

Нынешние условия жизни предъявляют возросшие требования к здоровью и физическому развитию молодежи. Одним из основных принципов охраны здоровья в современном обществе является профилактика травматизма и предупреждение болезней. При написании данной статьи широко использовался опыт работы специалистов в области медицины.

В статье освещаются вопросы профилактики травматизма на занятиях по физической культуре и тренировках по различным видам спорта.

Материал будет интересен преподавателям, тренерам, студентам, учащимся и специалистам по физической культуре.

КАК ИЗБЕЖАТЬ ТРАВМ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Причины, условия, профилактика



О. В. Хижевский,

доцент кафедры физической подготовки и спорта
Военной академии Республики Беларусь,
кандидат педагогических наук

Профилактика травматизма – это комплекс организационно-методических мероприятий, направленных на постоянное совершенствование материально-технического обеспечения, улучшение условий проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Число травм на занятиях физической культурой и спортом должно быть сведено до минимума. В профилактике травматизма должны активно участвовать не только врачи, но и каждый преподаватель, тренер, студент. Для этого необходимо знать особенности, основные причины и условия, способствующие возникновению различных травм. **Травма** – это повреждение с нарушением или без нарушения целостности тканей, вызванное каким-либо внешним воздействием.

В **этиологии травм**, как и любой другой формы патологии, тесно переплетаются внешние и внутренние факторы, каждый из которых может быть в одних случаях причиной повреждения, в других – условием его возникновения. Нередко внешние факторы, вызывая те или иные изменения в организме, создают внутреннюю причину, которая приводит к травме.

Недочеты и ошибки в методике проведения занятий являются причиной травм в 30–60% случаев. Они связаны с нарушением основных дидактических принципов обучения и тренировки: регулярности занятий, постепенности увеличения и усложнения нагрузок, последовательности в овладении двигательными навыками, индивидуализации учебно-тренировочного процесса.

Основами профилактики травм, вызываемых ошибками в методике проведения занятий, являются:

- строгое выполнение всех требований методики занятий физическими упражнениями;
- составление планов и выбор методики проведения занятий в соответствии с программами, состоянием здоровья, уровнем физического развития и тренированности занимающихся;
- строгая последовательность расположения материала в тренировочных планах, обеспечивающая подготовку учащихся к выполнению технически сложных упражнений и нормативов;
- обеспечение полноценной разминки, сохранение оптимальных перерывов между упражнениями;
- разработка рациональной системы подводящих упражнений и упражнений самостраховки (в борьбе, спортивной гимнастике, прыжках на лыжах и других технически сложных видах спорта);
- строгая индивидуализация в подборе и дозировке упражнений для учащихся, возобновивших занятия после травм или болезни;
- обеспечение страховки, взаимостраховки и самостраховки;

Недостатки в организации занятий и соревнований – нарушение инструкций и положений по проведению учебно-тренировочных занятий и соревнований, несоблюдение правил безопасности их проведения, неправильное составление программ соревнований – приводят к травмам в 4–8%.

Причинами травм могут быть проведение занятий в отсутствие тренера или преподавателя, большое количество одновременно занимающихся у одного тренера или преподавателя, неправильное размещение учащихся на спортивной площадке, неорганизованная или неправильно организованная смена групп занимающихся (например, переход по участку поля, где в это время тренируются в метании и др.).

Основными профилактическими мероприятиями по обеспечению должной организации тренировок и занятий являются:

- правильное размещение всех участников в спортивном зале, на площадке, стадионе и др.;
- недопущение скученности;
- разумное чередование упражнений, четкий порядок смены групп при перемещении из одного сектора стадиона (зала) в другой;
- организованный уход с мест занятий (ответственный за занятие уходит из зала последним);
- обязательное присутствие преподавателя на занятиях;
- строгий порядок самостоятельного проведения занятий и тренировок, а также упражнений перед занятиями и тренировками и после них;
- четкое выполнение инструкций и правил безопасности.

С особенностями техники выполнения упражнения связаны травмы в 15–23% случаев. Они сводятся к нанесению ударов, обусловленных сущностью силовых упражнений (при занятиях боксом, фехтованием, футболом), к «силовой борьбе» как элементу спортивной техники (при игре в хоккей, футбол), падениям при выполнении упражнений (в единоборствах, акробатике, прыжках, спортивных играх и пр.). Кроме того, технически неверное выполнение упражнений, амплитуда которых превышает пределы активной подвижности в тех или иных суставах, а также упражнений, требующих предельной быстроты.

Профилактика повреждений, связанная с техникой выполнения заключается:

- в специальной подготовке мышечного и связочного аппаратов к выполнению физических (спортивных) движений, подготовке определенных участков кожи к необычным воздействиям (сильного трения, удара) и т. д.;
- в обучении технически сложным упражнениям с использованием самостраховки, умения падать;
- в строгом распределении занимающихся на группы по степени подготовленности и весовым категориям;
- в тщательном выполнении полноценной разминки;
- в безоговорочном выполнении требований, касающихся применения защитных приспособлений, высокое качество защитных действий (в боксе);
- в бескомпромиссной борьбе с любым проявлением грубости в единоборствах и спортивных играх.

