

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ  
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 5  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
ДЛЯ ТРЕНЕРОВ-ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ:**

***«Основные причины травматизма  
при занятиях спортом,  
профилактика травматизма и контроль»***

Составитель:  
методист СДЮСШОР № 5  
О.Л. Юдина

Самара  
2015

Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренеров-преподавателей спортивной школы. Однако не все и не всегда проводят эту работу регулярно и последовательно. Множество случаев нарушений организационного, методического, санитарно-гигиенического характера приводит учащихся к травмам.

На учебно-тренировочных занятиях тренеры-преподаватели используют разнообразное спортивное оборудование. Безопасность таких занятий зависит, прежде всего от твердых знаний учащимися правил установки в рабочее и исходное положение снарядов, обучения тренером приемам страховки и само страховки.

Во избежание возможных травм необходимо выполнять следующие правила:

- все действия учащихся по установке оборудования должны организовываться и осуществляться только в присутствии тренера и по его распоряжению;
- по окончании установки оборудования в рабочее положение необходимо обязательное опробование его снарядов.

Важно также знать и некоторые особенности операций по установке секций, грифов перекладин и жердей брусьев, гимнастических лестниц, фиксаторов, хомутов, которые нужно наглядно показать всем учащимся. После установки снарядов в рабочее положение нужно под каждый снаряд положить необходимое количество гимнастических матов.

При выполнении учащимися физических упражнений на снарядах, возле спортивного оборудования не должно быть каких-либо посторонних предметов.

В целях предупреждения травмы учащихся необходимо осуществлять технический уход за спортивным оборудованием. Он заключается в систематическом контроле со стороны тренера-преподавателя за целостностью элементов снарядов, узлов их креплений, а также в периодической смазке всех трущихся деталей.

Все занятия на спортивном оборудовании должны проходить организованно и под непосредственным контролем тренера-преподавателя.

В целях безопасной работы на спортивных снарядах важное значение имеет физическая помощь, страховка и само страховка учащихся на занятиях.

Помощь заключается в физических усилиях, прилагаемых тренером-преподавателем или учащимся в целях правильного и успешного завершения части или всего изучаемого упражнения.

**Страховка** – это готовность тренера-преподавателя или учащегося оказать помощь занимающемуся, неудачно исполняющему упражнение. Страховка и помощь связаны между собой. Физическая помощь сводится к минимуму или прекращается на учебно-тренировочных занятиях совершенствования физических упражнений, когда учащиеся выполняют их самостоятельно.

**Самостраховка** – способность занимающихся самостоятельно выходить из опасных ситуаций, прекращая при этом выполнение упражнения или изменяя его для предотвращения возможной травмы.

Для профилактики спортивного травматизма тренеры-преподаватели должны строго соблюдать правила рациональной методики обучения и тренировки, учитывать индивидуальные особенности занимающихся, обеспечивать необходимую страховку при выполнении упражнений, обучать учащихся правилам страховки, само- и взаимостраховки.

### **Основные причины травматизма**

- Организационные недостатки при проведении занятий и соревнований. Это нарушение инструкций и положений о проведении занятий по видам спорта, соревнований, неквалифицированное составление программы соревнований, нарушение их правил; перегрузка программы и календаря соревнований; неправильное комплектование групп занимающихся; неорганизованные смена снарядов и переход с места занятий; проведение занятий в отсутствие тренера-преподавателя.
- Ошибки в методике проведения занятий.
- Недостаточное материально-техническое оснащение занятий.
- Неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние залов и площадок.
- Низкий уровень воспитательной работы, который приводит к нарушению дисциплины, невнимательности и т.д.
- Отсутствие медицинского контроля и нарушение врачебных требований.

Таким образом, профилактика спортивного травматизма заключается в устранении факторов, приводящих к повреждениям, и заключается в следующем:

- осуществление постоянного контроля состояния мест занятий;
- изучение учащимися инструкций по охране труда и мерам безопасности при занятиях определенным видом спорта;
- обязательное включение в каждое тренировочное занятие упражнений в самостраховке, страховке и оказание помощи при выполнении различных упражнений и технических действий;
- тщательное планирование занятий;
- осуществление постоянного контроля состояния занимающихся;
- снижение нагрузки в случае утомления спортсменов, первыми признаками которого являются бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации движений, ухудшение внимания, апатия, сонливость и др.;
- обязательное регулярное медицинское обследование занимающихся;
- соблюдение строгого режима и правил здорового образа жизни;
- индивидуальный подход к занимающимся;
- оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- постоянная воспитательная работа с занимающимися (строгая дисциплина на занятиях, товарищеская взаимопомощь, требовательность к себе и своим товарищам, максимальная собранность на занятиях и т.д.).

### **Соответствие физической нагрузки состоянию здоровья и уровню подготовленности обучающихся.**

В определении соответствия физической нагрузки состоянию здоровья и уровню подготовленности обучающихся по внешним признакам утомления тренеру-преподавателю поможет таблица:

Признаки	Небольшое физическое утомление	Значительное утомление	Резкое переутомление
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюшность
Потливость	небольшая	Большая (выше пояса)	Особо резкое (ниже пояса), выступление солей
Дыхание	Учащенное (до 22-26 в мин.)	Учащенное (38-46 в мин.), поверхностное	Резкое (более 50-60 в мин.), учащенное, через рот, переходящее в отдельные вдохи, сменяющееся беспорядочным дыханием
Движение	Бодрая походка	Неуверенный шаг, легкое покачивание	Резкое покачивания, появление некоординированных движений. Отказ от дальнейшего движения
Общий вид, ощущения	Обычный	Усталое выражение лица, нарушение осанки (сутулость, опущенные плечи). Снижение интереса к окружающим	Измощенное выражение лица, резкое нарушение осанки («вот-вот упадет»), апатия, жалобы на резкую слабость (до протрации), сильное сердцебиение, головная боль, жжение в груди, тошнота, рвота

Мимика	Спокойная	Напряженная	Искаженная
Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команд, ошибки при перемене направления	Замедленное, неправильное выполнение команд. Воспринимается только громкая команда
Пульс, уд/ мин.	110-150	160-180	180-200 и более

Особое внимание следует уделять учащимся, ослабленным в результате перенесенных ими различных заболеваний или травм. Поэтому следует строго выполнять предписания лечащих врачей по срокам начала занятий спортом.