

Конспект родительского собрания на тему: «Травматизм и его профилактика»

Тема: «Травматизм и его профилактика»

Цель: Профилактика травматизма на занятиях в спортивном зале, на стадионе.

Спортивный травматизм

Спортивный травматизм ломает карьеру 60-70% выдающихся спортсменов (и перспективных спортсменов на пике своего подъема), обесценивая их многолетний самоотверженный и крайне тяжелый как в физическом, так и морально психологическом плане труд. Зрители лишаются ярких выступлений этих спортсменов, а средства массовой информации, федерации, спонсоры и сами спортсмены несут финансовые потери.

Физическое воспитание для детей то же, что фундамент для здания. Чем прочнее заложен фундамент, тем выше может быть возведена постройка; чем больше забот о физическом воспитании ребенка, тем больших успехов он достигнет в общем развитии, в науках, в умении работать и быть полезным для общества человеком.

Повреждением, или травмой, называют воздействие на организм человека внешнего фактора (механического, физического, химического, радиоактивного, рентгеновских лучей, электричества и др.), нарушающего строение и целостность тканей, и нормальное течение физиологических процессов.

В зависимости от характера травмируемой ткани различают *кожные* (ушибы, раны), *подкожные* (разрывы связок, переломы костей и пр.) и *полостные* (ушибы кровоизлияния, ранения груди, живота, суставов) повреждения.

Повреждения делятся на *прямые* и *непрямые*, в зависимости от точки приложения силы. Они могут быть *одиночными* (например, поперечный перелом бедренной кости), *множественными* (множественный перелом ребер), *сочетанными* (перелом костей таза с разрывом мочевого пузыря) и *комбинированными* (перелом бедра и отморожение стопы и т.п.).

Действие механического фактора, вызывающего повреждение, проявляется в виде сжатия, растяжения, разрыва, скручивания или противоудара, в результате которого травмируется участок ткани, противоположный месту приложения силы.

Травмы бывают *открытые*, с нарушением целостности, и *закрытые*, когда изменение тканей и органов происходит при неповрежденной коже и слизистой оболочке.

1. Виды травм

По тяжести травмы делятся на *тяжелые*, *средней степени тяжести* и *легкие*.

Тяжелые травмы - это травмы, вызывающие резко выраженные нарушения здоровья и приводящей в потере учебной и спортивной трудоспособности сроком свыше 30 дней. Пострадавших госпитализируют или длительное время лечат у детских травматологов-ортопедов в специализированных отделениях или амбулаторно.

Травмы средней сложности тяжести - это травмы с выраженным изменением в организме, приведшие к учебной и спортивной нетрудоспособности сроком от 10 до 30 дней. Дети со спортивными травмами средней тяжести также должны лечиться у детских травматологов-ортопедов.

Легкие травмы - это травмы, не вызывающие значительных нарушений в организме и потере общей и спортивной работоспособности. К ним относятся ссадины, потертости, поверхностные раны, легкие ушибы, растяжение 1-й степени и др., при которых учащиеся нуждаются в оказании первой врачебной помощи. Возможно сочетание назначенного врачом лечения (сроком до 10 дней) с тренировками и занятиями пониженной интенсивности.

Кроме того, выделяют *острые* и *хронические травмы*.

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).

Иногда выделяют *очень легкие* травмы (без потери спортивной трудоспособности) и *очень тяжелые* травмы (приводящие к спортивной инвалидности и смертельным исходам).

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

Травмы - это для ребенка тяжелое испытание и психологического, и физического плана. Даже при благоприятном исходе тяжелая травма у многих детей и подростков отбивает желание заниматься физической культурой и спортом. Кроме того, 8-10% тяжелых травм заканчиваются потерей общей и спортивной трудоспособности, т.е. приводят к инвалидности.

