**Муниципальное автономное учреждение**

**дополнительного образования детей**

**«Детско-юношеская спортивная школа «Знамя»**

**М Е Т О Д И К А**

**Закаливание - основной метод профилактики простудных заболеваний**

**Составил: инструктор- методист**

**Соколова Елена Владимировна**

**г. Воткинск**

Общеизвестно, что мышечная активность, достаточное пребывание на открытом воздухе с обнаженным туловищем, руками и ногами способствуют закаливанию. В связи с этим мнение о том, что хорошее физическое развитие и регулярные тренировки могут иметь решающее значение в борьбе организма с охлаждением (Тарханов, 1989; и др.), стало традиционным и прочно укрепилось в сознание людей. Слова «Спортсмен» и «закаленный» в разговорном языке стали употребляться как синонимы.

В определении, приводимом В. Далем в «Толковом словаре живого великорусского языка дается трактовка закаливания применительно к человеку. В.И. Даль считал, что закаливать человека – это «Приучать его ко всем лишениям, нуждам, непогоде, воспитывать в суровости». [1].

Закаливающие процедуры повышают физическую работоспособность, понижают заболеваемость, укрепляют здоровье.

Низкие температуры могут вызвать в организме человека ряд отрицательных явлений. К наиболее распространенным относятся холодовые травмы (отморожения) различной тяжести и простудные заболевания. Следует подчеркнуть, что простудные заболевания составляют иногда 30-50% в общей структуре заболеваемости населения, и на протяжении последних ста лет их количество отличается завидным постоянством. Самое действенное средство профилактики простуд – закаливание организма.

Приступая к закаливанию, нужно усвоить его основные правила.

Правило первое: надо убедиться в необходимости закаливания и воспитать потребность к нему.

Правило второе: закаливание должно быть систематическим, а не от случая к случаю.

Правило третье: соблюдайте принцип постепенности. Нельзя резко понижать, а также увеличивать длительность закаливающей процедуры

Правило четвертое: не забывайте об индивидуальном подходе.

Правило пятое: в каждом конкретном климатическом регионе закаливание должно быть специфичным. Он не может быть одинаковым в Новосибирске и Чимкенте, в Москве и Одессе.

Правило шестое: для повышения эффективности закаливания используйте все средства – солнечные лучи, воздух и воду.

Правило седьмое: проводите закаливание в хорошем настроение, чтобы оно приносило удовольствие.

Закаливание теснейшим образом связано не только с необходимостью повышения невосприимчивости и приспособления организма к температурным колебаниям внешней среды, но и задачами повышения трудоспособности спортсмена. [6].

Солнечные ванны.

Народна мудрость гласит: «Куда часто заглядывает солнце, туда редко заходит врач».

Эффективность солнечных ванн зависит от количества излучаемых ультрафиолетовых лучей, которое постоянно меняется в течение всего года: зимой их ничтожно мало летом предельно много; весной и осенью меньше, чем летом, но больше, чем зимой; в полдень больше, чем утром и вечером.

Лучшим временем для приема солнечных ванн являются в средней полосе летом утренние часы (7-11), весной и осенью – полдень (11-14 часов). В жаркие дни приятнее и полезнее загорать при легком ветре (2-3 м в секунду). Ветер препятствует перегреву и ожогам, испаряя обильный пот с поверхности кожи. Загореть следует спустя полтора часа после еды, и прекращать сеанс за час до еды. [3].

Закаливание воздухом

Эффективным средством закаливания является воздух. «Нужно считать не часы, отводимые для пребывания на свежем воздухе, - писал русский врач В.Н. Дмитриев, - а, наоборот, часы, проводимые в комнатах, и считать их потерянным временем или даже хуже всего того – временем, приносящим зло вместо добра». [4].

Воздушные ванны благоприятно действуют на весь организм: повышают тонус нервной системы, улучшают кровообращение, обмен веществ и увеличивают сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.

Кожа обладает большой температурной чувствительностью. Это особенно касается участков тела, обычно закрытых одеждой. Однако благодаря длительному пребыванию спортсменов в легких спортивных костюмах при меняющихся метеорологических условиях (порывы ветра, изменения температуры и д.р.) занятия летними видами спорта в той или иной мере способствуют закаливанию. Поэтому при спортивных занятиях, проводимых круглый год на открытом воздухе, специальный прием воздушных ванн не столь важен. При видах спорта, занятия которыми проходят главным образом в спортивных залах (гимнастика, борьба, бокс и др.), он необходим.

