Врачебный,

медицинский

и

САМОКОНТРОЛЬ

***ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ ТРАВМАХ***

Оказывая первую помощь при травмах, нужно обязательно соблюдать следующие правила-

1. Всячески оберегать рану от загрязнения
2. Стремиться остановить кровотечение
3. Предоставить максимальный покой раненной части тела

*Рану* нельзя трогать руками, нельзя ничем присыпать и промывать. Останавливая кровотечение, следует остерегаться заражения раны.

При падении или неловком движении может быть растяжение связок, мышц или даже их разрыв их. При этом пострадавший испытывает сильную боль, появляется припухлость, движения невозможны из за боли . Первая помощь наложить на поврежденное место холод, тугую повязку, ограничивающую движение, и придать поврежденной конечности возвышенное положение.

Из всех травм наиболее часты *ссадины и ушибы.* Опасность ссадин заключается в том, что на их поверхность могут попасть микроорганизмы и вызвать заражение. Поэтому, предварительно вымыв руки с мылом, кожу вокруг ссадины нужно смазать настойкой йода, а затем перевязать стерильным бинтом.

В результате падений, ударов о твердые предметы возникают ушибы. При этом происходит подкожное кровоизлияние и кровь просачивается внутрь тканей. На мессе ушиба кожа синеет, появляется припухлость. Для уменьшения болей и кровоизлияния необходимо приложить холод, наложить давящую повязку и создать ушибленному месту покой.

*Вывих* — это смещение концов костей, соединенных в суставе. Признаками вывиха являются резкая боль в суставе при движении, припухлость, изменение его формы. При оказании помощи необходимо обеспечит полный покой вывихнутой конечности, уменьшить болезненность, прикладывая холод на область сустава, пострадавшего срочно направить в больницу.

*Перелом* - это частичное или полное нарушение целости кости . Переломы бывают закрытые ( без повреждения кожи ) и открытые и осложненные (сопровождающиеся нарушением целости кости ). Признаками переломов являются сильная боль, припухлость и кровоизлияние в область перелома, изменение форм сломанной конечности и невозможность самостоятебльно двигать конечностью. Главная задача - обеспечить полную неподвижность в месте перелома, на поврежденную конечность плотно наложить шину. Если перелом открытый, в первую очередь наложить на рану стерильную повязку, а затем шину. *Запомните* - сильная боль может вызвать у пострадавшего потерю сознания.

***МЕРЫ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ТРАВМАТИЗМА***

ТРАВМА — повреждение тканей организма человека, вызванное неожиданным действием внешней силы. В большинстве случаев травмы на занятиях возникают в результате неправильной организации и методики проведения занятий, недисциплинированности и нарушения правил борьбы.

Отсутствие или недостаточная разминка перед началом занятий, неправильный подбор пар по весу и подготовленности, допуск к соревнованиям без достаточной подготовки — все это также способствует возникновению травм.

Допуск начинающих спортсменов к занятиям без предварительного медицинского обследования, нерегулярное направление тренером спортсменов на врачебные осмотры, преждевременный допуск спортсменов к занятиям после перерывов или допуск к соревнованиям с недомоганием или заболеванием свидетельствует о том, что не выполняется один из основных принципов системы физического воспитания — обязательный врачебный контроль.

Чаще всего травмы получают начинающие спортсмены, новички обычно слабо ориентируются в пространстве, плохо владеют своим телом и не могут вовремя затормозить или расслабить мышцы.

Травмы могут быть связаны вследствие утомления, переутомления, болезненного состояния, старых травм и неправильного поведения занимающихся.

Поэтому очень важно с самого начала выработать у спортсменов навыки самостраховки, научить их правилам безопасного падения , причем приемы самостраховки должны быть разучены борцам на тренировках до автоматизма. Тренировочные схватки должны проводиться среди спортсменов одной весовой категории. Одного возраста, одинаковой физической и технической подготовленности.

Чтобы избежать ссадин и царапин кожных покровов, необходимо коротко стричь *НОП'И.*

***САМОКОНТРОЛЬ БОРЦА.***

САМОКОНТРОЛЬ — это самостоятельное регулярное наблюдение спортсмена за состоянием своего здоровья, физическим состоянием, самочувствием с записью результатов наблюдения в дневник самоконтроля. Самоконтроль сигнализирует спортсмену об опасности переутомления и необходимости врачебного осмотра.

Регулярно осуществляя самоконтроль, спортсмен приучает себя следить за здоровьем, « познает самого себя ».

Осуществляя самоконтроль, борец должен учитывать степень учащения пульса сразу после упражнений и временя его успокоения после занятий. Сравнивая эти данные с такими же данными, полученными в предыдущие дни, можно дать оценку возбудимости сердечно - сосудистой системы.

Каждый спортсмен должен знать, что при средней физической нагрузке частота пульса достигает 120 - 140 уд. в мин., а при работе с максимальным напряжением доходит до 180 ударов. Период успокоения пульса 20 — 30 мин., а в отдельных случаях 40 — 50 мин. Если через 40 - 50 мин. пульс не возвращается к исходным величинам, это служит показателем большого утомления и других причин.

Снижение технических результатов , нежелание тренироваться или безразличное отношение к тренировке , быстрая утомляемость, плохой сон, потеря аппетита, падение веса, повышенная раздражимость и повышенная возбудимость сердца - все это говорит о перетренированности.

Спортсмен должен знать, что в случае появления признаков переутомления ему, прежде всего, следует уменьшить физическую нагрузку и дать организму дополнительный отдых.

Педагогический, медицинский контроль и самоконтроль, осуществляемые одновременно, способствуют укреплению здоровья и всестороннему развитию учащихся, занимающихся спортом, обеспечивают улучшение спортивных результатов.

Одним из средств в короткий промежуток времени восстанавливать силы и повышать работоспособность борцов является *-МАССАЖ.*

**МАССАМИ САМОМАССАЖ БОРЦА**

*Массаж* благотворно действует на мышечную систему, суставы и связки, улучшается деятельность всех органов и систем, главным образом пищеварительной, дыхательной и сердечно — сосудистой.

Массаж подразделяется на'-

1. *Гигиенический* — самомассаж ( применяется по утрам после зарядки для повышения тонуса организма )
2. *Тренировочный* - ( проводится после тренировочного занятия спустя 2-3 часа или на следующий день для повышения тренированности борца )
3. *Предварительный* - самомассаж ( применяется перед соревнованием, схваткой для повышения работоспособности борца)
4. *Восстановительный* - самомассаж ( назначается в перерывах между схватками или в конце дня соревнования для восстановления работоспособности утомленных мышц).

ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ МАССАЖА.

Поглаживание, растирание, разминание, выжимание, поколачивание, потряхивание.