

Р.А. СЕМБАЕВА
ЦЕНТР СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ И РЕАБИЛИТАЦИИ

СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМ И ЗАБОЛЕВАНИЙ
ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА В ТАЕКВОНДО

В профилактике спортивного травматизма должны активно участвовать не только врачи, но и тренер. Для этого необходимо хорошо знать особенности, основные причины и условия, способствующие возникновению различных травм. Эти знания необходимы и спортсмену.

Ключевые слова: Перелом, Вывих, Рана, Спортивная травма, Патологический процесс, Утомление

Таеквондо – относится к восточным единоборствам. Корейский национальный спорт и наиболее популярная форма корейских боевых искусств. В 1992 году таеквондо стало олимпийским видом спорта. Учитывая специфику спорта у спортсменов, чаще всего травмируются нижние конечности (в среднем 50%), далее по частоте травм следует голова (25%), верхние конечности (20%), спина (5%). Самыми частыми травмами являются ушибы, растяжения, вывихи, ссадины, раны, носовые кровотечения и сотрясения мозга. Возможны также и переломы. В этиологии спортивных травм различают внешние и внутренние факторы.

Внешние факторы: недочеты и ошибки в методике проведения занятий; недостатки в организации проведения тренировок и соревнований; не соблюдение техники выполнения упражнений; неполноценное материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного сбора; неблагоприятные гигиенические и метеорологические условия; неправильное поведение спортсменов; нарушение врачебных требований к организации процесса тренировки. Внутренние факторы: несоответствие уровня физической, технической, психоэмоциональной подготовки спортсмена поставленным задачам; особо опасны продолжение занятий при наличии у спортсмена процессов утомления и переутомления или патологического процесса; изменения функционального состояния отдельных систем организма спортсмена, вызванные перерывом в занятиях в связи с заболеваниями или другими причинами. Профилактика спортивного травматизма – это комплекс организационно-методических мероприятий, направленных на постоянное совершенствование организационно-методических принципов многолетней подготовки спортсменов. Меры профилактики травм в таеквондо: строгое выполнение всех требований методики выполняемых упражнений; обеспечение полноценной разминки; разработка рациональной системы упражнений самостраховки (тренировать навыки блокирования во время оборонительных и наступательных действий); обязательное присутствие на тренировке ответственного лица (тренера); соблюдение гигиенических нормативов; воспитательная работа (борьба с недисциплинированностью); строгое выполнение врачебных требований, повышение медицинской грамотности тренеров и спортсменов; использование полного спектра защитной экипировки (шлем, перчатки, щитки, протектор, капа); полное залечивание старых травм.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1 П.А.Ренстрем «Спортивные травмы». - 2003 год. - С 183-184.
- 2 В.Л.Карпман «Спортивная медицина». - 1987 год. – 227 с.
- 3 А.Г.Дембо «Заболевания и повреждения при занятиях спортом». - 1991 год. - С 304-305.
- 4 Г.А.Макарова «Спортивная медицина» 2002 год. - С 404-465.
- 5 В.И.Дубровский «Спортивная медицина». - 2002 год. – 190 с.

ТҮЙІН: Спортта жарақат алған спортшыларды алдын ала емдеу үшін, оған дәрігерлермен жаттықтырушылардың көмегі болу керек. Бұл үшін әрбір жарақаттың болған себебімен жағдайын білу және осы білімді спортшыларға білген жөн.

Түйінді сөздер: сынық, буының шығу, жара, спорттық жарақат, шаршағындық, патологиялық процесс,

Resume: In the prevention of sports injuries must take part not only doctors and even a coach. It is necessary to know peculiarity, main causes and conditions, contributing origin of different injuries. These knowledges are necessary for sportsman.

Keywords: fracture, dislocation, wound, trauma, fatigue, pathogenic process.