

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

О.В. Хижевский¹, В.А. Хижевская², А.В. Карчевский³

¹Военная академия Республики Беларусь,

²Минский государственный лингвистический университет,

³Военная академия Республики Беларусь

Травма — это повреждение с нарушением или без нарушения целостности тканей, вызванное каким-либо внешним воздействием. Различают следующие виды травматизма: производственный, бытовой, транспортный, военный, спортивный и др.

Занятия по физической культуре в ВУЗах Республики Беларусь приравниваются к занятиям спортом и тем более многие студенты посещают различные спортивные секции, где успешно занимаются любимым видом спорта.

Число травм при 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 хорошо знать особенности, основные причины и условия, способствующие возникновению различных травм. Эти знания необходимо знать всем занимающимся физической культурой и спортом.

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 руководителем занятия и студентом 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 этими причинами, являются:

- строжайшее выполнение всех требований общей методики занятий физическими упражнениями;
- составление планов и выбор методики занятий в соответствии не только с программами, но и с состоянием здоровья, с уровнем физического развития и тренированности занимающихся;
- строгая последовательность расположения материала в тренировочных планах, обеспечивающая подготовку занимающихся к выполнению технически сложных упражнений и нормативов; широкое использование подводящих упражнений;
- 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 отстающих занимающихся, 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 занимающихся, большое скопление спортсменов или зрителей на местах занятий (например, одновременное проведение на одном спортивном поле метаний и игры в футбол, в бассейне — плавания и прыжков в воду и др.); неорганизованная или неправильно организованная смена групп занимающихся (например, переход по участку поля, где в это время тренируются в метании и др.).

Основными профилактическими мероприятиями в связи с этими причинами травм являются:

- правильное размещение занимающихся в спортивном зале, на площадке, стадионе и др.;
- недопущение скученности;

- правильное чередование занимающихся при поочередном выполнении упражнений, четкий порядок смены групп при перемещении из одного сектора стадиона (зала) в другой;
- организованный уход занимающихся с мест занятий (ответственный за занятие уходит из зала последним);
- обязательное присутствие на занятиях ответственного лица (преподавателя, тренера и др.) с того момента, когда начинают собираться занимающиеся;
- строгий порядок самостоятельного проведения занятий и тренировок, а также упражнений перед занятиями и тренировками и после них (при наблюдении ответственного лица);
- строгое 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, травматично выполнение упражнений, амплитуда которых превышает пределы активной подвижности в тех или иных суставах, а также упражнений, требующих предельной быстроты.

Профилактика повреждений из-за этих причин следующая:

- специальная подготовка мышечного и связочного аппаратов к выполнению физических (спортивных) движений, подготовка определенных участков кожи к необычным воздействиям (сильного трения, удара) и т. д.;
- обучение «опасным» упражнениям с использованием необходимого числа подводящих упражнений, обучение технике самостраховки, умению падать;
- применение «опасных» упражнений в форме учебных схваток, игр; допуск к соревнованиям только при достаточном освоении этих упражнений;
- строгое распределение занимающихся на группы по степени подготовленности и весовым категориям;
- тщательное выполнение полноценной разминки;
- безоговорочное выполнение требований, касающихся применения защитных приспособлений; высокое качество защитных действий (в боксе);
- бескомпромиссная борьба 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, особенностями данного вида спорта и метеорологическими условиями 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 и строительством спортивных сооружений и других мест занятий;
- систематический контроль за спортивным оборудованием, снаряжением, одеждой;
- установление формы спортивной одежды в зависимости от климатических условий, состояния тренированности и закаленности занимающихся;
- разработка и строгое выполнение правил использования, установки, уборки и хранения спортивного оборудования, снаряжения и защитных приспособлений; систематическое проведение инструктажа работников спортивных сооружений и занимающихся.

