

Методическая рекомендация методиста МБОУ ДО ЦВР «Радуга» Бабайкина А.В.
«Профилактика спортивного травматизма»

Профилактика спортивного травматизма – это комплекс организационно-методических мероприятий, направленный на постоянное совершенствование материально-технического обеспечения, улучшение условий проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований, постоянное повышение квалификации тренерско-преподавательского состава. В соответствии с различными причинами возникновения травм при занятии спортом выделяют следующие особенности профилактики: - строжайшее выполнение всех требований общей методики занятий физическими упражнениями; - составление планов и выбор методики занятий в соответствии не только с программами, но и с состоянием здоровья, с уровнем физического развития и тренированности занимающихся; - обеспечение полноценной разминки и исключение острой перегрузки на занятиях; - обеспечение страховки, взаимостраховки и самостраховки; - правильное размещение занимающихся в спортивном зале, на площадке, стадионе; - строгое выполнение инструкций и правил безопасности; - применение «опасных» упражнений в форме учебных схваток, игр; - контроль за состоянием и строительством спортивных сооружений и других мест занятий; - систематический контроль за спортивным оборудованием, снаряжением, одеждой; систематическое проведение инструктажа работников спортивных сооружений и занимающихся. - строгое выполнение врачебных рекомендаций, повышение уровня медицинской грамотности преподавателей, тренеров и спортсменов, хороший контакт в их работе с врачом. Представление о том, что лечение и реабилитация представляют две различные фазы при ведении спортивной травмы, является устаревшим. Лечение и реабилитация должны происходить одновременно. То, насколько рано в настоящее время спортивные врачи начинают реабилитацию у спортсменов, представляет только один пример того, какого развития достигла эта область. В самом деле, достижения в области реабилитации выделяются, как ни в какой другой сфере спортивной медицины. Восстановление (реабилитация) представляет собой процесс, при котором, используя упражнения, мануальную терапию (массаж и манипуляции), терапевтические факторы, такие, как ультразвук и электростимуляция, спортсмена возвращают в состояние готовности к занятиям спортом. Реабилитация обычно происходит под надзором физиотерапевта, который в настоящее время является незаменимым членом спортивных команд. Спортсмены и обычные любители спорта, которые не занимаются реабилитацией после травмы, вряд ли смогут восстановить функционирование поврежденных частей организма, помимо этого, у них велика вероятность повторных повреждений.

Основной фактор, предвещающий травму – это наличие предыдущего повреждения. Восстановление может разрушить порочный круг повреждение/повторное повреждение, при условии соответствия реабилитации характеру повреждения, и если программа упражнений направлена на восстановление спортивной готовности, а не на простое облегчение симптомов. К сожалению, некоторые врачи пренебрегают реабилитацией при лечении спортивных травм и пытаются только снять симптомы. Наряду с необходимой квалификацией для восстановления полной физической функции, спортивные врачи и физиотерапевты наблюдают и за тревожными признаками плохой адаптации к травме. К основным принципам реабилитации относятся: - возможно раннее начало реабилитационных мероприятий, которые должны органически вливаться в лечебные мероприятия, дополнять их. - непрерывность реабилитации как основа ее эффективности. - комплексный характер реабилитационных мероприятий. В реабилитации должны участвовать не только медицинские работники, но и другие специалисты: психолог, социолог и др. реабилитационные мероприятия должны обязательно проводиться под руководством врача. - индивидуальность системы реабилитационных мероприятий. Учитывается течение процесса заболевания, характер людей в различных условиях их жизни и трудовой деятельности, что требует строго индивидуального составления реабилитационных программ для каждого больного. Очень важна в восстановлении после травм лечебная физкультура. Занятия ЛФК оказывают лечебный эффект только при правильном, регулярном, длительном применении физических упражнений. В этих целях разработаны методика проведения занятий, показания и противопоказания к их применению, учет эффективности, гигиенические требования к местам занятий. Различают общую и частную методики ЛФК. Общая методика ЛФК предусматривает правила проведения занятий (процедур), классификацию физических упражнений, дозировку физической нагрузки, схему проведения занятий в различные периоды курса лечения, правила построения отдельного занятия (процедуры), формы применения ЛФК, схемы режимов движения. Частные методики ЛФК предназначены для определенной нозологической формы заболевания, травмы и индивидуализируются с учетом этиологии, патогенеза, клинических особенностей, возраста, физической подготовленности больного. Специальные упражнения для воздействия на пораженные системы, органы обязательно должны сочетаться с общеукрепляющими, что обеспечивает общую и специальную тренировки. С первых дней занятий больного следует обучать правильному дыханию и умению расслаблять мышцы. Расслабление легче достигается после энергичного мышечного напряжения. Музыкальное сопровождение занятий повышает их эффективность. Основными средствами

ЛФК являются физические упражнения и естественные факторы природы. Физических упражнений много, и они по-разному влияют на организм. Однако же все они применяются для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения, дыхания. В заключении хотелось бы отметить, что в большинстве случаев при занятии спортом многое зависит от самих занимающихся. Очень важно каждому ответственно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих. Также большое внимание стоит уделять технике безопасности и условиям проведения занятий. Именно так можно будет избежать многих травм и вытекающих из этого малоприятных последствий.