

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМА В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ (методические рекомендации)

Введение

Занятия физической культурой оказывают многообразное положительное воздействие на организм детей, существенно повышают их физическую работоспособность. Но, к сожалению, иногда занятия сопровождаются травмами и заболеваниями, что противоречит оздоровительной направленности физической культуры. Опыт работы свидетельствует, что использование средств профилактики, рациональное построение занятий и правильное дозирование задаваемой нагрузки позволяет свести к минимуму эти негативные явления и тем самым существенно повысить оздоровительный эффект занятий. Для успешной реализации мер профилактики повреждений и заболеваний необходимо знать причины и условия их возникновения, а также – уметь оказать своевременную доврачебную помощь.

1. Наиболее характерные причины травм и заболеваний.

Наиболее характерные причины травм и заболеваний у школьников можно условно разделить на две группы (внешние и внутренние факторы).

К группе внешних факторов относятся:

- упущения в организации (нерационально составленное расписание, многочисленность групп занимающихся, перегрузка спортивных площадок, допуск к участию в спортивно – массовых мероприятиях учеников, не имеющих достаточной подготовки и т.п.) и методике проведения занятий (отсутствие индивидуального подхода к занимающимся, несоблюдение правила постепенности повышения нагрузки, неполноценная разминка или ее отсутствие и т.п.);

- недостатки в материально – техническом обеспечении занятий (неудовлетворительное состояние мест занятий, инвентаря, оборудования, одежды, и обуви занимающихся и др.);

-отступление от гигиенических норм (освещение, вентиляция, температурный режим при проведении занятий и тренировок в спортивном зале); неблагоприятные метеорологические условия (высокая или низкая температура воздуха, атмосферные осадки и т.п.) при занятиях на открытых площадках;

- несоблюдение требований врачебного контроля (несвоевременное распределение учащихся по медицинским группам, допуск к занятиям без медицинского освидетельствования и т. д.).

В группу внутренних факторов травматизма и заболеваний входит:

- недостаточная подготовленность к выполнению задаваемых физических нагрузок (например, в связи с длительными перерывами в занятиях или

недавно перенесенным заболеванием , ведущим к снижению функционального состояния организма)
- состояние утомления (и , как следствие его, расстройство координации),ухудшение защитных реакций и снижение внимания , изменение возбудимости и лабильности нервно-мышечного аппарата (это ведет к нарушению техники выполнения движений , что в определенных случаях чревато травмой).

Таким образом, профилактика травм при занятиях физической культурой в школе заключается прежде всего в преодолении причин, обуславливающих травматизм. Так, например, необходимо правильно строить занятия физической культурой , уделяя, в частности , соответствующее внимание рациональной разминке . задача которой не только размять , разогреть мышцы, суставы , связки , но и подготовить весь организм занимающихся к работе. Следует помнить, однако, что эффект от разминки сохраняется недолго , поэтому не следует затягивать переход к основной нагрузке. Очень важно также в профилактических целях соблюдать индивидуальный подход к занимающимся , исключать перегрузки и перенапряжения. Не следует забывать и о необходимости выполнять санитарно-гигиенические требования ...

А теперь рассмотрим наиболее характерные виды травм , кото – рые могут получить школьники в процессе занятий физическими упражнениями и спортом. Большую часть повреждений у школьников составляют ссадины , потертости , ушибы. Довольно распространены миалгии (мышечные боли) , заболевания сухожилий (чаще всего ахиллова сухожилия) , растяжения и разрывы связочного аппарата голеностоп – ного и коленного суставов, воспаление надкостницы большеберцовой и пяточной костей, повреждение менисков коленного сустава ,ослаб – ление свода стопы. Возможны также вывихи , переломы и другие травмы и заболевания.

2. Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях отдельными видами спорта.

Уровень травмоопасности при занятиях физическими упражнениями в значительной мере снижается благодаря неукоснительному соблюдению гигиенических и педагогических принципов физического воспитания и спортивной тренировки. Кроме того , в каждом виде спорта есть свои правила , о выполнении которых учитель должен напомнить ученикам перед началом каждого занятия.

2.1. Футбол.

Эта игра связана с длительной физической нагрузкой на организм в целом и в частности – на сердечно – сосудистую систему и на нервную системы, на опорно-двигательный аппарат. Самая большая нагрузка приходится на нижние конечности , и с нарастанием утомления , как

правило, наблюдается нарушение координации движений. При противодействии движениям, превышающим пределы растяжимости, часто возникают повреждения связок. Одновременно травмируются мениски коленных суставов и сумочно-связочный аппарат голеностопного сустава.

