Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования

«Брестский Государственный технический университет»

Кафедра ФВиС

**Реферат**

По дисциплине «Физическая культура»

Тема: «Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре. Профилактика травматизма»

**Выполнил:**

Студент 1 курса

Группы ИИ-21

Литвинюк Т. В.

**Проверил:**

Жуковец В. И.

Брест 2021

**СОДЕРЖАНИЕ**

**ВВЕДЕНИЕ 3**

**1. ХАРАКТЕР ПОВРЕЖДЕНИЙ, ЛОКАЛИЗАЦИЯ И СТЕПЕНЬ ТЯЖЕСТИ ПОВРЕЖДЕНИЙ 4**

**2. ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ТРАВМАТИЗМА 6**

**3. ВИДЫ ПОВРЕЖДЕНИЙ 8**

**4. ОБЩАЯ ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА 11**

**5. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ОТДЕЛЬНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА 14**

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ 22**

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ 23**

**ВВЕДЕНИЕ**

Физическая культура и спорт стали неотъемлемой частью жизни современного общества. Приобщение к спорту происходят не только на занятиях физической культуры в образовательных учреждениях. С каждым годом все больше людей приходят на стадионы, спортивные залы, включаются в активные занятия физическими упражнениями. В связи с этим приобретают немаловажное значение медицинский контроль состояния здоровья спортсменов и профилактика травматизма. В спорте (особенно если учесть всевозрастающие, нагрузки и интенсивность выполнения упражнений) достаточно велик риск получения травм. Именно поэтому одним из основных направлений в работе тренеров, организаторов массовой физической культуры является забота о том, чтобы этот риск был как можно меньше. Нередко отдельные спортсмены и даже тренеры и преподаватели считают, что травмы при занятиях спортом неизбежны. Однако анализ причин травм показывает, что их могло бы не быть совсем при соблюдении всех требований и правил профилактики. Вот почему в предупреждении травматизма должны активно участвовать не только тренеры и преподаватели, но и сами спортсмены. Для этого они должны хорошо знать причины травм и совместно с тренером, врачом, судьей препятствовать их возникновению. Профилактика травматизма - одна из важнейших задач современного общества, которая должна быть достигнута, в первую очередь, соблюдением техники безопасности на занятиях физкультуры.

**1. ХАРАКТЕР ПОВРЕЖДЕНИЙ, ЛОКАЛИЗАЦИЯ И СТЕПЕНЬ ТЯЖЕСТИ ПОВРЕЖДЕНИЙ**

**Характер повреждений**. По характеру повреждений в спорте наиболее часто наблюдаются ушибы и растяжения связок, часты также ссадины и потертости. Реже возникают раны. Еще реже переломы и вывихи. Типичными травмами в спорте являются также надрывы мышц, повреждения менисков и связочного аппарата коленного и голеностопного суставов. В каждом виде спорта имеются характерные повреждения. У велосипедистов, например, специфичными являются ссадины и потертости бедер. Ссадины характерны также для конькобежцев, хоккеистов, футболистов, лыжников. Потертости и намины ладоней чаще возникают у гимнастов, гребцов, штангистов. Мелкие раны бывают у боксеров, раны от уколов наблюдаются у фехтовальщиков. Ушибы и растяжения связок различных суставов в значительном числе бывают у представителей всех видов спорта.

**Локализация (местоположение) повреждений.** У спортсменов чаще всего наблюдаются повреждения конечностей, особенно нижних. Для каждого вида спорта характерна определенная локализация травм. Так, например, при занятиях спортивной гимнастикой наиболее часты повреждения верхних конечностей у спортсменов, занимающихся спортивными играми, легкоатлетов и лыжников обычно страдают пиление конечности. Повреждения головы и лица характерны для боксеров, в меньшей степени - для хоккеистов и конькобежцев. Повреждения пальцев кисти у баскетболистов и волейболистов составляют; локтевой сустав в основном повреждается у теннисистов, в меньшей степени - у боксеров и штангистов. Различные повреждения коленного сустава чаще всего наблюдаются у игроков в футбол.

**Степень тяжести повреждений.** Спортивные травмы относятся к разряду легких и, как правило, не сопровождаются утратой трудоспособности. Однако в спорте наблюдаются и тяжелые травмы, вынуждающие спортсмена надолго прекратить занятия, а иногда и оставить работу. Бывают, правда, редко, и случаи спортивной инвалидности после травм.

Все повреждения, возникающие при занятиях спортом, можно по степени тяжести разделить на 5 групп:

1) очень легкие травмы не влекут за собой утрату спортивной трудоспособности;

2) легкие травмы с потерей спортивной трудоспособности до 15 дней;

3) травмы средней тяжести, при которых спортивная трудоспособность теряется на срок до 60 дней;

4) тяжелые повреждения влекут за собой временное прекращение занятий спортом на продолжительный срок;

5) очень тяжелые травмы, в результате которых спортсмен совсем прекращает занятия спортом.

