

Маханчеев Арсалан Баирович,
Санжиев Мунко Эрдэниевич
Акатова Анна Ивановна
студенты, ЧГМА и
Министерства здравоохранения РФ, г. Чита
Филиппова Влада Вячеславовна
преподаватель кафедры физической культуры
Читинской государственной медицинской академии
Министерства здравоохранения РФ, г. Чита

ОСОБЕННОСТИ ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМА

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

Makhancheev Arsalan Bairovich,
Sanjiev Munko Erdanievich
Akatova Anna Ivanovna
students, CSMA and
Ministry of Health of the Russian Federation, Chita
Filippova Vlada Vyacheslavovna
teacher of the Department of Physical Culture
Chita State Medical Academy

FEATURES OF INJURY PREVENTION

Abstract: Physical culture is an area of social activity designed to preserve and strengthen health, develop human psychophysical data in the process of conscious motor activity. 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 the provision of necessary medical care is also important

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

Что такое травматизм? Причины его возникновения

Травма (от греч. Trauma - рана) - это 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.

Профилактика травм

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 отогреться, 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.

Кроме всего перечисленного в данном реферативном обзоре прикреплена памятка для наглядного рассмотрения профилактики травматизма (рис.3)

Рисунок 1 . Вывихи

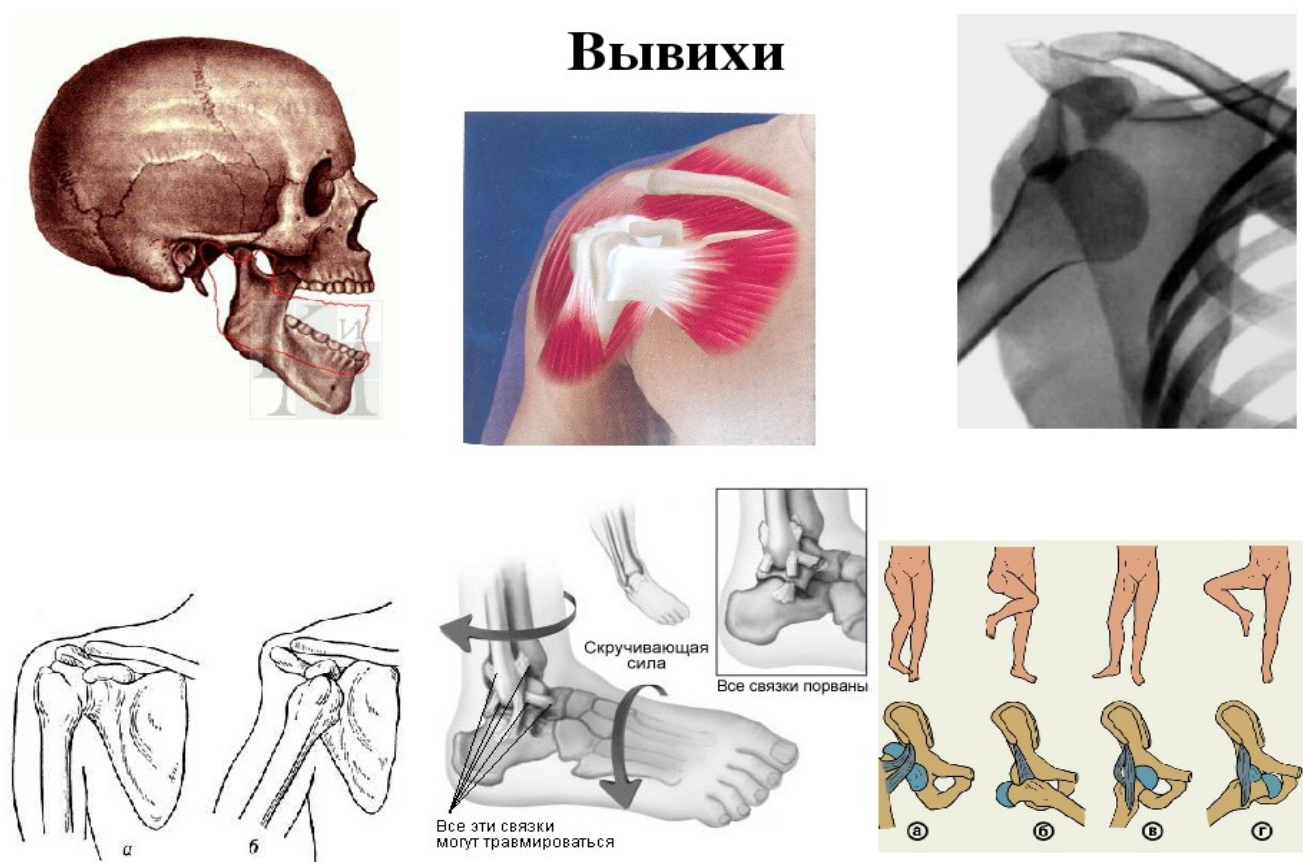
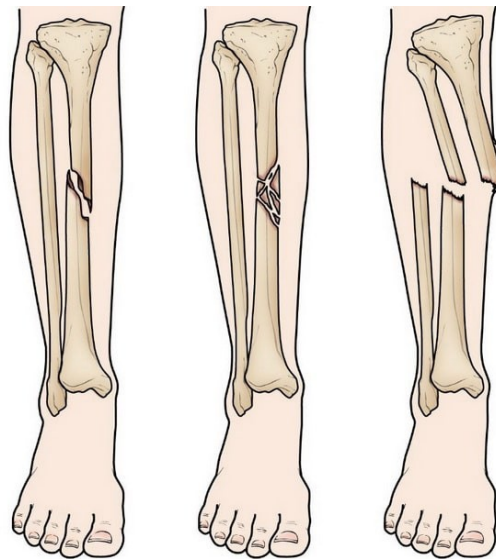
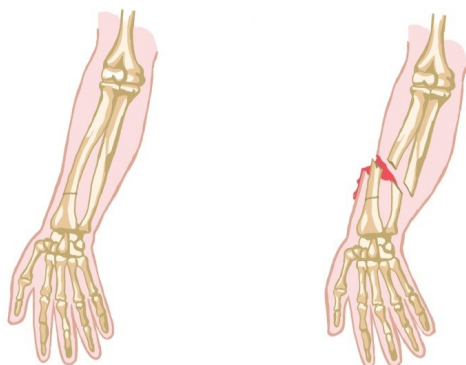