Воздушные ванны разделяются на тепловатые – при температуре воздуха от 30º до 20ºС, прохладные – от 20º до 14ºС и холодные – при температуре ниже воздушных ванн, является температура воздуха, но при этом надо учитывать также влажность воздуха и скорость его движения. При большой влажности и ветре охлаждение организма увеличивается.

Закаливание воздухом рекомендуется проводить в тени, на озелененных участках, удаленных от источников загрязнения атмосферы пылью, дымом и вредными газами.

Прием воздушных ванн на открытом воздухе начинают с 15º-20ºС; продолжительность ванн 20-30 мин. Постепенно срок их увеличивают и, достигнув привычки к прохладному воздуху, переходят к воздушным ваннам при температуре 5º-10ºС в течение 15-20 мин.

Прохладные и холодные воздушные ванны необходимо сочетать с физическими упражнениями, выполняемыми в темпе, исключающем охлаждение тела. Чем ниже температура воздуха, тем энергичнее должны быть движения. [2].

Известно, что кожа человека обладает разной чувствительностью к холоду. Участки тела, закрытые одеждой более чувствительны, чем открытые. Поэтому воздушные ванны следует принимать по возможности в обнаженном или полуобнаженном виде. Пребывание в облегченной одежде на холоде – лыжные прогулки, катание на коньках, спортивные игры на открытом воздухе – также способствует закаливанию организма. [3].

Показателем правильного применения воздушных ванн и положительного результата их являются хорошие сон, аппетит, самочувствие, повышенная работоспособность и т.д. Появление при приеме воздушных ванн «гусиной кожи», озноба, дрожи указывает на необходимость прекратить ванну или проделать энергичные движения, чтобы согреться. [2].

Закаливание водой

Это одно из самых мощных средств закаливания, широко применяемое с древнейших времен. «О, да истребится та постыдная робость против холодной воды, которую, к несчастию, замечал у своих любезных соотечественников» - с таким пламенным призывом обращался известный русский врач М. Ламовский. Водные процедуры являются более энергичными способами закаливания, чем воздушные ванны. Водным процедурам обычно предшествуют и сопутствуют всевозможные воздушные ванны. Систематическое применение прохладных и холодных водных процедур служит надежным профилактическим средством против простудных заболеваний при резких понижениях температуры воздуха и различных случайных охлаждениях тела.

Самое благоприятное время для начала закаливающих водных процедур – лето и начало осень. [4].

Лучше всего принимать водные процедуры в утренние часы, после сна или утренней зарядки, когда кожа равномерно согрета. Это обеспечивает получение более резкой сосудистой реакции. Кроме того, утренние водные процедуры способствуют переходу организма в активное состояние и состоянию бодрого настроения.

Закаливание начинают с умывания, споласкивания ног, простейших игр с водой. Вода должна быть теплой –28º-30ºС. Каждые 2-3 дня температуру снижают на 1º-2ºС и постепенно доводят до 16º-18ºС

Особенно эффективно сочетание закаливания водой с физическими упражнениями. Вот почему после тренировочных занятий рекомендуется обязательно принимать водные процедуры. [5].

ОБТИРАНИЕ. Наиболее слабая водная процедура. Его осуществляют с помощью губки или полотенца, смоченных в воде. Процедура начинается с верхней части тела.

ОБЛИВАНИЕ. Это более сильно действующая процедура. Процедура заключается в выливание холодной воды, из какого либо сосуда или резинового шланга, присоединенного к водопроводу, на шею и плечи с расстояния 5-8 см. Надежным заслоном от простуд может стать и локальное (местное) закаливание. Оно полезно детям, страдающим хроническими заболеваниями носоглотки, подверженным ангинам, насморкам. Стоит лишь приучить детей утром и вечером полоскать горло и обтирать шею холодной водой. Рекомендуется также ежедневно перед сном ополаскивать ноги прохладной водой.

