
Основные причины травматизма на занятиях физической культуры

Авторские данные

Автор: Гаврилова Алёна

ученица 9А класса

Семибратовской СОШ

Руководитель: Садовников Олег Николаевич

2011

Основные причины

- 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 и метеорологические условия при проведении 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 при беге

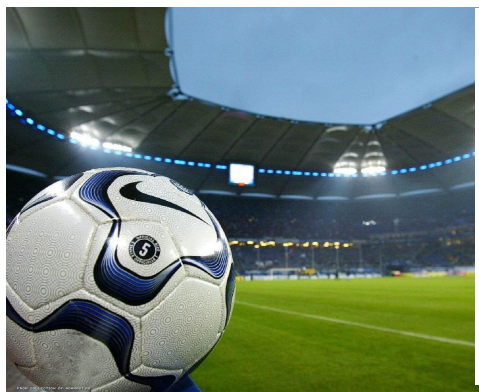


-
- Бег по твердой поверхности (особенно по бетонным тротуарам), тренировка в обуви с недостаточным смягчением. Проведение спринтерской тренировки и бега в гору в больших количествах.
 - Чрезмерные нагрузки, гиперпронация, переразгибание стопы.
-

Причины травматизма в тяжёлой атлетике



-
- Чрезмерное растяжение при одновременном действии продольной силы или чрезмерном выпрямлении в сочетании с дополнительной пронацией.
 - Несоответствия между нагрузкой и удельной вязкостью ткани.
 - Сильное сгибание ног в коленных суставах.
-



Профилактика травматизма



В лёгкой атлетике

Рациональная разминка, особенно в холодную погоду; теплый тренировочный костюм в прохладную погоду, при сильном ветре, дожде; соответствующая обувь (у легкоатлетов-бегунов туфли должны иметь шипы 12—18 мм, что особенно важно при беге на скользком грунте, за исключением кроссов); у прыгунов в легкоатлетических туфлях должны быть резиновые стельки для смягчения ударов пяточной кости и сотрясений тела; у марафонцев и стайеров — войлочные или фетровые стельки.



В футболе

Бинтование голеностопных суставов эластичными бинтами; наложение специальных щитков на переднюю область голени для защиты от возможных ушибов и переломов; надевание под трусы суспензория для предохранения от ушибов половых органов, а вратарями—дополнительно ватных трусов под обычные и налокотников на область локтевых суставов.



В хоккее с шайбой

Применение особых перчаток для кистей рук, щитков на голени и на области предплечья; предохранение коленных и локтевых суставов наколенниками и налокотниками, а головы — шлемом; вратарям — дополнительно специальных защитных приспособлений в виде масок, меховых унтов и др.



В гимнастике

Правильный уход за кожей ладоней; магнезия для кистей рук (перед подходом к снарядам) с целью профилактики повреждений ладонной поверхности; наклейки на ладони из тонкой кожи для предупреждения ссадин и потертостей.



В ЛЫЖНОМ И КОНЬКОБЕЖНОМ СПОРТЕ

Меры защиты от отморожения — наушники, байковые треугольники на область половых органов, а также правильная подгонка обуви, регулярное просушивание одежды (в частности, варежек) и обуви.



В боксе

Комплекс предупредительных мер (защитные маски и шлемы на тренировках, тщательное бинтование кистей рук, применение защитной раковины на половые органы, загубника для защиты зубов).



В тяжелой атлетике

Широкий кожаный пояс, надеваемый штангистом для профилактики травм связочного аппарата поясничного отдела позвоночника; кожаные манжеты для предупреждения травм лучезапястных суставов; наложение на область грудной кости во время тренировки ватно-марлевого амортизатора с целью профилактики хронического периостита грудной кости, что является результатом многократного травмирования ее штангой.



В мотоциклетном и велосипедном спорте

Защитные шлемы, надеваемые для защиты головы во время гонок на треке и шоссе. Опыт работы показывает, что при уделении должного внимания предупреждению спортивных повреждений при занятиях спортом, правильном выполнении методических и организационных указаний, хорошей постановке врачебного контроля и воспитательной работы травмы, как правило, отсутствуют.

