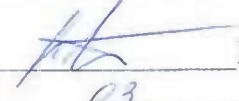


СОГЛАСОВАНО

Представитель трудового коллектива
муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования спортивной
школы № 3 города Ставрополя


12 03 Н.В. Стрижкова
2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора муниципального
бюджетного учреждения дополнительного
образования спортивной школы № 3
города Ставрополя

от 14.03.2024 г. 

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ТРАВМАТИЗМА
НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ
В МБУ ДО СШ № 3 г. Ставрополя**

Травматизм в учебно-тренировочном процессе - явление, не совместимое с оздоровительными целями физической культуры и спорта.

В установленном законодательством РФ порядке учреждение несет ответственность за жизнь и здоровье занимающихся. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев на учебно-тренировочных занятиях является одной из важнейших задач тренера-преподавателя, администрации учреждения.

ПРИЧИНЫ СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМА

Основными причинами травматизма являются организационные недостатки при проведении учебно-тренировочных занятий. Это нарушения инструкций о проведении учебно-тренировочных занятий, соревнований, спортивных мероприятий, неправильное составление программы соревнований, нарушений их правил, неправильное размещение участников. При проведении учебно-тренировочных занятий: неправильно подготовленный к повышенным физическим нагрузкам организм; неправильное комплектование групп (по уровню подготовленности, возрасту, полу), многочисленность групп, занимающихся сложными в техническом отношении видами спорта в зале; неорганизованная смена снаряда и переход с места занятий в отсутствие тренера-преподавателя.

А также ошибки в методике проведения занятий, которые связаны с нарушением дидактических принципов обучения, отсутствие индивидуального подхода, недостаточный учет состояния здоровья, половых и возрастных особенностей, физической и технической подготовленности обучающихся.

Причиной повреждения является пренебрежительное отношение к вводной части занятия, неправильное обучение технике физических упражнений, отсутствие страховки, неправильное ее применение, частое применение максимальных нагрузок.

Недостаточное материально-техническое оснащение занятий: малые спортивные залы, отсутствие зон безопасности, жесткое покрытие залов, отсутствие табельного инвентаря и оборудования (жесткие маты), неправильно выбранные трассы для кроссов. Причинами травм являются плохое снаряжение занимающихся

А также ошибки в методике проведения занятий, которые связаны с нарушением дидактических принципов обучения, отсутствие индивидуального подхода, недостаточный учет состояния здоровья, половых и возрастных особенностей, физической и технической подготовленности обучающихся.

Причиной повреждения является пренебрежительное отношение к вводной части занятия, неправильное обучение технике физических упражнений, отсутствие страховки, неправильное ее применение, частое применение максимальных нагрузок.

Недостаточное материально-техническое оснащение занятий: малые спортивные залы, отсутствие зон безопасности, жесткое покрытие залов, отсутствие табельного инвентаря и оборудования (жесткие маты), неправильно выбранные трассы для кроссов. Причинами травм являются плохое снаряжение занимающихся (плохое крепление снарядов, не выявленные дефекты снарядов, несоответствие массы снаряда возрасту обучающихся).

Неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние залов: плохая вентиляция, недостаточное освещение мест занятий, запыленность, неправильно спроектированные и построенные спортивные площадки (лучи солнечного света бьют в глаза), низкая температура воздуха. Неблагоприятные метеорологические условия: высокая влажность и температура воздуха, дождь, снег, сильный ветер. Недостаточная акклиматизация обучающихся.

Низкий уровень воспитательной работы. Зачастую этому способствует либерализм тренеров-преподавателей. Отсутствие медицинского контроля. Причинами травм, могут стать допуск к занятиям обучающихся без прохождения врачебного осмотра, невыполнение тренером-преподавателем врачебных рекомендаций по срокам возобновления занятий после заболевания и травм, по ограничению интенсивности нагрузок, комплектованию групп.

Подводя итог причинам травматизма можно выделить следующие группы:

Причины методического характера.

Неправильные организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий;

Выполнение сложных, незнакомых упражнений;

Занятие без разминки или недостаточной разминки;

Отсутствие сосредоточенности и внимания у обучающихся.

Причины организационного характера.

Отсутствие должной квалификации у тренера-преподавателя;

Проведение занятия без тренера-преподавателя;

Нарушение правил содержания мест занятий и условий безопасности;

Неудовлетворительная воспитательная работа с обучающимися;

Нарушение правил врачебного контроля;

Неблагоприятные метеорологические условия.

ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМА

Возникновение спортивных травм зависит от ряда факторов.

У девушек меньше травм, чем у юношей. Чем моложе спортсмены, тем больше происходит случаев травматизма. Чем старше спортсмен и выше его спортивная квалификация, тем сильнее он подвержен травматизму. Имеют значение контингент занимающихся, условия проведения, методика занятий.

Механизм возникновения травм разнообразен. Повреждения могут быть вызваны падением, ударом и сжатием, столкновением, резкими изменениями положения тела, предельными сгибаниями, разгибаниями, растяжениями, подворачиванием (стопы), трением о канат и т.п.

Анализ полученных данных показал, что наибольшее число травм приходится на возрастную группу от 11 до 14 лет, достигая максимума в 13 - 14 лет.

В физической культуре и спорте резко растет двигательная активность и увеличиваются физические возможности ребенка, что требует от тренера-преподавателя возрастающего внимания за ходом занятия: на правильное поведение на занятии, надежно охраняемое обучающегося от неосторожного падения, опрометчивых поступков, ведущих к травмам.

О НЕКОТОРЫХ ЗАКОНОМЕРНОСТЯХ ТРАВМАТИЗМА

Причины, которые приводят к несчастью, укладываются в сравнительно небольшое число типичных штатных ситуаций, которые можно предупредить.

Частой причиной возникновения травм являются падения. Это происходит, когда обучающиеся затевают игры без оговоренных правил. Травмы, возникающие при падении, могут быть самые разнообразные: переломы конечностей, тяжелые сотрясения головного мозга, разрывы внутренних органов и так далее.

Младшие обучающиеся устраивают игры без правил, не сознавая их опасности. Обучающиеся часто совершают рискованные поступки, неправильно считая их доказательством собственной удали.

Необходимо помнить, что падения, нередко заканчиваются серьезными повреждениями, поэтому требуют определенных спортивных навыков.

Все травмы, связанные с беспечностью, неосторожностью, лихачеством - это беда. Но нередко случается так, что за необузданные, необдуманные поступки одних расплачиваются другие.

Неправильно вырванный мяч у соперника, сильный залом руки назад, грубая остановка соперника недозволенным приемом. Поставил подножку - в результате тяжелый перелом бедра со смещением. Получил неожиданный удар тяжелым мячом по голове - тяжелое сотрясение головного мозга.

ГИПОКИНЕЗИЯ И ТРАВМАТИЗМ

Более 70 % детей страдают от последствий малоподвижного образа жизни (доклинические изменения, травматизм).

Малоподвижный образ жизни способствует развитию у детей отклонений в состоянии здоровья, таких, как нарушение осанки, зрения, повышенного артериального давления, накопление избыточной массы тела.

Причинную роль гипокинезии в возникновении травм подтвердил и анализ более 150 тысяч травм, полученных в школах на уроках физической культуры и при занятиях спортом. Из числа травмированных 84 % детей получили травмы при падении с высоты своего роста. Эти дети воспитывались в условиях недостаточной двигательной активности. И только 16% из числа получивших травмы составляли дети с девиантным поведением или форсированной спортивной специализацией.

Регулярные занятия физическими упражнениями в сочетании с твердым режимом дня служат надежным профилактическим средством против травм. Все это способствует мобилизации жизненно важных свойств организма, двигательных способностей (выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и координации движений), таких качеств как сила воли, энергичность, собранность, уверенность в себе и своих силах.

Для ликвидации последствий гипокинезии в тренировки необходимо включать упражнения на растягивание.

ГИПЕРКИНЕЗИЯ И ТРАВМАТИЗМ

Чрезмерные физические нагрузки отрицательно влияют на состояние здоровья и являются причиной детского травматизма.

Иногда при проведении врачебно-педагогических наблюдений приходится констатировать случаи чрезмерных двигательных нагрузок у детей при плановых учебно-тренировочных занятиях. Особенно часто это встречается у молодых тренеров-преподавателей.

Откуда же перегрузки? Ведь упражнения соответствуют плановым заданиям по программе и по возрасту. Дело в том, что большинство детей вели и продолжают вести малоподвижный образ жизни, поэтому даже нормальный двигательный режим может стать для них на первых порах чрезмерной нагрузкой. Во избежание перегрузок на занятиях спортивный врач должен определить биологический возраст, адаптацию к физическим нагрузкам обучающихся и распределить их по состоянию здоровья на медицинские группы.

