

## Травмы при занятиях физической культурой, их причины и профилактика

Стрелков Сергей Николаевич

### Муниципальное общеобразовательное учреждение Введенская средняя общеобразовательная школа №3 города Звенигорода

Учитель физической культуры.

#### **Аннотация:**

*Данная статья посвящена спортивному травматизму. Цель работы состоит в изучении возникновения и правилах предотвращения травм полученных на занятиях физической культурой. Рассмотрены различные виды спортивных травм и приведена статистика. Также изучены причины спортивного травматизма. Указаны основные правила профилактики травм данного типа.*

#### **Ключевые слова:**

*Занятия спортом; физическая культура; травмы; причины травм; виды травм; профилактика травм; спортивный травматизм*

#### **УДК 769.011.1**

**ВВЕДЕНИЕ.** Физическая культура и здоровье часто используют как синонимы. Ведя здоровый образ жизни, и для поддержания формы люди занимаются спортом. Но не нужно забывать, что организация физической нагрузки должна быть правильно организована, во избежание травм различной тяжести.

**АКТУАЛЬНОСТЬ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Несмотря на тот факт, что среди различных видов травм спортивные занимают лишь 2%, знать, как избежать и как лечить их все равно необходимо, потому что каждый из нас, так или иначе, занимается физической культурой.

**ЦЕЛЬ.** Целью данного исследования является изучение особенностей спортивного травматизма.

**ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Для достижения поставленной цели были определены следующие задачи:

1. Изучить самое понятие спортивного травматизма;
2. Рассмотреть виды спортивных травм;
3. Определить причины получения травм при занятии физической культурой;
4. Изучить меры профилактики спортивного травматизма.

**НАУЧНАЯ НОВИЗНА** заключается в изучении статистики получения разных видов травм при занятии физической культурой, а также подробной классификации разных видов спортивных

травм. Кроме того, рассмотрены как внешние, так и внутренние причины спортивного травматизма, т.е. как сам человек влияет на получение травмы, и что он может сделать, чтобы избежать травматизма.

**ИССЛЕДОВАНИЕ.** Спортивная травма – это повреждение мягких тканей, обычно мышечных или соединительных, возникающее при выполнении физических упражнений. Самыми распространенными травмами среди людей, занимающихся спортом, являются ушибы, растяжение связок и травма сгибательного аппарата коленного сустава. Такие травмы можно получить, занимаясь практически любым видом спорта. Не менее редкой являются черепно-мозговые травмы.

Наиболее частой травмой является повреждение коленного сустава, которое составляет 50% от всех спортивных травм. На втором месте травмы или хронические заболевания голеностопного сустава, которые встречаются у 10% спортсменов. С такой же частотой спортсмены получают травмы поясничного и грудного отделов позвоночника. В 6% встречается травматическая патология голени и стопы. На травмы области бедра, плечевого сустава и кисти приходится 5%, а области локтевого сустава 3,5%.

При занятиях физической культурой 35-40% случаев травм связаны с ушибами на уроках: баскетболом, волейболом, футболом, легкой атлетикой. Наиболее часто ученики получают травмы на занятиях гимнастикой. Соответственно на подобных занятиях учитель должен быть наиболее сконцентрирован, а учащиеся максимально послушны и внимательны во избежание получения травм.

Различают кожные (ушибы и раны), подкожные (разрывы связок, переломы костей) и полостные (кровоизлияния, ранение груди, суставов) повреждения.

Травмы делятся на открытые (с нарушением целостности) и закрытые (изменение тканей и органов происходит при неповрежденной коже и слизистой оболочке).

В зависимости от тяжести травмы делятся на тяжелые, легкие и средней степени тяжести. К тяжелым травмам относят травмы, которые вызывают резко выраженные нарушения здоровья и приводят к потере учебной и спортивной трудоспособности сроком свыше 30 дней. К травмам такого типа относятся

Легкие травмы – травмы, которые не вызывают значительных нарушений в организме и потере общей и спортивной работоспособности. К таким травмам относят ссадины, потертости, поверхностные раны, легкие ушибы. Травмы средней сложности тяжести – это травмы с выраженным изменением в организме, приводящие к спортивной нетрудоспособности от 10 до 30 дней.

