

Муниципальное бюджетное учреждение
Дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №2»

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА
на тему: «ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА
ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ»

Выполнили: инструктор-методист

Юрин Александр Викторович

Пожилова Полина Игоревна

Тамбов - 2018

ВВЕДЕНИЕ	3
1.1. Характеристика спортивных травм и их классификация	4
1.2. Основные причины травматизма	5
1.3. Специфика травматизма в отдельных видах спорта: настольном теннисе, велосипедном спорте, пауэрлифтинге	7
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	12
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	13

ВВЕДЕНИЕ

Физическая культура и спорт прочно вошли в нашу жизнь. В нашей стране систематически занимаются физической культурой и спортом, по разным данным, от 50 до 70% населения.

Систематические занятия спортом, участие в соревнованиях различного уровня требуют больших энергозатрат организма, что приводит к его утомлению. Неправильный подход к учебно-тренировочному процессу, спортивным соревнованиям, может привести к травмированию спортсменов. Для предупреждения спортивных травм необходимо осуществлять комплекс мер:

- использовать правильную методику тренировок;
- обеспечивать должное состояние мест занятий, соревнований, инвентаря, одежды, обуви, применение защитных приспособлений;
- проходить регулярный врачебный контроль, выполнять гигиенические требования;
- осуществлять повседневную воспитательную работу;
- соблюдать технику безопасности.

В организации вышеизложенных мероприятий по профилактике спортивного травматизма, основная роль отводится тренеру, тем более, в его функциональные обязанности входит обеспечение полной, комплексной безопасности занятий, соревнований, воспитательной работы.

Изучаемая тема актуальна по той причине, что современный спорт постоянно совершенствуется, усложняется, увеличиваются физические и эмоциональные нагрузки. Все это повышает риск травматизма спортсменов.

1.1. Характеристика спортивных травм и их классификация.

Во время учебно-тренировочных занятий, в соревновательный период, несмотря на меры предосторожности, возможны те или иные травмы, которые могут быть вызваны различными причинами.

Травма – это повреждение с нарушением или без нарушения целостности тканей, вызванное каким-либо внешним воздействием.

Травматизм – это общее количество травм за тот или иной период времени.

Спортивная травма – это повреждение, сопровождающееся изменением анатомических структур и функций травмированного органа, в результате воздействия физического фактора, превышающее физиологическую прочность ткани в процессе занятий спортом.

Травмы различаются по наличию или отсутствию повреждения наружных покровов (открытые или закрытые), по обширности повреждения (микротравма, макротравма), а также по тяжести течения и воздействия на организм (легкие, средние, тяжелые).

При закрытых травмах кожный покров остается целым, а при открытых – поврежденными.

Макротравма характеризуется значительным разрушением тканей, определяется визуально. При микротравмах повреждение минимальное и часто визуально не определяется.

Основной признак травмы – боль. При микротравмах она может проявляться только во время сильных напряжений или при большой амплитуде движения.

Легкими считаются травмы, не вызывающие значительных нарушений в организме и потери спортивной работоспособности.

Средними считаются травмы со слабо выраженными изменениями в организме и потерей общей спортивной работоспособностью в течение 1-2 недель.

Тяжелыми считаются травмы, вызывающие разноразличные нарушения здоровья, когда пострадавший нуждается в госпитализации и длительном лечении в амбулаторных условиях.

Как показывает практика, для спортивного травматизма характерно, что легкие травмы составляют 90%, средние – 9%, тяжелые – 1%.

1.2. Основные причины травматизма.

Основными причинами травматизма, являются организационные недостатки. Это нарушение правил техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий, соревнований, неправильное составление программы соревнований, нарушение их правил и т.д.

Ошибки в методике проведения занятий, связанных с нарушениями дидактических принципов обучения, отсутствие индивидуального подхода, состояния здоровья, половых и возрастных особенностей, физической и технической подготовки спортсменов.

Причиной травматизма также является пренебрежительное отношение к вводной части занятий, неправильное обучение технике физических упражнений, отсутствие страховки, неправильное ее применение, отсутствие у спортсменов навыков самостраховки.

Недостаточное материально-техническое оснащение также может привести к серьезным травмам. Несоответствие спортивных сооружений для проведения занятий, некачественный спортивный инвентарь, отсутствие экипировки, соответствующей обуви.

Неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние места тренировок: плохая вентиляция, недостаточная освещенность, влажный пол нередко приводят к травмам.

В некоторых видах спорта при проведении занятий и соревнований большое значение имеют метеорологические условия.

Нарушение требований врачебного контроля, допуск к занятиям, соревнованиям лиц без медицинского осмотра, большие нагрузки без учета состояния здоровья спортсмена, допуск к занятиям после перенесенного заболевания – это еще несколько факторов травматизма.