ДУШ. Наиболее сильное охлаждающее действие оказывает холодный душ. Регулярный прием душа, как и других водных процедур, должен вызывать чувства свежести, бодрости, хороший аппетит, повышение работоспособности и т.д. [2].

Подростки, занимающиеся закаливанием систематически, могут опробовать контрастный душ, при котором попеременно используется теплая и холодная вода.

При высокой степени закаленности после физических нагрузок, в гигиенических целях, для снятия утомления, вызванного тренировкой или тяжелой физической работой, полезно применять контрастный душ. Особенность его состоит в том, что попеременно используются теплая и холодная вода с перепадом температуры от 5-7ºС до 20ºС и более (табл. 1).

Таблица 1.

Схема применения контрастного душа

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дни | Температура воды, ºС | | Продолжительность процедур, с | | Смена процедур, количество |
| Начальный режим | | | | | |
| 1-3 | 37-34 | 30-28 | 90 | 120 | 3-4 |
| 4-6 | 37-34 | 27-26 | 90 | 120 | 3-4 |
| 7-10 | 38-39 | 26-25 | 90 | 120 | 3-4 |
| 11-15 | 38-39 | 25-24 | 90 | 120 | 3-4 |
| 16-20 | 40 | 24-23 | 90-60 | 100-80 | 4-5 |
| Оптимальный режим | | | | | |
| 21-25 | 40 | 23-22 | 90-60 | 100-80 | 4-5 |
| 26-30 | 40 | 22-21 | 90-60 | 100-80 | 4-5 |
| 31-35 | 41-40 | 21-20 | 75-60 | 80 | 4-5 |
| 36-40 | 41-40 | 20-19 | 60 | 80 | 4-5 |
| 41-45 | 41-40 | 1918 | 60 | 70 | 5-6 |

КУПАНИЕ. Одним из наиболее ценных методов закаливания является купание в открытых водоемах в теплое время года. Нормальным средством систематического купания в прохладной воде является его тонизирующее действие на все функции организма. В результате его наблюдается подъем настроения, прилив энергии, улучшение аппетита, пищеварения, обмена веществ [2].

Далеко не все уверенно чувствуют себя в воде. Неумение плавать – серьезнейший пробел в физическом воспитание. Древние греки говорили о невежественном человеке так: « Он не умеет ни плавать, ни читать».

Плавание – наилучший способ закаливания, великолепное средство, которое помогает человеку обрести красивую осанку, пропорциональное телосложение.

Каждое мероприятие по закаливанию оказывает на организм особое действие, но в физическом воспитании следует всегда учитывать их общий эффект. Успех, может быть, достигнут лишь при одновременном проведении ряда закаливающих процедур. На протяжение года эти процедуры должны сменять одна другую в зависимости от условий погоды. [2].

Купальный сезон начинается, когда температура воды и воздуха достигает 18º-20ºС. Прекращают купание при температуре воздуха 14º-15ºС, а воды –10º-12ºС. Желательно купаться в утренние и вечерние часы. Нельзя входить в воду в чрезмерно разгоряченном или охлажденном состоянии. [4].

Бани

Бани имеют гигиеническое и оздоровительное значение. Они способствуют поддержанию чистоты тела, закаливанию организма, предупреждению простудных заболеваний.

В бане кожа очищается от различных загрязнений. А кожа, как известно, выполняет защитную, выделительную, терморегуляторную и д.р. функции. Бани с их высокой температурой усиливают, кровообращение, действие потовых и сальных желез, обмен веществ в коже. Смена тепла и холода при мытье в банях является мощным и универсальным методом закаливания.

Местное закаливание. Разные участки тела обладают различной чувствительностью к холоду. Наиболее чувствительны у большинства людей голова, кончики пальцев, шея, грудь, травмированные места и др. Переохлаждение стоп ног и носоглотки зачастую вызывает насморк, бронхит, острые респираторные заболевания. Именно поэтому эти участки тела нередко требуют дополнительного закаливания.

