

**Шамсутдинов И.Р.**  
**Студент юридического факультета**  
**Башкирский государственный университет**  
**Стерлитамакский филиал БашГУ**  
**Волкова Е.А.**  
**Старший преподаватель**  
**Башкирский государственный университет**  
**Стерлитамакский филиал БашГУ**

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

**Аннотация:** в статье рассматриваются основные виды травм при занятиях спортом: травмы, ушибы, вывихи, переломы, обморожения. Также анализируются причины травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата у людей, занимающихся физической культурой.

**Ключевые слова:** физическая культура, опорно-двигательный аппарат, травма, повреждение мышц, термические поражения.

**Shamsutdinov I.R.**  
**Law student**  
**Bashkir State University**  
**Sterlitamak branch of Bashkir state University**  
**Volkova E.A.**  
**Senior Lecturer**  
**Bashkir State University**  
**Sterlitamak branch of Bashkir state University**

## **THE MAIN TYPES OF TRAUMATISM AT SPORTS ACTIVITIES**

**Annotation:** the article deals with the main types of injuries in sports: injuries, bruises, dislocations, fractures, frostbite. The causes of injuries and diseases of the musculoskeletal system in people engaged in physical culture are also analyzed.

**Key words:** physical culture, musculoskeletal system, trauma, muscle damage, thermal destruction.

Во время тренировок в течение года и участия в многочисленных соревнованиях у спортсменов накапливаются усталость, травмы и

заболевания опорно-двигательного аппарата, нарушения сна и другие нарушения организма.

Травма - это повреждение с нарушением целостности тканей, вызванное внешним воздействием. В спорте чаще всего встречаются физические травмы. Для профилактики спортивных травм тренер (преподаватель) должен хорошо знать особенности, основные причины и условия, способствующие возникновению различных травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Для спортивных травм характерно преобладание закрытых травм: ушибы, растяжения, разрывы, разрывы. Характер травм и их тяжесть зависят от вида спорта.

Причины травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата у людей, занимающихся физической культурой и спортом, следующие:

- недостатки и ошибки в методике тренировок (форсированные тренировки, плохая разминка или ее отсутствие, тренировочные нагрузки вне зависимости от возраста, пола, физической подготовки);
- недостатки в организации уроков (плохое освещение, неподготовленные пули, недостаточное освещение);
- Несоответствующая материально-техническая база (несоответствующая одежда, обувь, снаряды);
- неблагоприятные климатические и гигиенические условия (влажность, температура воздуха, вода в бассейне и др.);
- переутомление, что приводит к нарушению координации движений.

Ушибы - самый распространенный вид спортивных травм. Они встречаются практически во всех видах спорта. Однако частота и характер синяков в разных видах спорта не одинаковы, как и их расположение.

Различные синяки возникают от прямых попаданий, при использовании силовых приемов во время одиночного боя противников, с

их темным контактом. Частые синяки от снарядов и различного спортивного инвентаря.

Спортивные травмы редки. Нарушение целостности кожных покровов в виде ссадин характерно для гимнасток, гребцов, велосипедистов. Колотые раны, особенно в области груди и подмышек, распространены среди фехтовальщиков. Травмы слизистых оболочек губ, щек, носа и ушей возникают во время занятий боксом, а также при столкновениях спортсменов на играх и в других видах спорта. Ушибы бровей встречаются почти исключительно у боксеров.

Мышечные травмы распространены в любом виде спорта. Эти травмы называются резкими и вынужденными движениями, выходящими за пределы эластичности тканей. Слезы, надрывы (небольшие разрывы мышечных волокон) часто локализуются в основном в области длинной головки двуглавой мышцы плеча, головки прямой кишки четырехглавой и подколенных мышц, а также в трехглавой мышце голени, и мышцы спины на разных уровнях.

Вывих - смещение суставных концов костей друг относительно друга; если при этом кости, составляющие сустав, полностью расходятся, говорят, что это полный вывих, если частично - неполный вывих.

Вывихи во время занятий спортом встречаются относительно редко, так как у спортсменов хорошо развиты мышцы, а связочный аппарат сумки очень крепок. Вывихи в плечевом суставе чаще всего наблюдаются при падении спортсмена на плечо, в ключично-акромической области, реже в локтевом и мелких суставах кисти (в основном у борцов, гимнастов, баскетболистов, волейболистов и т.д.).

Переломы (например, травмы с повреждением костей) возможны в любом виде спорта, но встречаются относительно редко. Однако при занятиях хоккеем, боксом, автоспортом, гимнастикой и некоторыми другими видами спорта переломы встречаются чаще.

Термические травмы во время занятий спортом встречаются нечасто. Это ожоги, обморожения. Они могут возникать из-за неблагоприятного воздействия метеорологических условий. Ожоги кожи обычно возникают в результате длительного пребывания под палящими лучами солнца во время летних тренировок или соревнований на открытом воздухе. Однако зимой в горах ожоги от активного ультрафиолета возможны в любое время года. В горах также возможны ожоги глаз и, как следствие, «снежная слепота». Спортсмены, занимающиеся водными видами спорта, особенно подвержены риску получения солнечных ожогов. Наиболее частая локализация: нос, конечности (особенно верхние конечности), спина.

Обморожение - это обморожение тканей, которому наиболее подвержены альпинисты и зимние спортсмены. Обморожениям способствуют не только неблагоприятные температурные и метеорологические факторы, но и мокрая одежда, влажная тесная обувь и т.д. При обморожении большое значение имеет общее состояние спортсмена: утомляемость, недавно перенесенные заболевания, подавленное настроение.

Во избежание травм в спорте высших достижений необходимо соблюдать правила безопасности при занятиях выбранным видом спорта, придерживаться дидактических принципов при построении тренировочного процесса и следить за здоровьем экипировки спортсменов.

Список литературы:

1. Башкиров В. Ф. Профилактика травм у спортсменов. М.: Фис, 1987. 150 с.
2. Захаров Е. Н. Энциклопедия физической подготовки. М., 1994. 567 с.
3. Терминология спорта: толковый словарь спортивных терминов. М.: Спорт Академ Пресс, 2003. 401 с.