Зачастую к травмам приводят недисциплинированность спортсмена, его невнимательность, нарушение спортсменом установленных в каждом виде спорта правил и требований.

Иногда к возникновению травм приводит нарушение режима спортсмена (прием пищи перед тренировкой, тренировка в утомленном состоянии и т.д.).

Исходя из вышеизложенного, можно выделить следующие причины травматизма:

1. Травмы методического характера;
2. Неправильная организация и методика проведения учебно-тренировочного занятия;
3. Выполнение сложных упражнений без соответствующей подготовки;
4. Занятия без разминки или недостаточной разминки;
5. Отсутствие сосредоточенности и внимания у занимающихся;
6. Причины организационного характера;
7. Отсутствие должной квалификации тренера;
8. Проведение занятий без тренера;
9. Нарушение правил содержания мест занятий и условий безопасности;
10. Неудовлетворительная воспитательная работа;
11. Нарушение правил врачебного контроля и санитарно-гигиенических требований;
12. Неблагоприятные метеорологические условия;
13. Несоответствующие экипировка, средства страховки

Профилактика спортивного травматизма – это комплекс организационно-методических мероприятий, направленных на постоянное совершенствование учебно-тренировочного процесса, материально-технического обеспечения, повышение квалификации тренерского состава, неукоснительное соблюдение правил врачебного контроля, дидактических принципов тренировок, обеспечение планомерного повышения уровня физической подготовки, морально-волевых качеств.

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

Важное значение для предупреждения спортивных травм имеет регулярный контроль со стороны администрации, тренеров за состоянием мест занятий, инвентаря, оборудования, за наличием у спортсменов соответствующей экипировки для их вида спорта, медицинский контроль.

1.3. Профилактика травматизма в отдельных видах спорта.

Каждый вид спорта имеет свои специфические условия тренировок и соревнований, при которых могут случаться травмы. Чтобы их избежать, тренер спортсмена должен хорошо знать эти условия.

Типичные травмы в настольном теннисе и возможность их предупреждения

В настольном теннисе, как в виде спорта, существуют свои профессиональные травмы. К ним можно отнести следующие: травмы мениска коленного сустава, растяжения, надрыв сухожилий и связок на игровой руке в кистевом, локтевом и плечевом суставах, ушибы пальцев игровой руки об стол, синяки и ушибы.

Большинство видов травм происходит по случайности, а из-за нарушений основных требований к технике безопасности, т.е. теннисист выходит к столу или приступает к выполнению упражнений максимальной мощности не разогревшись достаточно, не проводя специальных упражнений

и не подготовив необходимые группы мышц к нагрузке. В связи с этим большое значение в предотвращении спортивного травматизма играют профилактические упражнения. Правильное их применение, как в подготовительной, так и в основной части занятия, а так же рациональная дозировка нагрузки, помогают избежать многих проблем со здоровьем и иных травм теннисистов.

При достаточно серьезном внимании тренера к профилактике травматизма на занятиях он почти исключается.

Предупреждение травматизма при занятиях велоспортом

Велосипедный спорт, особенно – велоспорт на шоссе, является наиболее травматичным видом спорта. Высокие скорости, большое количество участников, различное состояние дорожного покрытия и множество других факторов вывели этот вид спорта в лидеры по травмам.

Как показывает статистика, спортсмен получает травмы не только при участии в гонках, но и на тренировочных занятиях, при движении к месту тренировок и соревнований, и, как правило, эти травмы обычно более серьезные и происходят чаще. Это связано с тем, что тренировки на шоссе проходят на общедоступных улицах и трассах, среди автомобилей и других транспортных средств.

Как правило, основные тренировочные занятия, соревнования велосипедистов проходят на открытом воздухе и спортсмены подвержены негативному воздействию окружающей среды: солнечные лучи, влажность, движение воздушных потоков, перепад высот, химический состав воздуха и его температура, плотность – далеко не полный перечень факторов воздействия на организм спортсмена. И все это должен учитывать тренер при проведении учебно-тренировочного процесса.