Закаливание стоп удобно проводить в ванне, начиная с воды комнатной температуры (20-22ºС). Для этого следует налить в ванну воды, стать в нее и переступать с ноги на ногу в течение 2-3 минут. Еще более эффективно закаливание стоп попеременно холодной и горячей водой. Однако нельзя забывать, что закаливание отдельных, наиболее чувствительных к холоду участков тела нужно проводить только на фоне общего закаливания. И, конечно, пытаться ходить по снегу босиком, хотя бы и сразу после бани, неподготовленному человеку ни в коем случае нельзя. [3]

Правильно проведенное закаливание служит не только профилактическим средством против простудных заболеваний, но и нормализует нарушенные функции организма, в первую очередь деятельность сердечно сосудистой и центрально-нервной систем, а также психику. Закаливающие процедуры способствуют уменьшению и даже полному устранению раздражительности, слабости, быстрой утомляемости, нормализуют сон, увеличивают физическую и умственную работоспособность, повышают эмоциональный тонус. Общим результатом закаливания является усиление естественной неспецифической сопротивляемости организма, активизация его защитно-приспособительных реакций, благодаря чему человек становится невосприимчивым ко многим заболеваниям. [6].

Исследование проводилось с февраля по май 2006 года на базе ДЮСШ комплексной, которая является структурным подразделением МУ ФК и С и ДОД СК «Знамя» г. Воткинска. В нем в качестве испытуемых приняли участие воспитанники ДЮСШ из отделения футбола 37 занимающихся, бокса - 20, лыжных гонок – 11 занимающихся. Для каждых отделений ДЮСШ разработаны свои методы по улучшению и повышению уровня здоровья.

В ходе исследования выявлены благодаря расчету следующие показатели заболеваемости в ДЮСШ по этим видам спорта (см. таблица2)

Таблица 2

Структура заболеваемости учащихся ДЮСШ, %

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вид спорта | Простудные (%) | Прочие (%) | Травма (%) |
| Лыжные гонки  Нп-3  Ут-4 | 78  33 | 22  40 | -  27 |
| Футбол  Нп-3  Ут-4 | 35  50,5 | 30  35,5 | 35  14 |
| Бокс  Нп-3  Ут-4 | 70  87,5 | 7  12,5 | 23  - |

Из таблицы мы видим, что в основном спортсмены ДЮСШ болеют простудными заболеваниями. Особенно высокий процент имеет группа УТ-4 отделения бокса и связан этот показатель со сгонкой веса перед соревнованиями. Спортсмен стремиться попасть в меньшую весовую категорию не задумываясь о своем здоровье. Занятия проводятся в цокольном этаже жилого дома, в котором не достаточно условий для проведения закаливающих процедур.

Отделение футбола занимаются в комфортном зале с двумя раздевалками, в которых имеются по две душевые кабины. В которых нам кажется можно применять контрастный душ. В первой кабине душ с горячей водой в другой с холодной, каждый занимающийся после тренировки должен пройти эту процедуру. Постепенно градус понижают так, чтобы разница между холодной и горячей водой была минимальной.

У группы НП-3 отделения бокса занятия проходят в основном в помещении. Хотя разминку на наш взгляд можно проводить и на улице.

В колонку прочие заболевания мы внесли те заболевания, которые связаны с внутренними органами, зрением, слухом и т.д.

Травмы подразумеваются не только те, которые получены на занятиях, но и бытовые. Дети в этот период и падали с гаражей и ломали конечности. Но были случаи и получения травм на тренировочных занятиях; сказалась недостаточная разминка, невнимательность на тренировках. Характерно это проявляется у футболистов(ушибы, вывихи ), у лыжников (обморожения)

Вывод: из проделанной нами работы видно много замечаний к тренеро-преподавательскому составу:

1. Не уделяется должного внимания закаливающим процедурам, почти во всех рассмотренных секциях. Что отрицательно сказывается на посещаемость в связи с заболеваниями.
2. Травмы у спортсменов школы также на высоком уровне и это по нашему связано:
   * с неправильностью построения тренировок, выражающееся в отсутствии принципа постепенности;
   * с недостаточностью или отсутствием перед тренировкой и соревнованием или же чрезмерно интенсивной разминкой.

Основные причины травматизма у лыжников-гонщиков: неправильная организация учебно-тренировочного процесса и соревнований, неудовлетворительное состояние трассы, оборудования и инвентаря; неблагоприятные метеорологические условия; неправильное исполнение приема, упражнения.

