

УДК 796

***АНАЛИЗ ПРИЧИН ВОЗНИКНОВЕНИЯ ТРАВМАТИЗМА НА
ОТКРЫТЫХ СПОРТИВНЫХ ПЛОЩАДКАХ В ПРИБРЕЖНЫХ ЗОНАХ
ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ***

Алисова В.В.

Преподаватель,

Петрозаводский государственный университет,

Петрозаводск, Россия

Чутченко А.А.

Студент,

Петрозаводский государственный университет,

Петрозаводск, Россия

Аннотация: В данной статье рассматриваются причины возникновения травматизма в условиях занятий физической культурой и спортом на открытых спортивных площадках, расположенных в прибрежных зонах. Помимо этого, раскрываются такие понятия, как травма и травматизм, виды травматизма, которые чаще всего встречаются при тренировочном процессе, а также специфические условия для занятий, характерные для подобных спортивных объектов, а именно ветровая нагрузка, повышенная влажность и температурный режим.

Ключевые слова: травматизм, травмы, спортивные площадки, прибрежные зоны, профилактика травматизма.

***ANALYSIS OF THE CAUSES OF INJURIES IN OUTDOOR SPORTS
FACILITIES IN COASTAL AREAS DURING PHYSICAL EDUCATION AND
SPORTS ACTIVITIES***

Alisova V.V.

Teacher,

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

Petrozavodsk State University,

Petrozavodsk, Russia

Chutchenko A.A.

Student,

Petrozavodsk State University,

Petrozavodsk, Russia

Abstract: This article discusses the causes of injuries in physical education and sports activities on outdoor sports grounds located in coastal areas. In addition, it explores the concepts of injury and traumatism, the types of injuries that are most common in training sessions, and the specific conditions of these sports facilities, such as wind exposure, high humidity, and temperature variations.

Keywords: injuries, injury, sports grounds, coastal areas, and injury prevention.

В наше время все большую популярность у населения приобретает ведение здорового образа жизни, в том числе поддержание физической активности путём проведения самостоятельных занятий физической культурой и спортом. У современного человека есть все возможности для физически активного стиля жизни, существует множество различных объектов, как крытых, например бассейны, спортивные залы, манежи и т.п., так и открытых, таких как стадионы, спортивные площадки и т.д.

Одним из самых доступных способов вести активный образ жизни являются открытые спортивные площадки, расположение которых может быть как в непосредственной близости от жилых и образовательных зданий, так и на береговой линии водных образований, таких как озера, пруды и реки.

Согласно Материалам к «Правительственному часу» в Совете Федерации 4 июня 2025 года, на момент 31 декабря 2024 года в Российской Федерации находилось 317972 спортивных сооружения, 24993 из которых - площадки с

тренажерами. Численность занимающихся физической культурой и спортом составляет 80482092. [4]

У каждого спортивного объекта и объекта физической культуры существуют собственные характеристики, которые могут оказывать существенное влияние на факторы, способствующие росту возможности получения травм в процессе занятий физической активностью.

Особого внимания заслуживают прибрежные зоны, которые имеют свои отличительные черты: повышенная влажность, ветровая нагрузка, разница температур. При их действии появляются дополнительные опасности для уличных атлетов, например: скользкие поверхности. Кроме того, нельзя забывать и о разрушительном действии, которые оказывают неблагоприятные погодные условия на спортивные снаряды, установленные на подобного рода площадках. Их износ будет ускоряться, что также может привести к риску получения травм различной степени.

Понятие травматизма описывается как совокупность травм, возникших в определённом промежутке времени у конкретной группы людей, соответственно травма – это нарушение целостности тканей организма, вызванное внешним воздействием. Но в контексте данной работы мы говорим именно о физических повреждениях, которые могут возникнуть в процессе спортивных тренировок и занятий по физической культуре.

Основными видами травм, которые можно наблюдать на спортивных объектах, являются ушибы, вывихи, повреждения мышечной ткани, могут также встречаться переломы, раны и ссадины. [1]

Можно выделить следующие основные причины травматизма:

1. Нарушение техники выполнения упражнений.
2. Нарушение техники безопасности.
3. Отсутствие необходимых подготовительных и подводящих упражнений перед основной тренировкой.

