

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА  
АДМИНИСТРАЦИИ КОПЕЙСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 2» КОПЕЙСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
456618, Челябинская область, г. Копейск, пер. Свободы, 2, E-mail «veloshkola2@mail.ru»  
Сайт 74213sp2.edusite.ru тел.: 8(35139) 4-15-58

Выступление на методическом совете  
тренеров преподавателей  
МБУ ДО «СШОР №2»  
на тему:  
***«Профилактика травматизма у спортсменов»***

ВЫПОЛНИЛ:  
тренер – преподаватель  
МБУ ДО «СШОР №2»  
Копейского городского округа  
Северина М.Ф.

Копейск, 2026

Спортивная травма — это повреждение, сопровождающееся изменением анатомических структур и функции травмированного органа в результате воздействия физического фактора, превышающего физиологическую прочность ткани, в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.

Острые травмы возникают в результате внезапного воздействия того или иного травмирующего фактора.

Хронические травмы являются результатом многократного действия одного и того же травмирующего фактора на определенную область тела.

Существует еще один вид травм — микротравмы. Это повреждения, получаемые клетками тканей в результате однократного (или часто повреждающегося) воздействия, незначительно превышающего пределы физиологического сопротивления тканей и вызывающего нарушение их функций и структуры (длительные нагрузки на неокрепший организм детей и подростков).

При занятиях спортом возможны различные виды травм: ссадины, потертости, раны, ушибы, растяжения, разрывы мягких тканей, вывихи суставов, переломы костей и разрывы хрящей; ожоги, обморожения и т.п. Среди видов спортивных повреждений ушибы наиболее часто встречаются в хоккее, футболе, боксе, спортивных играх, борьбе, конькобежном спорте.

Повреждение мышц и сухожилий часто наблюдаются при занятиях штангой, легкой атлетикой и гимнастикой.

Растяжение связок — преимущество при занятиях штангой, борьбой и легкой атлетикой и гимнастикой, спортивными играми и боксом. Переломы костей относительно часто возникают у борцов, конькобежцев, велосипедистов, хоккеистов, боксеров, горнолыжников, футболистов.

Раны, ссадины, потертости преобладают при занятиях велосипедным, лыжным, конькобежным спортом, хоккеем.

Сотрясение мозга наиболее часто встречаются у боксеров, велосипедистов, футболистов, представителей горнолыжного спорта.

Причины травмирования:

Основными причинами спортивных травм являются:

- неправильная организация занятий;
- недочеты и ошибки в методике проведения занятий;
- неудовлетворительное состояние мест занятий и спортивного оборудования;
- нарушение правил врачебного контроля;

- неблагоприятные санитарно-гигиенические и метеорологические условия при проведении занятий;
- определенные особенности физиологического характера, например, возраст, телосложение, масса тела;
- повышение нагрузки резко, без предварительной адаптации;
- отсутствие режима в рационе питания;
- применение медикаментов без согласования со спортивным врачом.

Важными задачами предупреждения спортивного травматизма являются знание причин возникновения телесных повреждений и их особенностей в различных видах физических упражнений и разработка мер по предупреждению спортивных травм.

Согласованная деятельность тренера, врача и самого спортсмена, с учетом современных знаний и личного опыта, являются основой профилактики травматизма при занятиях спортом.

Для предупреждения спортивных травм необходимо:

- проводить инструктаж по правилам поведения и технике безопасности со спортсменами;
- планировать и проводить учебно-тренировочные занятия в зависимости от возрастных анатомо-физиологических особенностей, от состояния и уровня физической подготовленности и тренированности спортсменов;
- строго соблюдать последовательность проведения этапов учебно- тренировочного занятия;
- постоянно осуществлять контроль воздействия физической нагрузки на организм спортсменов;
- совершенствовать организацию и методику проведения учебно- тренировочных занятий, а также подготовленность спортсменов к осуществлению страховки;
- ввести в систему информирование обучающихся о порядке, условиях, рациональных и безопасных способах выполнения упражнений, заданий, о возможных ошибках и способах контроля за действиями и результатами, о правилах использования учебного инвентаря и оборудования;
- рационализация тренировочных нагрузок;
- повышение функциональных возможностей слабых отделов опорно- двигательного аппарата при помощи специальных физических упражнений;
- совершенствование качества спортивного оснащения и инвентаря.



