортзал должен быть проветрен, площадка чистая от посторонних предметов.
3. Занимающиеся должны быть в спортивной одежде и спортивной обуви (тренировочный костюм, майки, трусы, кроссовки с нескользкой подошвой). Ногти на руках коротко острижены. Очки закреплены резинкой.
4. Перед занятием снять все украшения (кольца, браслеты, цепочки, серьги и др.).
5. В начале тренировки – разминка.
6. На тренировке строго соблюдать дисциплину, выполнять указания тренера (судьи, капитана команды).
7. особую осторожность проявлять вблизи стен или возле какого-либо спортивного оборудования. Все острые и выступающие части оборудования предварительно заложить матами или огородить.

Во избежание травмирования нужно хорошо овладеть техникой перемещений, остановок, ловли и передачи мяча. При неправильном приземлении после прыжка (не на всю стопу, а только на ее переднюю или внутреннюю часть) возможны ушибы и растяжения связок голеностопных суставов; при чрезмерно сильной передаче мяча партнеру, который находится рядом и не успевает среагировать, мяч попадет ему в лицо; и т. д.

Дисциплинированность, хорошая разминка, овладение рациональной техникой, соблюдение правил игры – основа обеспечения безопасности на тренировке по баскетболу.

Волейбол. Травмы во время игры в волейбол можно получить при приеме сильно поданного мяча, падениях, прыжках и блокировании мяча. Неопытность и отсутствие быстрой реакции у одних и сильные удары по мячу других могут стать причиной повреждений кистей рук, лица, головы и туловища.

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, ахиллова сухожилия, связок голеностопного сустава; повреждение коленных суставов.

Необходимо соблюдать следующие правила:

1. Проводить тренировку на сухой спортплощадке или в спортзале с чистым и сухим полом.
2. Перед занятием проветрить спортзал, площадка должна быть очищена от посторонних предметов.
3. Занимающиеся должны быть в спортивной одежде и спортивной обуви (тренировочный костюм, майки, трусы, кроссовки с нескользкой подошвой).
4. В начале тренировки – разминка. Подбор упражнений осуществляется с учетом задач тренировки, подготовленности учащихся, условий проведения занятия. Рекомендуется включать упражнения для кистей, для пальцев рук; для плечевых, коленных и голеностопных суставов.
5. При обучении нападающему удару провести специальную разминку. В процессе выполнения задания следить, чтобы посторонний мяч не попал под ноги игрока, наносящего удар по мячу.
6. Перед отработкой защитных действий обучить технике (всем способам) падения и приземления.
7. Перед изучением техники приема и передачи мяча, нападающего удара и блока обязательно проделать несколько разминочных упражнений, обратив особое внимание на мускулатуру пальцев (т. е. подготовить руки к выполнению упражнений). Перед двусторонней игрой обязательна хорошая разминка всех групп мышц и суставов.
8. Во время игры рекомендуется пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.).

При отработке приемов игры по волейболу нельзя использовать мячи нестандартных размеров и массы.

Футбол. Причинами травм на тренировках по футболу являются: подножки, финты, прыжки и столкновения игроков; умышленные нарушения правил игры, грубости в игре.

Типичные травмы: растяжение связок коленного и голеностопного суставов; повреждение менисков; разрывы и надрывы мышц задней поверхности бедра, приводящих мышц; сотрясение головного мозга» ушибы тела при столкновении и падении.

Необходимо соблюдать следующие правила:

1. Обувь у всех должна быть однотипной (бутсы или кроссовки).
2. До занятия проверить состояние футбольной площадки, устойчивость ворот. При проведении занятий по футболу на поле необходимо знать: поле должно быть ровным и сухим (без ям, канав, луж); должно быть очищено от всего, что может стать причиной травм (камни, жестяные банки, пластиковые бутылки, щепки и т. п.).
3. При выполнении прыжков, при столкновениях и падениях применять приемы самостраховки, например приземление в группировке, кувырки в группировке, перекаты.
4. Во время игры соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приемы.

В случае, если воспитанник получил травму, оказать ему первую медицинскую помощь, немедленно сообщить о случившемся директору или его заместителю, при необходимости отправить пострадавшего в лечебное заведение.