

Зародина А.В.,

студент

3 курс, факультет «Института экономики и управления на предприятии»

Самарский государственный экономический университет

Россия, г. Самара

Гришина В.А.,

студент

3 курс, факультет «Института экономики и управления на предприятии»

Самарский государственный экономический университет

Россия, г. Самара

Научный руководитель: Курочкина Н.Е.,

Старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание»

Самарский государственный экономический университет

Россия, г. Самара

ТРАВМАТИЗМ В СПОРТЕ

***Аннотация:** Данная статья посвящена рассмотрению такой актуальной проблемы, как травматизм в спорте. С самого начала развития спорта травматизм заслуживал отдельного внимания, так как от этого зависит дальнейшая жизнь человека. В данной статье раскрыто понятие спортивного травматизма, рассмотрены классификации и основные виды. Представлены методы профилактики и борьбы с травматизмом во время занятий спортом и физической культурой.*

***Ключевые слова:** спортивный травматизм, травмы, спорт, физическая культура, ушибы, переломы, повреждения.*

***Annotation:** This article is devoted to the consideration of such an urgent problem as injury in sports. From the very beginning of the development of sports, injuries deserved special attention, since the further life of a person depends on it. In*

this article, the concept of sports injuries is disclosed, classifications and main types are considered. The methods of preventing and combating injuries during sports and physical culture are presented.

Key words: *sports injuries, injuries, sports, physical culture, bruises, fractures, injuries.*

Спорт – это залог здоровья и долголетия. С самого детства нас приучают к занятиям спортом, начиная обычной зарядкой по утрам, а заканчивая профессиональными занятиями спортом. Понятия «спорт» и «травматизм» очень тесно связаны друг с другом, что заслуживает повышенного внимания к данной проблеме.

Так что же такое травматизм? Травматизмом называют воздействие на организм человека внешних факторов, которые нарушают строение и целостность тканей, а также нормальное течение физиологических процессов в организме. Травмы, полученные при занятии спортом – одна из самых распространённых форм травматизма. Спортивный травматизм - это несчастные случаи, которые возникают при занятиях спортом под наблюдением спортивного тренера.

Спортивные травмы можно классифицировать на несколько групп в зависимости от различных факторов.

От характера травмируемой ткани различают полостные (ранения, кровоизлияния), кожные (ушибы) и подкожные (переломы, вывихи).

В зависимости от точки приложения силы спортивные травмы можно разделить на прямые и не прямые. Туда входят одиночные травмы (перелом руки), множественные (множественный перелом позвоночника), комбинированные (перелом костей и получение ожога) и сочетанные травмы (черепно-мозговая травмы и перелом позвоночника).

Травмы могут быть как открытыми, так и закрытыми. Повреждение считается открытым, в случае нарушения целостности. Закрытые травмы происходят без повреждения кожи и слизистой оболочки.

Также выделяют острые и хронические травмы. Хроническими принято считать травмы, ставшими результатами многократных действий одного и того же вредного фактора на конкретную область тела. Острые травмы возникают внезапно, в большинстве случаев из-за воздействия какого-либо травмирующего фактора.

Спортивные травмы делятся по степени тяжести на тяжелые, травмы средней сложности тяжести, легкие.

Тяжелые травмы – травмы, вызывающие резкую потерю спортивной трудоспособности. Такие травмы зачастую характерны для боевых видов спорта.

Травмы средней сложности тяжести представляют собой спортивную нетрудоспособность сроком от 10 до 30 дней. Чаще всего проявляются в легкой атлетике, плавании.

Легкие травмы – это травмы, которые не вызывают серьезных последствий и потери спортивной трудоспособности. В основном это ушибы, поверхностные раны и легкие растяжения.

Получение спортивных травм широко распространено в хоккее, футболе, единоборствах, фигурном катании и спортивной гимнастике. Повреждения мышц часто встречается при занятиях легкой атлетикой и художественной гимнастикой. Переломы характерны для футбола, гимнастики и велоспорта. Сотрясение мозга наиболее часто встречается в футболе, боксе и горнолыжном спорте.