Для того, чтобы спортсмен усвоил большое число упражнений, необходимо активизировать восстановительные процессы в упражняемых отделах опорно-двигательного аппарата за счет применения разнообразных средств восстановления. Умеренные физические нагрузки с использованием тейпов в первые дни восстановительного лечения усиливают мышечный кровоток, увеличивают доставку кислорода к тканям, нормализуют процессы окисления и тем самым активизируют репаративные процессы в травмированных тканях, позволяют ликвидировать последствия гиподинамии (временной отмены тренировок) и ускорить процессы адаптации к физическим нагрузкам и восстановление тренированности. Применение тейпов в посттравматическом периоде также позволяет в более ранние сроки восстановить функцию кардио-респираторной системы и ускорить адаптацию к физическим нагрузкам.

Для профилактики травматизма важна полноценная разминка и заминка.

Задача разминки — подготовка мышц, сухожильно-связочного аппарата для выполнения физических нагрузок. Мобилизация регионарного кровотока, активация метаболизма приводит к «прогреванию» мышц, повышает их эластичность, что позволяет выполнять высокоамплитудные интенсивные нагрузки. Особенно актуальна разминка при низкой температуре окружающей среды. Чем больше силовой и скоростной компоненты в физических нагрузках, тем качественнее должна быть разминка. То же касается и заминки — заключительной части тренировочного занятия.

Упражнения для растяжки мышц, развития гибкости и подвижности в суставах позволяют гармонизировать тонус мышц, дают возможность постепенно им остыть, улучшить венозный возврат, что в значительной степени уменьшает отечность и, соответственно, восстанавливает эластичность мышечной ткани.

Культура регулярного самоконтроля и самовоспитания должна воспитываться у спортсменов с юных лет. Это позволит им не только прожить долгую и эффективную «спортивную» жизнь, но и сохранить здоровье после завершения спортивной карьеры.

Профилактика травматизма — это не одна мера, а целый комплекс действий.



Таким образом :

1. В процессе тренировки спортсмена, необходимо учитывать следующие моменты :
  - Наличие медицинского контроля Не допускайте к тренировкам тех, кто не прошёл осмотр врача. Регулярные обследования помогают вовремя заметить противопоказания или признаки переутомления.
  - Комплектование групп. Учитывайте возраст, пол, уровень физической подготовленности, весовые категории. Не стоит объединять в одной группе людей с сильно разным уровнем подготовки.
  - Контроль за местом занятий. Перед тренировкой уберите посторонние предметы, проверьте чистоту пола, достаточность освещения и вентиляции. Поверхность должна быть ровной, не скользкой.
  - Состояние инвентаря и оборудования. Регулярно проверяйте целостность снарядов, узлов креплений, смазку трущихся деталей.

- Экипировка. Одежда и обувь должны соответствовать виду активности, не сковывать движения, но и не быть слишком свободными (чтобы не цепляться). Используйте защитные приспособления (накладки, поролоновые прокладки, наколенники и т.п.), если это уместно для конкретного вида спорта. Важно, чтобы защита не мешала технике.
- Присутствие тренера. Недопустимо проводить занятия без непосредственного контроля тренера.

2. Необходимо придерживаться следующих методических и тренировочных аспектов:

- Постепенность. Нагрузку (объём, интенсивность) увеличивайте плавно, не допуская резких скачков. После перерыва возобновляйте тренировки с более лёгкой нагрузки.
- Последовательность. Осваивайте двигательные навыки шаг за шагом, не спешите с сложными элементами.
- Индивидуализация. Учитывайте особенности каждого спортсмена: анатомические, физиологические, уровень технической и физической подготовки.
- Разминка и заминка. Разминка готовит организм к нагрузке: разогревает мышцы, улучшает кровообращение, настраивает нервную систему. Заминка помогает плавно снизить пульс и избежать резких перепадов.
- Обучение технике. Чётко объясняйте и контролируйте правильность выполнения упражнений.
- Страховка и самостраховка. В некоторых видах спорта (гимнастика, акробатика) страховка обязательна. Одновременно важно обучать спортсменов приёмам самостраховки — умению самостоятельно выйти из опасной ситуации (изменить движение, прекратить упражнение, сгруппироваться при падении).
- Баланс силы и гибкости. Чрезмерная сила без достаточной гибкости повышает риск травм.

Нужно помнить, что главное в профилактике — системный подход. Если хотя бы один элемент (например, нет разминки или неисправен снаряд) игнорировать, риск травмы возраст