

Профилактика травматизма в процессе занятия физической культурой и спортом

Макеева-Лончакова Полина Анатольевна

*Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема
Студент*

Изосимов Александр Николаевич

*Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема
Зав. кафедрой физической культуры*

Аннотация

В данной статье на основе анализа теоретических источников раскрывается понятие «травматизм», изучены виды и причины травматизма, возникающие в процессе занятия спортом и физической культурой. Организация занятий физической культурой и спортом, в соответствии с методикой физического воспитания, состояние спортивного инвентаря, спортивного зала, строгое соблюдение правил медицинского контроля, являются важными компонентами профилактики травматизма. Изучены меры профилактики травматизма на тренировочных и учебных занятиях.

Ключевые слова: травматизм, виды травматизма, спорт, физическая культура, профилактика, физическое воспитание.

Prevention of injuries during the lesson physical culture and sports

Makeeva-Lonchakova Polina Anatolyevna

*Sholom-Aleichem Priamursky Stats University
Student*

Izosimov Alexander Nikolaevich

*Sholom-Aleichem Priamursky Stats University
Head of the Department of Physical Culture*

Abstract

In this article, based on the analysis of theoretical sources, the concept of "traumatism" is revealed, the types and causes of injuries arising in the process of sports and physical culture are studied. The organization of physical culture and sports, in accordance with the methodology of physical education, the condition of sports equipment, gym, strict compliance with the rules of medical control, are important components of injury prevention. The measures of injury prevention in training and training sessions have been studied.

Keywords: traumatism, types of traumatism, sports, physical culture, prevention, physical education

Введение

Физическая культура и спорт стали важной частью современной жизни. Спортивная подготовка применима не только к занятиям физкультурой в образовательных учреждениях. С каждым годом все больше и больше людей приходят на спортивные стадионы, в тренажерные залы и занимаются активными физическими упражнениями. В связи с этим контроль за состоянием здоровья спортсменов и предотвращение травм не так важны. В спорте (особенно если учесть растущую нагрузку и напряженность физических упражнений) риск получения травм очень высок. Это один из основных способов в работе тренеров, организаторов культуры тела – сделать так, чтобы этот риск был как можно меньше. Часто некоторые спортсмены, тренеры и преподаватели считают, что травмы во время занятия спортом неизбежны. Однако анализ причин травматизма показывает, что можно избежать травматизма, однако для этого должны быть соблюдены все требования и правила профилактики. Следовательно, профилактика травматизма является одним из актуальных вопросов в процессе занятия спортом и физической культурой.

Цель исследования – теоретически изучить виды травматизма и меры профилактики в процессе занятия физической культурой и спортом.

Основная часть

Прежде чем выделить основные меры профилактики травматизма в процессе занятия физической культурой и спортом, раскроем понятия «травма», «травматизм», проанализируем виды травматизма.

С точки зрения В.Ю. Давыдова, П.А. Киселева и др., под травмой понимается повреждение тканей организма человека с нарушением их функций и целостности, которое вызвано внешним (в большей степени термическим или механическим) воздействием [3].

В.А. Геселевич травматизм определяет, как комплекс вновь возникших травм в определенных группах населения (определяется количеством травм на 100 или 1000 человек за 1 месяц, год) [5].

П.А. Виноградов, А.П. Душанин, В.И. Жолдак классифицируют травмы, полученные на занятиях физической культурой и спортом, в зависимости от степени тяжести:

Легкие травмы представляют собой травмы, которые не вызывают серьезных нарушений в функционировании систем организма и потере общей и спортивной работоспособности. К легким травмам причисляют: растяжение 1-й степени, легкие ушибы, поверхностные раны, потертости ссадины и пр., при которых спортсмены или занимающиеся физической культурой нуждаются в оказании первой врачебной помощи. Возможно назначено лечение сроком до 10 дней с тренировками и занятиями пониженной интенсивности.

К травмам средней степени тяжести относятся травмы с выраженным изменением в функционировании систем организма. Данные виды травм приводят к спортивной и учебной нетрудоспособности сроком от 10 до 30

дней. У травматологов-ортопедов должны лечиться люди со спортивными травмами средней тяжести.

Под тяжелыми травмами понимаются травмы, которые вызывают резко выраженные нарушения в функционировании систем организма и приводят к потере спортивной и учебной трудоспособности более, чем 30 дней. Возможна госпитализация или длительное лечение у травматолога-ортопеда амбулаторно или в специализированных отделениях [2].

Е.Ф. Древинг, на пять групп классифицирует травмы, полученные во время занятия физической культурой и спортом:

- 1) несоответствующая ассоциация тренировок и соревнований и дефекты в их поведении;
- 2) неудовлетворительное состояние спортивных залов;
- 3) неудовлетворительное состояние инвентаря, спортивного инвентаря, одежды и спортивной обуви;
- 4) нарушение правил медицинского ведения;
- 5) нарушение правил тренировки игроками во время тренировок и занятий [4].

Независимо от видов спорта и степени сложности занятия физической культурой, необходима общая профилактика травматизма. Ниже представлены рекомендации, соблюдение которых значительно снизит риск получения травм.

1. Внимание и сосредоточенность. На тренировках необходимо думать только о занятии спортом. Сосредоточиться на физических упражнениях, точно выполняя спортивные техники и не отвлекаясь на посторонние обсуждения и мысли.

