

Літовченко В.Ю.

ТРАВМАТИЗМ ПРИ ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Травми при заняттях фізичною культурою і спортом виникають відносно рідко в порівнянні з травмами, пов'язаними з промисловим, сільськогосподарським, вуличним, побутовим та іншими видами травматизму, близько 3% до загальної кількості травм.

Виникнення ушкоджень при заняттях спортом, суперечить оздоровчим завданням системи фізичного виховання. Хоча, як правило, ці травми і не небезпечні для життя, вони відображаються на загальній та спортивній працездатності спортсмена, виводячи його на тривалий період з ладу і нерідко вимагаючи багато часу для відновлення втраченої працездатності.

Успішна боротьба зі спортивними травмами можлива лише при знанні причин їх виникнення.

У спортивній медицині є велика кількість робіт, в яких дається аналіз спортивного травматизму та причин виникнення травм.

Класифікація причин виникнення спортивних травм:

- 1) недоліки і помилки в методиці проведення занять;
- 2) недоліки організації занять і змагань;
- 3) недоліки в матеріально-технічному забезпеченні занять і змагань;
- 4) несприятливі метеорологічні і санітарні умови при проведенні тренувань і змагань;
- 5) порушення вимог лікарського контролю;
- б) недисциплінованість спортсменів.

У попередженні спортивного травматизму має значення правильно організований облік травм, що відбулися під час занять і змагань.

Обов'язком лікаря є систематичний облік всіх випадків травм. Не тільки важкі травми, але і травми середньої тяжкості необхідно ретельно вивчати, виявляти причини їх виникнення і визначати необхідні заходи по їх усуненню.

Кожен такий випадок детально обговорюють на тренерській раді, а також зі спортсменами.

Для попередження травм велике значення має розминка перед тренуванням або змаганням. Її проводять за будь-яких метеорологічних умов.

Розминка включає певний комплекс фізичних вправ, який зазвичай складається з загальної та спеціальної частин.

Розминка сприяє загальному підвищенню рівня діяльності в нервових центрах, які координують діяльність систем організму під час вправ, підготовці рухового апарату, збільшенню газообміну, дихання і кровообігу.