Неблагоприятные гигиенические и метеорологические условия являются причиной травм в 2—6% случаев. Сюда относятся неудовлетворительное санитарное состояние спортивных соору-

жений, 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, ветер 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 относятся 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 пересекающих проявлений неправильного поведения занимающихся физической культурой и спортом.

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 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 спортсменом 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 — строгое выполнение врачебных рекомендаций, повышение уровня медицинской грамотности преподавателей, тренеров, студентов и спортсменов, хороший контакт в их работе с врачом.

В отдельных случаях причиной разрыва мышц может быть нарушение процесса расслабления.

Вследствие утомления или переутомления могут происходить изменения возбудимости и лабильности нервно-мышечного аппарата, особенно у недостаточно тренированных лиц. В результате неодинакового изменения этих характеристик нарушается правильное выполнение движения, что может вызвать травму:

— изменения функционального состояния отдельных систем организма, вызванные перерывом в занятиях в связи с заболеванием или другими причинами, могут привести к травмам. Прекращение систематических занятий или тренировок на длительный срок вызывает снижение силы мышц, выносливости, быстроты сокращения и расслабления мышц, что затрудняет выполнение упражнений, требующих значительных усилий и координированных движений. Перерыв в занятиях ведет к «стиранию» установившегося динамического стереотипа, что также может вызвать травму вследствие нарушения координации движений. Поэтому руководитель занятия, преподаватель и тренер должны строго выдерживать установленные врачом сроки допуска к занятиям или тренировкам, постепенно увеличивать и усложнять нагрузку;

— недостаточная физическая подготовленность занимающегося к выполнению напряженных или сложно-координационных упражнений.

Профилактика травматизма не является сугубо врачебной проблемой. Эта проблема касается всех, кто призван готовить студентов, спортсменов и 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.

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

Определенный интерес представляет процентное соотношение различных травм и хронических заболеваний опорно–двигательного аппарата (вызванных микротравмами), требующих длительного стационарного или амбулаторного лечения. Среди острых травм наибольший процент составляют повреждения менисков коленного сустава и капсульно-связочного аппарата суставов.

Постоянное повышение квалификации тренерско–преподавательского состава, неукоснительное соблюдение правил врачебного контроля, дидактических принципов подготовки студентов и спортсменов, обеспечение планомерного повышения уровня их физической и технико–тактической подготовленности, моральных и волевых качеств, укрепления здоровья.

Другими словами, профилактика травматизма — это постоянное совершенствование организационно–методических принципов многолетней подготовки студентов и спортсменов. 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.

Литература:

1. Виленский, М.Я. Физическая культура студента: Учебник: М.: Гардарики, 2001.
2. Гурова А.И., Горлова О.Е. Практикум по общей гигиене. — М.: Изд-во Ун-та дружбы народов, 1991.
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М.: Физкультура и спорт, 1990. - 14 с.
4. Дешин Д.Ф. Медицинский контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом. М. Медгиз. 1983.
5. Евсеев Ю.И. Физическая культура. - Ростов н/Д: Феникс, 2004.
6. Кучкин С.Н. Методы оценки уровня здоровья и физической работоспособности: Учебное пособие, Волгоград, 2002.
7. Медицинский справочник тренера (Составитель: В.А. Геселевич) М.: Физкультура и спорт, 1975.
8. Хижевский О.В., Хижевская В.А. Предупреждение травматизма, самоконтроль, массаж и самомассаж борца. Учебно-методическое пособие, Минск: БГЭУ, 2001.
9. Хижевский О.В. Меры предупреждения спортивного травматизма в Вооруженных Силах Республики Беларусь. Учебно-методическое пособие, Минск, УО ВА РБ, 2009.
10. Чаговадзе А.В. Здоровье студентов и актуальные вопросы физического воспитания /Спорт- науке, наука - спорту: Мат.межд.науч.-практ.конф Новосибирск, 1984.
11. Черный В.Г. Спорт без травм. ФиС. М.Большаков А.М., Новикова И.М. Общая гигиена. — М. Медицина. 1985.