



Травматизм и его профилактика во время занятий баскетболом

Физическая медицина и реабилитация
Медицинский университет Астана (МУА)

16 pag.

**НАО «Медицинский университет Астана»
Кафедра реабилитологии, спортивной медицины и
физической культуры**

Реферат

**Тема: «Травматизм и его
профилактика во время занятий
баскетболом»**

Выполнила: Асланова Томирис

Факультет: Стоматология

Группа: 206

Приняла: Кожемякина Надежда Николаевна

Дата: 03.03.21

Нур-Султан 2021

Содержание

Введение

Причины травматизма при занятиях баскетболом

Наиболее типичные травмы у баскетболистов

Физические упражнения как средство профилактики у баскетболистов

Упражнения для пальцев рук

Упражнения для лучезапястного сустава

Заключение

Список литературы

Введение

Баскетбол характеризуется разнообразными двигательными действиями на небольшой по размеру спортивной площадке, непрерывным изменением ситуаций и непосредственным контактом с противником. Перехваты, финты, прыжки и столкновения игроков могут привести к различным травмам.

«Травма» - слово греческое, означающее рану, повреждение. По характеру повреждений в баскетболе наиболее часто наблюдаются ушибы и растяжения связок, часты также ссадины и потертости.

Типичными травмами являются надрывы мышц, повреждения менисков и связочного аппарата коленного и голеностопного суставов.

В предотвращении травматизма в баскетболе существенную роль играют общеразвивающие и специальные упражнения.

Они обеспечивают разностороннее воздействие на организм, постоянную смену различных положений тела, способствуют укреплению мышц, суставов и связок опорнодвигательного аппарата и служат надежным профилактическим средством против травм и многих заболеваний.

В методическом пособии анализируются причины травматизма при занятиях баскетболом, рассматриваются меры по его профилактике.

ПРИЧИНЫ ТРАВМАТИЗМА ПРИ ЗАНЯТИЯХ БАСКЕТБОЛОМ

Причины спортивного травматизма, обстоятельства и условия, при которых возникают травмы, весьма разнообразны.

Основными причинами травматизма в баскетболе являются:

1. Неправильная организация учебно-тренировочных занятий, соревнований и недостатки в методике их проведения:

- недостаточный уровень теоретической и методической подготовки тренера;
- отсутствие постепенности в повышении нагрузки;
- недостаточная разминка или отсутствие ее;
- нерациональное расписание учебно-тренировочных занятий и графика соревнований (плотность соревнований без учета времени переезда, изменения часовых и климатических поясов и др.);
- многочисленность групп занимающихся, проведение тренировок с большим числом спортсменов под руководством одного тренера; перегрузка мест занятий (спортивных площадок); участие в соревнованиях без достаточной подготовки;
- несоблюдение правил соревнований и низкое качество судейства.

2. Неудовлетворительное состояние мест занятий и неблагоприятные условия проведения занятий:

- плохое состояние спортивной площадки (неровное покрытие, мокрый, скользкий пол, наличие посторонних предметов и т.п.);
- несоблюдение гигиенических норм освещенности, вентиляции, температуры воздуха, слишком высокая или низкая температура воздуха, дождь и т.п.

3. Неудовлетворительное состояние оборудования, спортивного инвентаря, одежды и обуви спортсмена:

- жесткие (перекаченные) мячи;
- спортивная обувь не соответствует размеру стопы и имеет скользкую подошву; • спортивная одежда не соответствует росту занимающихся (слишком длинная или короткая, сковывающая движения);
- недостаточно надежная установка и крепление щитов и др.

4. Нарушение правил врачебного контроля:

- допуск спортсменов к тренировкам и соревнованиям без медицинского освидетельствования;
- несоблюдение принципа распределения занимающихся в соответствии с состоянием здоровья, степени подготовленности, пола и возраста;
- возврат спортсменов к тренировкам без предварительного медицинского осмотра;
- отсутствие постоянного и систематического врачебного контроля за состоянием здоровья баскетболистов в течение годового цикла тренировок.

5. Нарушения спортсменами техники безопасности и игровой дисциплины во время тренировок и соревнований:

- проведение тренировочных занятий без тренера;

- применение во время игры грубых и опасных приемов (толчки, подножки и т.п.);
- поспешность, недостаточная внимательность, излишний азарт и др.