Кроме того, наблюдаются разрывы мышц заднего бедра и приводящих мышц; сотрясение головного мозга; ушибы тела при столкновении и при неудачном падении.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях:

- занятия по футболу проводятся на стадионах, футбольных полях, площадках, в закрытых залах;
- занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры;
- за порядок, дисциплину и своевременный выход учащихся на футбольное поле к началу занятий отвечают судья, учитель физкультуры и капитан команды;
- преподаватель до начала занятий: проверяет состояние и готовность футбольного поля, наличие необходимого спортивного инвентаря, прочность ворот, отсутствие посторонних предметов на поле, проводит инструктаж учащихся по технике безопасности на занятиях, по правилам игры;
- опоздавшие к рапорту дежурного на занятия не допускаются;
- после перенесенных травмы или заболевания учащихся допускается к занятиям только с разрешения врача (школы или поликлиники);
- все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь;
- во время занятий на футбольном поле не должно быть посторонних лиц или предметов, которые могут стать причиной травмы. За воротами и в 10 метрах от них не должны находиться посторонние лица и спортсмены, занимающиеся другими видами спорта;
- при выполнении прыжков, при случайных столкновениях и падениях футболист должен уметь применять приемы самостраховки (приземление в группировке, кувырки в группировке, перекаты);
- во время игры учащиеся должны соблюдать Игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приемы;
- занятия по футболу проводятся только на футбольных полях с ровным покрытием (без ям, канав, луж, камней), расположенных вдали от дорожных магистралей.

2.2. Баскетбол и ручной мяч.

Баскетбол – это спортивная игра с не стандартными движениями и работой переменной мощности. Она требует от юных спортсменов автоматизации двигательных навыков, высокой подвижности нервных процессов и совершенной деятельности анализаторов. Захваты, перехваты, винты, прыжки и столкновения игроков могут стать причинами травм при нарушении правил, грубости во время игры, а также на плохо

подготовленной площадке. Наиболее типичные травмы – вывихи ,реже – переломы кисти и пальцев , разрывы ахиллова сухожилия , повреждения сумочно-связочного аппарата коленного и голеностопного суставов.

Ручной мяч. Эта игра отличается сложностью и многообразием движений. Травмы при игре в ручной мяч весьма разнообразны ! Чаще всего это ушибы различной локализации , повреждения сумочно -связочного аппарата коленного и голеностопного суставов, вывихи в локтевом и лучезапястном суставах , разрывы мышц : иногда –даже переломы ...

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях :

- занятия по баскетболу и ручному мячу проводятся на спортивных площадках и в залах стандартных размеров . отвечающих требованиям правил игры;
- все занимающиеся должны быть в спортивной форме ;
- занятия должны проходить под руководством учителя физкультуры или инструктора - общественника , тренера ;
- перед игрой необходимо снять все украшения (кольца , браслеты , сережки ,кулоны). Ногти на руках должны быть коротко острижены. Очки должны быть закреплены резинкой и иметь роговую оправу;
- на занятиях необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания судьи , преподавателя , тренера , капитана команды;
- занятия должны проходить на сухой площадке. Если игра проходит в зале, пол должен быть чисто вымытым и сухим. Запрещается проводить занятия на полу , натертом мастикой;
- все острые или выступающие предметы должны быть заставлены матами или ограждены ;
- тренировочные игры должны проходить в соответствии с правилами.

2.3. Волейбол.

Это спортивная игра , отличающаяся высокой динамикой ,скоро – силовой работой переменной мощности. Травмы во время игры в волейбол можно получить главным образом при падениях , прыжках и блокировке мяча. Наиболее типичные из них – растяжения сумочно-связочного аппарата, ушибы тела и пальцев рук ,реже - переломы ,вывихи плечевого сустава и пальцев рук. Следствием плохой разминки могут стать растяжения и разрывы мышц голени, ахиллова сухожилия, связок голеностопного сустава, повреждение коленных суставов.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях:

- занятия по волейболу должны проводиться на сухой площадке (в зале- на сухом полу) стандартных размеров , под руководством судьи , учителя, инструктора;
- занимающиеся должны быть в спортивной форме, при температуре ниже +10 градусов занятия проводятся в спортивных костюмах ;
- при обучении занимающихся нападающему удару необходимо провести

