

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
муниципального образования Динской район
«Детско – юношеская спортивная школа №1»

ПРИКАЗ

«25» августа 2020г.

№ 120 - ОСН

**Об утверждении Методических рекомендаций по профилактике
травматизма при проведении тренировочных занятий в МБУДО
«ДЮСШ №1» МО Динской район**

В целях совершенствования системы спортивной подготовки обучающихся, установления порядка организации и проведения занятий
приказы в а ю:

1. Утвердить Методические рекомендации по профилактике травматизма при проведении тренировочных занятий в МБУДО «ДЮСШ №1» МО Динской район.
2. Инструкторам - методистам Романько О.Н. и Антоновой М.А. довести Методические рекомендации до сведения тренеров-преподавателей.
3. Контроль за выполнением приказа оставляю за собой.

Директор МБУДО «ДЮСШ №1»
МО Динской район

Ю.К. Чернышев



Приложение №1



Методические рекомендации по профилактике травматизма при проведении тренировочных занятий в МБУДО «ДЮСШ №1» МО Динской район

Нормативные документы:

Методические рекомендации Министерства спорта Российской Федерации от 12 мая 2014 года № ВМ-04-10/2554 «Организация спортивной подготовки в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2015 г. 61 "06 утверждении СП 2.1.2.3304-15 «Санитарноэпидемиологические требования к размещению, устройству и содержанию объектов спорта»;

Нормативно-правовые документы, регламентирующие безопасность занятий физической культурой и спортом;

Правила оказания первой доврачебной помощи при характерных травмах и повреждениях;

Требования безопасности и санитарии к местам проведения учебного процесса и спортивному инвентарю;

Методические указания по разработке правил и инструкций по мерам безопасности;

Должностные обязанности по охране труда;

Приказ министерства физической культуры и спорта КК от апреля 2014 года N 581 Об утверждении перечня нормативных документов, регламентирующих соблюдение физкультурно-спортивными организациями, осуществляющими спортивную подготовку на территории Краснодарского края, федеральных стандартов спортивной подготовки;

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 13.07.2016 г. № 808 «Об утверждении порядка расследования и учета несчастных случаев, произошедших с лицами, проходящими спортивную подготовку» (Зарегистрирован в Минюсте России 30.09.2016 г. N2 43881);

Федеральный закон от 21.11.2011 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;

Извлечения из нормативных документов, регламентирующих ответственность родителей за детей;

Конституция РФ (извлечения) (ст. 38). Забота о детях, их воспитание - равное право и обязанность родителей;

Конвенция о правах ребенка (извлечения) (ст. 27). Родитель(и) или другие лица, воспитывающие ребенка, несут основную ответственность за обеспечение в пределах своих способностей и финансовых возможностей условий жизни, необходимых для развития ребенка;

Гражданский кодекс РФ (извлечения) (ст. 1075). На родителя, лишенного родительских прав, суд может возложить ответственность за вред, причиненный его несовершеннолетним ребенком в течение трех лет после лишения родителя родительских прав, если поведение ребенка, повлекшее причинение вреда, явилось следствием ненадлежащего осуществления родительских обязанностей;

Семейный кодекс РФ (извлечения) (ст. 63). Родители имеют право и обязаны воспитывать своих детей. Родители несут ответственность за воспитание и развитие своих детей. Они обязаны заботиться о здоровье, физическом, психическом, духовном и нравственном развитии своих детей.

Введение

Современный спорт представляет собой сложное, многоуровневое, социально значимое явление, содержащее ряд серьёзных противоречий. С одной стороны, рациональные занятия физическими упражнениями и спортом способствуют укреплению и сохранению здоровья человека, с другой - спорт высших достижений как профессиональный вид деятельности в определённой мере провоцирует возникновение различных нарушений в состоянии здоровья занимающихся.

Спортивный травматизм - совокупность травм, полученных при занятиях физической культурой и спортом. Среди различных видов травматизма спортивный травматизм находится на последнем месте как по количеству, так и по тяжести течения, составляя всего около 2%.

Среднее число спортивных травм на 1000 занимающихся составляет 4,7. Частота травм во время тренировок, соревнований и на учебно-тренировочных сборах неодинакова. Во время соревнований интенсивный показатель равен 8,3, на тренировках — 2,1, а на учебно-тренировочных сборах — 2,0.

