

Травматизм и его профилактика на занятиях по физической подготовке в вузах МВД России

доктор биологических наук,
профессор кафедры ФП
Халфина Регина Робертовна

Вопросы:

- **1. Причины и виды травматизма, первая доврачебная помощь.**
- **2. Признаки утомления или перетренированности, врачебный контроль и самоконтроль.**



Вопрос № 1

Причины и виды травматизма, первая доврачебная помощь

- В соответствии с Наставлением по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации (2012 год) руководители учебных групп и сотрудники обязаны принимать необходимые меры по предупреждению травматизма на занятиях по физической подготовке.

Предупреждение травматизма обеспечивается

1. Тщательной подгонкой обмундирования, спортивной одежды и обуви, проверкой исправности и безопасности спортивных сооружений, мест выполнения упражнений, инвентаря и оборудования.
2. Правильной организацией и методикой проведения занятий, поддержанием в процессе занятий дисциплины.

Предупреждение травматизма обеспечивается

3. Заблаговременной подготовкой и применением средств страховки и оказанием помощи при выполнении упражнений (приемов), связанных с риском и опасностью, особенно при выполнении заданий по боевым приемам борьбы и плаванию.
4. Учетом состояния здоровья и физической подготовленности сотрудников, особенно имеющих отклонения в состоянии здоровья или перенесших заболевания.

Предупреждение травматизма обеспечивается

5. Постоянным наблюдением за внешними признаками утомления сотрудников.
6. Разъяснительной работой о мерах предупреждения травматизма.
7. Соблюдением мер, исключаящих возможность теплового и солнечного ударов и других обморочных состояний, а также обморожений.

- Повреждением или травмой называют воздействие на организм человека внешнего фактора (механического, физического и др.), нарушающего нормальное течение физиологических процессов, а также строение и целостность тканей.



Причины спортивных травм

- – недочеты и ошибки в методике проведения занятий;
- – неудовлетворительное состояние мест проведения занятий и спортивного оборудования;
- – личная недисциплинированность обучаемых;
- – нарушение правил врачебного контроля обучаемыми;
- – неблагоприятные метеорологические

условия при проведении занятий

- Помощь – заключается в физических усилиях, прилагаемых преподавателем или учащимися для правильного и успешного завершения части или всего изучаемого упражнения.

- Страховка – готовность преподавателя или обучаемого оказать помощь обучаемому курсанту (слушателю), неудачно исполняющему упражнение. Страховка и помощь взаимосвязаны между собой.



- Самостраховка – способность занимающихся самостоятельно выходить из опасных ситуаций, прекращая при этом выполнение упражнения или изменяя его для предотвращения возможной травмы. Часто причинной повреждению является пренебрежительное отношение к вводной части занятия, разминке, отсутствие индивидуального подхода, половых и возрастных особенностей, недостаточный учет состояния здоровья.

Виды травм

- Тяжелые
- средней степени тяжести
- легкие.

- **Тяжелые травмы** – это травмы, приводящие к потере учебной и спортивной трудоспособности сроком свыше 30 дней.

Пострадавших госпитализируют или длительное время лечат в специализированных отделениях у травматологов-ортопедов.

- **Травмы средней степени тяжести** – это травмы с выраженным изменением в организме, приведшие к учебной и спортивной нетрудоспособности сроком от 10 до 30 дней. Курсанты со спортивными травмами средней тяжести также должны лечиться у травматологов-ортопедов.

- **Легкие травмы** – это травмы, не вызывающие значительных нарушений в организме и потере общей и спортивной работоспособности.
- К ним относятся **ссадины, потертости, поверхностные раны, легкие ушибы, растяжение 1-й степени и др.**, при которых обучаемые нуждаются в оказании первой врачебной помощи.

Виды травм	Вид спорта
Ушибы	легкая атлетика, борьба, спортивные игры, рукопашный бой, бокс
Повреждение мышц и сухожилий	силовая подготовка, легкая атлетика и гимнастика.
Растяжение связок	борьба, легкая атлетика и гимнастика, спортивные игры и рукопашный бой
Переломы	Борьба, легкая атлетика и футбол
Раны, ссадины, потертости	лыжный спорт, рукопашный бой, бокс
Сотрясение мозга	борьба, рукопашный бой, бокс, футбол

Основные принципы предупреждения травм на занятиях

по физической подготовке

- правильная методика проведения занятий
- обеспечение хорошего состояния мест занятий, спортивного инвентаря, спортивной одежды и обуви
- применение защитных приспособлений
- выполнение гигиенических требований, проведение воспитательной работы
- своевременный врачебный контроль и

Соблюдение мер безопасности обеспечивается:

- Началом и окончанием выполнения упражнения только по команде преподавателя (руководителя).
- Соблюдением личной дисциплины и осмотрительности при выполнении заданий.
- Овладением способами самостраховки и страховки, применением их при выполнении учебно-тренировочных занятий.
- Выполнением заданий преподавателя на самоподготовке.
- Немедленном сообщении преподавателю о получении травмы или ухудшением самочувствия.
- Соблюдением условий выполнения заданий преподавателя.