**2. ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ТРАВМАТИЗМА**

**Главные причины травматизма:**

1. Нарушения инструкций при проведении занятий физической культуры, соревнований, неправильное составление программы соревнований, нарушений их правил, неправильное размещение участников.
2. Неправильно проложенная лыжня или неподготовленная трасса для кросса;
3. Неправильное комплектование групп (по уровню подготовленности, возрасту, полу);
4. Многочисленность групп, занимающихся сложными в техническом отношении видами спорта в зале, на площадке;
5. Неорганизованная смена снаряда и переход с места занятий в отсутствие преподавателя;
6. Чрезмерная самостоятельность студентов, их нежелание подчиняться справедливым требованиям преподавателя.
7. Ошибки в методике проведения занятий;
8. Отсутствие индивидуального подхода;
9. Недостаточный учет состояния здоровья, половых и возрастных особенностей, физической и технической подготовленности студентов;
10. Пренебрежительное отношение со стороны студентов к вводной части занятия, неправильное выполнение техники физических упражнений, отсутствие страховки, неправильное ее применение;
11. Недостаточное материально-техническое оснащение занятий: малые спортивные залы, отсутствие зон безопасности на спортивных площадках, жесткое покрытие легкоатлетических дорожек и секторов, отсутствие табельного инвентаря и оборудования (жесткие маты).

Причины травм -это плохое снаряжение занимающихся (плохое крепление снарядов, неустановленные дефекты снарядов, несоответствие массы снаряда возрасту занимающихся);неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние залов и площадок: плохая вентиляция, недостаточное освещение мест занятий, запыленность, неправильно спроектированные и построенные спортивные площадки (лучи солнечного света бьют в глаза), низкая температура воздуха в бассейне; неблагоприятные метеорологические условия: высокая влажность и температура воздуха, дождь, снег, сильный ветер.

Причинами травм могут стать допуск к занятиям студентов без прохождения врачебного осмотра, невыполнение врачебных рекомендаций по срокам возобновления занятий после заболевания и травм, по ограничению интенсивности нагрузок, комплектованию групп.

**3. ВИДЫ ПОВРЕЖДЕНИЙ**

Наиболее частыми спортивными травмами являются ушибы, вывихи, переломы, раны, растяжения и разрывы.

**Ушибы** - это повреждения мягких тканей без нарушения целости общего покрова. Нередко они сопровождаются повреждением кровеносных сосудов и развитием подкожных кровоизлияний (гематом). Характерные признаки: на месте ушиба возникает боль, припухлость, изменяется цвет кожи в результате кровоизлияния, нарушаются функции в области суставов и конечностей. Первая помощь: пострадавшему необходимо обеспечить полный покой. Если на месте ушиба имеются ссадины, их смазывают спиртовым раствором йода или бриллиантовой зеленью. Для профилактики развития гематомы и уменьшения боли место ушиба орошают хлорэтилом, кладут пузырь со льдом, снегом, холодной водой или кусочки льда, обернутый полиэтиленовой пленкой, полотенце (салфетку), смоченное в холодной воде и слегка отжатое, после чего накладывают давящие повязки. Если гематома образовалась, то для ее быстрого рассасывания на третьи сутки к месту ушиба прикладывают сухое тепло: грелку с горячей водой либо мешочек с подогретым песком. При ушибах конечностей обеспечивают неподвижность ушибленной области наложением тугой повязки.

**Вывихи** - это полное смещение суставных поверхностей костей, вызывающее нарушение функции сустава. Вывихи возникают при падении на вытянутую конечность, при резком повороте плеча, разрыве связок, укрепляющих соответствующие суставы. Характерные признаки: при вывихе конечность принимает вынужденное положение, деформируется сустав, ощущается болезненность и ограничение активных и пассивных движений. Первая помощь: пострадавшему необходимо обеспечить полный покой поврежденной конечности путем наложения фиксирующей повязки. Руку подвешивают на косынку, перекинутую через шею, на ногу накладывают импровизированную шину. После чего пострадавшего направляют в лечебное учреждение. Не следует самостоятельно вправлять вывих. Это может привести к тяжелым последствиям, надолго затянуть лечение и неблагоприятно отразится на восстановлении нормальной функции сустава.

**Переломы** - полное или частичное нарушение целостности кости. Переломы бывают закрытые (без повреждения целости общего покрова и слизистых оболочек), открытые (с повреждением целости общего покрова); без смещения (отломки кости остаются на месте), со смещением (отломки смещаются в зависимости от направления действующей силы и сокращения мышц). Характерные признаки: при травме ощущается резкая боль в месте перелома, усиливающаяся при попытке движения; возникают припухлость, кровоизлияние, резкое ограничение движений. При переломах со смещением отломков - укорочение конечности, необычное ее положение. При открытых переломах поврежден общий покров, иногда в ране видны костные отломки.

**Рана** - повреждение тканей и органов с нарушением целости их покрова, вызванное механическим воздействием. Раны бывают поверхностными, когда повреждена лишь кожа или слизистая (ссадины), и глубокими. Выделяют также полостные ранения, проникающие в брюшную, грудную полости и в череп. По виду ранившего орудия и по характеру повреждения тканей различают резанные, рубленые, колотые, рваные, ушибленные, укушенные и огнестрельные раны. Характерные признаки: каждый вид ран имеет свои особенности. Края резаных ран расходятся, рана зияет, сильно кровоточит, вызывает боль. Рубленые раны по характеристики близки к резанным, но могут сопровождаться повреждением костей. Колотая рана может быть очень глубокой и сопровождаться значительным повреждением внутренних органов при проникновении в грудную или брюшную полость. Благодаря смещению мышц и других тканей, канал такой раны имеет сложную форму, что способствует развитию инфекции. Рваные, ушибленные и укушенные раны сопровождаются значительным нарушением жизнеспособности тканей краев раны. Они мало кровоточат, но боль при них более длительная и сильная, заживление медленное. Всякая рана сопровождается болью, зияет и кровоточит. Интенсивность боли различна в зависимости от чувствительности поврежденных тканей и характера ранения. Значительная боль возникает в момент ранения, но вскоре постепенно уменьшается.

