Доклад на тему:

Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом

Студент 3 курса ФПМИ группа ПМ-12

Березенцев Тимофей

Содержание

Введение

1. Характер повреждений, локализация и степень тяжести повреждений

2. Причины возникновения травматизма

3. Виды повреждений

4. Общая профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом

Заключение

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 и

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

2. Причины возникновения травматизма

Основными причинами травматизма являются организационные недостатки при проведении занятий. Это нарушения инструкций о проведение уроков физической культуры, соревнований, неправильное составление программы соревнований, нарушений их правил, неправильное размещение участников. При проведении уроков по метаниям, неправильно проложенная лыжня или неподготовленная трасса для кросса; неправильное комплектование групп (по уровню подготовленности, возрасту, полу), многочисленность групп, занимающихся сложными в техническом отношении видами спорта в зале, на площадке; неорганизованная смена снаряда и переход с места занятий в отсутствие преподавателя; чрезмерная самостоятельность учеников, их нежелание подчиняться справедливым требованиям учителя, которые направлены на сохранение здоровья детей. Ошибки в методике проведения занятий, которые связаны с нарушением дидактических принципов обучения, отсутствие индивидуального подхода, недостаточный учет состояния здоровья, половых и возрастных особенностей, физической и технической подготовленности школьников.

Причиной повреждения является пренебрежительное отношение со стороны учащихся к вводной части урока, неправильное выполнение техники физических упражнений, отсутствие страховки, неправильное ее применение.

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), неправильно выбранные трассы для кроссов и лыжных гонок.

Причинами травм являются плохое снаряжение занимающихся (плохое крепление снарядов, невыявленные 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 учащихся без прохождения врачебного осмотра, невыполнение учителем и учениками врачебных рекомендаций по срокам возобновления занятий после заболевания и травм, по ограничению интенсивности нагрузок, комплектованию групп.

Подводя итог причинам травматизма можно выделить следующие группы:

- Причины методического характера. Неправильные организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий; Выполнение сложных, незнакомых упражнений; Занятие без разминки или недостаточной разминки; Отсутствие сосредоточенности и внимания у занимающихся.

- Причины организационного характера. Проведение занятия без преподавателя; Нарушение правил содержания мест занятий и условий безопасности; Неудовлетворительная воспитательная работа со спортсменами; Нарушение правил врачебного контроля; Неблагоприятные метеорологические условия.

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 культурой и спортом

В независимости от вида спорта, существует общая профилактика травматизма, т.е. правила, несоблюдение которых значительно повышает риск получить травму.

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.

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 несложившегося 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 ослабленности ослабленного, еще неокрепшего организма.

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.

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 независимости от вида спорта, существует общая профилактика травматизма, т.е. правила, не соблюдение которых значительно повышает риск получить травму. Чтобы избежать различных повреждений, спортсмен должен хорошо знать эти условия.