УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУДО ДЮСШ г.Певек

__________Е.В. Овчаренко
15 января 2016 г.

Правила по предупреждению травматизма при организации и проведении тренировок по баскетболу для учащихся ДЮСШ

Баскетбол очень интересная и популярная игра. Баскетбол помогает стать мужественным и справедливым, учит честно бороться и побеждать, помогать товарищам, найти новых друзей, развить силу, быстроту, ловкость, смелость, координацию движений, прыгучесть.

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.

Чтобы избежать этого на тренировках, необходимо соблюдать следующие правила:

Во время ведения мяча: не бить по мячу кулаком или ладонью; не смотреть на мяч, видеть игровое поле, партнеров, соперников; уметь выбирать оптимальную скорость; избегать столкновений: предугадывать перемещения соперника; уметь вовремя остановиться, снизить скорость; изменить направление; применить «финт»; выполнить передачу и т.д.

При передачах мяча: не выставлять пальцы вперед навстречу передаче; не передавать мяч резко с близкого расстояния; передавать мяч точно с оптимальной силой; не передавать мяч, если его не видит партнёр; не передавать мяч через руки, в ноги; не тянуться к мячу, если он не долетает до рук, необходимо переместиться к мячу (шаг навстречу).

При бросках мяча в корзину: не бить по рукам; не толкать в спину; не бросать через руки; не стоять под корзиной; видеть отскок мяча; не наступать на ноги; не отбирать мяч со спины.

Во время игры: не выбивать мяч сверху во время ведения его соперником; не бить по рукам; не вырывать мяч сзади, через бедро, одной рукой; не выставлять бедро; не делать подножки; не толкаться локтями; не толкать в спину; не цеплять соперника за руки.

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

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА Г.ПЕВЕК"

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА Г.ПЕВЕК"
DN: 1.2.643.3.131.1.1=120C303038373036303033373338, 1.2.643.100.3=120B30383635363138353430 36, 1.2.643.100.1=120D3130323837303035363838343431, street=Ул Полярная дом 2, email=sportshkolapevek@rambler.ru, c=RU, st=Чукотский автономный округ, l=город Певек, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА Г.ПЕВЕК", givenName=Евгений Владимирович, sn=Овчаренко, title=Директор, cn=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА Г.ПЕВЕК"
Дата: 2020.12.09 14:06:59 +12'00'