

пользуют в отношении нетренированных людей, поскольку для ее проведения не нужна сложная аппаратура, необходим только секундомер и тонометр.

Пробы с задержкой дыхания позволяют судить о кислородном обеспечении организма и необходимы при ведении самоконтроля за дыхательной системой. Благодаря простоте и информативности наиболее доступной является проба Штанге и Генчи. Кроме того, этот тест характеризует общий уровень тренированности организма, не требуя специальной подготовки и инвентаря.

Результаты пробы Мартине-Кушелевского на факультетах ТОВ и ТТЛП всех курсов, как у девушек, так и у юношей показали, что состояние сердечно-сосудистой системы у студентов СУО находится на удовлетворительном уровне. Это говорит о том, что необходим на учебных занятиях в СУО дифференцированный подход к каждому студенту.

Результаты проб Штанге и Генчи у девушек и у юношей на двух факультетах всех курсов показали хорошую оценку функционального состояния дыхательной системы.

Кардиореспираторная система является важнейшей составляющей при исследованиях различных форм и методов профилактики, поскольку данная система является наиболее чутким индикатором физиологического состояния организма человека.

УДК 796.02

Е.Н. Гайсенкович, преп. (БГТУ, г. Минск);
Е.В. Самусевич, инструктор – методист физической реабилитации
(Территориальный центр социального
обслуживания населения Фрунзенского района)

КОМПЛЕКС МЕРОПРИЯТИЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМА

В нашей стране физкультурой и спортом занимаются более половины населения. Вполне понятно, что при таком большом количестве занимающихся могут быть и травмы. Среди всех видов травм (бытовых, производственные, транспортных, уличных и сельскохозяйственных), спортивный травматизм составляет от 2 до 7%.

При занятиях спортом, травмы в большинстве случаев бывают легкими, после которых необходимо на 5-6 дней прекратить тренировки или снизить их интенсивность. При травмах средней тяжести тренировки следует прекратить до полного выздоровления.

Решающим фактором снижения травматизма является профилактика, состоящая из комплекса мероприятий, который разрабатывается исходя из причин, вызывающих травмы.

Прежде чем приступить к занятиям любым видом спорта, для правильного его выбора необходимо получить консультацию спортивного врача.

Занимающиеся спортом должны знать, что основой достижения высоких спортивных результатов, прежде всего являются: правильный ритм жизни, строгое чередование труда и отдыха, рациональное и регулярное питание.

Перед тренировкой и соревнованиями пища принимается не позже чем за 2-3 часа. После тренировки не рекомендуется употреблять большое количество жидкости. Перед сном запрещается употреблять тонизирующие напитки кофе, какао, крепкий чай, есть шоколад. Для того чтобы обменные процессы в организме протекали нормально, необходимо категорически исключить курение и употребление алкоголя.

Немаловажное значение в профилактике травматизма играет одежда и обувь спортсмена. Они должны соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям вида спорта и сезона, быть по размеру. Особое внимание следует уделить применению защитных средств, предупреждающих порой очень тяжелые травмы (переломы различных локализаций, сотрясение головного мозга и т. д.).

Неудовлетворительное состояние мест занятий и соревнований, спортивного инвентаря часто приводит к спортивным повреждениям. Игровые площадки для баскетбола, волейбола, ручного мяча, футбола и хоккея должны быть ровными, сгонки, щиты и штанги прочно укреплены. Места проведения тренировок и соревнований, если последние проводятся в вечернее время или в закрытых помещениях, должны хорошо освещаться.

В тех видах спорта, где между соперниками имеется элемент борьбы за мяч, шайбу или противопоставляется сила, часто происходят травмы в результате применения запрещенных приемов или грубости по отношению друг к другу.

Во многом снижение травматизма зависит от четкого и квалифицированного судейства.

Таковы в основном профилактические мероприятия травм для всех видов спорта.

Однако разработаны и существуют профилактические мероприятия для каждого вида спорта в отдельности.