***Тренировка – здоровье ребенка для***

***достижения высокого результата.***

С занятиями спортом всегда связано понятие *о здоровье человека*. И существует оно неразрывно с понятием о достижении определенного результата для каждого спортсмена. Все это может существовать вместе до тех пор, пока проводится планомерная, методически грамотно построенная тренировка, в которой объем и интенсивность физических упражнений и других заданий находятся в соответствии с состоянием здоровья ребенка, с функциональными возможностями его организма. К сожалению, часто, занятия спортом, имеют свои отрицательные последствия. Тренер должен помнить, что детский организм особенно уязвим, так как отличается незавершенностью формирования скелета, особенностью функционирования нервной системы, сердечно - сосудистой, дыхательной систем, слабостью связочного аппарата. Что у взрослых может пройти бесследно – ребенку может нанести непоправимый вред.

*Среди причин возникновения заболевания и спортивных травм выделяют:*

* Факторы, связанные с нарушением организационных и методических принципов проведения тренировки и соревнований;
* Факторы, связанные с нарушением материально-технического состояния оборудования и инвентаря;
* Факторы, связанные с нарушением санитарно-гигиенических условий тренировки и соревнований;
* Факторы, связанные с нарушением врачебного контроля за занимающимися спортом.

*Тренер должен обращать внимание* на вялость воспитанника, на уклонение от выполнения больших нагрузок, необычное покраснение лица, сокращение амплитуды движений, жалобы на боли в области сердца, сонливость, нежелание участвовать в соревновательной деятельности, быструю утомляемость. Все перечисленное не обязательно является следствием глубоких изменений организма, но всегда требует вмешательства врача, изменения режима тренировок и проведения профилактических мероприятий.

Не следует забывать *о перенапряжении и перетренированности*, которые напрямую связаны с объемом, интенсивностью и длительностью воздействия физических упражнений на организм. Очень важно, чтобы нагрузки не превышали функциональных возможностей спортсмена. Поэтому с большой осторожностью следует подходить к форсированной тренировке, а так же соблюдать интервал между ними для достаточного восстановления резервов организма. Не менее веская причина переутомления – преждевременный возврат к тренировкам еще не оправившегося спортсмена после перенесенного заболевания. Об этом должен помнить каждый тренер, необходимо сдерживать воспитанника от преждевременных физических нагрузок.

Зная указанные причины, можно вести *активную предупредительную работу.* Частоту и характер травм можно соотнести с определенными видами спорта: игровые виды спорта влекут за собой частые ушибы, для легкоатлетов, гимнастов, штангистов характерны растяжения мышц, сухожилий. Легкие травмы чаще всего регистрируются у легкоатлетов и игровиков, средние по своей тяжести у борцов, боксеров и гимнастов. Все выше указанные состояния спортсмена, заболевания, вызванные нерациональными занятиями спортом, травмы, полученные на тренировках, свидетельствуют о необходимости четкого взаимодействия тренера и медицинского работника. Успех оказания помощи зависит от первых, доврачебных мероприятий.

*Профилактические мероприятия некоторых состояний, заболеваний спортсмена.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Заболевание - травма | Признаки заболевания | Профилактические меры | Доврачебная помощь |
| Переутомление | *1.Неустойчивость работоспособности, ухудшение самочувствия.*  *2.Снижение работоспособности, слабость, ухудшение реакции, усталость.*  *3.Апатия, сонливость, резкое снижение работоспособности.* | *Правильная организация и методика тренировок, не приводящая к превышению функциональные возможности организма.* | *Соблюдать режим, снизить нагрузки.*  *Радикально изменить режим, прекратить специальную тренировку на 1-2 недели.*  *Прекратить тренировки.* |
| Сотрясение мозга - ушиб | *Потеря сознания, вялость, плохая ориентировка в предшествующих событиях, тяжесть в голове, тошнота.* | *Правильная организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований.* | *Уложить пострадавшего, под голову подложить резиновый круг, на голову – пузырь со льдом или холодной водой. Немедленно доставить в больницу.* |
| Повреждение позвоночника | *Боль различной степени, нарушение движений, напряжение длинных мышц спины.* | *Правильная организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований.* | *Немедленно вызвать врача. Уложить пострадавшего на спину на носилки с деревянным щитом, создать неподвижность поврежденному участку, не допускать встрясок при транспортировке.* |
| Разрыв связок, мышцы - ушиб | *Припухлость, боль, кровоизлияние, в момент травмы – треск, углубление в области повреждения.* | *Соблюдение мер предосторожности во время тренировочных занятий и соревнований, совершенствование технического мастерства спортсменов, соблюдение правил страховки.* | *Покой травмированной конечности, холод на 20-30 минут, применить хлорэтил, давящую повязку. Для неподвижности применить подручный материал – доски, палки и т.д.* |
| Перелом | *Припухлость, отечность, боль постоянного характера, деформация, треск.* | *Соблюдение мер предосторожности во время тренировочных занятий и соревнований, совершенствование технического мастерства спортсменов, соблюдение правил страховки.* | *Остановить кровотечение, покой травмированной конечности, для иммобилизации использовать доски, лыжи и т.д.При открытом переломе наложить асептическую повязку.* |