

Профилактика
травматизма и правила
поведения на занятиях
ТЕННИСОМ

Травмы и заболевания в теннисе

- ▶ Профессиональное занятие теннисом часто приводит к таким физиологическим нарушениям, как несложные повреждения, острые травмы, профессиональные (хронически-усталостные) заболевания и скелетно-сухожильный дисбаланс.
- ▶ В целом у мужчин травмы возникают значительно чаще (66–81 %), чем у женщин (19–24 %).

Возможные травмы на занятиях теннисом :

1. Тепловые травмы
2. Травмы от перегрузки
3. Растяжения
4. Разрывы и надрывы сухожилий
5. Судороги



Внешние факторы спортивного травматизма

1. Неправильная организация УТЗ И соревнований
2. Неправильная методика проведения УТЗ и соревнований
3. Неудовлетворительное состояние мест проведения занятий , оборудования, спортивного инвентаря , одежды и обуви спортсмена
4. Неблагоприятные санитарно-гигиенические и метеорологические условия УТЗ и соревнований
5. Нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил на тренировках и соревнованиях

Внутренние факторы спортивного травматизма

1. Состояния утомления и переутомления
2. Изменение функционального состояния отдельных систем организма вызванная перерывом в занятиях
3. Нарушение биомеханической структуры движения
4. Наклонность к спазмам мышц и сосудов
5. Достаточная физическая подготовленность спортсмена к выполнению напряженных или сложнокоординационных упражнений

Профилактика травматизма на занятиях теннисом

- ▶ Для профилактики растяжений не пренебрегайте разминкой перед началом тренировки.
- ▶ Избежать травмы в теннисе поможет правильно подобранный инвентарь.
- ▶ Помимо инвентаря, не забывайте также о соблюдении режима нагрузки.
- ▶ Употребление воды во время тренировок .



Правила техники безопасности на занятиях теннисом

Общие требования безопасности

- ▶ К занятиям по теннису допускаются обучающиеся, прошедшие предварительный медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
- ▶ Опасность получения травмы возникает при:
 - падениях на твердом покрытии;
 - нахождении в зоне нанесения ударов ракеткой другим игроком;
 - неисправном оборудовании теннисного корта и инвентаря;
 - наличии посторонних предметов на теннисном корте;
- ▶ Занимающиеся должны быть одеты в свободную, не сковывающую движения спортивную форму, соответствующую окружающему температурному режиму, и спортивную обувь, не скользящую и не оставляющую следов на покрытии корта;
- ▶ Теннисный корт во время проведения занятий должен быть сухим.

Требования безопасности в начале занятий

- ▶ 1. Убедиться в отсутствии посторонних предметов на корте;
- ▶ 2. Внимательно прослушать инструкции тренера;
- ▶ 3. Под руководством тренера провести физическую разминку всех групп мышц.

Требования безопасности во время занятий

- ▶ 1. Во время занятий на корте не должны присутствовать посторонние лица;
- ▶ 2. Игрок должен знать и при выполнении заданий и упражнений уметь применять приемы самостраховки и группировки во избежание получения травмы ;
- ▶ 3. Соблюдать игровую дисциплину;
- ▶ 4. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера-преподавателя, не приступать к выполнению упражнений и учебных заданий без команды учителя;
- ▶ 5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя;
- ▶ 6. Строго выполнять правила занятий;
- ▶ 7. Избегать толчков, ударов и столкновений с другими игроками;
- ▶ 8. Не выполнять упражнения, не убедившись в их безопасности для себя и окружающих;
- ▶ 9. Не выполнять упражнений, не предусмотренных заданием тренера;
- ▶ 10. Использовать спортивное оборудование и инвентарь только прямому назначению.

Требования безопасности по окончании занятий

- ▶ 1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения;
- ▶ 2. Переодеть спортивную форму и спортивную обувь;
- ▶ 3. О всех недостатках, отмеченных во время занятия сообщить тренеру-преподавателю.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

- ▶ 1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- ▶ 2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру-преподавателю.

Вопросы

1. Возможные травмы на занятиях теннисом ?
2. Причинами возникновения травм ?
3. Профилактика травматизма на занятиях теннисом ?
4. Требования безопасности в аварийных ситуациях ?