Лица, участвующие в тренировочных занятиях, обязаны соблюдать следующие требования при проведении тренировочных занятий:

- выполнять требования Правил внутреннего распорядка, утвержденные локальным актом учреждения;
- выполнять требования Устава учреждения к лицам, проходящим спортивную подготовку;

— выполнять требования инструкций по охране труда, жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, утвержденные локальными актами учреждения.

Тренировочный процесс в учреждении организуется в соответствии с годовыми планами спортивной подготовки.

На занятиях, на которых по каким-либо причинам отсутствует тренер или преподаватель, спортивные травмы встречаются в 4 раза чаще, чем в присутствии преподавателя или тренера, что подтверждает их активную роль в профилактике спортивного травматизма.

Некоторые виды спортивных повреждений наиболее характерны для того или иного вида спорта. Так, для единоборств чаще наблюдаются растяжения связок, травмы коленей, плечей и пальцев.

Причины спортивного травматизма

Причины спортивных травм подразделяются на *непосредственные* и *опосредованные*. К непосредственным причинам относятся *организационные* и *методические*.

Причины спортивного травматизма организационного характера:

- нарушения инструкций о проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- неправильное составление программы соревнований, несоблюдение их правил;
- многочисленность групп;
- отсутствие должной квалификации у тренера;
- проведение занятия без тренера;
- неудовлетворительная воспитательная работа со спортсменами;
- неорганизованная смена снаряда и переход с места занятий в отсутствие преподавателя;
- недостаточное материально-техническое оснащение занятий (малые спортивные залы, отсутствие зон безопасности на спортивных площадках, санитарно-гигиеническое состояние залов и площадок);
- отсутствия качественного медицинского контроля.

Недостатки материально-технического обеспечения. Развитие спортивной техники в последнее время положительно сказалось на показателях спортивных результатов практически во всех видах спорта. Причины спортивного травматизма, обусловленные ошибками в методике проведения занятий:

- нарушение дидактических принципов обучения;
- отсутствие индивидуального подхода;
- недостаточный учет состояния здоровья, половых и возрастных особенностей, физической и технической подготовленности школьников;
- пренебрежительное отношение к вводной части урока;
- неправильное обучение технике физических упражнений;
- отсутствие страховки, неправильное ее применение;

- выполнение сложных, незнакомых упражнений в максимальном темпе;
- отсутствие сосредоточенности и внимания у занимающихся;
- частое применение максимальных нагрузок (перенос средств и методов тренировки спортсменов на недостаточно подготовленных детей).

Опосредованные причины спортивного травматизма обусловлены индивидуальными особенностями спортсменов:

- низкий уровень технико-тактической подготовки;
- слабая физическая подготовка;
- психоэмоциональная неустойчивость;
- отклонение в состоянии здоровья (скрытая и явная патология ОДА);
- дисциплинарные нарушения;
- прочие причины.

Анализ травматизма у юниоров свидетельствует о нерешенности вопросов, связанных с его профилактикой и управлением физическим состоянием спортсменов.

Постоянные захваты, броски, подножки испытывают на прочность суставы, мышцы и связки спортсмена. И если какое-нибудь физиологическое звено конечностей или тела борца не приспособлено к такой нагрузке, случаются очень тяжелые травмы: разрыв мениска или ахиллового сухожилия; растяжения паховых мышц; повреждения локтевого, плечевого, голеностопного, коленного и тазобедренного суставов; ущемления в позвоночнике; разрывы связок и мышц других звеньев тела. Такие травмы надолго выводят спортсмена из строя. Как свидетельствуют поведенные исследования особую опасность для юниоров представляют микротравмы, так как они оказывают негативное воздействие на организм спортсмена опосредованно.

Большое значение для профилактики травматизма имеют специальные упражнения для развития подвижности в суставах и гибкости позвоночника, а также упражнения, развивающие силу мышц.

Методика специальной физической подготовки юниоров с целью профилактики травматизма состоит из четырех этапов:

- начальной подготовки (подростки в возрасте 10-12 лет);
- специальной подготовки (подростки 13-14 лет);
- углубленной специализации (юноши в возрасте 15-16 лет);
- спортивного совершенствования (юноши 17-18 лет).

