

Антонов К.И.

*Научный руководитель – преподаватель С.С. Кириллов  
Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного  
учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет  
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23  
E-mail: antonovk04@mail.ru*

### **Профилактика травматизма при занятиях физической культурой и спортом**

В современном мире всё больше можно увидеть спортивных людей, которые следят за своим здоровьем. Всё больше людей ходят в спортивные залы, на специально отведённые для тренировок площадки. Но, к огромному сожалению, в любой момент могут случиться непредвиденные обстоятельства, которые могут привести к неприятностям, таким как травмы. Следует знать, как действовать при таких обстоятельствах.

Травма – повреждение частей тела при воздействии на него внешних факторов.

Вывихи – это полное смещение суставных поверхностей костей, которое активизируют нарушение суставов. Вывихи возникают при падении на вытянутую конечность, при резком повороте плеча, разрыве связок, усиливающих соответствующие суставы. Отличительные признаки: при вывихе конечность принимает вынужденное положение, изменяется сустав, ощущается болезненность и ограничение всех движений.

Переломы – полное или нет нарушение структуры кости. Отличительные признаки: при травме ощущается резкая боль в месте перелома, усиливающаяся при попытке какого-либо движения; появляются припухлость, кровоизлияние, резкое ограничение движений.

На данный момент все учебные заведения с особым вниманием относятся к технике безопасности на занятиях. Травмы могут возникать из-за невнимательности, из-за материала подошвы обуви, из-за нарушения санитарно-гигиенического характера. Для преподавателя очень важно следить за соблюдением техники безопасности, а также осуществлять индивидуальный подход к каждому студенту.

Основными причинами травматизма на занятиях физической культуры, прежде всего, являются неорганизованность при занятиях спортом, нарушение правил проведения соревнований, неверная программа проведения занятий, завышенные требования к учащимся, проведение занятий при отсутствии присмотра. Так же могут быть ошибки в способе проведения занятий, которые связаны с нарушением программы обучения.

Причиной травм может стать плохое снаряжение занимающихся (одежда, обувь, присутствие на площадке). Вероятность получения травм увеличивается при плохой подготовке мест и инвентаря для проведения занятий и соревнований. Плохое санитарно-гигиеническое состояние площадок: плохая вентиляция, малое освещение мест занятий, запыленность, плохое проектирование помещения строителями, низкая температура воздуха при занятиях на свежем воздухе.

В начале и конце учебного года наиболее часто случаются травмы при занятиях физкультурой. Это случается из-за неготовности студентов в начале учебного года, а в конце из-за отсутствия настроения, большого желания отдохнуть.

При любой травме нужно знать способы оказания первой медицинской помощи, но нельзя забывать про скорую медицинскую помощь. Главное – не навредить при оказании помощи [1].

Во избежание травматизма на занятиях физической культурой необходимо следующее:

1. До начала занятия, преподаватель или тренер должен проверить состояние зала или площадки.
2. Для допуска к занятиям физической культуры и спортом, студенты должны пройти обязательный медицинский осмотр.
3. Занятия начинать и заканчивать в соответствии с графиком.
4. Преподаватели или тренеры должны проводить инструктаж до перехода к какому-либо виду спорта.

5. Проведение занятий на свежем воздухе должно быть при соблюдении условий окружающей среды.

6. Студенты на занятиях должны быть в спортивной форме и спортивной обуви, в которой будет комфортно заниматься.

7. Для выполнения каких-либо упражнений обязательно нужно получить разрешение от преподавателя.

8. По окончании занятия, обязательно нужно убрать используемый инвентарь.

9. Сообщать преподавателю о плохом самочувствии студента заблаговременно [2].

Рассмотрим травматизм на примере трех игр баскетбол, волейбол, футбол.

Занимаясь игрой в баскетбол, чаще всего происходят травмы в ножных частях тела (голеностоп, коленные суставы), также достаточно часто повреждаются пальцы рук при ударе о мяч или удара противника. Могут быть и ушибы при падении во время игры. Это всё может очень плохо сказаться на дальнейшем развитии карьеры человека. Чтобы избежать этого, нужно больше и усерднее тренироваться, правильно проводить разминку перед занятием или соревнованием, ведь без хорошей подготовки не будет и хорошего результата. Так же необходимо всегда использовать разные тактики игры, чтобы противники не могли предугадать дальнейший шаг. Поверхность спортивного зала должна быть ровной и не скользкой. Одну из важнейших ролей играет обувь спортсмена, на ней должна быть прорезиненная подошва, а игроку должно быть комфортно в ней находиться.

При игре в волейбол травмы совпадают с травмами при баскетболе: возможны ушибы при падениях, растяжения ножных частей тела, повреждения пальцев на руках при приеме мяча или в результате ударов мячом. Для предотвращения травм нужно так же усердно тренироваться и отрабатывать хорошую технику игры: удары и ловлю мяча, правильную стойку и приземление при приеме мяча. При игре в волейбол необходимо, чтобы на специальной площадке грунт был ровным, а в зале пол должен быть не скользким.

Играя в футбол, травмы наблюдаются довольно часто. У игроков, находящихся на поле, в основном травмы приходятся на нижние конечности; у вратарей, кроме того, могут возникнуть травмы пальцев. Эти травмы происходят часто из-за: нехватки должных тренировок у спортсмена, недостаточной дисциплины или грубости игроков, плохого состояния поверхности поля, отсутствия надлежащей обуви и защитных приспособлений. Игроки должны пользоваться индивидуальными средствами защиты. Если у футболиста ранее была травма ноги, то следует некоторое время бинтовать ее эластичным бинтом или носить наколенник [3].

В конце данной работы хотелось бы сказать, что техника безопасности всегда важна, также необходимо иметь хотя бы минимальные знания про первую помощь при переломах, травмах и ушибах. Так же соблюдать и знать технику безопасности при занятиях физической культуры и спортом, чтобы обезопасить себя и окружающих, ведь можете пострадать не только вы. Всегда будьте готовы помочь себе, или же окружающим, совершенствуйте себя и тактику своей игры. Следите за своим здоровьем, оно всегда важно. Так же необходимо не забывать про одежду и обувь при тренировках, проходить медицинское обследование, чтобы знать про состояние своего здоровья. Не применять физическую силу в сторону противников, чтобы не нарушить целостность их органов и здоровья в целом.

### Литература

1. <http://www.sportmedicine.ru/genruls.php>
2. <http://www.medeffect.ru/surg/surg-0016.shtml>
3. Башкиров В.Ф. Возникновение и лечение травм у спортсменов. - М.: ФиС, 1981.  
.Васильева В.Е. Врачебный контроль и лечебная физкультура. - М.: ФиС, 1988. .Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: ФиС, 2003. .Дембо А.Г. Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов. - М.: ФиС, 1981.