**Растяжение** - происходит частичное нарушение целостности отдельных волокон. Если травма произошла с полным перерывом связки, или если связка отрывается у места прикрепления к кости - это уже не растяжение связок, а разрыв. Как правило, при повреждении связки рвутся и питающие ее кровеносные сосуды. В результате этого образуется кровоизлияние в окружающие ткани. Растяжение мышц или сухожилий, присоединяющих мышцу к кости, обычно наблюдается при их перегрузке или резком движении. Симптомы растяжения связок и мышц сходны: как правило, это сильная боль, особенно при движении (некоторые растяжения болят сильнее, чем переломы), отек в месте повреждения, затруднение движений, болезненность при прикосновении к поврежденному месту, гематомы под кожей или ее краснота. Некоторые признаки могут отличать растяжения или разрывы связок и мышц. Так, если сустав оказался в неправильном положении и заболел сразу - это, скорее всего, растяжение связок (возможно, даже перелом). Если мышцы болят на следующий день после физической нагрузки - это, вероятнее всего, растяжение мышц. Характерным признаком разрыва или растяжения является нарушение движений в суставе, в зоне которого повреждена связка, или движений мышцы, если повреждается она сама либо ее сухожилие. Обычно боль и другие симптомы повреждения связки появляются сразу же после травмы, однако сначала они могут быть не очень выражены. Только через несколько часов резко усиливается болезненность, появляется отек в зоне травмы, существенно нарушается функция сустава. Разрывы сухожилий обычно протекают несколько тяжелее. Пострадавший часто сам слышит треск рвущегося сухожилия, затем ощущает боль и нарушение функции травмированной мышцы. Из-за сокращения поврежденной мышцы в месте разрыва можно прощупать боль и ямку - западение. При разрыве мышцы, в отличие от разрыва сухожилия, более выражено кровоизлияние; западение мышцы располагается дальше от места ее прикрепления, оно более заметно при напряжении мышцы.

**4. ОБЩАЯ ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**Правила профилактики травматизма**

1. Внимательность и собранность. На тренировке необходимо думать только о ней, и ни о чем другом. Быть сосредоточенным на своих действиях, выполнении правильной техники и не отвлекаться на посторонние разговоры и мысли.

2. Знание техники безопасности. В каждом виде спорта есть свои правила техники безопасности, с которыми вы должны ознакомиться в первую очередь. Например, в борцовском зале нельзя сидеть спиной к ковру, в тренажерном зале тяжелые веса должны подстраховываться партнером и т.д.

3. Качественный инвентарь и покрытия зала. Плохо висящий мешок может при падении нанести травму любому из тренирующихся.

4. Правильная форма и обувь. Длинные, не по размеру штаны могут зацепиться за пальцы ног. Неправильная или некачественная обувь для бега может привести к болям в голеностопном суставе и колене.

5. Соблюдение правил личной гигиены. Ногти надо стричь на руках и ногах. Одежду (форму) после тренировки сушить и почаще стирать. Использовать шлепанцы в общем душе и т.д.

6. Хорошая разминка и разогрев мышц. Плохая разминка приводит к растяжениям связочного аппарата, уменьшает подвижность и амплитуду.

7. Правильное выполнение техники движений и приемов. При освоении нового упражнения обязательно начинайте с изучения правильной техники выполнения движения, не торопитесь увеличивать амплитуду, скорость удара или рабочий вес штанги. Пусть ваш организм освоит новое движение, его правильную биомеханику. Именно в силу сложившегося механизма межмышечной координации при освоении новых упражнений могут происходить растяжения и разрывы мышц, связок и сухожилий.

8. Адекватный расчет своих сил и возможностей организма, а также соблюдение режима дня. Из-за переоценки возможностей своего организма и чрезмерном упорстве в занятиях спортом может возникнуть перетренированность. Также же чрезмерное упорство при растягивании очень часто оборачивается растяжением мышц и др.

9. Старые травмы нужно долечивать до конца. После получения травм снижайте нагрузку до полного излечения, иначе на фоне имеющейся может возникнуть новая (зачастую более серьезная) травма в силу еще неокрепшего организма.

10. Профессионально подготовленный тренерский состав. Дает не только руководство при занятиях физической культурой и спортом, но и обеспечивает создание благоприятных и безопасных условий при проведении занятий.