Неполноценное материально-техническое обеспечение занятий ведет к травмам в 15–25% случаев. При этом имеется в виду низкое качество оборудования, спортивных сооружений и снаряжения занимающихся (одежды, обуви, защитных приспособлений), плохая подготовка к занятиям и соревнованиям снарядов, площадок, залов, стадионов и т. п., нарушение требований и правил их использования. Причиной травм нередко является неровная поверхность футбольного поля, игровой площадки или беговой дорожки (легкоатлетической, конькобежной), жесткий грунт в местах тренировки в беге и прыжках, неисправный или скользкий пол гимнастического зала, низкое качество гимнастических матов.

К нарушению правил использования спортивного снаряжения и оборудования относятся: применение снарядов, размеры и вес которых отличаются от принятых (например, игра в волейбол футбольным мячом); проведение занятий и соревнований с неполным комплектом защитных приспособлений и др.

Причиной травмы может быть **несоответствие одежды и обуви** занимающегося особенностям данного вида спорта и метеорологическим условиям занятий. Например, тесная, неразношенная обувь ведет к потертостям, а в зимних условиях создает опасность отморожений.

Профилактические мероприятия в отношении повреждений, обусловленных неполноценным материально-техническим обеспечением занятий, предполагают:

- контроль за состоянием спортивных сооружений, оборудования, снаряжения;
- использование спортивной формы в зависимости от климатических условий, состояния тренированности и закаленности учащихся;
- строгое выполнение правил установки, уборки и хранения спортивного оборудования, снаряжения и защитных приспособлений;
- систематическое проведение инструктажа по технике безопасности.

Неблагоприятные гигиенические и метеорологические условия являются причиной травм в 2–6% случаев. К ним относятся: неудовлетворительное санитарное состояние спортивных сооружений, несоблюдение гигиенических норм освещения, вентиляции, температуры воздуха или воды, повышенная влажность воздуха, очень низкая или очень высокая температура воздуха, снег, туман, оттепель, ослепляющие лучи солнца, сильный ветер и др.

Профилактика травм, связанных с этими причинами, сводится к тщательному соблюдению нормативов, предусмотренных гигиеной физических упражнений и спорта. Они должны касаться климатических факторов (температура, влажность, сила и направление ветра и т. д.), режима (часы занятий и соревнований, отдыха, приема пищи), питания, одежды, ухода за телом и т. д., а также закаливания занимающихся.

Неправильное поведение занимающихся приводит к травмам в 5–15% случаев. К ним относятся: поспешность в действиях, недостаточная внимательность и дисциплинированность, что приводит к нечеткому, несвоевременному выполнению физического упражнения и создает тем самым условия для срыва, перенапряжения, невозможности оказать помощь. К этой же группе причин относится умышленная грубость или другие недопустимые проявления (особенно в спортивных играх и единоборствах), являющиеся следствием недостаточной воспитательной работы.

Возникновению травм способствует также недостаточная *квалификация* и подчас **либерализм руководителей занятий**, не пресекающих проявлений неправильного поведения занимающихся.

Профилактика травм должна прежде всего осуществляться за счет хорошо поставленной воспитательной работы, борьбы с грубостью, недисциплинированностью. Особенно большое внимание необходимо уделять азартным, легко возбудимым студентам, учащимся и спортсменам. Случаи умышленной грубости должны в обязательном порядке обсуждаться в коллективе, а на соревнованиях немедленно наказываться судьями дисквалификацией.

Нарушение врачебных требований к организации процесса занятий и тренировок ведет к травмам в 2–10% случаев. Это допуск к занятиям без врачебного осмотра, невыполнение руководителем занятия, тренером, занимающимся физической культурой и спортом врачебных рекомендаций, касающихся сроков возобновления занятий или тренировок после травм и заболеваний; рекомендаций, связанных с состоянием здоровья; неправильное зачисление занимающихся в ту или иную медицинскую группу; невыполнение советов врача по применению восстановительных средств.

Профилактика повреждений в связи с этой группой причин:

- обязательное выполнение врачебных рекомендаций, повышение уровня медицинской грамотности преподавателей, тренеров, студентов, учащихся и спортсменов;
- достаточная физическая подготовленность занимающегося к выполнению напряженных или сложно-координационных упражнений;
- строгое соблюдение учащимися сроков допуска к занятиям, установленных врачом.

Профилактика травматизма не является сугубо врачебной проблемой. Эта проблема касается всех, кто призван обеспечивать нормальные условия проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований: руководителей занятий, преподавателей, тренеров, врачей, судей, технического персонала, проектировщиков и строителей спортивных сооружений, представителей спортивной науки, прессы.

Поэтому необходимо детально изучать причины травм и обстоятельства, их вызывающие. Даже незначительная травма должна анализироваться врачом, преподавателем, тренером и самим пострадавшим с тем, чтобы своевременно устранить ее конкретную причину и исключить возможность повторения.