

Спортивный травматизм



Травматизм спортивный - несчастные случаи, возникшие при занятиях спортом под наблюдением преподавателя или тренера.

Можно выделить две основные группы причин спортивных травм: группа «внешних» и группа «внутренних» факторов.

К первой группе факторов относятся:

- недостатки технического состояния мест занятий и инвентаря;
- неправильная организация учебно-тренировочного процесса;
- неблагоприятные метеорологические условия;
- нарушение правил соревнований со стороны судейской коллегии;
- несоблюдение режима питания.

Ко второй группе факторов «внутренних причин», зависящих от самого спортсмена, относятся:

- недостаточная физическая и техническая подготовленность спортсмена;
- участие в соревнованиях и тренировках после длительного перерыва в учебно-тренировочных занятиях;
- участие в соревнованиях в состоянии переутомления и перетренированности при наличии заболеваний или недолеченной травмы;
- отсутствие разминки или неправильное ее проведение;
- недисциплинированное поведение занимающихся или соревнующихся (грубость, нарушение правил).

Что же нужно учесть, чтобы избежать спортивных травм, и какие правила необходимо соблюдать?

Внимательность и собранность. Если вы пришли на тренировку, думайте только о ней и ни о чем другом.

Техника безопасности. Решив заняться тем или иным видом спорта, изучите технику безопасности. Не пренебрегайте простыми, на первый взгляд правилами.



Соответствующая форма и обувь.

Правильная разминка и разогрев мышц.

Правильная техника. Если вы работаете над новым упражнением, начинать следует с освоения правильной техники его выполнения. Ни в коем случае не спешите увеличивать скорость или амплитуду движений. Дайте своему организму возможность освоить новые движения и их биомеханику.

Адекватный расход энергии. Не переоценивайте свои возможности и не старайтесь посетить тренировку, во что бы то ни стало, даже если вам пришлось провести бессонную ночь или напряженно работать весь день. Чрезмерное упорство может привести к травмам.

Долечивайте старые травмы. Если вы получили небольшую травму и продолжаете заниматься, обязательно снизьте нагрузку, вплоть до полного излечения, иначе рискуете приобрести дополнительную травму.

Работайте с тренером. Желательно, чтобы во время тренировки рядом с вами находился тренер и контролировал сам процесс. Согласно статистическим данным вероятность получения травмы в отсутствие тренера увеличивается в 4 раза.

Несоблюдение методики тренировки. Если вы пренебрегаете принципом постепенности увеличения нагрузки последовательности, то неизбежно столкнетесь с травмами.

Врачебный контроль. Если ваше здоровье не идеальное, особенности нужно учесть при планировании тренировок и их интенсивности.

Баланс между силой и гибкостью. Регулярные тренировки позволяют уменьшить тугоподвижность мышц и увеличить гибкость, улучшить координацию движений и амплитуду движения в суставах.



Первая помощь, самопомощь

Ушиб - повреждение тканей и сосудов без нарушения целостности кожных покровов. Первая помощь при ушибах заключается в наложении холода (например, смоченной холодной водой ткани) и давящей повязки, поднятии травмированной конечности. Обеспечив покой травмированному месту, пострадавшего немедленно доставляют к врачу. Наиболее опасны ушибы головы, позвоночника, грудной клетки, таза, органов брюшной полости. Помощь в этих случаях - неременный покой, срочная доставка в ближайший медпункт.

Растяжения и разрывы связок у спортсменов встречаются довольно часто. Их причиной являются резкие движения с нарушением естественной амплитуды и направления. Растяжения и разрывы связок сопровождаются острой болью, быстрым развитием отечности, нарушением движения в суставе. Первая помощь, как и при ушибах: покой, холод, давящая повязка, доставка пострадавшего к врачу.

Перелом - нарушение целостности кости. При открытом переломе повреждается кожа, образуется рана, что осложняет оказание первой помощи, а впоследствии затрудняет лечение. При закрытом переломе костные отломки могут сместиться, что также затрудняет оказание помощи и лечение. Переломы сопровождаются резкой болью, припухлостью, нарушением формы травмированной части тела. Первая помощь - исключение движения в выше и ниже расположенных суставах (иммобилизация поврежденной части тела). Для этого используются подвешивание на косынке, прибинтовывание, наложение шины