

Базарова Дара Вадимовна  
Казакбаев Ахрорбек Зоиджонович  
Дулуш Санчай Омакович студенты, ЧГМА и  
Министерства здравоохранения РФ, г. Чита  
Мирошникова Алина Николаевна  
старший преподаватель кафедры физической культуры  
Читинской государственной медицинской академии  
Министерства здравоохранения РФ, г. Чита

## ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.

Аннотация: В современном мире, существует большое количество разнообразных мест для улучшения своих физических данных и параллельно с этим возрастает количество травм, из-за неправильного выполнения тех или иных физических упражнений. В связи с этим огромное значение имеет медицинский контроль за состоянием здоровья людей и профилактические мероприятия по предупреждению травматизма. Важным является так же своевременная диагностика травм и оказание необходимой медицинской помощи.

Ключевые слова: физкультура, травма, упражнения.

Bazarova Dara Vadimovna  
Kazakbayev Akhrorbek Zoidzhonovich  
Dulush Sanchay Omakovich students, CHMA and  
Ministry of Health of the Russian Federation, Chita  
Miroshnikova Alina Nikolaevna  
Senior lecturer of the Department of Physical Education  
Chita State Medical Academy  
Ministry of Health of the Russian Federation, Chita

Injury prevention in physical education classes.

Abstract: In the modern world, there are a large number of different places to improve your physical performance and at the same time the number of injuries increases due to improper performance of certain physical exercises. In this regard, medical monitoring of people's health and preventive measures to prevent injuries are of great importance. Timely diagnosis of injuries and provision of necessary medical care is also important.

Keywords: physical education, injury, exercises.

Физическая культура – это область общественной деятельности, призванная сохранить и укрепить здоровье, выработать психофизические данные человека в процессе сознательной двигательной активности.

Травма (от греч. Trauma - рана), повреждение тканей организма человека с нарушением их целостности и функций, вызванное внешним (в основном механическим, термическим) воздействием.

Наиболее часто встречаемыми спортивными травмами являются ушибы, вывихи, переломы, раны, растяжения и разрывы.

- Ушибы - закрытое повреждение тканей и органов без существенного нарушения их структуры. Чаще повреждаются поверхностно расположенные ткани (кожа, подкожная клетчатка, мышцы и надкостница).

- Вывихи - это смещение кости по отношению к ее нормальному положению в суставе (рис.1)

- Перелом – это травматическое нарушение целостности кости в результате механического воздействия или заболевания (рис.2)

По характеру травм в спорте чаще всего отмечаются: ушибы и растяжения, вдобавок часты ссадины и ссадины. Реже возникают раны. Еще реже встречаются переломы и вывихи. Типичными спортивными травмами также являются разрывы мышц, повреждение мениска и связочного аппарата коленного и голеностопного суставов.

Спортивный травматизм - несчастные случаи, возникающие при занятиях спортом под наблюдением преподавателя или тренера.

У каждого вида спорта существуют свои особые характерные травмы. Для велосипедистов - ссадины и ссадины на бедрах. Ссадины также характерны для хоккеистов, футболистов, лыжников. Потертости и удары ладонями- гимнастов, штангистов. У боксеров - мелкие ранения. Ушибы и растяжения связок различных суставов в значительном количестве встречаются у представителей абсолютно любого вида спорта.

По локализации травмы, у спортсменов чаще всего бывают травмы конечностей.

Серьезность повреждений. Спортивные травмы чаще всего относятся к категории легких и, как правило, они не сопровождаются инвалидностью. Однако в спорте все-таки могут, наблюдаются серьезные травмы, вынуждающие спортсмена надолго прекращать тренировки, или же навсегда отказаться от них.

Можно выделить две основные группы причин спортивных травм: группа «внешних» и группа «внутренних» факторов.

К первой группе факторов относятся:

- недостаток места для занятий и спортивного инвентаря;
- неправильная организация учебно-тренировочного процесса(различные возрастные категории лиц, разная степень их физической подготовки и.т.д);
- неблагоприятные метеорологические условия;

Ко второй группе факторов «внутренних причин», зависящих от самого спортсмена, относятся:

- неудовлетворительная физическая и техническая подготовка спортсмена (отсутствие спортивной формы, плохое самочувствие и.т.д);
- участие в соревнованиях и тренировках после долгого перерыва в учебно-тренировочных занятиях;

- состояние переутомления и перетренированности при наличии заболеваний или недолеченной травмы;
- отсутствие разминки или неверная техника ее проведения;
- недисциплинированное поведение занимающихся или соревнующихся (грубость, нарушение правил).

