

ТРАВМАТИЗМ И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

© 2021 И. В. Григорьева¹, Е. Г. Волкова¹, А. А. Плотников²

*Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г. Ф. Морозова
(Воронеж, Россия)¹*

Воронежский институт высоких технологий (г. Воронеж, Россия)²

В статье раскрываются причины возникновения травматизма, а также работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев на занятиях физической культурой, которая является одной из важнейших задач преподавателя, инструктора по физической культуре.

Ключевые слова: спорт, травматизм, физические нагрузки, техника безопасности.

Спорт – неотъемлемая часть жизни современного общества. С каждым годом растёт количество людей, приходящих на стадионы, спортивные площадки, включающихся в активные занятия физическими упражнениями. В связи с этим приобретают важное значение медицинский контроль состояния здоровья и профилактика травматизма. В спорте достаточно велик риск получения травм. Поэтому одним из основных направлений в работе тренеров, организаторов массовой физической культуры является забота о том, чтобы этот риск был как можно меньше.

Травматизм на занятиях физической культуры – явление, не совместимое с оздоровительными целями физической культуры и спорта.

Практически каждый человек, который занимается профессиональными видами спорта, либо просто посещает спортзал, в определенный момент сталкивается со спортивной травмой. После такого повреждения важно как можно раньше оказать пострадавшему помощь. От этого зависит дальнейшее восстановление мышц, связок или суставов. Правильно проведенное лечение спортивных травм способствует быстрому восстановлению и заживлению поврежденных тканей.

Спортивная травма – это повреждение целостности определенных структур (суставов, мышц, тканей, связок, костей, сухожилий). После перенесенной травмы человек

утрачивает способность полноценно тренироваться.

Если к медицинским травмам относят любые повреждения, даже без нарушения функций тканей, то к спортивным относят травмы, которые являются препятствием для полноценного занятия спортом.

Травма – повреждение тканей организма с нарушением целостности и функций, которое вызвано механическим и термическим воздействием.

Рассмотрим спортивные травмы. Спортивными травмами являются: ушибы, вывихи, переломы, раны, растяжения, разрывы.

Ушибы – повреждения мягких тканей без нарушения целостности общего покрова. Они сопровождаются повреждением кровеносных сосудов и развитием подкожных кровоизлияний (гематом).

Признаки ушиба: на месте ушиба возникает боль, припухлость, меняется цвет кожи в результате кровоизлияния, нарушаются функции в области суставов и конечностей. При ушибе необходимо предоставить покой. К месту ушиба прикладывают лёд, что-либо холодное, после чего накладывают давящую повязку. Для рассасывания гематомы на 3 сутки на место ушиба прикладывают грелку с горячей водой либо мешочек с подогретым песком. При ушибах конечностей обеспечивают неподвижность области тугой повязки.

Вывихи – смещение суставных поверхностей костей, которое вызывает нарушение функции сустава. Они возникают при падении на вытянутую конечность, при резком повороте плеча, разрыве связок.

Признаки вывиха: конечность принимает вынужденное положение, деформирование

Григорьева Ия Викторовна – Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г. Ф. Морозова, доцент, gr11ua@mail.ru.

Волкова Елена Григорьевна – Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г. Ф. Морозова, старший преподаватель.

Плотников Александр Александрович – Воронежский институт высоких технологий, канд. техн. наук, доцент.

сустава, боль и ограниченность движений.

При вывихе требуется покой конечности, наложение тугой повязки, после чего необходимо обратиться в медицинское учреждение.

Переломы – нарушение целостности кости.

Признаки перелома: резкая боль, усиливается при движении, припухлость, кровоизлияние, ограничение движений.

При переломах необходимо обеспечить неподвижность конечности. Для этого используют шины (их можно также сделать из подручных материалов – доски, линейки, палки и т. д.). Шины накладываются поверх одежды. Шина должна быть наложена так, чтобы середина ее находилась на уровне перелома, а концы захватывали соседние суставы по обе стороны перелома. В случае открытого перелома на рану накладывается стерильная повязка. Необходимо обязательно обратиться в медицинское учреждение.

Рана – при механическом воздействии повреждаются ткани и органы с нарушением покрова.

Признаки ран: расходятся края ран, рана зияет, рана может сильно кровоточить, появляется боль. Рана может способствовать распространению инфекции. Рваные, ушибленные и укушенные раны сопровождаются значительным нарушением жизнеспособности тканей краев раны. Они мало кровоточат, заживление проходит медленнее, боль длительная и сильная. Любая рана сопровождается болью и кровоточит.

При ранении необходимо остановить кровотечение, защитить рану от попадания микробов, наложить повязку. Уменьшить боль можно наложив повязку и создать удобное положение части тела. После оказания первой помощи необходимо обратиться в медицинское учреждение для хирургической обработки раны.

Растяжение – частичное нарушение определенных волокон. Если травма произошла с полным перерывом связки, или если связка отрывается у места прикрепления к кости – это уже не растяжение связок, а разрыв. При повреждении связки рвутся также кровеносные сосуды, в результате чего образуется кровотечение в соседние ткани. Растяжение мышц или сухожилий, которые соединяют мышцу к кости, наблюдается при их перегрузке или резком движении.