4. Неисправные спортивные снаряды, отсутствие подходящей поверхности.

Если говорить о специфике открытых спортивных площадок, расположенных в прибрежных зонах, то можно выделить следующие факторы, которые будут увеличивать риск получения травм при занятиях:

1. Повышенная влажность.
2. Ветровая нагрузка.
3. Температура воздуха. [5]

Помимо естественного влияния вышеперечисленных факторов на спортивный инвентарь и покрытие открытых площадок, такого как ускоренный износ, повышенная влажность также влияет на организацию самого тренировочного процесса, а именно на испарение пота, что влияет на естественное охлаждение организма. В условиях интенсивных тренировок сочетание данных факторов может привести к перегреву организма. [3]

Температура воздуха также имеет сильное влияние на тренировочный процесс. Выполнение физических нагрузок при низких температурах увеличивает риск повреждений опорно-двигательного аппарата ввиду ухудшения эластичности и сократительной способности мышц и связок. При высоких же температурах может нарушаться функциональное состояние центральной нервной системы, что приводит к замедлению зрительно-моторной реакции, координации и т.д. Все это способствует повышению уровня спортивного травматизма. [2]

Ветровая нагрузка, в свою очередь, имеет большое влияние на нервно-психическую сферу человека, т.е. она может вызвать реакции возбуждения и раздражения при сильном напоре порывов ветра, в то время как умеренное дуновение способно оказать бодрящее и тонизирующее воздействие на ЦНС. [2]

Исходя из вышеописанной информации можно сделать вывод о том, что условия, которые могут сложиться на открытых спортивных площадках, расположенных в прибрежных зонах способны влиять не только на оборудование, установленное на них, но и на травматизм при занятиях физической культурой и спортом.

Для того чтобы избежать неблагоприятных последствий, необходимо соблюдать некоторые рекомендации, которые могут снизить риск получения травм при той или иной ситуации, а именно:

1. При высокой влажности необходимо потреблять достаточное количество жидкости для предотвращения перегрева тела.
2. При высоких температурах снизить интенсивность физических нагрузок, использовать для экипировки дышащие, легкие материалы.
3. При низких температурах необходимо увеличить время разминки и улучшить ее качество, чтобы все мышцы могли прийти в соответствующее для тренировки состояние. Также следует избегать резких движений и рывков с целью предотвращения травм мышечной ткани.
4. По возможности выбирать те погодные условия, которые будут положительно влиять на психологическое состояние и не вызовут негативной реакции.

Библиографический список

1. Кислицын М.Н. Основные виды травматизма при занятиях спортом / Кислицын М.Н. [Электронный ресурс] // Вестник Уфимского юридического института МВД России. – 2014. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnye-vidy-travmatizma-pri-zanyatiyah-sportom> (дата обращения: 18.07.2025).

2. Корягина, Ю. В. Курс лекций по физиологии физкультурно-спортивной деятельности / Корягина, Ю. В. [Электронный ресурс] // Сетевой электронный научно-образовательный журнал «Современные вопросы биомедицины» («Modern Issues of Biomedicine») : [сайт]. — URL: https://svbskfmba.ru/images/nashi_p/2014/Koryagina2014_01.pdf (дата обращения: 10.08.2025).
3. Люберцев В.Н. Гигиена тренировочного процесса: учебное пособие /В.Н.Люберцев. Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2009. 79 с.
4. Материалы к «Правительственному часу» в Совете Федерации / [Электронный ресурс] // Библиотечные и архивные ресурсы Государственной Думы : [сайт]. — URL: https://parlib.duma.gov.ru/common/upload/document_pravchas/Pch_sf_04.06.2025.pdf (дата обращения: 18.07.2025).
5. Шумова, Н. А. Некоторые закономерности распределения метеорологических элементов в прибрежных зонах [Текст] / Н. А. Шумова // Аридные экосистемы. — 2010. — № 41. — С. 40-50.

Оригинальность 75%