11. Нарушение методики тренировок. Если вы не соблюдаете принцип последовательности и постепенности наращивания тренировочных нагрузок, то неизбежно столкнетесь с травмами. Нельзя бросаться из одной крайности в другую при планировании тренировочного процесса. Все изменения программы должны логично вытекать одно из другого. Необходимо также учитывать особенности телосложения, состояния здоровья, возрастные особенности, физическую подготовленность. Травмы возникают при внезапном увеличении частоты, продолжительности или интенсивности тренировки. Безопасным считается увеличение одного из компонентов на 5% без внесения дополнительных изменений. Если один из компонентов увеличивается более резко, то возникает необходимость временных корректировок в одном или обоих оставшихся компонентах. После тренировки обязательно необходимо выполнить заминку. Заминка - это переходный этап от активной спортивной деятельности к состоянию покоя. Постепенное охлаждение призвано способствовать восстановлению нормального кровообращения. Растягивания, выполняемые во время заключительного этапа тренировки, способствуют развитию гибкости, а также могут предотвратить возникновение мышечной боли и усталости.

12. Врачебный контроль. При некоторых заболеваниях (если нет запрета на тренировки) должен быть набор ограничений на упражнения и интенсивность тренировок. Например, при головных болях, внутреннем черепном давлении, смещении мозга и т.п. нежелательны резкие наклоны головы, стойка на руках и акробатика и, разумеется, спарринги в контакт. Неверный подбор упражнений без учета состояния здоровья или поспешный допуск к тренировкам после перенесенных травм - верный путь к травме или ее рецидиву на более серьезном уровне. Например, подбор комплекса силовых упражнений без учета здоровья и гибкости позвоночника может спровоцировать ухудшение его состояния. Первое время необходимо уделять внимание исправлению осанки и увеличению гибкости, а затем уже включать в программу более сложные движения. Грубые нарушения спортивного режима (употребление спиртного накануне тренировки) также вносят свой вклад в возникновение травм.

13. Баланс между силой и гибкостью. Регулярная тренировка гибкости позволит уменьшить тугоподвижность мышц, улучшить координацию, увеличить амплитуду движения в суставах. Тренировка силы может снизить риск небольших мышечных травм, поскольку более сильные мышцы лучше противостоят нагрузкам. Помимо укрепления мягких тканей (мышц, сухожилий, связок), тренировка силы повышает прочность костей, связок и суставов, тем самым повышая сопротивляемость механическим повреждениям.

**5. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ОТДЕЛЬНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА**

Каждый вид спорта имеет свои специфические условия тренировок и соревнований, при которых могут случиться травмы. Чтобы их избежать, спортсмен должен хорошо знать эти условия.

Спортивная гимнастика. Во время занятий спортивной гимнастикой чаще всего наблюдаются ссадины (причина их в неправильном захвате снаряда), ушибы и повреждения связок (вследствие падения со снарядов или неправильного приземления после выполнения упражнений). Травма может произойти, если ладони сильно потеют или на них имеются мозоли, трещины, потертости; если маты находятся в плохом состоянии или неправильно уложены; если обувь и одежда непригодны для занятий гимнастикой; если магнезия плохого качества или плохо размельчена (встречаются комки). Поэтому перед тренировкой вместе с тренером надо тщательно проверить состояние гимнастических снарядов: обратить внимание на прочность крепления брусьев, перекладины; посмотреть, хорошо ли закреплены кольца, находятся ли они на одном уровне; проследить за правильностью укладки матов, чтобы между ними не было промежутков. Матрацы должны быть покрыты чехлами, которые необходимо регулярно стирать (не менее одного раза в неделю). Чтобы в матрацах не было пыли, их надо выколачивать или очищать пылесосом. При выполнении упражнений на тех снарядах, где велика опасность падения, следует для страховки употреблять специальный пояс с тросом, пропущенным через блок. Чтобы не скользили руки, надо пользоваться магнезией. Порошкообразная магнезия должна быть очень тонко размельчена. Чтобы избежать скольжения ног, подошвы туфель следует натирать канифолью. Особое внимание гимнасты должны обращать на уход за кожей ладоней. После каждого занятия нужно тщательно вымыть руки теплой водой с мылом (отмыть магнезию) и затем смазать их глицерином, ланолином или витаминизированным кремом. Если на руках имеются трещинки или мозоли с пузырями, то занятия на снарядах надо временно прекратить, пока эти трещинки или мозоли не заживут. Для быстрейшего заживления трещин ладоней рекомендуется применять теплые ванночки (на один литр воды одну столовую ложку нашатырного спирта); после ванночки руки смазываются ланолином или кремом. Если ссадины и трещины значительны, то следует обязательно показаться врачу. Чтобы предупредить образование наминов, желательно надевать на ладони специальные накладки из тонкой кожи или марли. Большое внимание гимнаст должен уделять своей одежде. Надо следить, чтобы она соответствовала фигуре, не имела каких-либо пряжек или крючков, за которые можно зацепиться. Мужчинам лучше всего заниматься в майках с рукавами и рейтузах. Женщинам - в гимнастических костюмах. Обувь должна быть без каблуков, легкой, мягкой и плотно облегать ногу (гимнастические тапочки - чешки).