Тренер-преподаватель должен получить в начале года от медицинского работника полную информацию в письменном виде о состоянии здоровья каждого обучающегося. В журнале до начала занятий медицинский работник заполняет листок здоровья. В дальнейшем тренер-преподаватель совместно с врачом регулярно проводят наблюдения в целях определения адаптации обучающихся к физическим нагрузкам, правильного построения учебно-тренировочного занятия и назначения индивидуальных заданий на занятии. Во время учебно-тренировочного занятия тренер-преподаватель контролирует физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений и по внешним признакам утомления.

Деление на спортивные группы определяет режим занятий и степень физических нагрузок индивидуально для каждого обучающегося.

Глубинные механизмы детского спортивного травматизма, связанные с гиперкинезией, справедливо связывают с перенапряжением локомоторного аппарата.

Перенапряжение локомоторного аппарата это, по существу, является частным проявлением перенапряжения организма в целом, так как локомоторный аппарат спортсмена нередко наиболее слабое звено в общей функциональной системе, формирующейся в организме для достижения высокого результата.

Практика показывает, что для предупреждения срыва этого слабого звена в условиях ранней узкоспециализированной подготовки необходимо использовать сбалансированные нагрузки на все локомоторные структуры.

Поскольку перенапряжение растущего организма и его локальные проявления связаны с нерациональным учебным процессом, неадекватными нагрузками, то рычаги профилактики спортивного травматизма кроются в оптимизации двигательных режимов на учебно-тренировочных занятиях.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ

Необходимые условия безопасности на учебно-тренировочных занятиях:

- к занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по соблюдению правил безопасности на занятиях;
- при проведении учебно-тренировочных занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха;
- аптечка, укомплектованная всем необходимым, находится в спортивном зале, у тренера-преподавателя или у медицинского работника;
- перед началом занятий необходимо проверить готовность места проведения учебно-тренировочного занятия:
 - проверить наличие посторонних предметов в зале;
 - проверить крепление спортивных снарядов;
 - убрать все посторонние и выступающие предметы;
 - проверить чистоту пола в зале;
 - наличие освещения и вентиляции в зале;
 - убедиться в исправности инвентаря;
 - проветрить помещение;
 - проверить температурный режим в зале;
- обучающиеся должны быть в соответствующей занятию спортивной форме;
- проверить отсутствие часов, браслетов, украшений и других предметов для избегания травм;
- перед учебно-тренировочным занятием напомнить о правилах безопасности на данном занятии и требовать их исполнения;
- научить обучающихся вести дневник самоконтроля;
- проверить численность группы и заполнить журнал учебно-тренировочных занятий;
- начинать занятие с разминки, затем переходить к основной части;
- занятие должно быть организовано, согласно плану - конспекта тренировки;
- необходимо соблюдать порядок и дисциплину на учебно-тренировочном занятии;
- в конце учебно-тренировочного занятия провести заминку;
- учить обучающихся правильному и безопасному выполнению упражнений;
- осуществлять страховку обучающихся в необходимых случаях;
- по медицинским показаниям знать физическую подготовленность и функциональные возможности обучающихся;
- не оставлять обучающихся без присмотра во время учебно-тренировочного занятия;
- чередовать нагрузку и отдых во время учебно-тренировочного занятия;
- вести контроль за физическими нагрузками и обучать обучающихся самоконтролю;
- уметь визуально определять самочувствие по внешним признакам;
- при плохом самочувствии освободить обучающегося от занятия;
- не допускать входа и выхода в зал без разрешения тренера-преподавателя до, во время, и после учебно-тренировочного занятия;
- требовать от обучающихся прекращения выполнения упражнений по первому сигналу тренера-преподавателя;

в процессе учебно-тренировочного занятия и игр обучающиеся обязаны соблюдать правила тренировок и игр;

избегать столкновений, толчков, ударов во время учебно-тренировочного занятия;

при падении уметь сгруппироваться, выполнять приемы самостраховки;

при обнаружении обстоятельств, которые могут нести угрозу жизни здоровью людей немедленно прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения, а обучающихся вывести в безопасное место;

при получении обучающимся травмы немедленно остановить занятие, оказать ему первую помощь, пригласить медработника, сообщить о случившемся администрации учреждения и родителям;

после учебно-тренировочного занятия убрать инвентарь в места хранения, выключить освещение;

проводить обучающихся в раздевалку, напомнить им порядок пользования душевыми помещениями;

проверить верхнюю одежду обучающихся;

напомнить обучающимся о соблюдении правил дорожного движения и пользования общественным транспортом;

проследить за выходом обучающихся с территории учреждения;

о всех обнаруженных недостатках сообщить администрации учреждения.

ПРОФИЛАКТИКА СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМА

В нашей стране проводится много мероприятий по предупреждению травм при занятиях спортом и физической культурой.

Борьба со спортивным травматизмом - обязательная составная часть работы тренера-преподавателя по охране и укреплению здоровья обучающихся. Травматизм еще занимает значительное место в учебно-тренировочном процессе. Всероссийская Межведомственная комиссия по снижению травматизма и предупреждению травматизма среди спортсменов отмечает, что низкая эффективность работы по профилактике травматизма связана с недостатками систематического воспитания, следствием чего является отсутствие у них прочных навыков правильного поведения в различных ситуациях.

Во все правила соревнований внесены пункты по охране здоровья спортсменов. Меры предупреждения травм преподаются в учебных заведениях.

Введены для всех спортивных организаций и других общественных организаций обязательные санитарно-гигиенические требования к содержанию мест занятий и соревнований и условиям их проведения с целью предупреждения травм.

Большое значение для предупреждения травм имеют тщательный учет, расследование и анализ причин травм.

В обеспечении мер по предупреждению травм должны участвовать руководители учреждений, сами спортсмены, но основная роль отводится тренеру-преподавателю.

Тренер-преподаватель не допускает к занятиям лиц, не прошедших врачебного обследования в установленном порядке.

Перед началом всех занятий необходима беседа по профилактике травматизма.

При комплектовании групп, проведении занятий следует учитывать состояние здоровья, физическое здоровье и физическое развитие обучающихся, приспособленность к нагрузкам, пол, возраст, весовые категории, не допускать к занятиям больных.

Особую ценность в предупреждении травм имеет тренерский контроль, позволяющий определять степень утомления обучающихся в процессе учебно-тренировочного занятия.

Важно строгое соблюдение тренером-преподавателем методических указаний, определяющих содержание и порядок проведения тренировок и соревнований, нарушение которых может причинить вред здоровью обучающихся.

Тренер-преподаватель перед каждым занятием проверяет место занятий и следит за тем, чтобы не было посторонних предметов, посторонних лиц, во время занятий следят за поддержанием нормальной температуры, обеспечением достаточного освещения и вентиляции, контролируют качество инвентаря и оборудования, проверяют защитные приспособления.

Проверяет соответствие спортивного костюма и обуви обучающегося.

Необходимо строгое выполнение принципов рациональной методики обучения занимающихся: постепенности в дозировании нагрузок, последовательности в овладении двигательными навыками; индивидуального подхода; обязательного инструктажа и контроля по выполнению упражнений.

Нельзя разрешать обучающемуся выполнять неподготовленные действия.

Перед основной частью занятия, перед соревнованиями нужна достаточная разминка. При выполнении ряда упражнений необходима страховка и знание элементов самостраховки.

Здоровье - залог того, что человек сможет быть полезным членом общества.

Несмотря на целый ряд мер, направленных на профилактику травматизма, несчастные случаи встречаются часто.

Строгая дисциплина на учебно-тренировочных занятиях должна быть законом. Недопустимо выполнение физических упражнений обучающимися при отсутствии тренера-преподавателя.

Для сохранения здоровья, быстрого восстановления организма после перенесенной травмы большое значение имеет правильное и своевременное оказание первой доврачебной помощи. Каждый тренер-преподаватель должен уметь определить характер травмы, знать ее признаки, а также хорошо владеть приемами оказания первой помощи.

Сформулируем следующие правила:

1. Знание и соблюдение правил Техники Безопасности.
2. Врачебный контроль.
3. Правила личной гигиены.
4. Качественная разминка и разогрев мышц.
5. Правильное выполнение техники движений.
6. Адекватный расчет сил и возможностей, соблюдение режима дня.
7. Баланс между силой и гибкостью.
8. Соблюдение методических принципов.
9. Квалификация тренера-преподавателя.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Во время учебно-тренировочных занятий, разумеется, правильно организованных, воспитывается характер, формируются и совершенствуются двигательные навыки, точность движений, внимательность, сосредоточенность. Все эти качества необходимы для предупреждения травматизма. При этом важно, чтобы сами игры не только интересовали обучающихся, но, и чтобы в них были заложены элементы творчества.