

АНАЛИЗ ПРИЧИН ВОЗНИКНОВЕНИЯ ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Аннотация. В статье анализируются причины и ситуации, приводящие к возникновению спортивных травм на учебно-тренировочных занятиях. Приводится перечень типичных травм, характерных для определенных видов спорта. Обосновывается необходимость профилактической работы для снижения спортивного травматизма.

Ключевые слова: спортивная травма, причины травматизма, физическая нагрузка, травмы опорно-двигательного аппарата, профилактика травматизма.

Спортивная травма – это повреждение целостности определенных структур организма (суставы, мышцы, ткани, связки, кости, сухожилия) во время занятий физической культурой и спортом в результате воздействия на них физического фактора, превышающего их биологическую прочность. Спортивные травмы сопровождаются изменением анатомических структур и функции травмированного органа.

подавляющее большинство спортивных травм возникает как вследствие организационных и методических ошибок в учебном процессе и в соревновательной деятельности, так и в результате индивидуальных особенностей занимающихся, их технической, физической, морально-волевой подготовленности, состояние здоровья и самочувствия.

При всем многообразии травмоопасных причин и ситуаций во время проведения занятий физической культурой и спортом все же можно выделить отдельные группы, которые чаще всего приводят к спортивному травматизму.

1. К группе причин травматизма, возникающих из-за недостатков в организации проведения занятий и соревнований, относятся:

- объединение в одной группе лиц с различной степенью физической подготовленностью и разным уровнем здоровья;
- самостоятельное выполнение физической нагрузки обучающимися без контроля преподавателя;
- выполнение физической нагрузки в местах, не приспособленных для занятий;
- допуск недостаточно тренированных лиц к участию в соревнованиях;
- недостаточная страховка, неполноценная помощь или ее отсутствие при выполнении сложных упражнений;
- нарушение дисциплины и установленных правил со стороны обучающихся во время занятий физической культурой и спортом.

2. К группе причин травматизма, возникающих из-за методических ошибок при проведении занятий, относятся:

- нарушение дидактических принципов проведения учебно-тренировочных занятий;
- проведение учебно-тренировочных занятий без предварительной разминки;
- недостаточный учет состояния здоровья, половых и возрастных особенностей, физической и технической подготовленности обучающихся;
- быстрый переход от простых и легких упражнений к сложным, требующим дополнительной подготовки;

3. К группе причин травматизма, возникающих из-за некачественного врачебного контроля за состоянием здоровья и адаптацией обучающихся к физическим нагрузкам, относятся:

- медицинская группа физической культуры не соответствует состоянию здоровья и физической подготовленности обучающегося;

- преждевременный допуск обучающихся к тренировкам и соревнованиям после перенесенных заболеваний;
- несвоевременный перевод обучающегося в другую медицинскую группу при ухудшении здоровья;
- отсутствие врачебно-педагогических наблюдений в процессе учебных и тренировочных занятий для оценки адекватности физических нагрузок.

4. К группе причин травматизма, возникающих из-за плохой подготовки мест проведения занятий, относятся:

- неполноценная подготовка спортивных залов и площадок, спортивных снарядов и вспомогательного оборудования к проведению учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- неудачный выбор дистанции для легкоатлетического кросса или лыжных гонок и т.д.

5. К группе причин травматизма, возникающего из-за неблагоприятных гигиенических и метеорологических условий, относятся:

- проведение спортивных занятий при высоких или низких температурах воздуха, сильном ветре, повышенной или пониженной влажности;
- проведение учебно-тренировочных занятий в условиях недостаточной освещенности спортивного зала.
- несоответствие одежды и обуви занимающихся метеорологическим условиям и виду физической нагрузки;

Предупреждение спортивного травматизма основано на принципах профилактики повреждений с учетом особенностей отдельных видов спорта. Кроме общих организационно-профилактических мер обеспечения безопасности на учебно-тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях существуют меры профилактики спортивного травматизма, присущие только данному виду спорта.

Основную массу спортивных повреждений составляют травмы опорно-двигательного аппарата, которые во многом зависят от вида спорта:

- ушибы наиболее часто встречаются в хоккее, футболе, боксе, спортивных играх, борьбе, конькобежном спорте;
- повреждение мышц и сухожилий часто наблюдаются при занятиях штангой, легкой атлетикой и гимнастикой;
- растяжение связок чаще наблюдается при занятиях штангой, борьбой, легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми;
- переломы костей чаще бывают у борцов, конькобежцев, велосипедистов, хоккеистов, горнолыжников, футболистов;
- раны, ссадины, потертости преобладают при занятиях велосипедным, лыжным, конькобежным спортом, хоккеем, греблей;
- сотрясение мозга наиболее часто встречаются у боксеров, велосипедистов, футболистов, представителей горнолыжного спорта.

Среди спортивных травм преобладают ушибы, повреждения связочного аппарата, потертости и ссадины (75-80% всех травм), затем переломы и вывихи (около 3%). По локализации наибольшее число повреждений приходится на конечности, далее следуют травмы головы и туловища. Объективным показателем тяжести повреждения является длительность и стойкость потери спортивной работоспособности [1].

Понимание причин и механизмов возникновения повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата у физкультурников и спортсменов является неотъемлемой частью комплекса знаний, необходимых педагогам и тренерам в их профессиональной деятельности. Регулярные врачебно-педагогические консультации преподавателя и спортивного врача по проблеме адекватности физических нагрузок на учебно-тренировочных занятиях существенно повышают эффективность занятий и являются профилактикой спортивного травматизма. Эта проблема тем более актуальна, что большинство специалистов, работающих в области спортивной травматологии, отмечает тенденцию роста числа травм опорно-двигательного аппарата и возникновения посттравматических заболеваний при занятиях физической культурой и спортом [2].

Профилактика травматизма на учебных и тренировочных занятиях должна заключаться, прежде всего, в устранении обуславливающих его причин. Практика свидетельствует, что использование средств профилактики, а также рациональное построение занятий и правильное дозирование нагрузки позволяет свести к минимуму вероятность травматизма и тем самым существенно повысить оздоровительный и тренирующий эффект физкультурных и спортивных занятий.

Литература

1. Клинические аспекты спортивной медицины : руководство /под ред. В.А. Маргазина. – Санкт-Петербург : СпецЛит, 2014. – 462 с.
2. Осипов, В.Г. Физическая культура в медицинском вузе: учебник /В.Г. Осипов. – Тверь: РИЦ ТГМУ, 2022. – 471 с.: ил.