Первая доврачебная помощь, первоочередные действия

Подойдя к лежащему (сидящему)
пострадавшему, необходимо
определить:

- – каков цвет кожных покровов,
- – каков характер позы (естественный, неестественный),
- – есть ли сознание,
- – есть ли кровотечение, судороги.

Вывих

- это смещение суставных концов костей, частично или полностью нарушающее их взаимное соприкосновение



ПРИЗНАКИ:

- – появление интенсивной боли в области пораженного сустава;
- – нарушение функции конечности, проявляющееся в невозможности производить активные движения;
- – вынужденное положение конечности и деформация формы сустава;
- – смещение суставной головки с запускованием суставной капсулы и пружинящая фиксация конечности при ее ненормальном положении.

Раны



- это механическое повреждение покровов тела, нередко сопровождающееся нарушением целостности мышц, нервов, крупных сосудов, костей, внутренних органов, полостей и суставов. Раны могут быть поверхностными, глубокими и проникающими в



Растяжение



- повреждение мягких тканей (связок, мышц, сухожилий, нервов) под влиянием силы, не нарушающей их целостности. Чаще всего происходит растяжение связочного аппарата суставов при неправильных, внезапных и резких движениях, выходящих за пределы нормального объема движений данного сустава (при подворачивании стопы, боковых

Ушибы



- повреждение тканей и органов в результате травмы без нарушения целостности кожи.
- ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ:
 - 1. Наложите давящую повязку.
 - 2. Приподнимите место ушиба.
 - 3. Приложите холод на место ушиба.
 - 4. Обеспечьте неподвижность ушибленного места.
 - 5. Обеспечьте покой, теплое питье.
 - 6. Через 3–4 дня необходимы теплые ванны и массаж

Переломы - это нарушение целостности КОСТИ

Переломы делятся на

- закрытые (без повреждения кожи)
- открытые, при которых имеется повреждение кожи в зоне перелома.

Переломы бывают разнообразной формы:
поперечные, косые, спиральные,
продольные.

Закрытые переломы



Открытые переломы



- Для перелома характерны: резкая боль, усиливающаяся при любом движении и нагрузке на конечность, изменение положения и формы конечности, нарушении ее функции (невозможность пользоваться конечностью), появление отека и кровоподтека в зоне перелома, укорочение конечности, патологическая (ненормальная) подвижность кости.

Основными мероприятиями первой помощи при переломах костей являются:

- 1) создание неподвижности костей в области перелома;
- 2) проведение мер, направленных на борьбу с шоком или на его предупреждение;
- 3) организация быстрой доставки пострадавшего в лечебное учреждение.

Обморожения

- Воздействие холода на какую-либо часть тела вызывает обморожение. Если воздействие холода сопровождается понижением общей температуры тела, может наступить замерзание организма.

Обморожения

- 1 степени вначале ощущается холод, затем покалывание и жжение. Обмороженные места теряют чувствительность, приобретают белый цвет.
- 2 степени, кроме признаков, характерных для обморожений 1 степени, к концу 1–2 суток появляются пузыри, наполненные прозрачной жидкостью.
- 3 степени характеризуются омертвлением кожи и прилегающих мягких тканей и костей

Вопрос № 2

Признаки утомления или перетренированности, врачебный контроль и самоконтроль

- **Утомление** – это совокупность физиологических изменений, возникающих при продолжающейся работе и приводящих к снижению работоспособности.



Признаки утомления:

- Увеличение числа ошибок как результат расстройства точности и координации движений.
- Снижение работоспособности.
- Уменьшение мышечной силы.
- Неспособность к созданию и усвоению новых полезных навыков, расстройство старых, ранее приобретенных навыков.
- Увеличение энергетических затрат на производимую работу.

Признаки

перетренированности

- Чувство постоянной усталости, сопровождаемое болезненными ощущениями в мышцах.
- Срыв системы адаптации и иммунитета.
- Нарушения сна
- Расстройства в эмоциональной
- Неприятные ощущения или боли в области сердца.
- Тахикардия и повышенное артериальное давление.
- Снижение аппетита.

Врачебный контроль и самоконтроль



Основные задачи врачебного контроля:

- – определение состояния здоровья занимающихся и решение вопросов допуска их к занятиям в различных формах и группах;
- – осуществление врачебного контроля на занятиях по физическому воспитанию и спортом;
- – диагностика функционального состояния;
- – оценка физического развития и выявление заболеваний и травм;
- – медицинское обеспечение соревнований;
- – агитация и пропаганда физической культуры

Основные формы врачебного контроля

- регулярные врачебные обследования
- – врачебно-педагогические наблюдения за занимающимися во время занятий и соревнований;
- – санитарно-гигиенический контроль за местами и условиями проведения занятий;
- – медико-санитарное обеспечение массовых оздоровительных и спортивных мероприятий
- – профилактика спортивного травматизма и заболеваний;
- – санитарно-просветительская работа и пропаганда физической культуры, спорта, здорового образа жизни.

Задачи самоконтроля

- Оценка состояния здоровья.
- Определение уровня физического развития и физической подготовленности.
- Коррекция физических нагрузок, предусматривающая их строгое дозирование, с одной стороны, способствующее повышению общей тренированности человека, с другой стороны, исключающее, ее отрицательные воздействия на его