специальную разминку , а в процессе выполнения задания – следить , чтобы посторонний мяч не попал под ноги игрока , наносящего удар по мячу;

- перед отработкой защитных действий необходимо обучить занимающихся технике всех способов падения и приземления;

- перед изучением техники приема и передачи мяча, нападающего удара и блока необходимо проделать несколько разминочных упражнений , обратив особое внимание на мускулатуру пальцев рук (т.е. подготовить конечности к выполнению упражнений). Перед игрой обязательна хорошая разминка всех мышц и суставов;

- во время игры необходимо пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками , налокотниками и др.);

- во время отработки приемов игры запрещается использовать мячи не – стандартных размеров и массы.

2.4. Легкая атлетика.

Этот распространенный вид спорта объединяет различные виды физических упражнений со стереотипными циклическими (спортивная ходьба, бег), ациклическими (метания , прыжки) и смешанными движениями (кросс , барьерный бег). Во всех видах легкой атлетики чаще всего встречаются повреждения голеностопного и коленного суставов ,особенно растяжения и разрывы связочного аппарата, разрывы и надрывы сухожилий (ахиллова сухожилия , головки двуглавой мышцы плеча , ребе – мышц (задней поверхности бедра , спины , поясничного отдела позвоночника).

Большие статические и динамические нагрузки на занятиях легкой атлетикой приходятся на стопы ног . Они могут вызвать функциональную недостаточность. В этих условиях возрастает возможность травм и заболеваний голеностопного сустава и стопы. При общих стартах на кроссовых дистанциях возможно травмирование друг друга шиповками , а также острое физическое перенапряжение сердечно-сосудистой системы. Иногданаблюдается гравитационный шок – кратковременная потеря сознания в результате резкой остановки после интенсивного бега , прекращениядействия « мышечного насоса», кислородное голодание головного мозга.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях:

- постоянно содержать в порядке места проведения занятий. Следить за состоянием заградительных сеток в секторах для метаний.

Своевременнопроводить ремонт беговых дорожек и легкоатлетических секторов. В зимнее время очищать беговые дорожки и сектора от снега. В случае оледенения посыпать круги для метаний, дорожки для разбега в прыжковых секторах и беговую дорожку поваренной солью. В жаркое время резинобитумные и синтетические дорожки желателно побрызгать водой;

- перед занятиями проверить состояние площадок , исправность инвентаря и оборудования (особенно шестов и молотов);

- следить ,чтобы в зонах безопасности и во время бега и прыжков не было посторонних предметов и людей ;
- бег на стадионе проводить в направлении против часовой стрелки ;
- в качестве финишной ленточки используются только легко рвущиеся ткани, шерстяные нитки. Использование капроновых, нейлоновых тканей и ниток исключено;
- при проведении соревнований по кроссу необходимо оградить трассу в местах скопления зрителей , а также места старта и финиша. До начала старта учитель физкультуры и судья должны проверить безопасность трассы;
- при проведении занятий по барьерному бегу необходимо следить за соответствием высоты барьеров и расстояния между ними уровню физической и технической подготовленности учащихся ;
- при проведении занятий по обучению технике прыжков и барьерного бега во избежание столкновений необходимо установить интервал между выполнением попыток ;
- перед выполнением прыжков в длину или тройного прыжка необходимо перекопать песок в прыжковых ямах и убедиться , что в нем нет предметов , которые могут стать причиной травмы (камней, битых стекол, обрезков металла);
- при проведении занятий по прыжкам в высоту и с шестом можно пользоваться только стационарными или переносными прыжковыми ямами из поролоновых матов;
- запрещается применять способы прыжков в высоту, не предусмотренные программой и правилами соревнований;
- при проведении занятий по метаниям необходимо следить , чтобы спортсмены и зрители не находились в зоне падения снарядов , а также полностью исключить встречные метания. При метании диска и молота обязательно использовать заградительные сетки. Следить, чтобы освещение(солнечные лучи) не слепило легкоатлетов ;
- запрещается проводить одновременно занятия несовместимыми видами спорта (например , футбол и метания , футбол и бег и т.п.).

2.5. Гимнастика и акробатика.

