

ТРАВМЫ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ, ИХ ВИДЫ И ПРИЗНАКИ

Лях Сергей Сергеевич

студент Кубанского государственного технологического университета, РФ, г. Краснодар

Аксенов Аким Михайлович

студент Кубанского государственного технологического университета, РФ, г. Краснодар

Тюпенькова Галина Евгеньевна

научный руководитель, старший преподаватель Кубанского государственного технологического университета, РФ, г. Краснодар

Аннотация. В данной статье рассматривается травматизм на занятиях физической культурой, его виды и признаки. На занятиях физической культуры учащиеся находятся в группе риска, которая подвержена травматизму, т.к. занятия физической культуры отличаются от других высокой активностью занимающихся, с использованием различного спортивного оборудования и инвентаря.

Ключевые слова: травматизм, занятия физической культурой.

Основными причинами травм является не организованность при проведениях занятий.

Это может быть нарушения инструкций о правильном и должном поведении на занятиях физической культуры, все возможных соревнований, а также неправильное составление программы соревнований и неправильное размещение участников.

Не стоит забывать и о состоянии учащего на момент занятия, которое может только усугубить ситуацию. К таким можно отнести: состояние утомления и сонливости, выход на занятия после какого-либо заболевания. Так же к причинам получения травм можно отнести – недостаточный врачебный контроль учащихся, а также физическую подготовленность, отсутствие строгого контроля к форме занимающихся и, наконец, недостаточности квалифицированности тренера или преподавателя.

Для того чтобы борьба с травматизмом была успешной, тренеры и преподаватели должны иметь четкое представление о степени тяжести каждого вида упражнения, которые должны изучить студенты и разъяснять о тех или иных травмах и действиях, при упражнениях, которые могут привести к опасным травмам последствиям.

Рассмотрим влияние некоторых факторов на возникновение травм при занятиях физической культурой.

Оказывается, травмы в результате несоблюдения методических указаний по занятиям физической культурой и спорту составляет около 55 – 60 % всех повреждений.

Что такое несоблюдение методических указаний? Это несоблюдение основных и элементарных правил и принципов тренировки – регулярного проведения занятий,

постепенного увеличения нагрузок, неполноценная разминка или вообще отсутствие её, недостаточная страховка при выполнении упражнений. Отсутствие направленной работы по укреплению отдельных мышечных групп, связочного аппарата суставов и многие другие методические ошибки и нарушения при проведении занятия ведут к многочисленным травмам.

Плохое материально – техническое обеспечение занятий и соревнований является причиной от 15 до 25 % всех травм. Для занятий любым видом спорта утверждены определенные нормативы материально – технического обеспечения по оборудованию мест занятий (бассейны, гимнастические залы, места для прыжков и метания и др.) и спортивного инвентаря. Например, гимнастические снаряды должны быть хорошо закреплены, в зале борьбы отопительные батареи, находящиеся недалеко от ковра, должны быть закрыты деревянными решетками или матами и т.д.

Недочеты в организации занятий и соревнований являются причиной травм в 6 – 8 % случаев. К числу организационных нарушений можно отнести неправильное комплектование групп занимающихся (различия в возрасте, физической и технической подготовленности и т. д.), чрезмерную скученность занимающихся (в спортивном зале, на борцовском ковре, на спортивной площадке, в плавательном бассейне и т. д.), занятия и тренировки в отсутствие тренера (преподавателя или инструктора), проведение занятий или соревнований на одной площадке одновременно по разным видам спорта (например бег и метание копья или гранаты), плохую работу судейского аппарата во время соревнований и т. д.

Неблагоприятные гигиенические и метеорологические условия являются причинами травм примерно в 4 – 6 % случаев. Среди этих факторов можно назвать плохую освещенность, недостаточную вентиляцию, высокую или низкую температуру в помещениях, температуру воды в бассейне. Что касается метеорологических условий, то имеются утвержденные нормы температуры воздуха (с учетом ветра и климатической зоны), при которых можно проводить занятия физкультурой и спортом в зимнее время на открытом воздухе в зависимости от возраста и подготовленности занимающихся.

Нарушение требований врачебного контроля вызывает от 4 до 8 % спортивных травм. К числу нарушений, которые ведут к травмам, можно отнести участие в тренировках и соревнованиях без допуска врача, в состоянии утомления, при недостаточной физической и технической подготовленности, в состоянии болезни, при не долеченной травме и т. д. Нередко не учитываются рекомендации врача о необходимости ограничения физических нагрузок на тренировках или соревнованиях.

Недисциплинированность занимающихся ведет к травмам в 4 – 6 % случаев. Среди этих нарушений можно отметить грубость, проведение запрещенных приемов, невнимательность, плохую дисциплину и шалость.

Как видно, большинство спортивных травм можно избежать, но для этого необходимо постоянно вести профилактическую (предупредительную) работу с учащимися.