Так же важным фактором травматизма может служить плохое санитарно-гигиеническое состояние зала и площадок (пример: плохая вентиляция, недостаточное освещение, запыленность и.т.д) и неблагоприятные метеорологические условия (дождь, сильный ветер).

Кроме всего вышеперечисленного, существуют такие причины повреждения как неправильное преподавание физических упражнений. Очень часто встречаются ситуации, когда на роль тренера берут неопытного человека, который сам недостаточно точно осведомлен о тех или иных физических упражнениях и их техническом исполнении.

Вне зависимости от вида спорта, существует общая профилактика травм. Это правила, несоблюдение которых значительно увеличивает риск получения травм.

- Самое важное, это концентрация на упражнениях. Не стоит отвлекаться на разговоры с окружающими. Необходимо сосредоточиться на своих действиях и на технике;
- Каждый спортсмен должен знать технику безопасности и ознакомиться с ней в первую очередь (в качестве примера можно привести тренажерный зал, где тяжелые веса должен страховать партнер);
- Качественный инвентарь и напольные покрытия. Перед выполнением упражнений, особенно если это касается спортивного инвентаря, необходимо проверить его исправность, хорошо ли все закреплено, нет ли каких то дефектов;
- Правильная форма и обувь. Длинные брюки большого размера могут зацепиться за окружающие вещи, что может привести к падению и

травме. Неподходящая обувь для физической культуры (высокая подошва кроссовок и т.д может привести к травме лодыжки или перелому);

- Хорошая разминка и разогрев мышц. Плохая разминка приводит к растяжениям связочного аппарата, снижает подвижность;

- Правильное выполнение техники движений и приемов;

- Если занятия проходят на улице, и возникает чувство замерзания, лучше зайти в теплое место и согреться, тем самым избежав переохлаждения;

- Следует обратиться за помощью к преподавателю или тренеру в случае непонимания или не уверенности в правильном выполнении упражнения.

- Осваивая новое упражнение, следует начинать с изучения правильной техники его выполнения движения, не следует торопиться наращивать скорость удара или рабочий вес штанги. Необходимо что бы организм привык к новому движению, и сформировалась правильная биомеханика.

- Необходимо адекватно рассчитывать своих силы и возможности, а также соблюдение режима дня. Перетренированность может возникнуть из-за переоценки возможностей своего тела и чрезмерной настойчивости в занятиях спортом. Также чрезмерная настойчивость при растяжке очень часто переходит в растяжение мышц и т. д.

- После тренировки обязательно остыть. Существует такое понятие как заминка. Заминка это переходный этап от активных занятий спортом к состоянию покоя. Постепенное охлаждение призвано помочь восстановить нормальное кровообращение. Растяжка на заключительном этапе тренировки может помочь развить гибкость, а также предотвратить мышечную болезненность и усталость;

- Выполнение тех упражнений, которые разрешены по медицинским показаниям.

Независимо от вида спорта существует общая профилактика травм, то есть правила, несоблюдение которых значительно увеличивает риск получения травм: внимательность, знание техники безопасности, качественное снаряжение правильная форма и обувь, соблюдение правил личной гигиены, хорошая разминка, правильное выполнение двигательных приемов, адекватный расчет своих сил и возможностей своего тела.

Каждый вид спорта имеет свои специфические условия тренировок и соревнований, в которых могут возникнуть травмы. Чтобы их избежать, спортсмен должен быть знаком с этими условиями, и только при соблюдении всего выше сказаного возможно минимизировать и даже полностью исключить травматизм при занятиях физической культурой.

#### Список литературы

1. Здоровье и физическая культура школьника: Учебное пособие. Выгода. М.: Альфа-М, 2005
2. Грачев О. К. Физическая культура: учебное пособие для студ. мед.и фармацевт. вузов - М.; Ростов н/Д, 200
3. <https://pandia.ru/text/78/375/760.php>