По локализации повреждений у спортсменов чаще всего наблюдаются травмы конечностей, среди них преобладают повреждения суставов, чаще всего коленного. Во время занятий спортивной гимнастикой самыми распространенными травмами являются травмы верхних конечностей. Нижние конечности являются самой травмоопасной зоной для легкоатлетов и лыжников. Голова и лицо подвержены высокому риску у боксеров, а пальцы и кисти у баскетболистов и волейболистов. В футболе спортсменам следует уделять особое внимание коленному суставу, а в теннисе – локтевому.

Для профессиональных спортсменов любая травма является большим ударом по психологическому и физическому здоровью, так как это мешает им заниматься любимым делом и заставляет усомниться в своем профессионализме. Множество исследований доказало, что спортивный травматизм – не самопроизвольный, а достаточно регулируемый и управляемый процесс. При организации надлежащих мер профилактики спортивных травм – данное явление можно свести к минимуму, особенно повреждения средней и высокой тяжести.

Для предотвращения спортивного травматизма в первую очередь нужно разобраться в причинах получения спортивных травм. Это поможет сохранить полноценную профессиональную подготовку и спортивную трудоспособность людей.

Принято выделять две группы факторов: внешние и внутренние. Внутренние факторы зависят непосредственно от самого спортсмена и включают в себя:

1. Недостаточная физическая подготовка спортсмена;
2. Отсутствие разминки перед физическими нагрузками;
3. Поведение, которое не соответствует спортивной дисциплине;
4. Участие в тренировках и соревнованиях после длительного перерыва без соответствующей подготовки;
5. Участие в соревнованиях без достаточных физических навыков и умений.

Внешние факторы представляют собой:

1. Неправильная организация тренировочного процесса;
2. Неудовлетворительное состояние спортивного инвентаря и мест спортивных занятий;
3. Несоблюдение спортивной диеты;
4. Нарушение правил со стороны судейской коллегии во время соревнований;
5. Занятия, проводимые в погоду, что непригодна для спорта.

Самыми распространенными причинами получения травм во время занятий спортом являются организационные недочеты. К ним относятся

нарушения техники безопасности, несоблюдение правил проведения соревнований, неправильное размещение участников во время соревнований. Множество ошибок допускается в связи с отсутствием индивидуального подхода к спортсменам в зависимости от их пола, возраста, физического развития. Отсутствие вводного инструктажа, неправильное обучение технике физических упражнений, отсутствие страховки или неправильное ее применение, безусловно, влекут за собой получение спортивных травм. Спортивные залы должны соответствовать роду занятий по размерам, степени оснащенности спортивным инвентарем. Плохое снаряжение занимающихся является одной из распространенных причин спортивных травм. Помещение должно быть чистым, достаточно освещенным, правильно спроектированным. Тренерам категорически запрещено допускать до занятий людей, непрошедших медицинское освидетельствование.

Основываясь на вышесказанном, можно выделить две основные группы причин: причины методического характера и причины организационного характера.

Причины спортивного травматизма методического характера:

1. Начало спортивных занятий без предварительной разминки;
2. Выполнение сложных для спортсмена упражнений;
3. Неправильная организация проведения спортивных занятий;
4. Отсутствие сосредоточенности спортсмена.

Причины спортивного травматизма организационного характера:

1. Отсутствие уровня квалификации у тренера;
2. Нарушение правил содержания спортивных площадок и залов;
3. Неправильное проведение инструктажа или его отсутствие;
4. Нарушение правил врачебного контроля;
5. Проведение спортивных занятий в отсутствие тренера.

Спортивный травматизм имеет ряд собственных особенностей и зависит от ряда факторов. Статистически доказано, что мужчины более склонны к получению травм, нежели девушки. Молодые спортсмены чаще сталкиваются с

травмами, чем опытные и высококвалифицированные. Стоит отметить, что у занимающихся по государственным программам физического воспитания, травмы фиксируются намного реже, чем у тех, кто занимается по авторским программам.