**Меры профилактики**. Профилактика травм во время тренировочных занятиях должна строиться главным образом на устранение указанных выше причин. Так как наибольшее количество травм возникает из-за ошибок в технике, вопрос правильной организации тренировок и методики обучения приобретает первостепенное значение. При этом в первую очередь необходимо следить за последовательностью обучения технике передвижения на лыжах, местами занятий, обеспечением безопасности на трассе.

Причины травм у футболистов могут служить: Плохое состояние игровых площадок, неблагоприятные метеорологические условия, неудовлетворительное состояние спортивной одежды и обуви и др.

**Меры профилактики**. Для профилактики травм в футболе нужно следить за состоянием мест занятий. Одежда должна быть легкой не стесняющей движения. Для предупреждения травм большое значение имеет воспитательная работа, проводимая среди футболистов тренерами и освоенная на уважение к сопернику, соблюдение корректного стиля игры. В профилактики травм ОДА футболиста особое место занимает достаточный уровень ОФП. Тренер должен разработать комплекс упражнений, укрепляющий его мышечно-связочный аппарат и применять упражнения в период тренировок и подготовки к соревнованиям.

Основные причины травматизма боксеров: погрешности в организации и методике проведения учебно-тренировочного сбора и соревнования; неудовлетворительное состояние мест занятий; недостатки спортивной экипировки; нарушение правил; технически неправильное применения приема.

**Меры профилактики**. Воспитание корректности по отношению к противнику, ведения боя без применения запрещенных ударов. Тренер не должен разрешать тренировки боксеров различных весовых категорий.

**Отделение футбола.**

Группа Ут-4, заболевания связаны в основном с переходом зимы на весну, связано с выходом на улицу. Занятия проводились в зале, а с середины марта стали выходить на улицу, свежий прохладный воздух. Организм юных спортсменов не справляется с перепадами температуры, после тренировки разогретые дети легко простывают. Чтобы этого не происходило нужно вести разъяснительную работу с детьми. У занимающихся не сознательное отношение к тому, что они заболеют. Если бы занятия были осознаны и регулярны, такой бы картины можно было бы избежать.

Рекомендации для групп отделения футбола

1. Одеваться в легкую, просторную одежду.
2. Спать с открытой форточкой, проветривать помещение.
3. Летом купание. Систематическое купание, особенно в холодной воде, сочетаемые с интенсивными физическими упражнениями, являются мощным стимулятором бодрости и источником здоровья..
4. Посещение плавательного бассейна, сауны.
5. Проводить занятия на улице в любое время года. Не обязательно все занятие хотя бы разминку на улице. Летом нужно стараться больше находиться в лесу, в парке и у водоемов, где воздух обычно насыщен активными веществами, выделяемыми растениями.
6. В летний период после тренировок проводить босохлождение по траве.

Рекомендую закаливание водными процедурами. Благоприятное время для начала закаливающих процедур лето и начало осени. Начинают с применения легких процедур – при температуре воды 33º-34º. Затем переходят к более сильным, через каждые 3-4 дня снижая температуру воды на 1º. Так постепенно, за 1,5-2 месяца ее доводят до 18-20º и ниже – в зависимости от самочувствия. Душ. Для закаливания используют души со средней силой струи – в виде веера. В начале температура должна быть обычной –30-35º, а продолжительность процедуры не более 1 мин. Затем температура воды постепенно снижается, а время продолжительности приема душа увеличивается до 2 мин. По окончании процедуры обязательно энергичное растирание тела полотенцем

Все выше сказанное бесмыслено, если не подключить семью к методам закаливания. Дома рекомендую обмывание ног и полоскание горла холодной водой. Выполнять эти процедуры лучше всего во время утреннего туалета или вечером перед сном (можно и утром и вечером).

**Отделение бокса.**

Группа Нп-3 пропуски тренировок в этой группе в основном связаны с периодом гриппа обострения весной.

Группа Ут-4 более часто простывают – это связано с гонкой веса перед соревнованиями. Спортсмен потеет, выходя на улицу, после занятия легко простывает.

У спортсменов, отнесенных к разным группам в зависимости от специализации, в частоте заболеваний прослеживается определенная тенденция, связанная с уровнем подготовленности: у перворазрядников частота заболеваний увеличивается, а у спортсменов более высокой квалификации – снижается. Отмеченную тенденцию можно объяснить, во-первых, естественным отсевом из-за резко увеличивающихся нагрузок – у перворазрядников и, во-вторых, приобретением опыта оптимального поведения в условиях холода – у мастеров.

Применение воздушных ванн следует начинать в предварительно проветренном помещении. Затем по мере закаливания их применяют на открытом воздухе. Лучшее место для таких процедур – затененные участки с зелеными насаждениями. Лучше всего применять ванны в движении (при разминки). В сырую и ветреную погоду пребывание на воздухе необходимо сократить. В дождь, туман и при скорости движения воздуха свыше 3 м/с процедуры лучше перенести в помещение.

Дозировка воздушных ванн осуществляется двумя путями: постепенным снижением температуры воздуха; увеличение продолжительности процедуры при одной и той же температуре. При закаливании воздухом ни в коем случае нельзя допускать появление озноба.

Большие возможности для закаливания организма предоставляет круглогодичная тренировка на открытом воздухе. Повышение устойчивости организма к воздействиям воздуха имеет важное значение для укрепления здоровья учащихся.

Отделение лыжных гонок.

Постоянное содержание тела в чистоте – важнейшее требование личной гигиены. Тренирующиеся лыжники гонщики много потеют, через потовые железы кожи из организма выводятся продукты обмена. Сальные железы выделяют кожное сало, которое смазывает и смягчает кожу. Закупоривание отверстия потовых и сальных желез затрудняет кожное дыхание, способствует размножению микробов. Для очищения кожи от пота и выделений сальных желез лыжники должны ежедневно принимать теплый душ или в крайнем случае, обтираться мокрым полотенцем. Один раз в 2-3 недели полезно попариться в бане ил в сауне. Ноги следует ежедневно ополаскивать прохладной или холодной водой и тщательно растирать. Это хорошая профилактическая мера обморожений и простуд. Контрастный душ в течение 5-7 минут также хорошее средство восстановления организма после напряженной тренировки. Методика его применения следующая: 1 мин – горячая вода (+35…+38º), 5-10 сек – холодная вода (+12…+15º), затем снова горячая. Вся процедура должна занимать 6-7 минут.

При организации закаливания следуйте древней медицинской заповеди: «прежде всего – не навреди». [12].

**Список литературы**

1. Даль В.И. Толковый словарь живого великорусского языка, т.1. М., Русский язык, 1978, с 582.

2. А.А. Минх. «Очерки по гигиене физических упражнений и спорта» - М.: Медицина, 1980, 387стр.

3. Гармония здоровья (режим труда и отдыха)/ Сост. Юровский С.Ю. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 80 с., ил.

4.Лаптев А.П. Азбука закаливания. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 96 с.

5. Лаптев А.П. Закаливайтесь на здоровье. – М.: Медицина, 1991.- 160с., ил.

6. Куколевский Г.М. Советы врача спортсмену. Изд. 3-е, доп. М., «Медицина», 1974. – 80с.