Легкая атлетика. Во время занятий легкой атлетикой наиболее часто наблюдаются повреждения мышц (разрывы отдельных волокон у спринтеров), повреждения связок (у ходоков, прыгунов, метателей), реже — раны и переломы (у прыгунов с шестом). У бегунов на длинные и сверхдлинные дистанции и у ходоков, помимо указанных выше повреждений, иногда возникают травматические невриты, главным образом седалищного нерва. Возможны также потертости кожи стоп. При метаниях и толканиях копья, диска, гранаты, молота, ядра наиболее типичными повреждениями являются растяжения сумочно-связочного аппарата кисти, лучезапястного, локтевого и плечевого суставов, возникающие при резком рывке в момент бросания снаряда. Могут возникнуть также повреждения мышц спины. Бывают и ушибы различных частей тела, и ушибленные раны вследствие удара брошенным снарядом, а также срывы кожи ладоней (у метателей молота). Причиной травм у легкоатлетов может быть и плохое состояние беговой дорожки, ям для прыжков, снарядов (ядра, шеста), несоответствие обуви данному виду спорта, плохая физическая подготовка спортсмена или недостаточно проведенная разминка. Поэтому перед занятиями необходимо проверить: качество беговой дорожки (нет ли на ней ям, камней, вовремя ли она полита), хорошо ли закреплены стойки для прыжков и бруски для отталкивания, прочен ли трос молота и гладкая ли у него ручка. Надо посмотреть, хорошо ли вскопана яма для прыжков, достаточной ли она глубины, засыпана ли просеянным песком с опилками и т. д. Несоблюдение всех этих правил может привести к травме. Важное значение имеет и обувь: туфли, для бегунов должны хорошо облегать ноги и иметь шипы - 12-18 мм. Бегуны, участвующие в кроссах, используют туфли без шипов; в обувь марафонцев вкладывается войлочная или фетровая прокладка. Прыгунам для предохранения пятки от удара также необходимо положить в туфли резиновую или пластмассовую прокладку. Задник в туфлях должен быть жестким. Барьеристы должны пользоваться наколенниками и голеностопниками. Метателям снарядов следует носить жесткую обувь, метателям молота, кроме того, пользоваться кожаными перчатками. Секторы для метаний снарядов должны быть отгорожены сеткой от той части зала или площадки, где ведутся занятия другими видами спорта. Несоблюдение этого правила может привести к тяжелым последствиям.

Конькобежный спорт. Во время занятий конькобежным спортом причинами травм, помимо недостаточной технической подготовленности самого спортсмена, могут быть неполадки на катке, плохая обувь и одежда конькобежца. Существует неправильное мнение, что при занятиях конькобежным спортом травм очень мало, а если и бывают, то легкие. Мы должны отметить, что повреждения у конькобежцев составляют около 10% всех травм, возникающих при занятиях спортом, и что наблюдаются, хотя и редко, тяжелые случаи. Чаще всего возникают ушибы и ссадины (в результате падений на лед или ударов коньками) и растяжения связок голеностопного сустава (при попадании ногой в трещину на льду). Но при падении могут быть и более тяжелые повреждения: переломы лучевой кости лодыжек, вывихи плеча, сотрясение мозга и др. Катаясь на морозе в тесной обуви, можно отморозить пальцы ног. Для предупреждения этих травм необходимо следить за тем, чтобы на льду не было трещин, выбоин, вмерзшего мусора (окурков, бумаги). Коньки должны быть хорошо наточены, а ботинки плотно прилегать к ноге и в то же время не стеснять ее движений. Нельзя тренироваться, если на улице мороз ниже -20°. Чтобы предупредить обморожение половых органов, следует под рейтузы надеть теплые шерстяные трусы. На катке спортсмены должны сами соблюдать порядок, исключающий встречное движение конькобежцев.