Спортивная и художественная гимнастика – это виды спорта , со стереотипными движениями, способствующими физическому развитию учащихся и совершенствованию их двигательных способностей. Для гимнастов характерны повреждения кожи ладоней (мозоли , трещины и т.п.), повреждения сумочно-связочного аппарата плечевого , локтевого, лучезапястного, коленного и голеностопного суставов. При соскоках со снарядов и резких отталкиваниях возможны разрывы ахиллова сухожилия и трехглавой мышцы голени .Связочный аппарат позвоночника гимнастов испытывает большие нагрузки при выполнении упражнений на бревне и других снарядах. При этом возможны повреждения связок, отрывные переломы и травмы межпозвоночных дисков. При падении не исключены ушибы, в том числе - головы.

Акробатика . Для этого вида спорта характерны сложные движения высокой степени пластичности, координации и точности в сочетании с силовыми элементами. В упражнениях участвуют различные группы мышц. Почти все акробатические упражнения заканчиваются приземлением , поэтому возможны падения юных спортсменов и получение ими различных повреждений. Наиболее часто наблюдаются растяжения сумочно-связочного аппарата коленного и голеностопного суставов , травмы мышц верхних и нижних конечностей. Нередко имеют место разрывы ахиллова сухожилия, иногда – переломы позвоночника и сотрясения мозга. Основной причиной большинства повреждений при выполнении акробатических упражнений является недостаточная техническая и физическая подготовленность учащихся. Типичные ошибки : слабый толчок руками и ногами , расслабленное тело , перекося в полете , приземление на полную ступню или на расслабленные руки , ноги. Для профилактики травматизма рекомендуется уделять большое внимание упражнениям направленного характера. Например, для подготовки лучезапястных суставов-вращательные движения кисти; подскоки в упоре лежа ; передвижения на руках в упоре лежа ; из положения стоя согнувшись падение вперед в упор лежа.

Для подготовки голеностопных суставов –вращательные движения стопой;тоже с сопротивлением ; поднимание на носки , опираясь передней частью стопы на возвышение (высота 5 см).

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях :

- занятия в зале проводятся согласно расписанию или по согласованию с дирекцией школы;
- гимнастический зал открывается за 5 минут до начала занятий ;
- вход в зал разрешается только в присутствии преподавателя;
- учащиеся должны быть в спортивной форме установленного образца ;
- за порядок , дисциплину , своевременное построение группы к началу занятий отвечают дежурный группы и учитель физкультуры. Последний проверяет исправность гимнастических снарядов и готовность зала к занятиям;
- учащиеся , опоздавшие к началу рапорта , на занятия не допускаются ;
- установка и переноска снарядов в зале разрешается только по указанию преподавателя ;
- при выполнении упражнений должны быть обеспечены соответствующая страховка , само страховка и помощь ;
- выход учащихся из зала во время занятий возможен только с разрешения преподавателя ;
- при изучении элементов и комбинаций преподаватель должен объяснить учащимся правила страховки , само страховки и меры предупреждения возможных травм;
- при выполнении упражнений на снарядах преподаватель должен следить за тем , чтобы гимнастические маты были возле снарядов (в местах возможных падений и соскоков). Маты должны быть уложены плотно,

без щелей между ними;

- не разрешается заниматься на снарядах без преподавателя или инструктора, тренера;

- после занятий все снаряды должны быть расставлены на места , согласно схеме их размещения в зале .

2.6. Теннис, настольный теннис, бадминтон.

Теннис – игра с ситуационными , ациклическими движениями, требующая высокой динамичности , пластичности и лабильности нервно-мозговых процессов. Наиболее типичные травмы – растяжения связочного аппарата голеностопного , лучезапястного и локтевого сустава , возможны разрывы мышц... Часто встречаются перенапряжения и микротравмы; характерны повторные легкие повреждения в области локтевого сустава , что вызывает хроническое посттравматическое заболевание- «локоть теннисиста». У детей и подростков (особенно у начинающих) на занятиях большим теннисом часто травмируются мышцы и суставы верхних конечностей. Причина – слабая физическая и техническая подготовка, форсированное обучение, игра тяжелыми ракетками (не по возрасту). Следует обращать больше внимания на общефизическую подготовку, шире практиковать подводящие упражнения ,подбирать ракетки соответствующих размеров.

Настольный теннис – это игра, требующая быстроты реакции, сосредоточенности , ловкости. Травмы в ней нечасты ; иногда встречаются перенапряжения тканей и повторные мелкие травмы, следствием которых являются хронические заболевания посттравматического характера и типичные поражения в области надплечья (периартериит) и локтевого сустава.