На каждом из перечисленных этапов использовались свои средства, методы и формы тренировки.

Специальная физическая подготовка юных на первом этапе была направлена на развитие аэробных и аэробно-анаэробных механизмов энергообеспечения мышечной деятельности; на втором аэробно-анаэробных и гликолитических механизмов, а также на укрепление связочно-мышечного аппарата суставов и позвоночника; на третьем - анаэробно-алактатного (креатинфосфатного) механизма, а также на увеличение силы мышц и

формирование тканевой адаптации к нагрузке; на четвертом специальной выносливости к ведению схватки, увеличение силы мышц, укрепление суставных сумок, связочно-мышечного аппарата конечностей и туловища.

Ранговая структура для занятий, необходимых для предупреждения травматизма у спортсменов. Значимость (ранговое место).

1. Тренерские условия, необходимые для профилактики травматизма. Наличие научно обоснованной методики специальной физической подготовки для предупреждения травматизма. Ранговый показатель (в %) 12,3;

2. Объединение в одной группе лиц с одинаковым уровнем физической подготовленности 11,7;

3. Строгое соблюдение общих принципов тренировочного режима (частота и продолжительность, дозировка и разновидность 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 борца 10,2;

5. Объединение в одной группе спортсменов одной возрастной и весовой категории 9,2;

6. Наличие хорошо оснащенной материально-технической базы для тренировок и соревнований 8,8;

7. Высокий уровень методической подготовленности тренеров по вопросам профилактики травматизма 8,5;

8. Повседневный медицинский контроль за тренировочным процессом юных борцов 7,8;

9. Постепенный переход от простых и легких приемов борьбы к более сложным, требующим длительной подготовки 7,5;

10. Тщательная разминка перед схватками на соревнованиях и во время тренировочных занятий 7, 1;

11. Высокая дисциплина во время учебно-тренировочных занятий 6, 1.

Как свидетельствуют проведенные исследования, около 70% всех спортивных травм приходится на ушибы и ссадины, полученные в результате силового единоборства и падения на ковер при проведении приема атакующим. Профилактика детского травматизма в организации — комплекс различных мероприятий, направленных на предупреждение и устранение факторов риска, направленных на детей и учитывающих их особенности развития и жизненного опыта.

Администрация спортивной организации несет ответственность за обеспечение безопасности и охрану жизни и здоровья занимающихся. Безопасность пребывания спортсменов зависит от слаженности и четкости работы всех подразделений и служб, соблюдения всеми субъектами воспитательного процесса и обслуживающим персоналом внутренних требований,

зарегистрированных в локальных нормативных актах: уставе, правилах поведения, правилах внутреннего трудового распорядка, должностных инструкциях, приказах, распоряжениях и т.д., а также построенного на их основе плана деятельности.

Правила поведения в организации.

Важным документом, регулирующим жизнедеятельность организации, являются правила поведения (внутреннего трудового распорядка) для занимающихся и работников. В отличие от устава, где прописываются только основные права и обязанности участников по спорту и запрещенные в организации действия, в правилах поведения для детей дается детальное описание требований к поведению обучающихся и соблюдению ими установленных норм и правил личной безопасности и взаимодействия на занятиях, во время спортивных мероприятий, различных помещениях, и др. мероприятий. Как и с уставом, с правилами поведения должны быть ознакомлены все обучающиеся, их родители и работники организации. С этой целью за каждым сотрудником, в зависимости от его компетенций и полномочий, в должностных инструкциях, либо в отдельных нормативных актах (приказ, распоряжение, регламент) могут закрепляться функции возможные действия по профилактике травматизма и реагированию на его случаи: директор организации несет персональную ответственность за жизнь и здоровье, соблюдение прав и свобод занимающихся и работников во время тренировочного процесса в установленном российским законодательством порядке.