Лыжный спорт. Следует различать травмы, возникающие при: а) лыжных гонках; б) горнолыжных видах (слаломе, слаломе-гиганте и скоростном спуске) и в) прыжках на лыжах с трамплина. При лыжных гонках, в которых участвуют как мужчины, так и женщины, чаще всего возникают ушибы, ссадины и растяжения связок нижних конечностей. Реже встречаются переломы костей голени. Наблюдаются также обморожения лица, пальцев руки и ног, груди у женщин и половых органов у мужчин. При горнолыжных видах, кроме этих повреждений, наблюдаются переломы костей верхних конечностей. Нередки сотрясения мозга. При прыжках на лыжах с трамплина в основном наблюдаются растяжения связок голеностопного и коленного суставов, возникающие в момент приземления. Реже бывают ушибы, переломы костей голени, переломы ключицы или вывихи в плечевом суставе, сотрясения мозга. Основными причинами всех этих травм являются слабая физическая и техническая подготовка спортсмена, плохое оснащение лыжника, неудовлетворительная подготовка мест тренировок и соревнований и неблагоприятные метеорологические условия. Чтобы избежать этих повреждений, необходимо постепенно усложнять занятия - вначале тренироваться на пологих спусках, а затем спускаться с высоких, крутых гор. Нельзя кататься там, где грунт неровный и под снегом могут быть пни, камни, кустарник (особенно если снежный покров тонкий). Лыжня не должна быть обледеневшей. При скоростном спуске, слаломе и слаломе-гиганте необходима хорошая разметка трассы. Остановочные площадки не должны находиться около обрывов. Нельзя также допускать, чтобы трассы слалома и скоростного спуска пересекались. Одежда лыжника должна быть теплой, но легкой, не стесняющей движений. При лыжных гонках в теплую погоду лучше надевать обычное белье и непродуваемый комбинезон из плотной ткани (репса или саржи), на голову - лыжную шерстяную шапочку и наушники. Обувь: шерстяные носки, гетры-чулки, лыжные ботинки. При холодной погоде рекомендуется надевать шерстяное белье, шерстяной свитер и непродуваемый комбинезон. При сильном морозе поверх лыжного ботинка на его носовую часть следует надеть плотный носок. Женщины должны, кроме того, надевать утепленные лифчики; мужчины - утепленные плавки или трусы. На руки надеваются свободные рукавицы - кожаные или брезентовые с теплой шерстяной подкладкой. При горнолыжном спорте лучше надевать эластичные брюки, шерстяной свитер или пуловер, а поверх -- непродуваемую куртку с капюшоном из плотной ткани (так называемый «аннарак»). При скоростном спуске на голову надевают защитный шлем типа велосипедного. Обувь при слаломе должна быть жесткой, с несгибаемой подошвой и с мягкой футеровкой внутри, лучше всего из поролона. При прыжках с трамплина следует надевать шерстяное белье, эластичные брюки, шерстяной пуловер с двойной вставкой на груди. Под костюм, в целях профилактики обморожений, надеваются шерстяные плавки или трусы. Специальные ботинки для прыжков должны быть с жесткой подошвой, для пяточного пружинного крепления лыж, с мягкой прокладкой внутри. Перчатки должны быть кожаными, с нашитыми поперечными прокладками в виде валиков на наружной поверхности. Очень важно, чтобы лыжи подбирались по росту; крепления не должны сжимать ногу. Для занятий горнолыжным спортом рекомендуются специальные лыжи; при прыжках с трамплина следует также пользоваться специальным инвентарем. Лыжная мазь должна соответствовать погоде и состоянию лыжни. Надо помнить, что кататься на лыжах при температуре ниже --20° (а в снегопад даже --18°) запрещено правилами. Для предупреждения потертостей, особенно в тех случаях, когда ноги сильно потеют, надо тщательно ухаживать за ногами: мыть их ежедневно и надевать чистые носки, а также смазывать промежутки между пальцами 1-процентным раствором формалина (покупается в аптеке без рецепта). Во избежание травм следует также помнить, что тренировки прыгунов с трамплина не должны проводиться без тренера.

Спортивные игры. Во время занятий спортивными играми травмы бывают довольно часто (26-28% всех спортивных травм). Это объясняется главным образом тем, что спортсмены, особенно начинающие, недостаточно серьезно относятся к личной профилактике травм.

При игре в баскетбол чаще всего происходят повреждения связочного аппарата голеностопного и коленного суставов (вследствие резких поворотов туловища при неподвижном положении ноги или из-за неудачных приземлений после прыжков), а также травмы пальцев кисти в результате удара о мяч или удара противника. Могут быть и ушибы при падении. Чтобы избежать повреждений, надо овладевать мастерством, правильно проводить разминку перед занятием или соревнованием. Большое значение имеет качество инвентаря и оборудования. Поверхность баскетбольной площадки должна быть ровной, а пол в тренировочном зале не скользким. В самом зале должно быть свободно (гимнастические снаряды следует убрать). Имеет значение и хорошо пригнанная обувь на резиновой подошве (кеды). При игре в волейбол причины травм во многом сходны с причинами травм при баскетболе: возможны ушибы в результате падения, растяжения связочного аппарата коленного и голеностопного суставов из-за неудачного приземления после прыжка, повреждения пальцев кисти при приеме мяча или в результате ударов мячом. Для предупреждения травм надо хорошо отработать технику игры: удары и ловлю мяча, правильную стойку и приземление при приеме мяча.

При игре в волейбол необходимо, чтобы грунт открытой площадки был ровным, а пол в закрытом помещении - не скользким. Волейболистам следует надевать кеды на резиновой подошве. При игре в теннис острая (внезапная) травма наблюдается сравнительно редко - это ушибы и растяжения мышц и связок, главным образом коленного, голеностопного и локтевого суставов. Значительно чаще у теннисистов возникают мелкие, совершенно незаметные для них повреждения локтевого сустава, последствием которых является заболевание, называемое «локоть теннисиста», т. е. деформирующий артроз локтевого сустава. Симптомы этого заболевания - боль, небольшое припухание и ограничение движений в суставе. Основным средством личной профилактики является повышение мастерства теннисиста и умение одинаково играть обеими руками, что дает возможность чередовать нагрузку. Для игры следует надевать легкую, не стесняющую движений одежду и шапочку с козырьком для защиты от солнца. Обувь должна быть без каблуков, на нескользящей резиновой подошве. Площадка для игры в теннис должна быть ровной и хорошо утрамбованной.

