

Иванов Евгений
Студент юридического факультета
Башкирский государственный университет
Стерлитамакский филиал БашГУ
Волкова Елена Александровна
Старший преподаватель
Башкирский государственный университет
Стерлитамакский филиал БашГУ

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Аннотация: в статье проанализированы организационные, технические, методические, материальные, врачебные аспекты причин травматизма и методы его профилактики при занятиях любым видом двигательной деятельности на занятиях физической культурой и спортом.

Ключевые слова: травматизм, профилактика травматизма, физическая культура, занятия физической культурой и спортом.

Law student
Bashkir State University
Sterlitamak branch of Bashkir state University
Volkova Elena Aleksandrovna
Senior Lecturer
Bashkir State University
Sterlitamak branch of Bashkir state University

INJURY PREVENTION AT THE PHYSICAL TRAINING AND SPORTS CLASSES

Abstract: The article analyzes the physiological, organizational, technical, methodical, material and medical aspects of the causes and prevention of injury when doing any kind of motor activity in physical education and sports.

Keywords: injury, injury prevention, physical training, physical training and sports.

К сожалению, в научно-методической литературе вопрос профилактики травматизма в физической культуре и спорте остается

крайне мало освещенным, о чем свидетельствуют исследования в этой области в нашей стране. Эти исследования, если они проводятся, носят разрозненный характер, и их результаты не попадают в сферу общественного внимания. Еще более ценной является любая информация, которую можно найти об этой проблеме.

Спортивные травмы, по данным нескольких источников, являются причиной от 2 до 5% от общего числа травм (бытовых, уличных, производственных и т.д.). Существуют некоторые расхождения в цифрах из-за того, что спортивные травмы зависят как от вида спорта, так и от интенсивности занятий спортом респондентов.

Уровень травм зависит от вида спорта. Конечно, чем больше людей занимается конкретным видом спорта, тем больше травм. Чтобы нивелировать различия в количестве задействованных людей, можно подсчитать количество травм на 1000 вовлеченных - это так называемый интенсивный показатель.

Еще один способ измерить риск травм в различных видах спорта - это подсчитать количество травм, полученных на 1000 тренировок или соревнований. Независимо от вида физических нагрузок в физической культуре и спорте существует общая профилактика травм, то есть правила, несоблюдение которых значительно увеличивает риск получения травм. Эти правила очень просты и логичны, но почему-то постоянно игнорируются.

Внимательность и хладнокровие. На тренировках нужно думать только о ней и ни о чем другом. Сосредоточьтесь на своих действиях, применяйте правильную технику и не отвлекайтесь на чужие разговоры и мысли.

Знание техники безопасности. В каждом виде спорта есть свои правила безопасности, с которыми нужно сначала ознакомиться.

Например, в борцовском зале нельзя сидеть спиной к коврику, в тренажерном зале тяжелые веса необходимо страховать у партнера и т.д.

Качественный инвентарь и настил холла. Плохо свисающая сумка может сломать вам ноги, если ее уронить. Если шнур на тренажере изношен, то такой тренажер лучше обойти стороной и дать комментарий ответственному за тренажерный зал. Также следует обратить внимание на наличие битого стекла, трещин, трещин и матов на татами.

Правильная форма и обувь. Длинные брюки большого размера могут зацепиться за пальцы ног. неподходящая или некачественная обувь для бега может вызвать боль в лодыжке и колене. Хорошая разминка и разминка мышц - плохая разминка приводит к растяжениям связочного аппарата, снижает подвижность и амплитуду.

Правильное выполнение техники движений и приемов. Осваивая новое упражнение, обязательно начинайте с изучения правильной техники выполнения движения, не торопитесь увеличивать амплитуду, скорость удара или рабочий вес штанги. Позвольте вашему телу освоить новое движение, его правильную биомеханику. Именно из-за неустановленного механизма межмышечной координации при разработке новых упражнений могут возникать растяжения и разрывы мышц, связок и сухожилий.

Адекватный расчет своих сил и возможностей организма, а также соблюдение режима дня. Занимаясь спортом после любой другой нагрузки, тренировку следует упростить до минимума. Также нужно осознавать такой факт, как настойчивость, которая возникает из-за переоценки возможностей своего тела и чрезмерной настойчивости в занятиях спортом.

Старые травмы нужно залечивать до конца. После травмы уменьшите нагрузку до полного заживления. Несоблюдение этого может привести к повторным травмам.

Профессионально подготовленная команда тренеров. Тренер обязан ознакомить обучаемых с правилами безопасности, проверить состояние формы и состояние здоровья. Его долг - следить за всеми нюансами тренировок.

Нарушение методики обучения. Если не придерживаться принципа настойчивости и постепенного наращивания тренировочных нагрузок, то травмы неизбежны. Все изменения программы должны логически исходить друг от друга. Также необходимо учитывать особенности организма, состояние здоровья, возрастные особенности и физическую подготовку. Травмы возникают, когда частота, продолжительность или интенсивность упражнений внезапно увеличиваются. Считается безопасным увеличение любого из компонентов на 5% без внесения дополнительных изменений. Если один из компонентов увеличивается еще раз, необходимо временно отрегулировать один или оба оставшихся компонента.

После тренировки обязательно остыть. Восстановление - это переходный этап между активной спортивной деятельностью и состоянием покоя. Постепенное охлаждение призвано помочь восстановить нормальное кровообращение. Растяжка на заключительном этапе тренировки может помочь развить гибкость, а также предотвратить мышечные боли и усталость.

Медицинское наблюдение. При некоторых заболеваниях (если нет запрета на тренировки) должен быть набор ограничений по упражнениям и интенсивности тренировок. Например, при головных болях, внутреннем черепном давлении, спутанности сознания и т. Д. резкие наклоны головы, упоры для рук и акробатика и, конечно же, контактный бой нежелательны. Выбор неправильного упражнения независимо от состояния здоровья или раннее посещение тренировок после получения травмы - верный способ нанести себе травму или повториться на более серьезном уровне.

Например, выбор комплекса силовых упражнений без учета здоровья и гибкости позвоночника может привести к ухудшению его состояния. Вначале нужно обратить внимание на коррекцию осанки и повышение гибкости, а затем включить в программу более сложные движения. Серьезные нарушения спортивного режима также способствуют возникновению травм.

Баланс между силой и гибкостью. Регулярные тренировки на гибкость снижают жесткость мышц, улучшают координацию и увеличивают диапазон движений в суставах. Силовые тренировки могут снизить риск незначительных мышечных травм, поскольку более сильные мышцы лучше выдерживают стресс. Помимо прикрепления мягких тканей (мышц, сухожилий, связок) силовые тренировки повышают прочность костей, связок и суставов и, следовательно, их устойчивость к механическим повреждениям.

Список литературы:

1. Гладков В. Н. Некоторые особенности заболеваний, травм, перенапряжений и их профилактика в спорте высших достижений. - М.: Советский спорт, 2007. - 152 с.
2. Дойзер Э. Здоровье спортсмена / пред. Г. П. Воробьева; пер. с нем. - М.: Физкультура и Спорт, 1980. - 136 с.
3. Ильин Е. П. Психофизиология физического воспитания (деятельность и состояния): учеб, пособие. - М.: Просвещение, 1980. - 199 с.