

Салихова Э. Р.

Студентка Елабужского института Казанского Федерального
Университета

Факультет: психологии и педагогики

Кафедра: психологии

Курс: третий

Научный руководитель: **Шатунов Д. А.**

Основные причины травматизма во время спорта

Основные причины получения травм во время выполнения физических упражнений в большинстве случаев связаны с неправильной организацией занятий. Причинами этого может стать неудовлетворительное состояние места занятия, неисправное оборудование и инвентарь, неблагоприятные погодные условия, неподходящая обувь или одежда, отсутствие страховки и самостраховки, недостаточная тренированность и форсированная (чрезмерная) нагрузка, низкая поведенческая культура занимающихся, отсутствие медицинского контроля и нарушение врачебных требований.

Таким образом, причины несчастных случаев и травм кроются в нарушениях обязательных правил при проведении занятий по физическому воспитанию и тренировок в учебном заведении.

Эти правила изложены в специальных инструкциях по разным видам физкультурно-спортивной деятельности (по гимнастике, легкой атлетике, подвижным играм, спортивным играм, лыжной подготовке и т. д.), с ними учащиеся знакомит учитель физической культуры перед началом занятий.

Несколько конкретных примеров.

Если выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями, то в любой момент можно сорваться и упасть. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов рекомендуется приземляться на гимнастические маты мягко на носки ступней, пружинисто приседая. В результате выполнения приземления в положении «стойка смирно» можно получить травму позвоночника, суставов, сотрясение мозга.

Наиболее частой причиной травм во время занятий бегом являются неровности грунта (бугры, ямки, рытвины), не подходящая для этого обувь. Если вы хотите освоить новый маршрут, сначала надо прогуляться по нему шагом, чтобы узнать, какие неожиданности могут встретиться на пути.

Перед началом соревнований необходимо провести разминку, которая подготовит опорно-двигательный аппарат к предстоящей нагрузке. Во время разминки мышцы приобретают способность совершать работу с большей амплитудой и с большей скоростью, при этом снижается возможность травмы.

Купаться и плавать можно только в специально отведенных для этого местах. Если вы, обнаружив живописное место с водоемом, решили устроить купание, надо обязательно обследовать выбранный участок. Он должен отвечать следующим требованиям: берег пологий, дно лучше песчаное, а вода чистая. Нельзя купаться в местах, находящихся ниже по течению от мест выхода сточных труб и водопоя скота.

Необходимо строго придерживаться рекомендаций врача о возобновлении занятий физкультурой после перенесенных заболеваний. Так, например, при воспалительном процессе в бронхах, легких под действием сильных лекарств смазывается клиническая картина. Человек чувствует себя здоровым, а процесс болезни скрыто продолжается, при высокой физической нагрузке (особенно соревновательной) может дать молниеносное обострение с явлением острой сердечно-сосудистой недостаточности.

Список использованной литературы

1. Книга. Автор: Китаева, М.В. Психология победы в спорте: учебное пособие. Серия: Психологический факультет. Издательство: Феникс, 2006 г. ISBN 5-222-09683-1
2. Книга. Автор: А. В. Алексеев. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте.