

# ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА У БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

Работу выполнила:  
Ст-ка группы ЗПСО-12  
Ожгихина Екатерина

В спорте много проблем, и одна из них — это травматизм. Спорт как напряженная, активная деятельность, связанная с рядом экстремальных ситуаций, требует хорошего здоровья. Высоких спортивных результатов может достичь только здоровый спортсмен. Однако занятия спортом не вредят, а содействуют развитию здоровья только тогда, когда они проводятся рационально, с оптимальной нагрузкой, в соответствующей гигиенической обстановке и т.п.



# Факторы, влияющие на возникновение травм у спортсменов

Неправильная организация учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Неправильная методика проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования, спортивного инвентаря, одежды и обуви спортсмена.

Неблагоприятные санитарно-гигиенические требования и метеорологические условия для проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Нарушение правил врачебного контроля и его недостаточность.

Нарушение спортсменом дисциплины и установленных правил во время тренировок и соревнований.



# Причины травматизма организационного характера и их профилактика

недостаточный уровень теоретической и практической подготовки тренера;

нецелесообразный график соревнований (плотность соревнований без учета времени переезда, порядка выступлений);

отсутствие комплексных целевых программ на заключительном этапе подготовки;

несоблюдение правил соревнований и низкое качество судейства;

неудовлетворительные гигиенические условия проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований;

неудовлетворительная теоретическая подготовка спортсменов;

- отсутствие соответствующего материально-технического обеспечения





# Обстоятельства и причины возникновения травм у легкоатлетов и меры их профилактики

Элементы легкоатлетического спорта являются составными частями каждой тренировки, каждого занятия. Для достижения высоких спортивных достижений в легкой атлетике требуется тщательная систематическая тренировка как общая, так и специальная.

Одной из частых причин, вызывающих повреждения у легкоатлетов, является нарушение правил организации и методики проведения тренировок и соревнований.



У участников различных легкоатлетических соревнований Москвы, по данным В.П. Воробьева и А.Б. Гандельсмана [7], повреждения были отмечены в 0,29 % случаев. Эти данные дают основания считать, что на занятиях и соревнованиях бывают легкие ранения, растяжения и разрывы связочного аппарата, ушибы и травмы нервно-мышечного характера.

У легкоатлетов бывают чаще всего травмы нижних конечностей, встречаются и повреждения кистей рук.

По материалам В.П. Воробьева, повреждения нижних конечностей на тренировках составляли 60,2 %, а на соревнованиях — 72,4 %, тогда как повреждения верхних конечностей (кисти рук) — соответственно 15,0 и 17,5 %.



# Основные направления профилактики травматизма (по рекомендациям ведущих тренеров)

Постоянный контроль состояния здоровья и самочувствия занимающихся (по цвету кожи, по ЧСС, потливости и т.д.)

Использование средств восстановления (массаж, самомассаж, баня, дополнительное питание и т.д.)

Подготовка и осмотр места для беговых упражнений (неровности, скользкие места, посторонние предметы и т.д.)

На соревнованиях и учебно-тренировочных занятиях следить за дисциплиной.

Соблюдать гигиенические требования, предъявляемые к одежде и обуви, в зависимости от метеорологических условий.