При игре в футбол травмы наблюдаются довольно часто. Это ушибы, растяжения связок и надрывы мышц; иногда бывают переломы костей и вывихи в суставах. У полевых игроков в основном повреждаются нижние конечности; у вратарей, кроме того, могут возникнуть травмы Пальцев и лучезапястного сустава в результате падения на руки при приеме мяча. Причины повреждений в основном следующие: недостаточная тренированность спортсмена, слабая дисциплина или грубость игроков, плохое состояние футбольного поля, отсутствие надлежащей обуви и защитных приспособлений. Для профилактики повреждений необходимо хорошее состояние мест занятий - наличие ровного поля без каких-либо посторонних предметов. Угловые флаги нужно прикреплять к древку на высоте не менее полутора метров; границы футбольного поля - обозначать белой краской (не канавами). Одежда футболистов должна быть легкой, не стесняющей движений. Играть можно только в бутсах. Бутсы футболистов изготовляют из плотной кожи с жесткой подошвой, без выступающих на ней гвоздей. Длина шипов изменяется в соответствии с состоянием грунта от 12 до 18 мм. Футболисты должны пользоваться индивидуальными защитными приспособлениями: надевать под гетры защитные щитки, под трусы - бандаж для защиты половых органов от ударов; вратарю необходимо дополнительно носить ватные трусы, суспензорий или плавки и перчатки. Если у футболиста ранее была травма ноги, то следует некоторое время бинтовать ее эластичным бинтом или носить наколенник (голеностопник). После интенсивных тренировок или соревнований рекомендуется принять теплый душ и хорошо отдохнуть. Большое значение для предупреждения травматизма имеет и выработанное у футболистов уважение к «противнику» и соблюдение только корректного стиля игры; необходима также организация правильного, четкого и внимательного, судейства.

Тяжелая атлетика. При занятиях тяжелой атлетикой чаще всего бывают ушибы о штангу в результате наброса штанги на грудь, а также растяжения и надрывы мышц и связочного аппарата в области плечевого, локтевого, лучезапястного, коленного и голеностопного суставов из-за неправильной техники выполнения поднятия веса. Падение штанги также может вызвать травму спортсмена. У штангистов вследствие постоянных растяжений мышц спины нередко наблюдаются их заболевания. Часты неприятные ощущения и даже боли в области поясничного отдела позвоночника, вызванные некоторым искривлением позвонков в связи с подниманием больших тяжестей. На коже ладоней появляются мозоли. Причина всех этих травм - недостаточная физическая и техническая подготовленность спортсмена. Поэтому и предупреждение травм должно заключаться главным образом в том, чтобы соблюдалась правильная методика тренировки (постепенное увеличение веса). Большое значение имеет хорошее физическое состояние спортсмена. Перед тем как приступить к выполнению движения, надо проверить, хорошо ли закреплен вес. Начинающих спортсменов обеспечивают страховкой. Чтобы руки штангиста не скользили, ладони покрывают магнезией; обувь натирается канифолью. Для предупреждения травм спины на поясницу рекомендуется надевать бандаж или широкий кожаный пояс. Во избежание искривлений позвоночника перед каждым тренировочным занятием и после него рекомендуется выполнять ряд специальных упражнений. Так, для выпрямления позвоночника следует делать упражнения в висе на гимнастической стенке с раскачиванием ног. Для растяжения связочного аппарата позвоночника полезно ползать и вращать туловище (в положении сидя с палкой, положенной на лопатки и удерживаемой обеими руками). Очень хорошо также после тренировки отдыхать лежа, с подложенным под область поясницы валиком или скатанным свитером. Чтобы предупредить растяжение связок лучезапястного сустава, нужно во время тренировок надевать кожаные напульсники.

Прыжки в воду. При прыжках в воду в основном наблюдаются ушибы грудной клетки и живота, разрывы барабанных перепонок в ушах, а при ударе головой о дно водоема могут возникнуть и тяжелые повреждения - переломы позвоночника. При прыжках в воду могут быть также ушибы в области пятки и переломы пяточной кости. Причиной всех этих травм является слабая подготовка спортсмена, плохое оборудование мест для занятий (водоема). Чтобы избежать повреждений, спортсмену надо, прежде всего, стремиться повышать свое мастерство. Следует постепенно увеличивать высоту трамплина или вышки и точно знать глубину водоема. При прыжках с 5-метровой высоты глубина не должна быть меньше 3-4 м, а с 10-метровой вышки - не менее 5 м. Нельзя прыгать с вышки одновременно нескольким спортсменам, так как они могут столкнуться в воздухе или в воде.

Открытые бассейны регулярно (не реже 1 раза в месяц) осматривают и чистят. Начинающим спортсменам ни в коем случае нельзя заниматься без тренера. Перед входом в бассейн следует принять душ.

Велосипедный спорт. Во время занятий велосипедным спортом чаще всего возникают потертости внутренних поверхностей бедер, а в результате падения с велосипеда - обширные ссадины, ушибы и переломы (чаще всего ключицы). Наблюдаются и разрывы связок грудино-ключичного сочленения, а также растяжения связочного аппарата нижних конечностей, вызванные чрезмерным его напряжением, что нередко происходит при недостаточной физической подготовленности спортсмена или неполноценной разминке перед занятиями. Иногда во время быстрой езды в глаза могут попасть соринки, мелкие насекомые. Основной причиной всех травм является недостаточная физическая и техническая подготовленность спортсмена, плохое состояние велосипеда. Некоторые велосипедисты нарушают правила езды, подвергая себя опасности. Чтобы предупредить повреждения, необходимо повышать технику езды на велосипеде. Очень важное значение имеет дисциплинированность спортсмена, четкое выполнение правил езды. Во время тренировок лучше ездить по дорогам с небольшим движением транспорта, а при занятиях на треке надо ездить только в одном направлении - против хода часовой стрелки. Перед тренировкой необходимо проверить исправность велосипеда: седло, переключатель скоростей, тормоза, руль, покрышки и пр. Следует помнить, что всякая неисправность может повлечь за собой травму. Для предупреждения потертостей ладоней ручки руля рекомендуется обмотать изоляционной лентой или лейкопластырем. Большое значение имеет также правильно подобранная одежда велосипедиста: лучше всего надевать шерстяные трусы с двойным дном, без грубых швов, с нашитой в области промежности замшей.