Основными средствами защиты, техники безопасности при тренировочных занятиях велосипедным спортом являются:

1. Экипировка. Основной защитой спортсмена является шлем. Как показывает практика, при падении больше всего страдает голова. В истории спорта много случаев, где шлем спасал жизнь велосипедиста.
2. Машина сопровождения. Автомобиль прикрывает велосипедистов сзади во время тренировок, во время движения к месту соревнований, во время соревнований.
3. Соблюдение правил дорожного движения. При выезде на проезжую часть, велосипедист становится участником дорожного движения и должен соблюдать все правила наравне с автомобилистами. Поэтому велосипедисты должны знать и применять предупреждающие жесты и знаки руками при перестроениях, поворотах и т.д.
4. Исправное оборудование и инвентарь. Множество падений и как следствие – травм, случается из-за неисправности технического оборудования, в данном случае – велосипеда. Перед тренировкой, гонкой необходимо тщательно проверить все важные узлы и агрегаты велосипеда: тормоза, рулевое управление, крепление колес.
5. Погодные условия, состояние дорожного покрытия. Эти факторы влияют на технику вождения. Перед тренировочными занятиями, гонками спортсмен должен ознакомиться с трассой, ее особенностями: спусками, подъемами, поворотами и т.д. При тренировках в дождь нельзя делать резких движений и резко тормозить во избежание заносов.
6. Применение медицинских препаратов для улучшения функциональных возможностей организма спортсмена. Этот фактор может привести к серьезным травмам, иногда даже необратимым. Поэтому применение данных препаратов категорически запрещено без консультации со специалистом спортивной медицины.

Основные травмы в пауэрлифтинге

1. По мнению специалистов, основной причиной травм при занятиях пауэрлифтингом является неправильная техника выполнения упражнений. Прежде чем приступить к выполнению упражнения, следует хорошо закрепить все технические моменты, поработав с легким весом для полной концентрации на движениях. И только тогда, когда все движения доведены до автоматизма, можно приступить к наращиванию веса на штанге.
2. Неправильная методика тренировок. К этому типу причин можно отнести пренебрежение разминкой. Хорошая разминка должна быть включена в любую программу тренировок.
3. Принцип «от простого к сложному». Часто бывает, что спортсмену не терпится на новый вес, не рассчитав свои силы, он получает травму. Также, необходимо учитывать, что мышцы намного быстрее адаптируются к нагрузке, чем связки и сухожилия. Для адаптации к новым нагрузкам необходимо больше времени. Несоблюдение данного принципа может привести к травме связок и сухожилий. Программа тренировок обязательно должна учитывать индивидуальные особенности спортсмена, здесь значение имеет все: вес, повтор подходов, отдых между подходами, режим питания и т.д.
4. Нарушение техники безопасности. Как показывает практика, на данную причину приходится до 70% всех травм в данном виде спорта. Прежде чем приступить к упражнению, следует проверить крепления, тросы, стропы и прочее оборудование. Следует держать в порядке свой спортивный инвентарь и экипировку, используя его только по назначению. Например, бинты и пояс нужно использовать, когда это действительно необходимо. Постоянное их ношение ухудшает кровообращение органов и мышц.

5. Нарушение правил поведения во время тренировок. Излишние разговоры и прочие отвлекающие моменты. Большое значение для профилактики травм в пауэрлифтинге является правильная страховка при выполнении силовых упражнений.

В целях предотвращения травм в этом виде спорта большое значение имеет систематический медицинский контроль, т.к. постоянная работа с тяжелым весом требует постоянного контроля за состоянием сердечно-сосудистой системы.

Иногда занимающиеся силовыми видами спорта для наращивания мышечной массы злоупотребляют различными стимулирующими препаратами, что так же может привести к значительным травмам, переходящим в хронические заболевания.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Спортивный травматизм растет в связи с массовым распространением спорта и увеличением тренировочных нагрузок; его профилактика — научная организация тренировок и соревнований, врачебный контроль. В нашей стране, где наблюдается мощное развитие физкультуры и спорта, где многочисленными видами спорта охвачена значительная часть населения, особенно молодежь, необходимо очень внимательно относиться к этому виду травматизма. Только тщательное изучение причин спортивного травматизма позволит добиться снижения его, так как он не связан со спортом как таковым, а зависит от ряда причин, которые могут быть устранены. Эти причины в основном могут быть сведены к двум группам: недостатки методики и неподготовленность спортсменов, неудовлетворительная материальная обстановка занятий. Это дает право утверждать, что правильная организация и подготовка спортсменов могут свести и этот вид повреждений к ничтожному проценту.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вайнштейн В.Г. Руководство по травматологии. Л.: Медицина, 1979
2. Кузьменко В.В., Журавлев С.М. Травматологическая и ортопедическая помощь. М.: Медицина, 1992
3. Миронова З.С., Хейфейц Л.З. Профилактика и лечение спортивных травм. М.: Медицина, 1965
4. Присакарь И.Ф. Травматизм и его профилактика: Библиография. - Кишинев, 1981
5. Рогова М.А. Основные вопросы организации травматологической помощи в городах: Библиография. - М.: Медгиз, 1976