Рисунок 2. Переломы



Спиральный

Оскольчатый

Открытый

Правила профилактики спортивного травматизма

- Внимательность и собранность.** Если вы пришли на тренировку, думайте только о ней и ни о чем другом. Сосредоточьте все свои мысли на действиях, правильной технике выполнения, не отвлекайтесь на посторонние мысли и разговоры.
- Техника безопасности.** Решив заняться тем или иным видом спорта, изучите технику безопасности. Не пренебрегайте простыми, на первый взгляд правилами. Например, если вы занимаетесь на тренажере и поднимаете тяжелые веса, вам обязательно должен подстраховывать партнер, если вы находитесь в борцовском зале, не садитесь спиной к коврику и т.д.
- Соответствующая форма и обувь.** Спортивная форма должна быть удобной и комфортной, не сковывающей движения, она должна хорошо впитывать влагу, желательно быть облегчающей.
- Режим питания.** Перерыв между приемом пищи и спортивными занятиями должен составлять от 1 до 4 часов, а в случае, если ваши тренировки предполагают активный бег, от 2 до 4 часов. Идеально, если ваша пища перед спортивной нагрузкой содержит минимальное количество жиров и максимальное — углеводов. Углеводы обеспечивают достаточное количество гликогена — источника энергии для мышц.
- Работайте с тренером.** Желательно, чтобы во время тренировки рядом с вами находился тренер и контролировал сам процесс.
- Правильная разминка и разогрев мышц.** Перед любой тренировкой очень важно размять и разогреть мышцы и связочный аппарат. Разогревая мышцы, обращайте особое внимание на те группы мышц, которые будут задействованы во время тренировки.
- Правильная техника.** Если вы работаете над новым упражнением, начинать следует с освоения правильной техники его выполнения. Ни в коем случае не спешите увеличивать скорость или амплитуду движений. Дайте своему организму возможность освоить новые движения и их биомеханику. Когда механизм мышечной координации хорошо сложен, вероятность получения травм (растяжений, ушибов, разрывов мышц, связок и сухожилий) сводится к незначительному проценту.



Рисунок 3.

Правила профилактики спортивного травматизма

Вывод

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. Грачев О. К. Физическая культура: учебное пособие для студ. мед.и фармацевт. вузов - М.; Ростов н/Д , 200
2. Здоровье и физическая культура школьника: Учебное пособие. Выгода. М.: Альфа-М, 2005
3. Пронина М. А. и др. Занятие по физической культуре в вузе со студентами, отнесенными к спецгруппе по патологии-сколиоз //Форум молодых ученых. – 2022. – №. 12 (76). – С. 263-266.
4. Путилина Т. А., Мнойн В. В. Цели и задачи занятий физической культурой в специальной медицинской группе //Таврический научный обозреватель. – 2017. – №. 10-2 (27). – С. 66-71.