Профилактика спортивного травматизма

Избежать или во много раз уменьшить риск получения спортивной травмы можно, если тренерам и спортсменам строго соблюдать следующие правила:

К тренировкам и соревнованиям могут быть допущены только лица прошедшие медицинский осмотр. Допуск спортсмена к соревнованиям оформляется соответствующим медицинским документом. Ни в коем случае нельзя допускать физически неподготовленного, а тем более больного или не долечившегося спортсмена. Это может привести к повторным травмам и даже к инвалидности!

Все спортивные мероприятия обязательно должны проводится в присутствии тренера или педагога. Это обеспечит правильность процесса обучения и дисциплину. Соревнования должны проводится ТОЛЬКО в присутствии медработника. Спортивное оборудование и инвентарь должны быть исправными. При разучивании новых или технически сложных упражнений (например, в гимнастике, акробатике), а также при работе на спортивных снарядах обязательно должна соблюдаться страховка.

Спортивная экипировка (одежда, обувь) тоже должна быть в исправном состоянии и соответствовать виду спорта. Во многих видах (футбол, хоккей, бокс, волейбол) предусмотрено ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ защитное снаряжение (щитки, каппы, налокотники, наколенники, шлемы и пр.).

Места спортивных мероприятий должны строго соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям и иметь соответствующий сертификат, а также быть оборудованы аптечками для оказания первой медицинской помощи. Тренер должен уметь оказать необходимую первую медицинскую помощь при травмах или неотложных состояниях, не забывая принципа «Прежде всего не вреди!».

Метеорологические условия должны соответствовать правилам соревнований. Например, запрещается проведение соревнований на открытом воздухе зимой при

температуре ниже -18 градусов при сильном ветре и ниже -24 градусов в безветренную погоду (с соответствующими коррективами).

А теперь самое главное! Перед занятиями физическими упражнениями необходимо провести ПОЛНОЦЕННУЮ РАЗМИНКУ не только сердечно-сосудистой и дыхательной системы, но и ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (связки и суставы)! Хорошая разминка подготовит весь организм к дальнейшей физической нагрузке и предотвратит получение травм.

При занятиях физическими упражнениями и спортом возможны различные их виды: ссадины, потертости, раны, ушибы, растяжения, разрывы мягких тканей, вывихи суставов, переломы костей и разрывы хрящей; ожоги, обморожения, тепловые и солнечные удары; обмороки, потеря сознания и т.п.

В спортивном травматизме отмечается преимущественно поражение суставов - 38%, много ушибов - 31%, переломы - 9%, вывихи - 4%. В зимний период травм больше (до 51%), чем в летний период (21,8%), а в межсезонье (в закрытых помещениях) - 27,5%.

ПРОТОКОЛ № __ от «__» _____ 202__г.
родительского собрания отделения «_____»

Родительское собрание проведено на тему «Начало нового учебного года»

Председатель: тренер-преподаватель _____

Секретарь: _____

Присутствовали: _____ человек

Повестка дня:

1. Начало нового учебного года
2. Расписание занятий
3. Документы на зачисление
4. ФССП **по видам спорта**
5. Форма для занятий
6. Мероприятия
7. Родительский комитет
8. Выбор родительского комитета и фотографов (2-3 человека)

Ответственный: родитель

Слушали: тренера-преподавателя _____ который подвел итоги прошедшего учебного года и рассказала о задачах на предстоящий учебный год.

Слушали: тренера-преподавателя _____ который рассказал о расписании на первое полугодие 2015-2016 учебного года, об необходимых документах для зачисления в группы по лыжным гонкам, полиатлону.

Решили: принять к сведению информацию тренера-преподавателя _____

Слушали: тренера-преподавателя _____, которая рассказала о федеральных стандартах спортивной подготовки по видам спорта.

Решили: принять к сведению информацию тренера, придерживаться необходимых требований в форме для занятий.

Слушали: тренера-преподавателя _____, которая объявила планируемые мероприятия на первое полугодие 2023-2024 учебного года. Принять участие вместе с детьми на Всероссийском дне бега «Кросс нации».

Решили: стараться принимать активное участие в мероприятиях.

