

Меры предосторожности во время занятий физической культурой

Чупраков Артём,
Группа 1ПСО12

Физическая культура — часть образа жизни человека — система специальных упражнений и спортивной деятельности, направленная на развитие его физических и духовных сил. Она опирается на научные данные о физических и психических возможностях организма, на специальную материально-техническую базу, способствующую их проявлению и развитию.

В спортивной жизни встречаются различные травмы, повреждающие ткани конечностей или отдельных органов: это выводит человека из строя, мешает заниматься трудом и спортом.

Для предупреждения спортивного травматизма необходимо знать причины и механизм возникновения травм, а также действенные способы их предупреждения. Это сохранит полноценную профессиональную и спортивную работоспособность каждого спортсмена и того, кто



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).

В промежутке между упражнениями (гимнастика, прыжки) необходимо принимать меры для сохранения тепла мышц. Для этого нужно соответственно одеться (теплый тренировочный костюм).

Учебно-тренировочный процесс должен быть правильно организован, нужно избегать скученности, близкого расположения гимнастических снарядов, должна быть обеспечена надежная страховка занимающихся, необходимо строго соблюдать дисциплину.

Присутствие тренера во время тренировки малоопытных и начинающих спортсменов обязательно!

Меры предупреждения травматизма заключаются в следующем:

*Тренировочная нагрузка спортсмена или нагрузка на соревнования должна строго соответствовать функциональным возможностям организма, то есть степени подготовленности.

*Перед тренировкой, соревнованием должна проводиться тщательная разминка, особенно в холодную погоду.

* Спортивные площадки и спортивный инвентарь на соревнованиях и тренировках должен быть в хорошем состоянии.

* Необходимо вести неустанную борьбу со всякими проявлениями грубости и неспортивного поведения во время соревнований, особенно в играх.



* Воспитывать в себе чувство товарищества, достойного отношения друг к другу и к противнику.

* Независимо от того, новичок ли в спорте или спортсмен-разрядник, тренируйтесь только под руководством тренера, не приступайте к работе на снарядах без обеспечения страховки.

Большое значение для предупреждения спортивных повреждений имеют выбор и состояние спортивной одежды и обуви, которая должна быть хорошо пригнана, особенно это важно при занятиях зимними видами спорта (лыжи, коньки). Надо помнить, что тесная обувь ведет к потертостям и обморожениям. Для профилактики потертостей следует ежедневно мыть ноги с мылом, а при ношении резиновой обуви – надевать шерстяные носки.



Хоккеисты должны надевать перчатки, на надплечья и голень – щитки, на голову – шлем. Прыгуны в воду, борцы и боксеры также должны надевать бандажи. Штангисты для предупреждения растяжений связочного аппарата лучезапястного сустава необходимо надевать напульсники, с целью предохранения от перерастяжения поясничного отдела позвоночника - широкий кожаный пояс, во избежание скольжения рук пользоваться магнием.



Частое повреждение у гимнастов – срыв мозолей на ладонях.

Для профилактики срывов рекомендуется мыть ежедневно руки теплой водой с мылом, после чего втирать в кожу смесь глицерина с ланолином или нашатырным спиртом.

Боксерам рекомендуется правильно бинтовать кисти рук и надевать хорошо пригнанную по руке перчатку, на зубник из каучука.

При слабости связочного аппарата следует применять во время тренировок и соревнований эластические бинты.



Большое значение имеет разминка перед тренировкой или соревнованием: она приводится для подготовки организма к повышенной нагрузке и мобилизации внимания спортсменов. Большую роль в профилактике спортивного травматизма имеют своевременные осмотры у врача.

Тренируясь или выступая в болезненном состоянии на соревнованиях или сразу после перенесенного заболевания, спортсмен может перенапрячься или переутомиться, что в большинстве случаев приводит к нарушениям в координации движений и как следствие к травме.

Врач поможет спортсмену и тренеру правильно разобраться и предупредить нежелательные последствия. Следует знать, что даже мелкая спортивная травма, вовремя не леченная, в дальнейшем может привести к хроническому заболеванию, которое трудно лечится. Спортсмен и тренер должны тщательно анализировать каждый случай спортивной травмы, чтобы в будущем исключить ее причину. Этому поможет своевременный и точный анализ и учет травм, как легкой, так и тяжелой. Физическая культура и спорт это область направлений жизнедеятельности человека, в которой важную роль играют правила безопасности.



Правила безопасности при выполнении физических упражнений имеют большое значение для эффективности таких упражнений.

В равной степени надо учитывать особенности конкретного вида спортивной деятельности и тип физической активности. Некоторые виды спорта предъявляют свои особые требования к занимающимся. Их особенности могут привести к специфическим для этих видов спорта травмам. Неодинаковые требования к занимающимся предъявляют и различные виды физической активности.

Спасибо за внимание.