В его должностные обязанности могут быть внесены следующие дополнительные положения, регламентирующие его действия по предупреждению травматизма:

- обеспечивать создание и поддержание безопасной и доброжелательной образовательной среды и позитивного социально-психологического климата в организации; способствует реализации программ спортивной подготовки, направленной на формирование положительной мотивации занимающихся к занятиям спортом;
- обеспечивать разработку документов (устава, нормативных актов, правил поведения), регламентирующих действия и ответственность всех участников спортивных отношений в целях профилактики травматизма и реагирования на его случаи;
- профилактика травматизма и координацию мер реагирования на его случаи; при назначении ответственного руководствуется его опытом работы, профессиональной подготовкой, навыками конструктивного взаимодействия и умением устанавливать доверительные отношения с юниорами, родителями и другими сотрудниками организации;
- поддерживать связь с родителями (законными представителями) по вопросам здоровья детей, и регулярно анализирует проишествия, связанные с травмами;

при необходимости принимает управленческие решения по обеспечению безопасности, вносит корректизы в план работы по профилактике травматизма и меры реагирования;

- отчитываться перед Министерством физкультуры и спорта Краснодарского края о мерах по обеспечению безопасности в организации;
- контролировать своевременное оформление документов, связанных со здоровьем;
- осуществлять подбор профессиональных тренеров при приеме на работу для организации спортивной работы.

Тренерам рекомендуется:

- разработать на основе типовых инструкций правила безопасного поведения для занимающихся;
- проводить инструктаж по правилам поведения и технике безопасности с спортсменами в соответствии с планом и правилами оформления Журнала регистрации инструктажа по технике безопасности»;
- соблюдать санитарно-гигиенический режим в местах проведения занятий. постоянно осуществлять контроль за действиями юниоров, своевременно реагировать на их жалобы о плохом самочувствии;
- не допускать обучающихся к выполнению физических упражнений без установленной спортивной формы, предусматривает использование следующих форм деятельности: инструктирование по технике безопасности обучающихся; инструктирование по охране труда сотрудников;
- организация и проведение классных часов;
- беседы, проведение обучающих семинаров;
- участие в творческих конкурсах по профилактике детского травматизма.

Правила оказания первой помощи при характерных травмах и повреждениях

Ушибы и растяжения

При ударе о твердый предмет или при падении может произойти повреждение мягких тканей, растяжение связок. Проявляется это в виде припухлости в месте ушиба, появлении синяка.

Для оказания первой медицинской помощи необходимо создать по кой поврежденному месту и положить на него холод на один час с перерывами по 15 минут 3-4 раза.

При ушибах носа, сопровождающихся кровотечением, нельзя разрешать сморкаться. Голову наклонить вперед, зажав крылья носа пальцами в течение 10-15 минут. При ушибе головы необходимо обеспечить по кой. При транспортировке уложить на спину, положив под голову подушку. Нельзя разрешать учащемуся при этой травме идти в больницу самостоятельно.

Переломы и вывихи

Диагноз перелома костей может ставить только врач.

Основными признаками перелома являются резкая боль, усиливающаяся при попытке движения, постепенно нарастающая припухлость в месте повреждения, деформация. При подозрении на перелом, вывих подвывих, растяжение связок не делать попытки к вправлению, тянуть за поврежденное место. Необходимо создать максимальный покой, неподвижность поврежденной части тела с помощью транспортной шины — твердого материала, обернутого в мягкую ткань. Шину необходимо прибинтовать так, чтобы она захватывала суставы ниже и выше повреждения. При переломе костей голени две шины укладывают по наружной и внутренней поверхностям ноги от стопы до верхней трети бедра.

Ранения

При ранении происходит повреждение кожи, слизистых оболочек, а иногда и оказывая первую помощь при ранении, необходимо остановить кровотечение, наложить стерильную повязку и доставить пострадавшего к врачу.

При кровотечении в виде капель и ровной непрерывной струей достаточно прикрыть рану стерильной салфеткой, положив сверху комок ваты и туго забинтовать, а затем при кровотечении толчками или выходе струм под давлением кровоточащий сосуд следует прижать к кости выше места ранения, а если это кровотечение на руке или ноге, то после этого максимально согнуть конечность в суставе и забинтовать ее в таком положении. Затем накладывается жгут на 5- 10 сантиметров выше раны. При наложении жгута следует подложить под него ткань. Жгут нельзя оставлять на конечности более часа 30 минут. Нельзя промывать рану водой, трогать ее руками. Рану смазывают йодом по краям и накрывают стерильным материалом.

Специалист по ОТ _____ СА. Майданович