

**ТРАВМАТИЗМ И  
ЗАБОЛЕВАНИЯ В СПОРТЕ,  
ПРИЧИНЫ И СЛЕДСТВИЯ,  
ПРОФИЛАКТИКА**

## **Цель занятий:**

**формирование представлений об особенностях заболеваний и травматизма в процессе занятий спортом и мерах его профилактики.**

**В спорте одной из актуальнейших проблем является- травматизм и профзаболевания.**

Спорт как деятельность, связанная с рядом экстремальных факторов, требует **личного здоровья.**

**Высоких спортивных результатов может достичь только здоровый спортсмен.**

**Условия сохранения здоровья:**

- ✓ **-в отсутствии физической и эмоциональной перегрузки;**
- ✓ **-в нормировании тренировочных нагрузок, их оптимальности;**
- ✓ **-неуклонном следовании спортивному (здоровому) образу жизни, соблюдении режима работы и отдыха, питания, сна (ритм жизни)**

**Количество спортсменов высокого класса  
завершивших карьеру из-за травм и  
болезней**

**60-е годы 10 – 14%**

**80-е годы 17- 20%**

**2004-2008 годы 43 - 47%**

**В КХЛ в 2014 году количество  
тренировок и матчей, пропущенных по  
болезни и травмам выросло почти на 20%**

# **Причины травматизма и заболеваний в спорте**

- 1. Причины организационного характера;**
- 2. Причины методического характера;**
- 3. Причины, обусловленные индивидуальными особенностями спортсмена;**
- 4. Случайные.**

## Причины организационного характера:

- ✓ недостаточный опыт работы и низкий уровень теоретической и методической подготовленности тренера
- ✓ личные особенности тренера (и индивидуальные спортсмена);
- ✓ неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние и метеорологические условия проведения тренировок и соревнований;
- ✓ недостатки материально-технического обеспечения (плохое оборудование, низкое качество спортивного инвентаря, одежды, обуви, индивидуальных средств защиты).
- ✓ **Отсутствие качественного учета и анализа травм и заболеваний спортсмена.**

## **Причины методического характера:**

- Нарушение принципов проведения учебно-тренировочного процесса: постепенности, непрерывности, цикличности, соответствия нагрузок индивидуальным особенностям **волнообразности;**
- Нарушение приемов и правил страховки, самостраховки и мер безопасности;
- Несовершенство и нарушение правил врачебного контроля;
- Необоснованное применение лекарственных препаратов, БАДов, витаминов, процедур, и т. п.

Кроме того, основной причиной травм и перенапряжений опорно-двигательного аппарата являются технические погрешности при выполнении специальных упражнений. В процессе многолетних тренировок техника спортсмена должна совершенствоваться и изменяться с учетом приобретаемых новых качеств. В этом смысле постоянное техническое совершенствование есть не только средство достижения высоких спортивных результатов, но и одна из форм профилактики травматизма и заболеваний.





# **Значение ОФП в профилактике травм**

1. Гармоничное физическое развитие организма (пропорциональное развитие мышц и СТЭ, формирование мышечного корсета;
2. Нейтрализация негативного воздействия на организм специфических тренировочных и соревновательных нагрузок;
3. Укрепление здоровья.

<b>Ранг</b>	<b>Педагогические условия, необходимые для профилактики травматизма</b>	<b>(в %)</b>
1	Наличие научно обоснованной методики специальной физической тренировки для предупреждения травматизма, (формирование запаса прочности основных и обеспечивающих функциональных систем)	12,3
2	Объединение в одной группе лиц с одинаковым уровнем физической подготовленности	11,7
3	Строгое соблюдение принципов тренировочного режима (частота и продолжительность, дозировка и разнообразность нагрузки на различные части опорно-двигательного аппарата и т.д.)	10,8
4	Правильный подбор специальных упражнений для профилактики травматизма, наиболее соответствующих физическим и нервно-психическим возможностям спортсмена	10,2

5	Наличие хорошо оснащенной материально-технической базы для тренировок и соревнований	8,8
6	Высокий уровень методической подготовленности тренеров по вопросам профилактики травматизма	8,5
7	Повседневный медицинский контроль за тренировочным процессом, (качественное УМО)	7,8
8	Постепенный переход от простых и легких технических приемов к более сложным, требующим длительной подготовки	7,5
9	Тщательная разминка на соревнованиях и во время тренировочных занятий	7,1
10	Высокая дисциплина во время учебно-тренировочных занятий ( <b>способность предвидеть , предчувствовать опасные последствия</b> ).	6,1

