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 **оличного 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.

Ранг	Педагогические условия, необходимые для профилактики травматизма	(в %)
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 (**способность предвидеть , предчувствовать опасные последствия).**	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 ёмкости, 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.)