

Выполнил: курсант 3 курса Андреев Степан Вадимович

Уральский институт ГПС МЧС России

Научный руководитель: Синякова Марина Геннадьевна профессор кафедры БЖД, доктор психологических наук, доцент

Оказание первой помощи при проведении соревнований по легкой атлетике

В наше время стало очень популярным движение за здоровый образ жизни, который включает в себя занятия спортом, но если посмотреть в глубь, то можно понять, что в спорте есть место проблем, одна из которых - это травматизм. Высоких спортивных результатов может достичь только здоровый спортсмен. Однако при занятии спортом многие люди начинают пренебрегать своим здоровьем, нагружая себя непосильной для них нагрузкой, тем самым они не поддерживают свое здоровье, а наоборот ослабляют. При постоянных занятиях определенным видом спорта человек постепенно определяет свой уровень подготовки, и понимает какой род тренировочной деятельности ему подходит. Только оптимальная нагрузка обеспечивает физическое и психологическое здоровье, совершенствование организма человека, а так же условия тренировочной и соревновательной деятельности в оптимальных режимах ее проведения. Практически все виды спорта используют в своей подготовке элементы легкой атлетики, которые являются составными частями каждой тренировки.

Одной из основных причин, которые вызывают повреждения у легкоатлетов, является нарушение организации и проведения тренировочного и соревновательного процесса. В наше время многие тренеры пользуются «форсированием» в тренировочном процессе, в следствии чего атлет может быстро погубить себя, но при этом успеет добиться некоторых результатов. Данная методика тренировок может за короткий промежуток времени привести спортсмена в подходящую для его рода деятельности форму, но со временем, у него могут появиться необратимые проблемы со здоровьем, что приведет к повышенному травматизму во время соревновательного периода, а так же раннему уходу из спорта. Травмы в легкой атлетике могут возникать в следствии претренированности спортсмена, не правильной разминки перед соревнованием или тренировкой, а так же от не правильной техники выполнения упражнений

Рассмотрим травматизм атлетов в соревновательный период:

Во время соревновательного периода травмы можно разделить на те, что получены во время соревнований и те, которые были получены до них, но не были до конца восстановлены. Во время соревнований преобладают травмы нижней части конечностей, опорно-двигательного аппарата, а так же мелкие ссадины и ушибы, которые могут появиться на различных частях тела. По статистике, основными травмами являются растяжения, разрывы мышц бедер и голеностопного сустава, травмы опорно-двигательного аппарата, воспаление надкостниц голени.

Таблица 1. Виды травм при проведении соревнований по легкой атлетике[3]

| Виды травм | Ссадины | Растяжения и разрывы связочного аппарата | Нервно-мышечные боли | Различные раны | Ушибы | Потертости | Прочие | Всего |
|----------------------------------------------|---------|------------------------------------------|----------------------|----------------|-------|------------|--------|-------|
| Данные первенства по л/а | 34,2 | 18,4 | 16,0 | 13,6 | 9,0 | 8,8 | 0 | 100 |
| Данные легкоатлетических соревнований Москвы | 44,8 | 15,2 | - | 19,0 | 10,6 | - | 10,4 | 100 |

Таблица 2. Локализация травм на занятиях и соревнованиях в Москве по легкой атлетике в процентах [3]

| Части тела/Виды занятий | Кисти рук | Бедро | Голень | Колесо | Стопа | Другие части тела |
|-------------------------|-----------|-------|--------|--------|-------|-------------------|
| Соревнования | 17.5 | 17.3 | 20.3 | 15.4 | 19.4 | 10.9 |
| Тренировки | 15.0 | 5.7 | 20.3 | 18.0 | 16.2 | 24.8 |

В связи с травмоопасностью данного вида спорта, при организации соревнований по легкой атлетике, всегда должно быть организовано медицинское обеспечение соревнований, квалификация персонала медицинского обеспечения, а так же размер бригады врачей зависят от масштаба проводимых соревнований[1]

Услуги по оказанию медицинского обслуживания включают:

1. Привлечение, координация и использование муниципальных медицинских ресурсов, включая скорую помощь и отправку в больницу;
2. Обеспечение первоначальной и скорой помощи всем лицам в различных местах и зонах чемпионата;
3. Предоставление других медицинских услуг, необходимых для обеспечения безопасности и здоровья вышеуказанных лиц и зрителей;
4. Контроль за фармакологией и поставками лекарств;
5. Установление связи для оказания специальных услуг и проведения консультаций, таких как изучение рентгеновских снимков, УЗИ, компьютерной томографии, ядерно – магнитного резонанса и т.п., лабораторных услуг, консультаций врачей стоматологов и офтальмологов (рентген и стоматологические услуги могут предоставляться на месте во время крупных чемпионатов);
6. Координация услуг, предоставляемых больницами и службой скорой помощи, включая создание системы связи с больницами, предусматривающей отчет о поступлении в больницу, ежедневные отчеты о нахождении в больнице и о выписке из больницы;
7. Контроль за экологической обстановкой по отношению к здоровью и безопасности во всех официальных местах, связанных с проведением соревнований и размещения;
8. Организация обучения для различных групп медицинских сотрудников, включая тех, кто работает на соревнованиях по спортивной ходьбе и пробегах;
9. Контроль за тем, чтобы инъекции для спортсменов на соревнованиях ИААФ выполнялись только медицинским персоналом (врачами или медицинскими сестрами, имеющими соответствующий диплом, и только по предписанию врача)[2]

Список использованных источников:

1. Инфопедия [электронное пособие] <https://infopedia.su/8x11d2b.html>
2. Медицинское руководство для соревнований по легкой атлетике и пробегам ИААФ, Под общей редакцией Вадима Зеличенка, 71стр.
3. Портал медицинских лекций [электронное пособие] <https://medlec.org/lek-190812.html>