Бадминтон –это игра с ациклическими движениями. Повреждения в этой игре имеют много общего с травмами, встречающимися при игре в теннис, но степень риска значительно меньше !

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях:

- занимающиеся должны иметь форму , предусмотренную правилами игры ;

- занятия должны проходить на сухой площадке (или в зале на сухом полу), под руководством преподавателя , тренера ,инструктора;

- при учебной игре и обучении нападающему удару необходимо следить, чтобы посторонний мяч (волан) не попадал на площадку ;

- перед изучением техники приема и передачи мяча (волана) , удара сверху необходимо выполнить несколько упражнений типа разминки ;

- играть следует ракеткой , по размеру соответствующей возрасту спортсмена.

3. Правила поведения на физкультурных занятиях.

Нормы поведения учащихся на занятиях регламентируют

общение друг с другом и учителем , регламентируют и отношение к

школьному инвентарю , имуществу и т. д. От соблюдения правил поведения зависит здоровье и даже жизнь школьников. Только знание школьниками правил поведения и пожалуй , что немаловажно, формирование установки учителем на их выполнение снижает травмоопасность занятий на спортплощадках не только на уроках , но и в свободное время. В этой связи большое значение имеет регламентация прав и обязанностей дежурного ученика в спортзале .

Вот основные правила поведения на занятиях физической культурой, которые должны усвоить все школьники :

- добровольно овладеть знаниями , практическими навыками и умениями по предмету «Физическая культура»;
- не опаздывать на занятия и не пропускать их без уважительной причины;
- своевременно и точно выполнять распоряжения, указания и команды учителя;
- строго выполнять на занятиях установленные правила для классных занятий;
- строго соблюдать правила техники безопасности, личной гигиены ;
- строго соблюдать требования ,предъявляемые к спортивной форме, быть всегда опрятно одетыми и аккуратно подстриженными;
- соблюдать чистоту в раздевалке , на спортплощадке , в спортзале ;
- показывать пример высокой дисциплинированности и сознательности;
- без разрешения учителя к выполнению упражнений на снарядах не приступать ;
- во время выполнения товарищем упражнений не отвлекать его от работы;
- беречь спортивный инвентарь и оборудование;
- не заниматься делами ,не относящимися к учебному процессу.

4. Требования к спортивному инвентарю и оборудованию.

Все спортивные снаряды и оборудование , установленные в местах проведения занятий , должны находиться в полной исправности и быть надежно закреплены. Надежность установки и результаты испытаний инвентаря и оборудования фиксируются в специальном журнале ... Гимнастические снаряды не должны иметь в узлах и сочленениях люфтов , качаний и прогибов. Детали крепления (гайки и винты) должны быть надежно завинчены. Жерди брусьев каждый год перед началом занятий ремонтируются по всей длине .При обнаружении трещины необходимо заменить жердь .Гриф перекладки перед и после выполнения упражнений протирают сухой тряпкой и зачищают шкуркой. Гимнастическое бревно не должно иметь трещин и заусениц на брус , заметного искривления. Опоры гимнастического козла плотно укрепляются в короб - корпуса. Гимнастические маты укладываются вплотную вокруг

гимнастических снарядов , обеспечивая площадь соскока или предполагаемого срыва или падения. Набивные мячи используются строго в соответствии с возрастом и физической подготовленностью учащихся. Вес спортивных снарядов для метания тоже должен соответствовать возрасту и полу согласно правилам соревнований и т.д.

Заключение

Физические факторы ,такие , как мышечный дисбаланс , столкновения на высокой скорости , перетренированность и физическое утомление ,являются основными причинами травм. Вместе с тем определенную роль могут играть и психологические факторы. Учащиеся должны научиться отличать естественный дискомфорт , обусловленный учебными нагрузками, от боли, обусловленной повреждением. Они должны понимать, что отношение к занятиям по физкультуре по принципу « без боли нет успеха» может привести к травме. Учитель физкультуры должен проводить специальные занятия, направленные на профилактику травм, помочь тем,кто уже получил травмы реабилитироваться, обеспечив условия для восстановления их физического и психического здоровья. Опыт работы свидетельствует о том ,что предупреждение спортивного травматизма школьников в процессе занятий физкультурой и спортом обеспечивается использованием средств профилактики , рациональным построением занятий, правильным дозированием задаваемой нагрузки. Все это существенно повышает оздоровительный эффект занятий физкультурой и спортом.