Предупреждение спортивного травматизма основывается на профилактике повреждений с учетом особенностей отдельных видов спорта. Помимо общих организационно-профилактических мер обеспечения безопасности здоровья на соревнованиях и во время подготовки к ним, существуют меры профилактики спортивного травматизма, которые присущи конкретному виду спорта.

Абсолютно никто не застрахован от получения спортивных травм, поэтому каждому спортсмену стоит придерживаться простейших правил профилактики травматизма.

Независимо от вида спорта, существуют общие правила профилактики спортивного травматизма – общие инструкции, которыми нельзя пренебрегать. В каждом правиле соревнований имеются пункты по охране здоровья спортсменов. Большое значение для предотвращения спортивного травматизма имеет расследование и анализ причин уже зафиксированных случаев получения травм. Подробный анализ поможет устранить причины получения подобных травм в будущем.

Стоит отдельно рассмотреть правила профилактики спортивного травматизма.

Внимательность и собранность. Каждый спортсмен должен максимально концентрироваться на занятии, технике выполнения упражнений. Нельзя отвлекаться на посторонние мысли.

Техника безопасности. Самое простое правило, которое соблюдать необходимо всем. Спортсменам необходимо прослушивать все инструктажи и соблюдать установленные им правила.

Надлежащая форма одежды и правильная обувь. Форма должна быть удобной, не сковывать движения спортсмена, обувь должна быть по размеру и соответствовать роду занятий.

Правильная разминка и разогрев мышц. Перед началом каждой спортивной тренировки, спортсмену необходимо подготовить свои мышцы к физической нагрузке. Пренебрежение данным правилом влечет за собой растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий.

Адекватный расход энергии. Спортсменам нельзя себя переоценивать и нагружать себя больше, чем они могут. Чрезмерное упорство и настойчивость могут привести к травмам.

Несоблюдение методики тренировки. Если спортсмен не следует принципу постепенности увеличения физической нагрузки, то он неизбежно получит спортивную травму. Все изменения программы должны быть постепенными. При планировании спортивного занятия нужно учесть такие факторы как возраст, пол, состояние здоровья и общую физическую подготовку.

Врачебный контроль. Если спортсмен имеет проблемы со здоровьем, он должен учесть этот фактор и обязательно обратиться к медицинскому работнику. Если пренебречь этим, можно достигнуть необратимых последствий.

Баланс между силой и гибкостью. Регулярные тренировки позволяют уменьшить подвижность мышц и увеличить гибкость, улучшить координацию движений. Силовая тренировка может снизить риск получения спортивных мышечных травм.

Финальный этап тренировки. После активной спортивной деятельности нельзя сразу переходить к состоянию покоя. Перед завершением тренировки спортсмену необходимо выполнять растягивания, которые уменьшат мышечную боль, а также снизят усталость.

Травматизм по-прежнему является большой проблемой в области спорта. Для того, чтобы спорт нес исключительно оздоровительную функцию, необходимо соблюдать все условия по предотвращению получения производственных травм. Все эти условия уже достаточно известны и распространены среди спортсменов, но далеко не всегда они выполняются.

В заключение хотелось бы еще раз отметить, что только тщательное изучение причин спортивного травматизма позволит добиться его снижения, так

как он не связан со спортом как таковым, а зависит от большого количества причин, которые с легкостью могут быть устранены. Это дает право утверждать, что правильная организация и подготовка спортсменов могут свести любой вид спортивных повреждений к абсолютному минимуму.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Башкиров В.Ф. Возникновение и лечение травм у спортсменов. – М.: ФиС, 1981
2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС, 2003
3. Демихов В.К. Физкультура без травм. – М.: Просвещение, 2014.
4. Кузьменко В.В., Журавлев С.М. Травмотологическая и ортопедическая помощь. – М.: Медицина, 2015.
5. Грачев О.К. Физическая культура: учебное пособие для студентов медицинских и фармацевтических вузов – М.: Ростов н/Д, 2015.
6. Демин Д.Ф. Профилактика спортивного травматизма – М.: Физкультура и спорт, 2016.