# Требования к УЧЕТУ ТРАВМ и заболеваний в спорте

- Характер заболевания, травмы(диагноз) время и дата получения ;
- Дополнительные сведения: при выполнении каких упражнений, величина нагрузки, состояние спортсмена, условия выполнения  
( погода, освещение, вентиляция, инвентарь, снаряжение и др.);
- Продолжительность болезни и ее особенности;

# Основные документы учета травм

- **Дневник спортсмена; ( ежедневно отмечаются любые болезненные состояния и их характер)**
- **Журнал учета тренировочных занятий (раздел травмы);**
- **Документы учета в медицинском пункте;**

## **Для унификации учета и анализа причин травматизма следующая номенклатура (З.С. Миронова) :**

- ✓ **Неправильная организация учебно-тренировочных занятий и соревнований.**
- ✓ **Неправильная методика проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований.**
- ✓ **Неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования, спортивного инвентаря, одежды и обуви спортсмена.**
- ✓ **Неблагоприятные санитарно-гигиенические требования и метеорологические условия для проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований.**
- ✓ **Нарушение правил врачебного контроля и его недостаточность.**
- ✓ **Нарушение спортсменом дисциплины и установленных правил во время тренировок и соревнований.**

### I этап «НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ» (10-12 лет)

**Цель:** Равномерное развитие всех физических качеств: гибкости, ловкости, быстроты, силы, выносливости.

**Применяемые средства тренировки:** Общеразвивающие упражнения, бег различными способами, прыжки, подтягивание, отжимания от пола и на брусьях, акробатика.

**Методы и формы тренировки:** Равномерный, повторный; Спортивные и подвижные игры, эстафеты, командные соревнования.

**Направленность тренировки:** На развитие аэробных и аэробно-анаэробных механизмов энергообеспечения мышечной деятельности.

**Средняя дозировка нагрузки (по показателю ЧСС):** 130-150 уд/мин.

**Соотношение средств физической и технической подготовки (%):** 95:5.

### II этап «СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ» (13-14 лет)

**Цель:** Преимущественное развитие гибкости и подвижности в суставах, дальнейшее развитие и совершенствование физических качеств.

**Применяемые средства тренировки:** Упражнения «суставной гимнастики», на растягивание мышц и связок, силовые упражнения с большой амплитудой; упражнения на развитие силы; бег, прыжки.

**Методы и формы тренировки:** Повторный метод для повышения эластичности мышц и связок, суставных сумок, всех суставов и позвоночника; Специальные методы изменения ритма движений и исходного положения.

**Направленность тренировки:** На развитие аэробно-анаэробных и гликолитических механизмов энергообеспечения мышечной деятельности; на укрепление связочно-мышечного аппарата суставов и позвоночника.

**Средняя дозировка нагрузки (по показателю ЧСС):** 140-160 уд/мин.

**Соотношение средств физической и технической подготовки (%):** 80:20.

### III этап «УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ» (15-16 лет)

**Цель:** Преимущественное развитие силы и быстроты, поддержание достигнутого уровня подвижности в суставах и гибкости; совершенствование выносливости.

**Применяемые средства тренировки:** Упражнения для развития меж- и внутримышечной координации; совершенствование собственной реактивности мышц; упражнения на тренажерах; поднимание тяжестей; бег, прыжки.

**Методы и формы тренировки:** Повторный, максимальных мышечных усилий, до отказа, одновременного включения наибольшего количества двигательных единиц с целью оптимальной синхронизации мышечных мотонейронов.

**Направленность тренировки:** На развитие анаэробно-алактатного (креатинфосфатного) механизма энергообеспечения мышечной деятельности; тканевой адаптации к нагрузке; на увеличение силы мышц.

**Средняя дозировка нагрузки (по показателю ЧСС):** 150-170 уд/мин.

**Соотношение средств физической и технической подготовки (%):** 70:30.

### IV этап «СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ» (17-18 лет)

**Цель:** Преимущественное развитие специальной выносливости; совершенствование ловкости, быстроты, силы.

**Применяемые средства тренировки:** Упражнения на развитие выносливости к локальной, региональной и глобальной мышечной работе; к удерживающей, уступающей и преодолевающей работе; к равномерной и переменной работе разной мощности.

**Методы и формы тренировки:** Равномерный, повторный, интервальный для расширения границ емкости, мощности и эффективности работоспособности борцов.

**Направленность тренировки:** На развитие специальной выносливости к ведению схватки, увеличение силы мышц, укрепление суставных сумок, мышечно-связочного аппарата конечностей и туловища.

**Средняя дозировка нагрузки (по показателю ЧСС):** 160-180 уд/мин и выше.

**Соотношение средств физической и технической подготовки (%):** 60:40.

Методика специальной физической тренировки юных борцов с целью профилактики травматизма (по рекомендациям: .....2008г.)