

Данько М. В.

ОСОБЕННОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМА

Научный руководитель ст. преп. Коваленко М. В.

Кафедра физического воспитания и спорта

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Спортивный травматизм – это несчастные случаи, возникшие при занятиях спортом (плановых, групповых или индивидуальных, на стадионе, в спортивной секции, на спортивной площадке) под наблюдением преподавателя или тренера.

Спортивные травмы занимают 2-3% в удельном весе всех травм. Травмы характерны для всех видов спорта. Наиболее часто они возникают при занятиях боксом, футболом, хоккеем, борьбой, мотоспортом, гимнастикой.

К характерным особенностям спортивного травматизма относятся: сравнительная легкость, преобладание закрытых повреждений, в том числе ушибов и травм суставного, связочного и мышечно-сухожильного аппаратов.

Существуют разнообразные причины возникновения спортивных травм: нерациональная организация соревновательно-тренировочной деятельности; недостатки методического обеспечения учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности; плохая экипировка спортсменов, отсутствие должного состояния спортивных сооружений, оборудования и спортивного инвентаря; неблагоприятные метеорологические и санитарно-гигиенические условия проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований; нарушение требований врачебного контроля и отсутствие или несвоевременность должного медицинского обеспечения; дисциплинарные нарушения, нарушения техники безопасности, правил соревнований в процессе учебно-тренировочной или соревновательной деятельности и др.

Спортивный травматизм можно предупредить при помощи следующих рекомендаций: изучить причины телесных повреждений и их особенности при выполнении различных физических упражнений; разработать комплекс мер по профилактике повреждений, возникающих в процессе занятия спортом; выявить недочеты в методике проведения занятий; исключить случаи неудовлетворительного состояния спортивного инвентаря и объектов, на которых проходят занятия, а также неблагоприятные санитарно-гигиенические условия при проведении занятий.

В нашей стране, где физическая активность и спорт развиты на высоком уровне и где большая часть населения, особенно молодежь, много занимается спортом, мы должны быть очень осторожны в отношении этих травм. Тщательное изучение причин спортивных травм поможет уменьшить их количество, поскольку они зависят от ряда причин, которые можно устранить. Эти причины можно разделить на две категории: недостатки в методике и неподготовленность спортсменов и неадекватные материальные условия подготовки. Хорошая организация и обучение помогут снизить количество несчастных случаев при занятии спортом и физической культурой до минимального процента.