

УДК 681.3.069

И.В.Карелин (2 курс, каф. физвосп.), О.С.Панчишко, ст. преп.

## ПРОБЛЕМА ТРАВМАТИЗМА В СПОРТЕ

Все, кто когда-либо занимался спортом, сталкивались с некими травмами и последствиями после них. В работе мы попытались проанализировать одну из самых актуальных для нашего времени проблем российского спорта, да и вообще спорта в целом – проблему травматизма.

Задачи работы – определить характер основных травм спортсмена, причины возникновения травм и дать рекомендации как уменьшить риск их возникновения. Объект исследования – организма человека, а именно опорно-двигательный аппарат спортсмена.

В работе нами выявлено, что основное количество заболеваний спортсменов приходится на травмы и травматические поражения опорно-двигательного аппарата (ОДА) – 44,5%. Рассмотрим наиболее уязвимые звенья ОДА у спортсменов. В специальной отечественной и зарубежной литературе указывается, что наиболее уязвимым звеном в настоящее время остается коленный сустав, на долю которого приходится около 50% всей патологии ОДА. Далее следует голеностопный сустав, травмы и заболевания которого отмечены у 10% спортсменов. Около 10% патологии приходится на поясничный и грудной отделы позвоночника. Вместе с тем следует отметить большой удельный вес патологии голени и стопы, составившей около 6%. Около 5% патологии приходится на область бедра, плечевого сустава и кисти. На область локтевого сустава приходится около 3,5% патологии, а на остальные локализации — от 1,5 до 2,5% патологии (при этом локализация травм имеет характерные особенности для каждого вида спорта).

Данные исследований выявили, что почти 40% всей патологии ОДА спортсмена приходится на травмы суставов. Переломы же составили 7,1% и около 6% — повреждения мышц и сухожилий. На ушибы пришлось 6,2%, они чаще наблюдались в игровых видах спорта. Нельзя не отметить хронические заболевания ОДА (хроническая микротравматизация связок, деформирующие артрозы и т.д.), которые составляют 13,8% всей патологии, а также хронические заболевания позвоночника – 7%.

Хронические заболевания ОДА спортсмена, так же как и острые травмы, имеют свою специфику, обусловленную характером спортивной деятельности, особенностями тренировочного режима, периодом подготовки, квалификацией, возрастом, морфологическими, анатомо-функциональными особенностями спортсмена. Кроме того, сюда же можно отнести сроки начала специализации в данном виде спорта и спортивный стаж.

Причины возникновения травм у спортсменов.

1. Непосредственные:

- организационные причины;
- методические причины.

2. Опосредованные, обусловленные индивидуальными особенностями спортсмена:

- низкий уровень технико-тактической подготовленности;
- слабая физическая подготовка;
- недостаточный уровень морально-волевой подготовки; психоэмоциональная неустойчивость;
- отклонения в состоянии здоровья (скрытая и явная патология ОДА);
- дисциплинарные нарушения;
- прочие причины.

Механизм возникновения спортивной травмы.

1. Относительная величина (сила) травмирующего воздействия, превышающая или не превышающая физиологическую прочность травмируемой ткани.

2. Частота повторения травмы:

- одномоментная травма;
- повторная травма;
- хронически повторяющаяся травма.

3. Место приложения силы:

- прямой механизм (удар, столкновение, падение);
- не прямой механизм (некоординированное сгибание, разгибание, скручивание, падение, приседание);

Для предупреждения травм, связанных со скученностью и перегрузкой мест занятий, необходимо следить за выполнением установленных санитарных норм на каждого занимающегося. Так, в гимнастических залах должно быть не менее 4 м<sup>2</sup> площади на одного занимающегося, на летних спортивных площадках – 12 м<sup>2</sup>, на катках и открытых водоемах – 8 м<sup>2</sup>, соответственно.

Для профилактики травматизма важное значение имеет правильное расположение осветительных приборов и достаточное по силе освещение мест, где происходят тренировочные занятия и соревнования.

Развитие спортивной техники в последнее время положительно сказалось на показателях спортивных результатов практически во всех видах спорта. Вместе с тем мы являемся свидетелями не только увеличения риска возникновения травм, но и в определенной степени изменения характера травм в сторону их утяжеления. Например, в горных лыжах совершенствование конструкции лыж и лыжных ботинок привело не только к возрастанию скорости спуска, но и к увеличению риска травматических повреждений.

Нельзя забывать о защитных приспособлениях для разных частей тела. Лицо, ноги, руки, грудная клетка, спина – всё должно быть защищено, если существует хотя бы малейший риск травмировать что-либо из перечисленного.

Достижению высоких результатов всегда предшествует многогранный учебно-тренировочный процесс, во время которого спортсмен избирательно развивает те или иные группы мышц, укрепляет кости и суставы, совершенствует координацию движений. Кроме того, постоянные тренировки повышают его работоспособность. Необходимыми условиями для достижения этих результатов являются полноценное питание и здоровый образ жизни.

Каждый спортсмен должен сам защищать себя от травм. При этом он обязан знать, какому риску подвергает себя, и какими могут быть травмы, сам должен проверять защитные средства, которыми он пользуется.

Психологическое напряжение спортсмена, как правило, определяется специфическими требованиями вида спорта, в котором он специализируется. В видах спорта, где техника исполнения движений относительно проста, таких, как велосипедный, бег на длинные дистанции, лыжные гонки, и др., требуется большое силовое напряжение, а, следовательно, степень психологического напряжения также возрастает. Следует отметить, что при непосредственной подготовке к соревнованиям разминка значительно снижает напряжение.

В игровых видах спорта во время общей разминки спортсменам в отдельных случаях можно разрешить заниматься индивидуально, учитывая их личностные особенности. Перед соревнованием не следует изменять у игрока укоренившиеся привычки и образ действий, ибо именно они могут быть наиболее целесообразными для достижения высокого результата. В противном случае психика спортсмена излишне возбуждается, что снижает эффективность выступления и может стать причиной травмы.

Таким образом, нам удалось выявить наиболее важные причины возникновения травм у спортсменов, а также способы и методы уменьшения риска возникновения травм.