На голове должна быть полотняная шапочка или кожаный шлем (у трековиков), на руках - кожаные перчатки. Для профилактики повреждений глаз - пользоваться очками со стеклами из слюды.

Конный спорт. При занятиях конным спортом травмы происходят главным образом из-за падения спортсмена с лошади. При этом чаще всего возникают ушибы тела и конечностей, реже - переломы и вывихи. Если седло подогнано плохо и начинающий спортсмен не имеет еще правильной посадки, могут быть потертости ягодиц и внутренней поверхности коленных суставов и голеней. Особенно часто они возникают на соревнованиях по троеборью во время дождя. Чтобы предупредить возможность повреждений, необходимо в совершенстве овладеть техникой езды и управления лошадью. Очень важен хороший контакт между наездником и лошадью. Ласковое обращение и тщательный уход за животным обычно способствуют этому контакту. Чтобы избежать потертостей, под брюки следует надевать плотные трусы; при дождливой погоде - бинтовать голени и коленные суставы или надевать наколенники.

Альпинизм. При занятиях альпинизмом травмы возникают в результате плохой физической и технической подготовленности спортсмена, неумелой организации восхождения, несоблюдения дисциплины во время восхождения и вследствие особенностей горных условий (обвалы, оползни, снежные лавины). Травмы в этом виде спорта тяжелые: ушибы и сотрясения мозга, переломы конечностей и ребер, повреждения внутренних органов и т. п. Могут быть также обморожения, потертости кожи, а при слепящем солнце и снеге - легкие ожоги и заболевания глаз. Чтобы предупредить возможность повреждений, необходимо, прежде всего, добиваться хорошей физической подготовленности, причем альпинист должен находиться под постоянным наблюдением врачебно-физкультурного диспансера. Очень важно также постепенно привыкать к разреженному горному воздуху. Перед каждым восхождением необходимо тщательно проверять качество снаряжения: канатов, ледорубов, кошек и пр. Исключительно важное значение имеет одежда и обувь альпинистов: спортсмены должны иметь ботинки с шипами, в условиях зимних восхождений - теплые костюмы, темные очки для защиты глаз.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

По характеру повреждений в спорте наиболее часто наблюдаются ушибы и растяжения связок, часты также ссадины и потертости. Реже возникают раны, переломы и вывихи. Спортивные травмы относятся к разряду легких и, как правило, не сопровождаются утратой трудоспособности. Однако в спорте наблюдаются и тяжелые травмы, вынуждающие спортсмена надолго прекратить занятия, а иногда и оставить работу. Бывают, правда, редко, и случаи спортивной инвалидности после травм.

Многообразие причин спортивного травматизма можно свести к 5 основным группам:

1) неправильная организация учебно-тренировочных занятий и соревнований и недостатки в методике их проведения;

2) неудовлетворительное состояние мест занятий и неблагоприятные условия проведения занятий;

3) неудовлетворительное состояние оборудования, спортивного инвентаря, одежды и обуви спортсмена;

4) нарушение правил врачебного контроля;

5) нарушение спортсменами дисциплины во время тренировок и занятий.

В зависимости от вида спорта, существует общая профилактика травматизма, т.е. правила, не соблюдение которых значительно повышает риск получить травму: внимательность и собранность, знание техники безопасности, качественный инвентарь и покрытия зала, правильная форма и обувь, соблюдение правил личной гигиены, хорошая разминка и разогрев мышц, правильное выполнение техники движений и приемов, адекватный расчет своих сил и возможностей организма, а также соблюдение режима дня, старые травмы нужно долечивать до конца, профессионально подготовленный тренерский состав, нарушение методики тренировок, врачебный контроль, баланс между силой и гибкостью.

Каждый вид спорта имеет свои специфические условия тренировок и соревнований, при которых могут случиться травмы. Чтобы их избежать, спортсмен должен хорошо знать эти условия.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Клюкин И. А. / Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. / [Электронный ресурс] — Режим доступа: <https://multiurok.ru/files/pravila-povedeniia-tekhnika-bezopasnosti-i-predupr.html/> — Дата доступа: 20.11.2021.
2. Кнутас В. И. / Обеспечение безопасности и профилактика травматизма на уроках физической культуры в СМГ / [Электронный ресурс] — Режим доступа: <https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/meropriyatia-obespechenie_bezopasnostii_profilaktika_travmatizma_na_urokakh_fizicheskoi_kult><https://multiurok.ru/files/pravila-povedeniia-tekhnika-bezopasnosti-i-predupr.html/> — Дата доступа: 20.11.2021.
3. Макусев О. Н. / Обеспечение безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физической культурой и спортом. Методические указания. / Режим доступа: https://www.nchti.ru/phocadownload/nchti\_ucheb2/nchti\_fiz-ra/nchti\_metod.pdf — Дата доступа: 20.11.2021.