2. Соблюдение техники безопасности при занятии спортом. В каждой спортивной игре есть свои собственные правила безопасности, к которым необходимо привыкнуть. Например, в бойцовском зале нельзя сидеть спиной к коврику, в тренажерном зале тяжеловес должен быть защищен партнером и т.д.

3. Высококачественное оборудование и покрытия для залов. Хорошая подвесная сумка может повредить любому тренеру при падении.

4. Правильная спортивная форма и удобная обувь. Длинные брюки большого размера можно зацепить за носки. Плохая или недостаточно удобная обувь может привести к боли в суставах лодыжки и колена.

5. Соблюдение правил личной гигиены. После каждой тренировки спортивную форму необходимо сушить и регулярно стирать. В общем душе обувать шлепанцы и т.д.

6. Перед тем, как приступить к занятиям спортом и физической культурой необходимо разогреть мышцы.

7. Точное выполнение двигательных техник и приемов. Приступая к новому упражнению, стоит убедиться в правильности его выполнения.

8. Адекватно рассчитывать силу и сноровку тела и ежедневно соблюдать их. Из-за чрезмерной физической силы и чрезмерной выносливости в спорте возможна чрезмерная сила. Кроме того, чрезмерное

упорство в растяжке имеет тенденцию превращаться в растяжение мышц и т.д.

9. Старые физические раны следует лечить до конца. После восстановления после травмы надлежит уменьшить нагрузку до полного выздоровления, в противном случае возможны новые травмы (обычно очень серьезные) на фоне невылеченных.

10. Профессиональный тренерский штаб. Она обеспечивает не только руководство по физическому воспитанию и спорту, но и обеспечивает создание надлежащих и безопасных условий во время занятий.

11. Нарушение критериев обучения. Если не следовать принципу последовательности и постепенного построения тренировочных нагрузок, то спортсмену грозит травма. Он не сможет ускориться от одного к другому при планировании программы тренировок. Каждая процедура должна разумно следовать одна за другой. Также необходимо учитывать физические характеристики, состояние здоровья, возрастные особенности, физическую форму. Травмы возникают, когда происходит внезапное увеличение регулярных тренировок, их продолжительности или глубины. Можно безопасно расширить один из секторов на 5% без внесения дополнительных изменений. Если один из секторов значительно увеличивается, то возникает необходимость во временной реструктуризации одного или обоих оставшихся секторов. После тренировки необходимо сделать завязку. Заминка - это фаза перехода от активных занятий спортом к расслабляющей обстановке. Постепенное охлаждение призвано помочь восстановить нормальное кровообращение. Растяжки, выполняемые на заключительном этапе тренировки, способствуют повышению гибкости и могут предотвратить возникновение мышечной боли и усталости.

12. Медицинское управление. При некоторых заболеваниях (если нет запрета на тренировки) должен существовать ряд ограничений на практику и обучение. Например, при головной боли, внутреннем черепно-мозговом напряжении и т.д. Не пользуются популярностью острые головы, руки и акробатика, и, конечно же, контактный спарринг. Неправильный подбор упражнений без учета состояния здоровья или быстрый допуск к тренировкам после травмы - это определенный метод получения травмы или повторения на худшем уровне. Например, подбор комплекса энергетических упражнений без учета здоровья и гибкости усилия может привести к ухудшению его состояния. Изначально необходимо обратить внимание на корректировку формы и повышение гибкости, а затем вовлекать в процесс тяжелый поход. Выявлению травм способствуют серьезные нарушения спортивного менеджмента (употребление алкоголя в тренировочные вечера).

13. Баланс между силой и гибкостью. Обычные гибкие тренировки уменьшают скованность мышц, улучшают координацию и увеличат объем движений в суставах. Силовые тренировки могут снизить риск незначительных мышечных травм, потому что сильные мышцы способны выдерживать нагрузки. Помимо укрепления мягких тканей (мышц, сухожилий, связок), силовые тренировки повышают прочность костей,

сухожилий и суставов, тем самым повышая устойчивость к механическим повреждениям.

Вывод

Таким образом, зачастую занятия спортом и физической культурой сопровождаются получением травм разной степени тяжести, начиная от простых ссадины и заканчивая серьезными ранами и переломами. Спортивные травмы классифицируются как легкие и, как правило, не связаны с инвалидностью. Однако в играх появляются серьезные травмы, заставляющие игрока прекращать занятия на более длительные периоды времени, а иногда и уходить с работы. Однако бывают редкие случаи спортивной инвалидности после травмы.

Независимо от того, о каком виде спорта идет речь, существует общая профилактика травматизма, то есть несоблюдение законов значительно увеличивает риск получения травм: внимание и концентрация, знание защитных техник, высококачественное оборудование и покрытие зала, соответствующая одежда и обувь, соблюдение правил личной гигиены, разогрев мышц перед занятием спортом, адекватный расчет физической силы и двигательной активности, соблюдение повседневного контроля.

Библиографический список

1. Вернер Д. Реабилитация инвалидов. М.: Эксмо, 1996. 216 с.
2. Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. М.: Бахрах, 1996. 368 с.
3. Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Киселев П.А., Попова Г.Н. Меры безопасности на уроках физической культуры: уч.-метод. пособие. Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2013. 37 с.
4. Древинг Е.Ф. Травматология: методика занятий физической культурой. СПб. Питер, 2012. 224 с.
5. Геселевич В.А. Медицинский справочник тренера. М.: Физкультура и спорт, 2011. 270 с.