Признаки растяжения: нарушение дви-

жений в суставе или мышцы. Боль и другие симптомы появляются сразу. Сначала они могут быть слабо выражены, а через несколько часов боль может резко усилиться, может также появиться отек, нарушиться функция сустава. Разрывы сухожилий проходят тяжелее. При разрыве можно услышать треск сухожилия, ощутить боль и нарушение функции мышцы. При разрыве мышцы может быть кровотечение. При разрыве и растяжении необходимо обеспечить покой для конечности, придать возвышенное положение, приложить холод и обездвижить сустав с помощью шины. После оказания первой помощи пострадавшему необходимо обратиться в медицинское учреждение.

Основные причины травматизма – организационные недостатки при занятии физическими нагрузками.

Примеры: неправильные лыжная трасса, трасса для бега, численность команд, неорганизованная смена снаряда и переход с места занятий в отсутствие преподавателя или тренера.

В первую очередь необходимо изучить вводную часть, пройти обучение техники выполнения упражнений и применение тяжелых нагрузок.

Также играет большую роль малое материально-техническое оснащение: маленькие помещения, неправильное покрытие дорожек, отсутствие инвентаря и оборудования. Причинами травм могут являться плохое снаряжение спортсменов.

Плохое санитарное состояние залов и площадок немало важно. Необходимо проверить вентиляцию в помещении, освещение, количество пыли, корректное построение площадок, температуру воздуха. Если занятия проходят на улице, то стоит учесть метеорологические условия, при этом не должно быть высокой влажности, высокой температуры воздуха, дождя, снега, сильного ветра.

Причинами травм могут стать допуск к занятиям спортом без прохождения медицинского осмотра, невыполнение врачебных рекомендаций по срокам возобновления занятий после болезни или травм.

Существует общая профилактика травматизма. Если не соблюдать правила, то может повыситься риск получения травм.

Внимательность и собранность. На тренировке необходимо думать только о физических упражнениях и не отвлекаться на по-

сторонние факторы, сосредоточиться на действиях, технике выполнения упражнений.

Необходимо знать технику безопасности на физических занятиях. В различных видах спорта существуют свои правила техники, с которыми необходимо ознакомиться еще перед тем, как приступить к тренировке.

Инвентарь и покрытие зала. Проверьте инвентарь и покрытие на качество. Этот фактор очень важен для профилактики травматизма.

Одежда и обувь. Одежда должна быть по размеру, не висеть, чтобы, например, случайно не наступить ногой на штаны. Обувь должна быть удобной во избежание появления мозолей и боли в голени и стопе.

Необходимо соблюдать правила гигиены.

Разминка и разогрев мышц. Плохая разминка может привести к растяжению связок, уменьшить подвижность и амплитуду.

Выполнение техники упражнений. При выполнении упражнения обязательно освоите правильную технику.

Силы и возможности, соблюдение дневного режима. Не стоит переоценивать свои возможности, так как это может привести к растяжению мышц и других различных травм.

Травмы необходимо лечить до конца. На фоне имеющейся травмы может появиться новая, при этом более серьезная, так как организм ослабленный и неокрепший.

После тренировки обязательно выполните заминку. Активная деятельность при этом переходит в спокойный режим.

Врачебный контроль. При определенных заболеваниях существуют ограничения. К примеру, при головной боли, давлении, смещении мозга запрещены наклоны головы, стойка на руках и спарринги в контакт.

Нарушения спортивного режима (употребление алкоголя перед тренировкой) также вносят свой вклад в возникновение травм.

Баланс силы и гибкости. Тренировка гибкости позволяет увеличивать подвижность мышц, координацию, амплитуду движения в суставах. Силовая тренировка снижает риск мышечных травм, повышает

прочность костей, связок и суставов, повышает сопротивляемость механическим повреждениям.

Заключение

Наиболее часто спортсмены получают ушибы, растяжения связок, ссадины и потертости. Реже возникают раны, переломы и вывихи.

В каждом виде спорта имеются характерные повреждения.

Все причины можно объединить и классифицировать на 5 групп:

- организация занятий и недостатки в методике проведения;
- состояние мест проведения занятий и неблагоприятные условия;
- состояние оборудования, инвентаря, одежды и обуви спортсмена;
- нарушение правил врачебного контроля;
- нарушение дисциплины.

Существует общая профилактика травматизма. Если не соблюдать правила общей профилактики травматизма, повысится риск получения травм.

ЛИТЕРАТУРА

1. Волкова Е. Г. Роль физической культуры в укреплении здоровья студентов / Е. Г. Волкова, И. В. Григорьева, Е. Н. Петров // Вестник Воронежского института высоких технологий. – 2020. – № 1 (32). – С. 65-67.

2. Григорьева И. В. Спорт и социальная активность личности / И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова // Моделирование систем и информационные технологии: сборник научных трудов. – Воронеж, 2010. – Вып. 7. – С. 364-366.

3. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб. / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

4. Фокин Ю. Г. Преподавание и воспитание в высшей школе: методология, цели и содержание, творчество / Ю. Г. Фокин. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 224 с.

NJURY AND ITS PREVENTION IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

© 2021 I. V. Grigoreva¹, E. G. Volkova¹, A. A. Plotnikov²

Voronezh State Forestry University named after Morozov (Voronezh, Russia)¹

Voronezh Institute of High Technologies (Voronezh, Russia)²

The article reveals the causes of injuries, as well as work on the prevention of injuries, diseases and accidents in physical education classes, which is one of the most important tasks of a teacher, physical education instructor.

Keywords: sports, injuries, physical activity, safety engineering.