

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЮСШ»  
БАБАЮРТОВСКОГО РАЙОНА**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
ДЛЯ ТРЕНЕРОВ-ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ:**

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

Составитель:  
Методист МБУ ДО «ДЮСШ»  
Шихавов Б.И.

с.Бабаюрт 2021г.

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, санитарногигиенического 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; неорганизованная 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;

- 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.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575777

Владелец Юсупов Шамиль Алимсолтанович

Действителен с 01.04.2021 по 01.04.2022