Слушали: _____, который рассказал о необходимости создания родительского комитета, об его правах и обязанностях.

Выборы состава родительского комитета

Выдвижение кандидатур в состав родительского комитета

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Голосовали ____ человек

За ____ человек

Против ____ человек

Воздержались ____ человек

Выборы председателя родительского комитета

Выдвижение кандидатуры председателя родительского комитета

1. _____

Голосовали ____ человек

За ____ человек

Против ____ человек

Воздержались ____ человек

Выборы фотографов

Выдвижение кандидатур фотографов

- 1.
- 2.

Голосовали ____ человек

За ____ человек

Против ____ человек

Воздержались ____ человек

Постановили: Утвердить председателя и состав родительского комитета, фотографов отделения «_____».

Председатель

Секретарь

Лист ознакомления

(название инструкции и/или полный текст)

Родители:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____
21. _____
22. _____
23. _____
24. _____
25. _____

Анкетирование родителей

Добрый день, уважаемые родители!

Просим Вас ответить на несколько вопросов о данном мероприятии в целях улучшения качества и выстраивания дальнейшей работы с родителями!

1. Сколько лет ваш ребенок занимается этим видом спорта? _____
2. Сколько тренировочных занятий в неделю ваш ребенок проводит (с указанием продолжительности) _____
3. Все ли тренировочные занятия проводятся под контролем тренера? Если нет, то укажите примерный процент самостоятельных тренировок от общего их числа:

4. Как часто ваш ребенок участвует в соревнованиях/турнирах?:
 - а) 1 раз в неделю и чаще
 - б) 1-2 раза в месяц
 - в) раз в 2 месяца и реже
 - г) не участвует
5. Случалось ли Вам получать травмы, связанные со спортивной деятельностью?
 - а) да б) нет
6. Как часто ваш ребенок получает травмы (в т. ч. мелкие)?
 - а) чаще 1 раза в месяц
 - б) раз в 1-3 месяца
 - в) раз в 3-6 месяцев
 - г) раз в 6-12 месяцев
 - д) раз в 2 года и реже
 - е) никогда
7. Где ваш ребенок чаще травмируется?
 - а) соревнования б) тренировки
8. С чем Вы связываете происхождение этих травм (можно выбрать несколько пунктов)?
 - а) плохая организация соревнований, низкое качество судейства
 - б) низкое материально-техническое обеспечение тренировочного процесса
 - в) большое количество народа в месте тренировочного занятия (скученность)
 - г) отсутствие тренера на тренировочном занятии
 - д) плохая разминка перед основной работой
 - е) ошибки в планировании тренировочных циклов (резкое увеличение объемов и интенсивности нагрузок, перетренированность и пр.)
 - ж) плохая техническая и физическая подготовленность самого спортсмена
 - з) плохое освещение, низкая/высокая температура в месте занятия, недостаточная вентиляция и т.п. (при необходимости – нужное дописать)
 - и) отсутствие квалифицированной медицинской помощи
 - к) использование ненадлежащей обуви/одежды
 - л) плохое психологическое состояние (рассеянность, отсутствие концентрации и пр.)
 - м) другое

9. 12. Большинство травм ваш ребенок получает:
а) в зале б) на открытых площадках
10. Как часто ваш ребенок проходит плановое медицинское обследование?
а) раз в 3 месяца и чаще
б) раз в 6 мес.
в) раз в 1 год
г) раз в 2 года и реже
11. Пользуетесь ли ваш ребенок защитными приспособлениями:
а) бандажи, эластичный бинт
б) фиксаторы на суставы (наколенники, налокотники, напульсники и пр.)
в) тейпирование
г) ортопедическая обувь
д) щитки
е) другое
12. Укажите, что бы Вы хотели изменить в гигиеническом обеспечении тренировочных занятий и соревнований (плохое освещение, вентиляция, жарко/холодно, много народа, плохое покрытие, цвет стен, тренер... - в общем, все, что не устраивает)