

Егоров Олег Игоревич

студент

Сафонова Оксана Александровна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный
архитектурно-строительный университет»

г. Санкт-Петербург

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТРОИТЕЛЬНОГО ПРОФИЛЯ

***Аннотация:** в данной статье рассмотрены способы профилактики травматизма на занятиях физической культуры. Авторами проанализированы способы профилактики травм для разных видов спорта.*

***Ключевые слова:** травматизм, предотвращение, опасность.*

Травматизм основная проблема всех видов спорта. Из-за травм заканчивалась карьера многих спортсменов. Многие считают, что обычные занятия физической культуры не несут такой травмы опасности как, несет «настоящий спорт». Но это ошибочное утверждение, так как даже обычные прыжки с места при нарушении техники безопасности могут закончиться плачевно. В настоящее время основной целью педагогов является пресечь все ситуации где студент может получить травму. Для этого проводятся разговоры о технике безопасности, при сдаче нормативов проводится инструктаж как правильно выполнять то или иное упражнение и так далее. В данной же статье мы рассмотрели самые травмоопасные разделы спорта, которые могут быть на занятиях физической культуры и способы их профилактики. В лыжном спорте можно получить различные травмы от отморожения тканей, до переломов. Основой всего лыжного спорта является экипировка. Необходимо одевать теплые, плотные и удобные вещи. Из-за того, что данный спорт имеет зимний приоритет, то можно спокойно получить отморожение лица, рук или других частей тела. Так же необходимо чтобы лыжная трасса была удобной и хорошо накатанной. Из-за того, что снег может лежать на

ветках, камнях или каком-либо мусоре, то можно спокойной споткнуться и получить растяжение, вывих или же перелом конечностей. Студенту необходимо рассчитывать свои физические способности так как данный вид спорта требователен к хорошо развитым мышцам рук и ног. Есть определенные нормы расстояния, которые должен пройти студент это от 3 до 5 километров [1, с. 110] но при этом необходимо понимать, что у каждого человека свой организм и если вы не можете пройти 5 километров, то лучше сделать 3 километра, но при этом вы дадите пользу организму, а не вред. При занятиях легкой атлетики можно получить ушибы, ссадины, но самое уязвимое место – это суставы, в частности голеностопный и коленный суставы. Первое что необходимо сделать перед занятиями легкой атлетикой это пройти медицинскую комиссию дабы не навредить своему организму. Далее преподаватель должен показать все нюансы выполнения тех или иных упражнений, чтобы студент смог увидеть основные моменты где можно получить травму. Основой всего должна быть разминка, состоящая из упражнений на гибкость и упражнений для сердечно-сосудистой системы, разминка должна идти не менее 20 минут. Разминка увеличит количество кислорода, поступающего в кровь тем самым это, способствует более быстрому сокращению мышц. Необходимо чередовать занятия легкой атлетики с другими видами спорта тем самым давать организму время на восстановление. При занятиях тяжелой атлетики могут пострадать поясница, коленные и плечевые суставы. Так же, как и в легкой атлетике основой является медицинский осмотр у специалиста. Преподаватель так же должен показать все нюансы упражнения данной категории. В данном виде спорта необходимо соблюдать грань напряжения. То есть нельзя перенапрягаться. Всю нагрузку берет, позвоночник, который даже при малейшей травме может сделать вас инвалидом.

Вывод.

Подводя итоги, мы делаем вывод что спорт – это «наше здоровье», но эта фраза имеет двойной смысл. Основным правилом для всех видов спорта является соблюдение техники безопасности. Ведь человек занимается спортом, чтобы укрепить свое здоровье, а не чтобы его загубить. Тысячи людей пострадали из-

за несоблюдения норм тех или иных видов спорта, и чтобы сократить процент травм люди разрабатывают новые способы профилактики травматизма в спорте. Ведь спорт – это «жизнь», и человек должен любить эту жизнь.

Список литературы

1. Раменская Т.И. Лыжный спорт: Учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. – М.: Физическая культура, 2005. – 320 с.