Научно-методический журнал «ФК в школе» 2005-№1

Приложение 1

Отсутствие занимающихся по болезни февраль-март 2006года

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | | Фамилия, имя | Месяц, в котором ребенок болел | Дни отсутствия по болезни | Количество дней | Характер заболевания |
| Отделение футбола. | | | | | | |
| Группа НП-3 (1994г.р.) | | | | | | |
| 1 | | Черкашин Сергей | март | 23-31 | 8 | простудные |
| 2 | | Черепанов Алексей | апрель | 1-8 | 7 | прочие |
| 3 | | Трифонов Макс | февраль | 1-24 | 21 | травма |
| 4 | | Пахорин Артем | апрель | 11-18 | 7 | простудные |
| 5 | | Ипатов Виталий | - | - | - | - |
| 6 | | Пономарев Илья | - | - | - | - |
| 7 | | Бакиев Роман | - | - | - | - |
| 8 | | Кельдибеков Водим | февраль  март  май | 9-21  15-30  10-31 | 11  14  18 | травма  простудные  прочие |
| 9 | | Кудрин Дима | - | - | - | - |
| 10 | | Лепихин Антон | февраль | 9-21 | 11 | прочие |
| 11 | | Дудоров Илья | Февраль  май | 7-10  22-24 | 4  3 | травма  травма |
| 12 | | Дектерев Алексей | - | - | - | - |
| 13 | | Иванов Илья | - | - | - | - |
| 14 | | Брызгалов Денис | - | - | - | - |
| 15 | | Азябин Роман | март  апрель  май | 30-31  1-12  11-14 | 2  10  3 | простудные  простудные  травма |
| 16 | | Калистратов Влад | - | - | - | - |
| 17 | | Черепанов Саша | - | - | - | - |
| Травма 42дн 42:119=35%  Прочие 36дн 36:119=30%  Простудные 41дн 41:119=35% | | | | | | |
| Отделение лыжных гонок | | | | | | |
| Группа НП-3 (1993/94г.р.) | | | | | | |
| 1 | Михори Зорина | | февраль  март | 13-18  6-12 | 5  7 | простудные  простудные |
| 2 | Шутов Никита | | - | - | - | - |
| 3 | Дюпина Наталья | | апрель | 17-27 | 10 | простудные |
| 4 | Поварницина Марина | | - | - | - | - |
| 5 | Дерюшева Алена | | февраль  апрель | 2-12  3-17 | 10  13 | прочие  простудные |
| 6 | Замараева Екатерина | | - | - | - | - |
| Простудные 35дн 35:45=78%  Прочие 10дн 10:45=22% | | | | | | |
| Отделение бокса | | | | | | |
| Группа НП-3 (1994г.р.) | | | | | | |
| 1 | Зудов Николай | | апрель | 5-14 | 9 | простудные |
| 2 | Мальцев Николай | | - | - | - | - |
| 3 | Соломенников Иван | | - | - | - | - |
| 4 | Храмов Егор | | март  май | 9-17  16-22 | 8  6 | простудные  прочие |
| 5 | Михалев Сергей | | - | - | - | - |
| 6 | Галиев Дмитрий | | апрель | 5-14 | 9 | простудные |
| 7 | Тычинин Константин | | февраль  апрель | 2-16  7-21 | 13  13 | травма  простудные |
| 8 | Липихин Александр | | март | 4-10 | 6 | травма |
| 9 | Скоробогатов Андрей | | - | - | - | - |
| 10 | Лопатин Денис | | - | - | - | - |
| 11 | Лямин Дмитрий | | - | - | - | - |
| 12 | Собин Александр | | февраль | 19-28 | 8 | простудные |
| 13 | Иванов Дмитрий | | - | - | - | - |
| 14 | Перевозчиков Андрей | | март | 17-30 | 12 | простудные |
| Простудные 59дн 59:84=70%  Прочие 6дн 6:84=7%  Травма 19 дн 19:84=23% | | | | | | |
| Группа УТ-4 (1990г.р) | | | | | | |
| 1 | Лебедев Антон | | Февраль  апрель | 7-10  13-21 | 4  8 | Простудные  простудные |
| 2 | Вахрушев Вячеслав | | апрель | 4-13 | 9 | простудные |
| 3 | Захаров Андрей | | март | 13-21 | 8 | простудные |
| 4 | Култышев Анатолий | | - | - | - | - |
| 5 | Скоробогатов Антон | | апрель | 3-8 | 6 | прочие |
| 6 | Загуменов Роман | | май | 1-10 | 9 | Простудные |
| Простудные 42дн 42:48=87,5%  Прочие 6дн 6:48=12,5% | | | | | | |
| Отделение лыжных гонок | | | | | | |
| Группа УТ-4 (1990г.р.) | | | | | | |
| 1 | Быков Дима | | - | - | - | - |
| 2 | Долганова Екатерина | | февраль | 4-10 | 9 | травма |
| 3 | Теплоухова Валентина | | май | 4-9 | 6 | прочие |
| 4 | Курьяков Михаил | | - | - | - | - |
| 5 | Сабитов Максим | | апрель | 1-6 | 5 | простудные |
| Простудные 5дн 5:15=33%  Травма 4дн 4:15=27%  Прочие 6дн 6:15=40% | | | | | | |
| Отделение футбола | | | | | | |
| Группа УТ-4 | | | | | | |
|  |  | |  |  |  |  |
| Простудные 54дн 54:107=50,5%  Травмы 15дн 15:107=14%  Прочие 38дн 38:107=35,5% | | | | | | |