

Доповідь на тему: «Види травм, профілактика травматизму та техніка безпеки під час проведення занять з баскетболу» - Продан О.О., асистент кафедри фізичного виховання.

Баскетбол - контактний вид спорту, в якому важливо швидко реагувати, рухатися, ставити заслони і здійснювати кидки по кільцю. Сучасний баскетбол - один з найбільше травмонебезпечних видів спорту. Це, по-перше, пов'язане з тим, що баскетбольний майданчик - порівняно невеликий простір для пересувань на максимальній швидкості десяти чоловік, гравців двох команд, ваго-зростові дані яких істотно перевищують середні значення. У результаті часто відбуваються зіткнення при боротьбі за м'яч, ривках і проходах під кільце, грі в захисті і швидких проривах. По-друге, зростають обсяг й інтенсивність навантажень, які застосовуються в навчально-тренувальному процесі баскетболістів, відсутність індивідуального підходу до контролю навантажень і навчання техніці і тактиці є причинами перевтоми і перенапруги, що призводить до травм і захворювань опорно-рухового апарату. Третьою причиною травмонебезпеки баскетболу є зростаюча конкуренція між гравцями і командами, поступова комерціалізація цього виду спорту. Це змушує спортсменів працювати на межі своїх фізичних і психічних можливостей, що також приводить до травматизму.

Найпоширеніші травми при заняттях баскетболом - це розтягнення, розриви зв'язок і сухожилів, удари і переломи. При цьому найчастіше у баскетболістів страждають коліна і щиколотки. Мабуть, важко знайти спортсмена, який жодного разу не отримував розтягнення зв'язок гомілковостопу або травм колінного суглоба при заняттях баскетболом.

Розтягнення зв'язок гомілковостопного суглоба, вивихи ноги

Це найбільш поширені травми, які баскетболісти отримують при невдалих приземленнях після стрибків, коли стопа підвертається назовні або всередину. Правильне положення стопи в баскетболі при приземленні - п'ята виявляється вище носка. Це дозволяє пом'якшувати удари, але в той же час

саме таке положення підвищує ризик отримання травми, оскільки робить стопу абсолютно нестійкою.

Симптомами розтягнення зв'язок гомілковостопного суглоба є больові відчуття, поява синця (синяка), наростання набряку, підвищення температури і збільшення чутливості на травмованій ділянці.

Коли людина отримує подібне пошкодження, її голіностоп необхідно обстежити і встановити тяжкість травми. Нозі повинен бути забезпечений повний спокій.

Розриви ахіллового сухожилля (ахілотендіти)

Коли баскетболіст різко стрибає, різко починає рух вперед або невдало приземляється після стрибка на тверду поверхню, ахіллове сухожилля піддається максимальному навантаженню. Тому надриви або розриви ахіллового сухожилля - це досить поширені травми. Супроводжуються вони різким, гострим болем, неможливістю стати на травмовану ногу, почервонінням і набряком.

Якщо розриви сухожиль не лікувати, ці травми стають хронічними і призводять до повних розривів зв'язок.

Тендиніти колінних суглобів

Це запалення зв'язок, які з'єднують колінну чашечку з великогомілковою кісткою. Функція зв'язки надколінка - випрямлення коліна. Тендиніт колінного суглоба при заняттях баскетболом найчастіше виникає внаслідок постійних навантажень на зв'язки надколінка. При частих стрибках і приземленнях утворюються мікророзриви.

Симптомом тендиніту колінного суглоба є больові відчуття в області зв'язки надколінка.

Травми меніска колінного суглоба

Менісками колінних суглобів називаються хрящові прокладки, стабілізуючі суглоби. Під час руху людини меніски стискаються, змінюючи при цьому свою форму. При неправильному положенні стопи основне навантаження переміщається на коліна. Якщо колінний суглоб різко

розгинається або отримує удар, меніск може бути травмований, може статися розрив меніска або ж його відрив від місця кріплення.

Симптомами травм меніска є больові відчуття в колінному суглобі, обмеженість рухів суглоба при розгинанні. Ці поширені травми часто лікуються за допомогою хірургічних втручань. Крім того, вони вимагають тривалої реабілітації.

Травми передніх хрестоподібних зв'язок

Функція передніх хрестоподібних зв'язок - регулювання рухів кісток гомілки. Розрив передніх хрестоподібних зв'язок призводить до втрати стабільності коліна, яке може згинатися непередбачуваним чином.

