

Травматизм при занятиях физической культурой и спортом

Клымась Анна Михайловна

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Студент

Черных Евгений Валентинович

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Старший преподаватель кафедры физической культуры и туризма

Аннотация

В статье рассматривается проблема травматизма при занятиях физической культурой и спортом. Приведены возможные причины возникновения спортивных травм. Указаны правила предупреждения и профилактики появления травм во время занятий спортом.

Ключевые слова: физическая культура, спортивный травматизм, физические упражнения, спорт, профилактика, травмы, нагрузка, повреждения.

Injuries during physical education and sports

Klymas Anna Mikhailovna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Chernykh Evgeniy Valentinovich

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Senior lecturer of the Department of Physical Culture and Tourism

Abstract

The article deals with the problem of injuries during physical education and sports. Possible causes of sports injuries are given. The rules for the prevention and prevention of injuries during sports are specified.

Keywords: physical culture, sports injuries, physical exercises, sports, prevention, injuries, load, damage.

Проблема поддержания здорового образа жизни с раннего возраста является одной из важных проблем современности. Физическая активность - это важнейшая составляющая здорового образа жизни. Её недостаток приводит к развитию различных хронических заболеваний человека. Важно добавить, что физическая культура и спорт тесно связаны с риском получения травм. Следует правильно организовать спортивную нагрузку на организм, чтобы избежать появления травм при занятиях физической культурой и спортом.

Многие исследователи активно занимаются изучением особенностей возникновения спортивных травм. В своей работе В. О. Агранович приводит несколько групп причин возникновения спортивных травм [1]. А. В. Павлова посвятила своё исследование определению мер предосторожности при занятиях физической культурой и спортом в целях недопущения травм [2]. К. О. Трушков в своей исследовательской работе представил различные классификации травм по нескольким основаниям [3].

Целью исследования является изучение причин, особенностей и способов минимизации спортивных травм.

Многие люди, занимаясь физической активностью, даже не задумываются о соблюдении сопутствующих правил безопасности во время выполнения упражнений. Важно помнить, что перед тем, как приступить к занятиям физической культурой и спортом, необходимо уделить внимание изучению мер предосторожности и технике безопасности во время выполнения тех или иных физических упражнений, чтобы не нанести вред самому себе во время тренировочного процесса.

В целом, травмы представляют собой воздействие на организм определённых внешних факторов, которыми могут быть, например, механические, химические и радиоактивные факторы. Они нарушают целостность тканей, их строение, а также протекающие в них физиологические процессы.

Существует несколько видов повреждений тканей в зависимости от их локализации. Выделяются кожные, подкожные и полостные повреждения. Кожные травмы бывают в виде ран и ушибов, в то время, как подкожные, например, представляют собой разрывы связок и перелом костей, а полостные повреждения могут быть в форме кровоизлияния в различные органы, ранений в грудь и живот и так далее.

Также травмы различают по степени тяжести. Выделяются три степени - лёгкие травмы, средней степени тяжести и тяжёлые. Лёгкими травмами называются те повреждения, которые не способствуют значительным нарушениям в организме человека и практически не влияют на общую работоспособность человека. Травмы средней степени тяжести вызывают изменения в организме и приводят к потере трудоспособности на определённый срок. Что касается тяжёлых травм, то следует отметить, что такие повреждения являются очень серьёзными и вызывают резко выраженные нарушения здоровья человека, которые обязательно приводят к потере общей трудоспособности и требуют госпитализации в медицинские учреждения [3].

Причин возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом достаточно много. Их можно разделить на две группы: непосредственные и опосредованные причины. В группу непосредственных причин входят: организационные причины (уровень теоретической и практической подготовленности тренера; график соревнований; качество судейства; неудовлетворительное материально-техническое обеспечение тренировочного процесса; санитарно-гигиенические и метеорологические

условия); методические причины (комплектование групп; отсутствие разминки; нарушение принципа постепенности; форсирование физических нагрузок; недостатки лечебного контроля). В свою очередь, опосредованные причины бывают следующие: обусловленные индивидуальными особенностями спортсмена: низкий уровень технико-тактической подготовленности; слабая физическая подготовка; недостаточный уровень морально-волевой подготовки; психоэмоциональная неустойчивость; отклонения в состоянии здоровья; дисциплинарные нарушения и прочие причины [1].

Что касается мер предосторожности во время занятий спортом и физической культурой, можно выделить следующие правила, которых следует придерживаться:

- во-первых, важно использовать исправное оборудование и правильное, подходящее снаряжение;
- во-вторых, тренировочная среда должна быть хорошо освещена;
- в-третьих, чтобы избежать перенапряжения, следует делать перерывы во время выполнения физических упражнений;
- в-четвёртых, нельзя допускать обезвоживания;
- в-пятых, спортивная обувь должна быть нескользящей и соответствовать размеру стопы;
- в-шестых, спортивная одежда ни в коем случае не должна сковывать движения;
- в-седьмых, перед началом тренировки важно проводить разминку, чтобы подготовиться к физическим нагрузкам;
- в-восьмых, следует учитывать метеорологические условия: не рекомендуется выполнять физические упражнения во время дождя, плохой видимости из-за тумана, сильного ветра и прочего;
- в-девятых, важно обращать внимание на собственное самочувствие и избегать занятий спортом, если что-либо беспокоит [2].

Подводя итоги всего вышеперечисленного, можно прийти к выводу о том, что физическая активность является важной частью поддержания общего здоровья. Однако следует принять определённые меры предосторожности, чтобы свести к минимуму риск спортивных травм и повреждений.

Библиографический список

1. Агранович В. О. Анализ спортивного травматизма при занятиях физической культурой и спортом и создание условий по его снижению // Здоровье и образование в XXI веке. 2017. № 2. С. 77-81.
2. Павлова А. В. Проблема травматичности спорта // Международная научно-техническая конференция молодых учёных БГТУ им. В.Г. Шухова. 2022. С. 799-802.
3. Трушков К. О. Спортивный травматизм, его особенности, виды, профилактика // Вестник научного общества студентов, аспирантов и молодых учёных. 2015. № 3. С. 213-215.