**PHÒNG TRÁNH CHẤN THƯƠNG TRONG HOẠT ĐỘNG TDTT 7**

 1.Ý nghĩa của việc phòng tránh chấn thương trong hoạt động thể dục thể thao(TD

 2. Một số nguyên nhân và cách phòng tránh chấn thương khi hoạt động TDTT:TT):

 3.Củng cố

**1.Ý nghĩa của việc phòng tránh chấn thương trong hoạt động thể dục thể thao(TDTT)**

 ***a. Mục đích khi tham gia tập luyện TDTT là nâng cao sức khoẻ, phát triển thể lực. Do không biết hoặc coi thường, không tuân theo các nguyên tắc phương pháp khoa học trong hoạt động TDTT nên người tập đã để xảy ra chấn thương như:***

- Xây xát nhẹ hoặc có chảy máu ít, ngoài da.

- Choáng, ngất.

- Tổn thương cơ.

 - Bông gân

- Tổn thương khớp và sai khớp

- Giập hoặc gãy xương

- Chấn đông não hoặc cột sống

***b.Tóm lại :***

- Để xảy ra chấn thương làm ảnh hưởng đến sức khoẻ, thể lực, đến kết quả học tập hiện tại cũng như lao động và công tác sau này là đi ngược lại với mục đích khi tham gia tập luyện TDTT.

 **2. Một số nguyên nhân và cách phòng tránh chấn thương khi hoạt động TDTT:**

***a.Nguyên nhân:***

- Địa điểm, phương tiện tập luyện không đảm bảo an toàn, vệ sinh.

- Môi trường tập luyện như ánh sáng,không khí, nhiệt độ, tiếng ồn,… không đảm bảo yêu cầu.

- Ăn, uống quá nhiều ngay trước hoặc sau khi tập…

- Không tuân thủ nội quy, kỷ luật trong tập luyện và thi đấu thể dục thể thao.

***b.Cách phòng tránh chấn thương***

 Khi bắt đầu một buổi tập hoặc trước khi thi đấu nhất thiết phải tiến hành khởi động cho tốt để đưa cơ thể thích nghi dần với trạng thái vận động. Trong phần cơ bản của mỗi buổi tập cần tập từ nhẹ đến nặng và từ dơn giản đến phức tạp dần. Không tập các động tác khó, nguy hiểm khi không có người giúp đỡ, hướng dẫn , bảo hiểm. Trước khi kết thúc buổi tập hoặc sau khi thi đấu, nhất thiết phải tiến hành hồi tĩnh để đưa cơ thể từ trạng thái động về trạng thái bình thường bằng một số động tác thả lỏng.

 Trong quá trình tập luỵên hay thi đấu, nếu thấy sức khoẻ không bình thường, cần báo cáo để giáo viên biết và có biện pháp sử lý phù hợp.

 Không tham gia thi đấu khi chưa có một quá trình tập luyện nhất định.

 Giáo viên và học sinh cần tổ chức dọn vệ sinh sân tập và kiểm tra sửa chữa các phương tiện, dụng cụ tập trước khi tiến hành buổi tập.

**3. Củng cố**

**Câu 1**. Kẻ thù của TDTT là gì?

- Chấn thương

**Câu 2.** Mục đích tập luyện TDTT là gì?

- Để nâng cao sức khỏe phát triển thể lực.

**Câu 3**. Nguyên nhân xảy ra chấn thương là gì?

- Không thực hiện đúng một số nguyên tắc cơ bản trong tập luyện và thi đấu TDTT.

- Không đảm bảo các nguyên tắc vệ sinh trong tập luyện và thi đấu TDTT.

- Không tuân thủ nội quy, kỉ luật trong tập luyện và thi đấu TDTT.

 **Học thuộc: Ý nghĩa của việc phòng tránh chấn thương trong hoạt động thể dục thể thao.**

Một số nguyên nhân xảy ra chấn thương khi hoạt động TDTT.

 Tìm hiểu các biện pháp để phòng tránh chấn thương?