



ГБОУ ДПО ЦПВС  
**ПАТРИОТ.СПОРТ**

# **ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ БАСКЕТБОЛОМ**



### Профилактика травматизма на занятиях баскетболом

**Травмы при занятии баскетболом:** повреждение пальцев рук - вывихи, ушибы, переломы; повреждение голеностопного сустава, боковых крестообразных связок, менисков, крестцового отдела позвоночника. Следствием **плохой разминки** могут стать: растяжение и разрывы мышц голени, ахиллова сухожилия, повреждение коленных суставов.

**Причины получения травмы.** Травмы во время занятий баскетболом можно получить при столкновениях, приземлении после прыжка, подножках, толчках соперника, недисциплинированном поведении, умышленном нарушении правил игры. **Неопытность, отсутствие внимания,** реакции у одних и сильные броски и передачи мяча другими учащимися, могут стать причиной повреждений кистей рук, лица, головы и туловища.



### Правила безопасности при занятии баскетболом

1. Проводить занятие на сухой спортивной площадке или в **спортзале** с чистым и сухим полом.
2. Занимающиеся должны быть в **спортивной одежде и спортивной обуви** (тренировочный костюм, майки, спортивные трусы, кроссовки с нескользящей подошвой).
3. Перед занятием снять все украшения (серьги, цепочки, кольца и т.п.)
4. В начале занятия – **разминка**. Подбор упражнений осуществляется с учетом **задач урока**, подготовленности учащихся, условий проведения урока. Рекомендуется включать **упражнения для кистей, пальцев рук, плечевых, коленных и голеностопных суставов**.



### Правила безопасности при занятии баскетболом

5. На занятии строго соблюдать дисциплину, выполнять указания учителя физической культуры (судьи).
6. Особую осторожность проявлять вблизи стен или возле какого-либо спортивного оборудования. Все острые и выступающие части оборудования предварительно заложить матами или огородить.
7. Во избежание получения травмы необходимо овладеть техникой перемещений, остановок, ловли и передачи мяча. При неправильном приземлении после прыжка (не на всю стопу, а только на её переднюю или внутреннюю часть) возможны ушибы и растяжения связок голеностопных суставов; при чрезмерно сильной и неточной передаче мяча партнеру, который находится рядом и не успевает среагировать, мяч может попасть в голову.



## Профилактика травматизма

**Для профилактики травм при изучении упражнений в баскетболе рекомендуется на каждом уроке проводить упражнения по укреплению пальцев рук.**

1. Упор лежа на кончиках пальцев рук: на пяти пальцах, на четырёх, на трёх, на двух, на двух и на одной руке. Пальцы складывать таким образом, чтобы они образовывали широкую чашу.

Время выполнения упражнения: 15–30 секунд. Для облегчения упражнения можно применять упор на скамейке.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа («отжимание») на кончиках пальцев рук: на пяти пальцах, на четырёх, на трёх, на двух, на двух и на одной руке. Выполнять 10–15 раз.

3. Стоя лицом к стене на расстоянии 1–1,5 м, выполнить отталкивание пальцами рук от стены. Выполнять 10–15 раз.

Разработанные **упражнения** рекомендуется использовать в основной части урока физической культуры для развития физических качеств. Время, затраченное на выполнение упражнений, не должно превышать 5 минут. При выполнении упражнений необходимо **соблюдать меры безопасности.**



## Профилактика травматизма

Для профилактики травм при изучении упражнений в баскетболе рекомендуется на каждом уроке проводить упражнения по **укреплению связочного аппарата голеностопного сустава.**

1. Ходьба с заданием: на носках, на пятках, на внутренней части стопы, на внешней части стопы. Упражнения выполняется по 15 – 20 метров (2 – 3 раза каждое упражнение).

2. Подъем на носки из различных исходных положений (стоя носками на возвышении, сидя, стоя на одной ноге), с весом собственного тела или с использованием дополнительного отягощения. Выполнять 10–15 раз.

3. Прыжки на скакалке на носках ног, на одной и двух ногах. Выполнять 50 – 100 прыжков.

4. Круговые движения в голеностопном суставе, выполнять по 10 – 15 раз сидя или стоя.

Разработанные **упражнения** рекомендуется использовать в основной части урока физической культуры для развития физических качеств. Время, затраченное на выполнение упражнений, не должно превышать 5 минут. При выполнении упражнений необходимо **соблюдать меры безопасности.**