Также травмы делятся на острые и хронические. Возникновение острых травм связано с внезапным воздействием того или иного травмирующего фактора. А хронические травмы возникают в результате многократного действия одного и того же травмирующего фактора на определенную область тела.

Кроме того, выделяют еще микротравмы. К таким травмам относятся повреждения, полученные клетками тканей в результате однократного воздействия, незначительно превышающего пределы физиологического сопротивления тканей и вызывающего нарушение их функций и структуры.

Организовывая процесс занятия физической культурой нужно учитывать ряд факторов, благодаря которым можно получить ту или иную травму. Причины возникновения травм можно условно разделить на внешние и внутренние. Внешние факторы в большей степени не зависят от самого занимающегося.

К внешним причинам относятся:

- 1) плохое освещение в зале
- 2) недостатки в организации занятий со стороны преподавателя
- 3) нарушение требований врачебного контроля
- 4) неблагоприятные гигиенические условия
- 5) неблагоприятные метеорологические условия (при занятиях на улице)
- 6) плохое материальное обеспечение зала
- 7) нарушение поведения занимающихся
- 8) отсутствие должной квалификации преподавателя

К внутренним факторам, которые напрямую зависят от занимающегося, можно отнести:

- 1) самочувствие (состояние переутомления)
- 2) неправильная техника выполнения упражнений
- 3) недостаточная физическая подготовленность для выполнения более сложных упражнений
- 4) склонность к спазмам мышц и сосудов.

Для предупреждения спортивного травматизма необходимо:

- 1) знать причины возникновения спортивных травм при выполнении различного вида физических упражнений
- 2) разработать меры по предупреждению спортивных травм
- 3) правильно и профессионально организовывать занятие.

Кроме того частой причиной травматизма является падение. Такое зачастую возникает при несоблюдении правил безопасности. Травмы, возникающие при падении, бывают самые разнообразные (переломы конечностей, сотрясение мозга, разрывы внутренних органов и др.).

При профилактике спортивного травматизма должное внимание необходимо уделить правильно подобранной одежде и обуви, наличие защитных приспособлений (в зависимости от вида спорта). Даже такое небольшое отклонение может повлечь за собой травмы различной тяжести.

К общим правилам профилактики спортивного травматизма относятся:

- 1) внимательность и собранность
- 2) соблюдение техники безопасности
- 3) качественный инвентарь и покрытие зала
- 4) соблюдение правил личной гигиены
- 5) качественная разминка и разогрев мышц
- 6) правильное выполнение техники движения
- 7) расчет своих сил и возможностей организма
- 8) профессионально подготовленный педагогический состав

9) врачебный контроль.

Помимо общих организационно-профилактических мер предупреждения спортивного травматизма на занятиях физической культурой существуют меры профилактики спортивного травматизма отдельно взятых видов спорта.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ И РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Таким образом, на занятиях физической культурой большая ответственность лежит на преподавателях и врачах. Строгий врачебный контроль имеет первостепенное значение в предотвращении получения спортивной травмы. Кроме того большую роль играет преподавательский состав. От них зависит грамотная организация занятия и организация послушания занимающихся. Роль самих занимающихся не менее значительна. С их стороны должен быть контроль за самочувствием, правильно подобранной одеждой и обувью и проявление уважения к учителю.

**Библиографический список:**

1. Агранович В.О., Агранович Н.В. Анализ спортивного травматизма при занятиях физической культурой и спортом и создание условий по его снижению. // Медико-фармацевтический журнал «Пульс». 2017. 5 с.
2. Солодовник Е.М. Травматизм на уроках физической культуры: особенность причины профилактики. // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2019. 4 с.
3. Трушков К.О. Спортивный травматизм, его особенности, виды, профилактика. // Вестник научного общества студентов, аспирантов и молодых ученых. 2015 С. 213-215
4. Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой: учебное пособие для среднего профессионального образования. / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт. 2020. — 253 с.