

УДК 796

Шарапата Виктор Андреевич
Студент
НИУ «БелГУ» Россия, г. Белгород

Агошков Владимир Васильевич
Старший преподаватель
Кафедра физической культуры и спорта
НИУ «БелГУ» Россия, г. Белгород

ТРАВМАТИЗМ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ

Аннотация: в статье рассмотрено понятие спортивного травматизма, его причины и опасность. Приведена профилактика для укрепления здоровья молодежи и обезопасивания их от травм на пути к здоровому образу жизни.

Ключевые слова: здоровье, физическая культура, физическая подготовка, профилактика, состояние здоровья

Viktor Andreevich Sharapata
Student
National Research University "Belgorod State University"
Russia, Belgorod

Vladimir Vasilyevich Agoshkov
Senior Lecturer
Department of Physical Culture and Sports
National Research University "Belgorod"
Russia, Belgorod

SPORT-RELATED INJURIE

Abstract: *The paper examines the concept of sports injuries, their dangers, causes and prevention to promote young people's health and safeguard them from injuries on the way to a healthy lifestyle.*

Key words: *health, physical education, physical training, prevention*

Концепция спортивных травм.

Спортивная травма - это травма, сопровождающаяся изменениями в анатомических структурах и функции травмированного органа, вызванная физическим агентом, превышающим физиологическую прочность ткани, во время физических упражнений и занятий спортом.

Спортивные травмы составляют 2-3% всех травм. Наиболее часто они возникают при занятиях боксом, футболом, хоккеем, борьбой, мотоспортом, гимнастикой [1,с.26]. Травмы характерны для всех видов спорта. Например, футболисты и хоккеисты часто страдают от повреждений мениска в коленном суставе, лыжники и конькобежцы - от винтообразных переломов голени и лодыжки и растяжений связок в голеностопном суставе. Наиболее распространены повреждения мягких тканей с преобладанием ссадин и потертостей; переломы костей не превышают 3% общего числа травм, вывихи составляют 3-5% [1,с.26]. С точки зрения локализации, большинство травм приходится на конечности, затем следуют голова и туловище. Объективным показателем тяжести травмы является продолжительность и стойкая потеря спортивной работоспособности.

К характерным особенностям спортивного травматизма относятся: сравнительная легкость, преобладание закрытых повреждений, в том числе ушибов и травм суставного, связочного и мышечно-сухожильного аппаратов [2,с.6].

Основные причины спортивных травм:

Нарушения в организации тренировок и соревнований,

Ненадлежащее состояние и неблагоприятные условия учебных помещений,
Неудовлетворительное состояние спортивного инвентаря и оборудования, одежды и обуви,
Неадекватное медицинское обслуживание,
Плохое физическое состояние спортсмена (длительные перерывы в тренировках, отсутствие систематических тренировок, перегрузки и т.д.)
Неспортивное поведение во время тренировок и соревнований.

Профилактика спортивных травм:

В нашей стране проводится множество мероприятий, направленных на профилактику травматизма в спорте и физической культуре.

Никто не застрахован от спортивных травм. Однако правила профилактики спортивных травм очень просты.

Независимо от вида спорта, существуют правила профилактики спортивных травм - общие принципы, несоблюдение которых может значительно увеличить риск получения травмы. Хотя правила очень просты и логичны, остается один вопрос: почему они постоянно игнорируются?

Все правила соревнований содержат положения о защите здоровья спортсменов. В тренировочных центрах проводится обучение мерам по предотвращению травм.

Все спортивные организации и другие государственные органы имеют обязательные санитарно-гигиенические требования к содержанию помещений для тренировок и соревнований, а также к условиям, необходимым для профилактики травматизма.

Основой профилактики травматизма является тщательный учет, расследование и анализ причин травм. Тренеры и спортсмены должны заботиться о предотвращении травм, но основная роль лежит на тренере.

О чем нужно помнить, чтобы предотвратить спортивные травмы, и каких

правил следует придерживаться?

Внимание и сосредоточенность. Когда вы приходите на тренировку, думайте только о тренировке и ни о чем другом. Сосредоточьтесь на действии, на правильной технике и не отвлекайтесь на мысли и разговоры других людей.

Техника безопасности. Если вы решили попрактиковаться, узнайте, как это делать безопасно. Не игнорируйте правила, которые кажутся простыми. Например, если вы занимаетесь на тренажере и поднимаете тяжелые веса, возьмите с собой партнера для поддержки; если вы занимаетесь гимнастикой, не садитесь спиной на мат и т.д.

Подходящая униформа и обувь. Спортивная одежда должна быть удобной и приятной, не стеснять движений, хорошо впитывать влагу и как можно лучше облегать фигуру. Брюки разных размеров можно развесить на полу спортзала. Неподходящая или неудобная обувь может стать причиной травм голеностопа и/или колена.

Правильная разминка и разогрев мышц. Очень важно растягивать и разогревать мышцы и сухожилия перед каждой тренировкой. При разогреве мышц уделяйте особое внимание группам мышц, задействованным в тренировке.

Правильная техника. Приступая к новому упражнению, следует сначала освоить правильную технику. В любом случае, не спешите со скоростью или амплитудой движений. Позвольте своему телу освоить новые движения и их биомеханику. Если механизм мышечной координации хорошо отрегулирован, вероятность травм (растяжений, стрейнов, разрывов мышц, связок и сухожилий) снижается до ничтожно малого процента.

Коррекция старых травм. Если вы получили небольшую травму и продолжаете заниматься, обязательно уменьшите нагрузку до полного выздоровления или рискуете получить еще большую травму.

Массовое занятие спортом и увеличение тренировочных нагрузок привели к росту числа спортивных травм, профилактика которых зависит от научной организации и медицинского менеджмента тренировок и соревнований. В нашей стране, где физическая активность и спорт высоко развиты и где большая часть населения, особенно молодежь, много занимается спортом, мы должны быть очень осторожны в отношении этих травм. Только тщательное изучение причин спортивных травм поможет уменьшить их количество, поскольку они не связаны со спортом как таковым, а зависят от ряда причин, которые можно устранить. Эти причины можно разделить на две категории: недостатки в методике и неподготовленность спортсменов и неадекватные материальные условия подготовки. Поэтому хорошая организация и обучение могут снизить количество таких несчастных случаев до небольшого процента.

Список использованных источников:

1. Беспалова Т.А. Основы медицинских знаний (травматизм): учебно-методическое пособие для студентов института физической культуры и спорта. / Автор-сост Беспалова. Саратов, 2019 г. - 56 с
2. Макусев, О.Н. Обеспечение безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физической культурой и спортом : методические указания / Макусев О.Н. – Нижнекамск : Нижнекамский химико-технологический институт (филиал) ФГБОУ ВПО «КНИТУ», 2013. – 22 с.
3. Миронова З.С. Профилактика и лечение спортивных травм / З. С. Миронова, Л. З. Хейфец ; Под ред. А. М. Дворкина. - Москва : Медицина, 1965. - 157 с.