

Гузаиров Д. Р. Шамсутдинов Ш.А.

(Стерлитамакский филиал Башкирского государственного университета)

Россия, г. Стерлитамак

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ТРАВМ В СПОРТЕ

Аннотация: в статье рассматриваются вопросы риска получения травм при занятии спортом, а также меры их предотвращения.

Abstract: The article discusses the risk of injury during sports, as well as measures to prevent them.

Ключевые слова: физическая культура; здоровый образ жизни; спорт; травмы; защита

Keywords: physical education; healthy lifestyle; sports; injuries; protection

Guzairov D.R Shamsutdinov S. A.

Актуальность: при занятии спортом, очень велика вероятность получения травм. Данная работа проводит исследование, которое способствует уменьшению этой вероятности.

В жизни любого спортсмена, который стремится добиться успеха, наступает момент, когда ему приходится преодолевать возможности своего организма. К сожалению, очень часто, такие нагрузки оказываются невыносимыми и приводят к травмам. Если повреждения не существенны – на них не обращают внимания. Однако, не исключена и вероятность получения более серьезных травм, которые требуют медицинской помощи. Например: сотрясение мозга, переломы, повреждения суставной капсулы, связок, мышц или сухожилий. В большинстве своём, после таких травм, спортсмен вынужден отказаться от занятий спортом. В худшем случае, эти травмы могут привести к постоянным проблемам, например к раннему началу остеоартрита.

По статистике, порядка 60-70% спортсменов заканчивают свою карьеру из-за травм. И, таким образом, обесцениваются все перспективы, весь многолетний упорный и крайне тяжёлый моральный и физический труд.

Задачи:

- Проанализировать виды спортивных травм.
- Провести анализ факторов получения травм.
- Исследовать меры предупреждения травм.

Итак, **травма** – повреждение, которое нарушает анатомическую целостность или физиологические функции органов и тканей.

У травмы есть несколько характеристик: они бывают открытые и закрытые – при открытой травме наблюдается нарушение целостности наружных покровов; макро- и микротравмы – различаются по обширности области поражения.

По степени тяжести травмы делятся на:

- 1) Легкие – в большинстве случаев, не приводят к нарушениям функций организма. Однако при значительном их количестве может приобрести хроническую форму, которая требует долгого лечения.
- 2) Средней тяжести – в этом случае так же отсутствует прямая опасность для жизни человека, однако приводит к ещё большему снижению работоспособности.
- 3) Тяжелые - требуют долгого лечения и зачастую приводят к серьёзным последствиям, вплоть до смерти или инвалидности.

Очень часто травмы связаны исключительно с небрежностью, глупостью, беспечностью или нежеланием слушать и следовать указанием педагога. К сожалению, часто случается и так, что за необдуманные поступки людей платят другие. Примеров на эту тему предостаточно – кто-то бросит баскетбольным мячом в голову или во время игры подставит подножку.

По статистике, около **2%** среди всех видов травм – это травмы в спорте. Самую большую долю занимают ушибы – около **33%**, затем идут повреждения связочного аппарата – около **31%**, далее ссадины - около **18%**, потом повреждения мышц и сухожилий – около **8%**, затем травмы суставов – около **4%**, и, наконец, переломы - около **2%**.

Так же, в зависимости от вида спорта меняется частота и вид травм. Например, у хоккеистов и футболистов чаще всего встречаются ушибы; у гимнастов и легкоатлетов – растяжение связок или различные травмы мышц; у боксеров – сотрясения и травмы головы.

Факторы для большинства спортивных травм:

1. Крайне низкий уровень осведомленности о мерах предосторожности и возможных травмах;
2. Нарушение последовательности и постепенности в увеличении нагрузок;
3. Недостаточный учёт возрастных и половых особенностей;
4. Недостаточность или отсутствие подстраховки;
5. Перегруженность мест занятий;
6. Несоответствие или отсутствие оборудования;
7. Игроки в неподобающей физической форме;
8. Нарушение правил врачебного контроля;
9. Неблагоприятные метеорологические условия.

К счастью, мы можем поспособствовать предотвращению травм. Для этого, например, можно использовать защитную экипировку, не допускать халатности и небрежности в отношении занятий и упражнений.

Перечень общих мер предосторожности:

1. Пользоваться исключительно исправным защитным снаряжением и оборудованием;
2. Игровая зона должна соответствовать требованиям по используемому виду спорта;
3. Участники обязаны соблюдать правила безопасности;
4. Спортсмены должны избегать дегидратации организма;
5. Делать перерывы во время тренировок или игр, чтобы предотвратить перенапряжение;

Существует несколько общих правил безопасности во время занятий спортом, которые следует учесть перед началом тренировок.

1. Занимаясь определённым видом спорта, необходимо иметь соответствующую спортивную форму.
2. Необходимо учитывать состояния здоровья, не перенапрягаться.

3. Очень важно проводить разминку. Она помогает подготовить тело к нагрузкам, заставляет организм приспособиться к повышенному режиму работы. Так же, в конце занятия необходимо выполнить растяжку и восстановить дыхание.

Выводы:

1) Спортивная травма – повреждение, которое нарушает анатомическую целостность или физиологические функции органов и тканей.

В спорте, наибольшую долю травм занимает поражение суставов - 38%, затем идут ушибы - 31%, потом переломы - 9% и вывихи - 4%. В зимний период частота травм увеличена.

2) Основные причины получения травм:

- Неправильная техника во время тренировочного процесса
- Неисправное оборудование в месте проведения соревнований
- Неисправная экипировка
- Нарушение техники безопасности
- Неблагоприятные метеорологические условия

3) Для уменьшения вероятности получения травм применяется целый комплекс мер: обеспечение надлежащего состояния для мест занятий, оборудования, формы, применение защиты, регулярный врачебный осмотр, и т.п. В связи с этим, можно сделать вывод, что спортивный врач и тренера играют очень важную роль в предупреждении травматизма.

Библиографический список:

1. Коллектив авторов Клинические аспекты спортивной медицины. - 2017 (<https://iknigi.net/avtor-kollektiv-avtorov/100489-klinicheskie-aspekty-sportivnoy-mediciny-kollektiv-avtorov/read/page-1.html>)
2. Виктор Рубанович Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой 3-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для СПО. - 2022 (<https://avidreaders.ru/read-book/osnovy-vrachebnogo-kontrolya-pri-zanyatiyah-fizicheskoy.html>)
3. Котельников Д.П Травматология национальное руководство. (https://www.cpkmed.ru/materials/El_Biblio/AktualDoc/travmatologija/9.pd)

Bibliographic list:

1. Team of authors Clinical aspects of sports medicine. - 2017
(<https://iknigi.net/avtor-kollektiv-avtorov/100489-klinicheskie-aspekty-sportivnoy-mediciny-kollektiv-avtorov/read/page-1.html>)
2. Viktor Rubanovich Fundamentals of medical control in physical education
3rd ed., ispr. and add. Tutorial for SPO. - 2022 (<https://avidreaders.ru/read-book/osnovy-vrachebnogo-kontrolya-pri-zanyatiyah-fizicheskoy.html>)
3. Kotelnikov D.P. National recommendations on traumatology.
(https://www.cpkmed.ru/materials/El_Biblio/AktualDoc/travmatologija/9.pd)