Кроме того, к причинам спортивного травматизма можно отнести недостаточную подготовленность занимающихся к выполнению задаваемых физических нагрузок (например, в связи с длительными перерывами в тренировках, или недавно перенесенным заболеванием, ведущим к снижению функционального состояния баскетболиста).

Причинами спортивного травматизма может быть состояние утомления и как следствие его – расстройство координации, ухудшение защитных реакций и внимания, изменение возбудимости и лабильности нервномышечного аппарата – все это ведет к нарушению правильного выполнения движений и может вызвать травму. Кроме того, утомленные мышцы медленнее и слабее реагируют на опасное растягивание.

НАИБОЛЕЕ ТИПИЧНЫЕ ТРАВМЫ У БАСКЕТБОЛИСТОВ

Баскетбол – спортивная игра, характеризующаяся разнообразной двигательной деятельностью. Внезапные рывки, остановки, изменения скорости и направления движения, многочисленные прыжки при подборе, непосредственный контакт с противником предъявляют большие требования к опорно-двигательному аппарату баскетболистов (суставам, связкам, мышцам).

Наиболее уязвимыми звеньями опорно-двигательного аппарата баскетболиста являются коленный и голеностопный суставы, кисть и поясничный отдел позвоночника.

На долю острых травм коленного сустава приходится 54,93 % всей патологии.

Это травмы менисков, крестообразных и боковых связок коленного сустава, а также повреждение капсульно-связочного аппарата.

Разрывы ахиллова сухожилия, подкожные разрывы сухожилий четырехглавой мышцы бедра, травмы в области икроножной мышцы составляют 4,71 % всей патологии.

Переломы длинных трубчатых костей и вывихи составляют соответственно 4 % и 2,51 %.

Вывихи чаще всего локализуются в области пальцев кисти и возникают при перехвате мяча, при ловле сильной передачи, при овладении мячом у щита.

В годичном цикле тренировок наибольшее количество травм – около 66 % приходится на соревновательный период, 29,2 % травм возникает в подготовительный период и около 5 % в переходный.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМА В БАСКЕТБОЛЕ

Под физическими упражнениями понимаются двигательные действия, которые развивают физические качества, укрепляют здоровье и повышают работоспособность человека.

Физические упражнения выполняются как без отягощений, так и с различными снарядами (штангой, гириями, гантелями, эспандерами, амортизаторами и т.д.) из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа).

По анатомическому признаку все физические упражнения группируются по их воздействию на мышцы рук и плечевого пояса, живота, спины, ног.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПАЛЬЦЕВ РУК

Многочисленные мышцы области предплечья и кисти позволяют производить тончайшие высоко координированные движения пальцами и разнообразные движения кистью.

В баскетболе выполнение технических приемов с мячом связано с работой кисти и пальцев рук (ведение, передача и ловля, бросок в кольцо).

Наиболее частое травмирование кисти и пальцев рук происходит при неудачной ловле сильной передачи от партнера; при перехвате мяча; при борьбе за мяч под щитом после неточного броска.

Во избежание травмирования кисти и пальцев рук следует постоянно выполнять специальные упражнения, направленные на укрепление их мышечно-связочного аппарата.

В суставах пальцев рук возможны следующие движения: сгибание и разгибание, отведение и приведение.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Сгибание пальцев в ногтевых и средних фалангах.
2. Сведение и разведение «напряженных» пальцев.
3. Напряженное разведение пальцев со сгибанием их в кулак.
4. Растягивание рук в стороны со сцепленными пальцами (3-5 сек. – растягивание, 3-5 сек. – отдых).
5. Соединить вместе подушечки пальцев правой руки, левой прижимать их. С усилием, преодолевая сопротивление, раскрыть пальцы правой руки.
6. Пружинистое надавливание на пальцы левой руки. Варианты выполнения: ладонью правой руки; пальцами правой руки.
7. Волнообразные движение фаланг пальцев. Варианты выполнения: пальцы вместе; пальцы разведены.
8. Пальцы разведены и опираются на стол. Статическое напряжение в течение 10с.
9. И.п. – руки опираются на локти. Слегка развести согнутые пальцы правой руки, а пальцами лево оказывать сопротивление выпрямлению пальцев правой руки.
10. Упор стоя лицом к стене на расстоянии 1-1,5м. Оттолкнуться кистями рук и возвратиться в и.п. Начинать отталкивание всей ладонью и заканчивать пальцами.
Варианты выполнения: поочередно опираясь на два-три пальца; отталкиваться одной рукой от стены; попеременно правой и левой рукой. (рис. 1)
11. Упор лежа (на пальцах). Сгибание и разгибание рук.
Варианты выполнения: упор лежа ноги на повышенной опоре; упор стоя на коленях. (рис. 2)
12. И.п. – упор о край стола, руки прямые. Разгибание в лучезапястных суставах до упора кончиками пальцев и возвращение в и.п. Руки в локтевых суставах не сгибать. (рис. 3)