Як правило, такі травми спортсмени отримують при падіннях, невдалих приземленнях, в моменти спроб відновити рівновагу. Симптоми травм передніх хрестоподібних зв'язок - це обмеженість рухів через біль, зсув колінного суглоба, втрата стійкості в коліні, наростання набряку.

Лікування травми залежить від ступеня її складності і може бути оперативним або консервативним.

Травми кистей рук і пальців

У баскетболістів травми кистей рук і пальців виникають в результаті невдалого ведення м'яча, передач, закидання м'яча в кільце. Зустрічаються ушкодження сухожилів і зв'язок, переломи кісток пальців. Однак найпоширенішою травмою є вивих.

Він супроводжується болем, неможливістю рухати пальцем, синцями, почервонінням і набряком, а також деформацією пальця.

Якщо такі травми не є складними, то для їх лікування досить накладати на травмовану ділянку тугу пов'язку. Для виключення переломів роблять рентгенограму.

Стоматологічні травми

Оскільки баскетбол - це контактний вид спорту, спортсмени часто отримують переломи зубів. Зуби можуть надломлюватися або ламатися разом

з коренем. Симптомами таких травм є різко виникаючі больові відчуття, рясна кровотеча, втрата зубів.

Вивихи щелепи

Вивих нижньої щелепи баскетболіст може отримати в результаті сильного удару ліктем. Ця травма супроводжується зміщенням нижньої щелепи вниз, наростанням набряку, сильним болем, неможливістю закрити рот. Щелепу потерпілого необхідно вправити, після чого вона повинна перебувати протягом місяця в зафіксованому положенні.

Одне із головних завдань в роботі викладача фізичного виховання - унеможливити або принаймні звести до мінімуму випадки травм студентів під час навчальних занять/тренувань з баскетболу

Для профілактики травм необхідно:

- дотримуватись послідовності в заняттях, поступово збільшувати і ускладнювати фізичні навантаження, здійснювати індивідуальний і диференційований підхід у навчанні;
- проводити розминку з урахуванням змісту та завдань конкретного заняття, змагальних вправ;
- не допускати до навчальних, тренувальних занять, змагань студентів у нездоровому стані, з неповним видужанням або у стані перевтоми;
- забезпечити відповідність спортивних споруд встановленим державним стандартам і суворо дотримуватись санітарно-гігієнічних норм і правил їх утримання;
- дбати про достатнє і правильне розміщення освітлювальних приладів у спортивному залі;
- систематично здійснювати контроль за справністю і якістю спортивного інвентарю та обладнання;
- перевіряти правильність і надійність встановлених приладів;
- слідкувати і вимагати від студентів відповідності спортивного одягу і спортивного взуття;

- здійснювати попередній лікарський огляд студентів і систематичні спостереження за їх станом здоров'я в процесі проведення різноманітних форм занять фізичними вправами;
- навчити студента самострахування, тобто своєчасно приймати рішення і самостійно виходити з небезпечних положень, які можуть виникати під час занять.

Чим вищий рівень координаційних здібностей і розвитку спритності, тим швидше студент оволодіє прийомами самострахування.

Техніка безпеки під час занять баскетболом

Перед грою у баскетбол студент повинен:

- одягнути спортивну форму й спортивне взуття з неслизькою підошвою;
- ознайомитися з правилами дотримання техніки безпеки.

Під час гри у баскетбол студент повинен:

- починати гру, робити зупинки та закінчувати гру лише за командою (сигналом) викладача;
- уникати зіткнення із тими, хто займається;
- переміщуючись спиною, дивитися через плече;
- виключити різкі зміни свого руху, якщо цього не потребують вимоги гри;
- дотримуватися дистанції та інтервалу;
- виконувати ведення м'яча з піднятою головою;
- ловити м'яч відкритими долонями, утворюючи воронку;
- перш ніж виконати передачу, впевнитись, що партнер готовий до приймання м'яча;
- слідкувати за польотом м'яча;
- вимірювати силу передачі залежно від відстані до суперника.

Забороняється:

- штовхати один одного, ставити підніжки, бити по руках;
- бити рукою по щиту;

- під час кидка дражнити суперника, розмахувати руками перед його обличчям;
- стрибати та висіти на баскетбольній конструкції;
- носити прикраси та наручні годинники, які в процесі заняття або гри можуть стати причиною травм.

Після гри у баскетбол студент повинен:

- прибрати у відведене місце спортивний інвентар;
- організовано вийти в роздягальню;
- зняти спортивний одяг і спортивне взуття й прийняти душ або вмити обличчя й руки з милом.