Спортивные травмы делятся на легкие (около 80 – 90 % всех травм), средней тяжести (9 – 16 %) и тяжелые (1 – 4 %). Легкие травмы не приводят к нарушению функции организма и значительному снижению общей и спортивной работоспособности. Однако многие легкие повреждения опорно-двигательного аппарата нередко приобретают хроническую форму, требуя длительного лечения и снижая дееспособность спортсмена. Травмы средней тяжести ведут к потере общей и спортивной работоспособности. Тяжелые травмы требуют длительного лечения и нередко ведут к серьезным последствиям (инвалидность или смертельный исход).

По видам спортивные травмы распределяются следующим образом:

- ушибы — 33 %,
- растяжения связок — 31 %,
- потертости, ссадины, ранения — 18 %,
- повреждения мышц и сухожилий — 8 %,
- травмы суставов (в том числе вывихи) — 4 %,

- переломы — 2 %,
- сотрясение головного мозга — 1 %,
- другие травмы — 3 %.

Таким образом, наиболее частыми травмами у занимающихся физкультурой и спортом являются ушибы, растяжения связок, потертости, ссадины.

Частота и характер травм в значительной степени зависят от вида спорта.

По локализации спортивные травмы делятся следующим образом:

- травмы нижних конечностей — 51 %,
- травмы верхних конечностей — 33,3 %,
- травмы головы — 7 %,
- травмы туловища — 7 %,
- травмы таза — 1,7 %.

В табл. 1. представлены данные о тяжести травм у спортсменов в некоторых видах спорта.

Таблица 1.

Распределение травм по степени тяжести в некоторых видах спорта (З. С. Миронова и Л. З. Хейфец, 1965 г.)

Тяжесть травмы	Легкая	Средняя	
Спортивная гимнастика	57,7	30,3	
Легкая атлетика	75,6	21,3	
Спортивные игры	58,4	38,2	
Борьба	28,4	56,5	
Бокс	29,6	56,5	

Рассмотрим признаки травм на занятиях физической культуры:

При сотрясении головного мозга может быть кратковременная или длительная потеря сознания (от нескольких секунд до часов). Жалобы на тяжесть в голове, головокружение, головную боль, слабость, тошноту или рвоту. При ушибе мозга будет повторная рвота, судороги. Возможны двигательные или чувствительные расстройства (параличи).

При сотрясении (ушибе мозга) пострадавшего необходимо уложить, на голову — холод, расстегнуть одежду.

Мероприятия по оказанию помощи при кровотечении зависят от вида кровотечения. При капиллярном – накладывается давящая стерильная повязка. Кровотечение из средних артерий конечностей можно остановить путем максимального сгибания конечности в суставах с последующей их фиксацией бинтом (повязкой). Кровотечение из крупных артерий останавливают путем прижатия артерии к кости выше места ранения или наложения жгута с обязательным указанием времени его наложения.

Признаками внутренних кровотечений являются слабость, бледность, слабый и частый пульс. При этом необходимо уложить пострадавшего на спину, на поврежденную область положить пузырь со льдом.

При носовом кровотечении использовать ватные тампоны с 3 %-ным раствором перекиси водорода, наложить холод на область носа, прижать крылья носа к носовой перегородке.

Ушибы, разрывы мышц, растяжения связок характеризуются припухлостью, кровоизлиянием, болью, нарушением функции.

В момент травмы возможен треск.

Первая помощь заключается в обеспечении покоя поврежденной конечности. Необходимо использовать холод, наложить давящую повязку. При необходимости создания неподвижности конечности можно воспользоваться стандартной шиной или любым подручным материалом (кусок фанеры, палка и др.).

Вывихи и подвывихи сопровождаются заметной деформацией и отеком в области сустава, резкой болезненностью и ограничением движений в травмированном суставе.

Оказание первой помощи заключается в создании покоя поврежденной конечности и местном охлаждении.

При повреждении верхней конечности – подвесить руку на косынку, в случае повреждения нижней конечности – под вывихнутый сустав подложить подушку (одежду).

При переломе наблюдаются припухлость, отечность, боль постоянного характера, нарушение двигательной функции, деформация, крепитация (треск), может быть кровотечение. Однако признаки перелома могут значительно варьировать, в зависимости от характера перелома (со смещением, без смещения, открытый, закрытый и т. д.). Первая помощь заключается в остановке кровотечения, если оно имеется, и создании неподвижности поврежденной конечности путем наложения специальной транспортной шины или с помощью подручных средств.

Список литературы:

1. Башкиров В.Ф. Возникновение и лечение травм у спортсменов. - М.: ФиС, 1981.
2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: ФиС, 2003.
3. Максимова М.В. Травматизм у школьников. - М.: Медицина, 1988.
4. Сакун Э.И. Построение учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе. - М: Дашков и К, 2012.
5. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование. - М.: Академия, 2010.