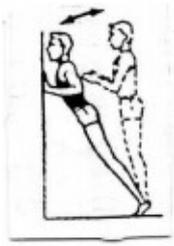


Рис. 1

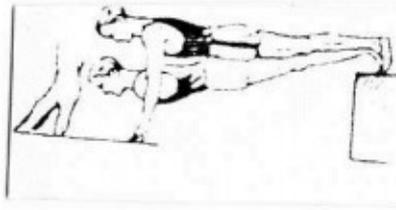


Рис. 2

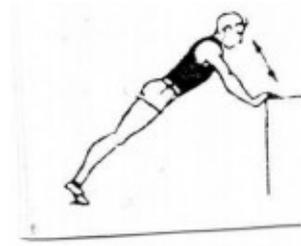


Рис. 3

13. Сжимать пальцами теннисный мяч, кистевой эспандер, резиновое кольцо или какой-либо эластичный предмет. Варианты выполнения: сжимать двумя пальцами; сжимать каждым пальцем в отдельности.

14. Сгибание и разгибание пальцев с отягощением (гантель). Рука опирается ладонью у основания большого пальца о рукоятку палки или края скамейки. Разгибая пальцы, переместить гантель на последние фаланги пальцев. При сгибании гантель приближается к опоре. (рис. 4)

15. Сидя, ладонь на столе, пальцы на полотенце. Собирать (подтягивать) пальцами полотенце.

16. Подбрасывание ядра весом 3-5 кг и ловля его одной рукой, захватывая пальцами сверху.

17. Перебрасывание ядра с одной руки в другую упругим движением пальцев (перед собой на уровне головы). (рис. 5)



Рис. 4



Рис. 5

18. Ведение мяча поочередно всеми пальцами правой и левой руки.

19. Прием и передача волейбольного мяча над собой сверху двумя руками. Варианты выполнения: передача в стену; с использованием баскетбольного мяча.

20. Вис на высокой перекладине на одной руке в течение 30-45с. Вариант выполнения: на двух пальцах (указательный и средний).

УПРАЖНЕНИЯ С «ШАРАМИ ЗДОРОВЬЯ»

Упражнения выполняются сразу с двумя шарами диаметром от 3 до 5 см, изготовленными из металла, стекла, дерева. Оба шара берут в одну руку и начинают перемещать (перекатывать) с разной скоростью (в зависимости от подготовленности) по ладони в различных направлениях.

1. Вращение шаров в горизонтальной плоскости 2-3 мин.
2. Вращение шаров в вертикальной плоскости 2-3 мин.



Рис. 6



Рис. 7

3. Сжатие одного или двух шаров с максимальной силой одной рукой (4-5 раз по 5 сек.).
4. Постукивание шарами друг о друга 1-2 мин. (один шар зажимают между указательным и средним пальцами, другой фиксируют на ладони остальными пальцами).

ИГРОВЫЕ ЗАДАНИЯ «Борьба пальцами».

Игроки, стоя или сидя друг против друга, зацепляют согнутым правым указательным пальцем одноименный палец соперника и после сигнала тянут его на себя, заставляя сдвинуться с места или приподняться.

Затем то же упражнение играющие выполняют поочередно остальными пальцами (средним, безымянным и мизинцем), а потом состязаются, используя силу пальцев левой руки.

Игрок, одержавший большее количество побед из восьми попыток, приносит своей команде 1 призовой балл.

Обоим участникам, одержавшим равное количество побед (по четыре) во взаимных встречах, присуждается поражение, призовых баллов своей команде они не приносят. Побеждает команда, участники которой набрали больше призовых баллов. «Кто сильнее».

В парах: игроки держатся за гимнастическую палку и по сигналу стараются вырвать ее друг у друга. «Кто быстрее».

Два игрока, стоя лицом друг к другу, плотно захватывают баскетбольный мяч и стараются вырвать из рук партнера.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЛУЧЕЗАПЯСТНОГО СУСТАВА

В лучезапястном суставе возможны следующие движения: сгибание и разгибание, приведение и отведение.

