УДК 382.172

Карабейник Н.А.
Студент 4 курса факультета «Начальное образование, право»
Научный руководитель: Тестов О.В.
старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта
Хакасский государственный университет имени Н. Ф. Катанова,
Россия, г. Абакан

К ВОПРОСУ О ТРАВМАТИЗМЕ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

В целом, спорт, обладая высокими моральными и физическими ценностями, также обладает и особыми проблемами, такими, как например травмоопасность. По причине именно данного фактора некоторые родители отказываются отдавать предпочтение спортивным школам, выбирая художественное либо музыкальное образование для своих детей. Этот же фактор мешает достойно продолжить либо вовсе является поводом для завершения спортивной карьеры. Эта проблема присутствует и в легкой атлетике.

В данной работе представлены причины возникновения травм у спортсменов, классификации травм по разным факторам а также разновидности травм по различным видам упражнений, практикующимся в данном виде спорта.

Ключевые слова: легкая атлетика, травмы, виды, причины.

UDC 382.172

Karabelnik N.
4th year student of the faculty "Primary education law"
Supervisor: Tests O. V.
senior lecturer of the Department of physical culture and sports
Khakas state University named after N. F. Katanov,
Russia, Abakan

TO THE QUESTION ON INJURIES IN ATHLETICS

In General, a sport with a high moral and physical values, also has special issues, such as the trauma. Because of this factor some parents refuse to give preference to sports schools, choosing art or a musical education for their children. The same factor prevents to carry or even is the reason for completion of sports career. This problem is present in athletics.

This paper presents the causes of injury in athletes, the classification of injury by different factors and types of injury in various kinds of exercises practiced in this sport.

Keywords: athletics, injury types, causes.

Спорт, призванный к укреплению здоровья, при наличии эмоциональных и физических перенагрузок, а также ряде других условий становится причиной травм. В легкой атлетике, также, как и в любом другом виде спорта существуют специфичные виды травм. Для начала стоит обозначить причины травматизма. Таковые являются предметами классификаций таких исследователей, как З.С. Мироновой, А.З. Хайрец, Л.А.Ласской, В.Ф.Баширова.

В частности, номенклатура причин травматизма по З.С.Мироновой и А. З.Хайрецсодержит в себе следующие положения: ошибки в организации тренировочных занятий, несоответствующие методы во время тренировок, несоответствующее нормам состояние мест для проведения тренировок, неблагоприятные метеорологические условия, недостаточность врачебного контроля, нарушение тренирующимися правил во время на тренировках. Башкировым В.Ф выделены три группы причин травматизма, а именно: организационного характера, методические ошибки и индивидуальные

особенности спортсмена, в тот или иной момент послужившие причиной травмы.

В легкой атлетике выделяются следующие причины травматизма: проведение тренировки в отсутствие тренера, большое число обучающихся в группе на одного тренера, проведение тренировок между спортсменами разных уровней.

В таблице №1 определены характеры травм у спортсменов по определенным группам упражнений.

Таблица №1

Разновидности специализаций	Характер травм
Барьеристы	ушибы нижних конечностей при ударе о барьертравмы сумочно-связочного аппарата коленного и голеностопного суставов перелом одной или обеих лодыжек с подвывихом или вывихом стопы
Спринтеры	травмы двуглавой мышцы бедра икроножной и камбаловидной мышц голени растяжения, повреждения ахиллова сухожилия, связочного аппарата голеностопного сустава
Марафонцы	воспалительные заболевания стопы и голени - тендовагиниты и паратенониты ахиллова сухожилия миофасциты, которые возникают при тренировке на твердом грунте, при физической перегрузке икроножной и камбаловидной мышц травматические невриты, в основном, седалищного нерва
Прыгуны в высоту	травмы голеностопного сустава, в частности его связочного аппарата, иногда сопровождаются переломом лодыжки травмы коленного сустава с повреждением менисков у прыгунов с шестом: травмы голеностопного сустава и мышц спины повреждение головы и позвоночника, возникают при переломах шеста
Прыгуны в длину с	ссадины

разбега, тройным	ушибы повреждения сумочно-связочного аппарата суставов, преимущественно голеностопного
Метатели молота	травмы мышц туловища сумочно-связочного аппарата голеностопного сустава
Толкатели ядра:	повреждение сумочно-связочного аппарата плечевого и лучезапястного суставов
Метатели диска	повреждения внутренней боковой связки коленного сустава повреждения внутреннего мениска травмы плечевого сустава
Метатели копья	повреждение сумочно-связочного аппарата локтевого и плечевого суставов и мышц верхней конечности и плечевого пояса травмы локтевого сустава, могут вызвать развитие хронических воспалительных процессов - периартрит плечевого сустава.

Статистические данные позволяют сделать выводы о количественном характере определенных групп травм. Так например, ссадины составляют 50 %, количественная характеристика числа ран равна 19%, повреждения сумочно-связочного аппарата суставов составляют в целом 15% от общего количества травм, травмы в основном относящиеся к нижним конечностям встречаются чаще всего: их процентное соотношение к общему числу равно 70%. Статистика отражает, что число травм верхних конечностей оказывается наименьшим, а именно равно двум процентам, а травмирование головы и туловища случается в 18% случаев от общего числа.

Несомненно, ситуацию можно и нужно контролировать, основными направлениями профилактики травматизма в легкой атлетике являются такие, как, укрепление мышц конечностей, правильная методика о учет особенностей спортсменов при организации соревнований. Также важно качественное медицинское наблюдение и понимание самого спортсмена о важности своего самочувствия.

Использованные источники:

1. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов./ В.Ф. Башкиров - М: Физкультура и спорт, 1987.- с.3-55