

## **Профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями**

*Гордейчук Валерия Владимировна*

*Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема*

*Студент*

### **Аннотация**

Цель данной статьи заключается в том, чтобы выяснить как правильно применять меры профилактики травматизма и оказывать первую медицинскую помощь при занятиях физическими упражнениями. При занятиях спортом каждый сталкивается с данной проблемой, но не все знают, что следует делать в таких случаях.

**Ключевые слова:** спорт, травмы, первая помощь, профилактика, физкультура

## **Prevention of injuries and provision of first aid during physical exercises**

*Gordeychuk Valeria Vladimirovna*

*Sholom-Aleichem Priamursky State University*

*Student*

### **Abstract**

The purpose of this article is to find out how to properly apply injury prevention measures and provide first aid during exercise. When playing sports, everyone faces this problem, but not everyone knows what to do in such cases.

**Keywords:** sports, injuries, first aid, prevention, physical culture

Данная тема актуальна в наши дни, так как чем больше люди будут знакомы с этой проблемой, тем у них будет больше шансов избежать травм и их последствий. Цель данного исследования заключается в изучении профилактики спортивного травматизма при занятии физическими упражнениями. Занятия спортом являются общепризнанным способом поддержания хорошей физической формы и здорового образа жизни. Но при этом никто не застрахован от различных травм. Почти каждый человек, который занимается профессиональными видами спорта или просто посещает спортзал, сталкивается с такой проблемой. На фоне этого можно выделить две основные группы причин спортивных травм.

Причины травмирования:

1. Недостатки технического состояния инвентаря и мест занятий.
2. Неправильная организация тренировочного процесса.
3. Усталость, нагрузка, нервоз.
4. Погодные условия.

5. Недисциплинированность спортсменов.
6. Нарушение рекомендаций врача.

### **Профилактические меры**

1. Правильно подобранное снаряжение.

Очень большую роль, вне зависимости от вида спорта, играет правильно подобранная обувь, так как она фиксирует в правильном положении ступни и лодыжки, а также обеспечивает амортизацию при движении. Это особенно важно при занятии футболом и иных видов спорта, где распространены травмы колена или лодыжки.

2. Разминка и заминка.

Снижается риск получения травм, если провести достаточно интенсивную разминку, суставную разминку, растяжку, которые улучшают кровообращение в мышечных тканях, делая их гибкими и эластичными. Вовремя занятий необходимо поддерживать уровень жидкости в организме.

3. Правильно подобранная интенсивность занятий.

Самое главное не переусердствовать во время тренировки, особенно это касается начинающих спортсменов. Правильная оценка своих сил поможет избежать получения травм и перетренированности.

4. Знание техники безопасности.

В каждом виде спорта есть свои правила безопасности. Например, в тренажёрном зале при занятии тяжелыми весами должны подстраховываться партнером.

5. Соблюдение правил личной гигиены.

Нельзя оставлять после себя следы пота на тренажерах, так как это может стать причиной получения травмы следующему занимающемуся после вас. Использовать шлепанцы в общем душе, для безопасности по скользкому полу и т.д.

Физическая активность и травмы являются двумя сторонами одной медали – здоровья. Чтобы вред от травм был минимальным, необходимо знать и правильно оказывать первую (доврачебную) помощь при спортивных травмах.

### **Вывихи, растяжения, ушибы**

1. Обеспечить полный покой.
2. Наложить давящую повязку.
3. При кровоизлиянии поднять поврежденный участок выше уровня тела.
4. Приложить пакет со льдом.
5. Транспортировка в медучреждение.

### **Переломы**

Общими признаками переломов являются:

- Сильная боль.
- Изменение формы, величины и положения конечности, невозможность совершения действий.
- Появление отека.

При таких травмах медицинская помощь включает в себя:

1. Иммобилизация конечности.
2. Обезболивание (по возможности).
3. Транспортировка в медучреждение.

**Кровотечение** – является тяжелым травматическим повреждением, распространенным не только в спорте, но и в быту. Наиболее опасным является артериальное кровотечение. Самую важную роль в неотложной помощи при таком кровотечении является временной фактор.

Алгоритм остановки артериального кровотечения выглядит следующим образом:

1. Оценка типа кровотечения
2. Пальцевое прижатие артерии, которая повреждена
3. Наложение жгута, выше раны на 4-5 см с запиской, в которой указано время наложения жгута.

Общие принципы оказания первой медицинской помощи при травмах заключается в следующем:

- Прекратить и предотвратить дальнейшее воздействие повреждающего фактора.

- Как можно быстрее и полноценнее принять меры для поддержания жизненно важных функций организма пострадавшего. Важно при этом соблюдать постулат Гиппократ – “не навреди”.

В заключении хочется отметить, что каждый вид спорта имеет свои специфические условия тренировок и соревнований, при которых можно получить травмы. Чтобы их избежать, спортсмены должны хорошо знать меры их профилактики и лечения.

### **Библиографический список**

1. Рыбакова А.М., Александров Д.С. Оценка безопасности спортивного оборудования и инвентаря в качестве профилактики спортивного травматизма // В сборнике: Приоритетные направления развития образования и науки. Сборник материалов II Международной научно-практической конференции. В 2-х томах. Редколлегия: О.Н. Широков [и др.]. 2017. С. 85-88.
2. Турабоев У.Т.У., Мавлянов З.И., Касимова Д.А., Сайпиев А.А., Шамсиева У.А. Спортивный травматизм: причины и профилактика //Интернаука. 2020. № 4-1 (133). С. 28-31.
3. Мартыненко В.С. Актуальные проблемы профилактики травматизма футболистов //Современный ученый. 2017. № 5. С. 344-346.