Круговые движения (изолированно кистью и в сочетании с супинацией и пронацией предплечья).

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Руки сцеплены в замок перед грудью. Круговые движения кистями вперед и назад. (рис.8)
2. Руки сцеплены в замок над головой. Поворот кистей ладонями наружу и обратно в и.п. Вариант выполнения: руки перед собой.
3. В упоре стоя, передвижение на руках в упор лежа и обратно в и.п.
4. В упоре лежа, постепенно переступая руками в стороны, развести их шире плеч и возвратиться в и.п. (рис.9) Вариант выполнения: ноги на повышенной опоре (скамейка, стул и т.п.)
5. В упоре лежа, передвижения на руках вправо и влево, носки на месте. (рис.10) Варианты выполнения: ноги на повышенной опоре; на пальцах.



Рис.8

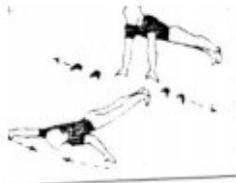


Рис.9

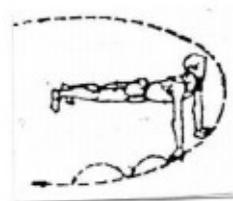


Рис.10

6. В упоре лежа поочередное поднятие одной руки в сторону или вверх.
7. В упоре лежа передвижение вперед (без помощи ног) поочередно переставляя руки и не отрывая носки от пола.
8. В упоре лежа одновременными толчками руками продвижение вперед, не отрывая носки от пола. (рис.11)
9. И.п. – упор сидя с согнутыми ногами. Приподнять таз и передвигаться в упоре на руках. (рис.12)
Варианты выполнения: лицом вперед; спиной вперед.
10. Сгибание и разгибание кистей с гантелями в горизонтальной плоскости.
Вариант выполнения: в вертикальной плоскости; хват снизу; хват сверху.
11. Повороты кистей вправо и влево с гантелями.
12. Круговые движения кистей с гантелями. (рис.13)



Рис.11



Рис.12



Рис.13

13. Поочередными вращательными движениями кистей накручивание на палку гири, подвешенной на тросе. (рис.14)

Варианты выполнения: вращение на себя; вращение от себя.

14. Сидя на стуле, хват грифа штанги снизу. Поднимание и опускание грифа штанги сгибанием и разгибанием кистей.

Вариант выполнения: хват сверху.

15. Сгибание и разгибание в лучезапястных суставах, удерживая стул двумя руками. (рис.15)

Варианты выполнения: за середину спинки; за верхний край спинки

16. Стоя, держать металлический стержень весом 2-3- кг за середину на вытянутой руке. Повороты стержня в лицевой плоскости. То же в боковой плоскости (рука в сторону)

17. В упоре лежа поочередное поднимание одной руки с гантелью в сторону и вверх.

18. В упоре лежа, оттолкнуться руками, выполнить хлопок в ладоши и вернуться в и.п. (рис.16)

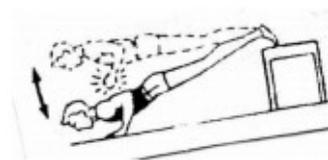


Рис. 16

19. Стоя у стены с вытянутой вверх рукой, послать мяч кистью правой (левой) руки в стену.

Вариант выполнения: послать мяч кистью правой (левой) руки в квадрат, нарисованный на стене.

20. Передача мяча в нижний край щита в одном прыжке правой (левой) рукой.

21. В одном прыжке посылать мяч правой рукой влево, а левой возвращать мяч в правую руку.

22. Выполнить бросок мяча вверх на высоту 30-35 см (над собой) с акцентом на хлесткое движение кисти (без разгибания локтевого сустава, работает только одна кисть).

Варианты выполнения: сидя; стоя.

23. То же, но к работе подключается локоть, и бросок мяча выполняется вверх (над собой) на высоту до 1 метра.

Варианты выполнения: лежа; сидя; стоя на месте.

24. Выполнить бросок мяча вверх (над собой) из и.п. – лежа на спине с акцентом на высокий полет мяча.

УПРАЖНЕНИЯ В ПАРАХ

1. Стоя лицом друг к другу, хват замком – сгибание и разгибание кистей, преодолевая сопротивление партнера.

2. Ходьба и бег на руках. Партнер удерживает за голеностопы. (рис.17)

Варианты выполнения: в упоре лежа; в упоре лежа сзади; передвижение вперед; передвижение назад; передвижение по кругу.

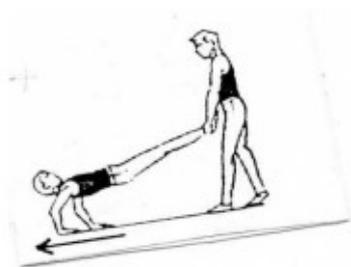


Рис.17

3. И.п. – ноги врозь, согнуты в коленных суставах, мяч сзади. За счет хлесткого движения кистей послать набивной мяч между ног партнеру.

4. Передачи набивного мяча партнеру хлестким движением кисти: одной рукой, двумя руками от груди, двумя руками из-за головы.

ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. В парах: в упоре лежа игроки стараются «осалить» руку партнера и избежать осаливания собственной руки.

2. «Кто сильнее». Партнеры друг против друга в упоре лежа. Взявшись один за другого правой рукой, пытаются опрокинуть друг друга на пол. То же левой рукой.

3. «Тачка». Игроки, делятся на команды и выстраиваются колоннами по одному за общей линией старта. В 10-15 метрах перед каждой колонной ставят поворотную стойку. По сигналу первые номера, приняв упор лежа ноги врозь, изображают собой тачку, а вторые номера, взяв их за голени – везущего человека и в таком виде как можно быстрее передвигаются к поворотной стойке своей колонны, огибая его и возвращаются назад, к линии старта. Побеждает команда, закончившая эстафету первой. (рис.18)

Вариант выполнения: игрок, находящийся в упоре лежа, катит мяч перед собой.



Рис.18

4. «Двойная тачка». Впереди рядом друг с другом в упоре лежа двое игроков. Идущий сзади третий обхватывает руками ноги каждого из них. Смена ролей по определенным ориентирам. Каждый должен быть третьим номером. Выигрывает тройка, которая быстрее всех преодолела заданное расстояние.

5. «Хромая лиса». И.п. – упор присев, одна нога приподнята. Ходьба на трех конечностях. Побеждает тот игрок, кто первым закончит задание. Варианты выполнения: перемещение вперед; назад; в сторону.

6. «Слоновьи шаги». И.п. – упор стоя согнувшись с прямыми руками и ногами. Ходьба вперед таким образом, чтобы рука и одноименная нога шагали одновременно.

7. «Ходьба по-собачьи». Ходьба в упоре присев в разных направлениях: вперед; назад; в сторону.

8. «Ходьба по-медвежьи». В упоре стоя согнувшись передвижение вперед, не сгибая ноги в коленных суставах.

Заключение

- Перед серьезными физическими тренировками обязательно проводите небольшую разминку.
- Всегда придерживайтесь назначенных доктором рекомендаций.
- Не позволяйте своему организму ощущать потребность в воде. Всегда употребляйте нужное количество воды.
- Если вы занимаетесь на открытом воздухе, проводите всевозможные профилактические работы по предотвращению солнечного удара.
- Всегда старайтесь рассчитывать свои силы. Если вам нужен отдых – значит вам следует сделать это незамедлительно.
- После длительного отдыха, прежде чем начать активно заниматься вашим любимым видом спорта, вам нужно восстановить утерянную форму.
- Если вы проходили восстановительный период после **травмы**, то следует несколько раз убедиться, что организм полностью готов к очередному тренировочному циклу и физическим нагрузкам.
- Не забывайте делиться своими ощущениями с тренером или личным врачом.

Список литературы

<https://sustav.pro/travma-basketball/>

https://sport.insure/blog/samye_rasprostranennye_travmy_v_basketbole_i_prichiny_travmatizma/

http://elib.cspu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/373/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%8F%D1%85%D0%B8%D0%BD%D0%B0_%D0%A2%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%B7%D0%BC%20%D0%B2%20%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5%28%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%BF%D1%80%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y

https://med-books.by/referati_travmatologiya_ortopediya/43475-referat-travmy-vstrechayuschiesya-pri-zanyatiyah-basketbolom.html

<https://infourok.ru/prichini-i-profilaktika-sportivnogo-travmatizma-v-basketbole-1161694.html>

<https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/doklad-po-tiemie-travmatizm-na-zaniatiiakh-fizichieskoi-kul-tury>

<https://nf-liceyv.edumsko.ru/conditions/safety/post/20685>

<https://www.bestreferat.ru/referat-7317.html>