

УДК 796-799

## СПОРТИВНЫЙ ТРАВМАТИЗМ

*Юдич Г.А., студент 2 курса ФАВМиБ  
Научный руководитель – Макаров А.Л., доцент  
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ*

*Ключевые слова: спорт, физическая подготовка, профилактика переломов, травмы.*

*В данной статье рассмотрены причины и виды травм, получаемых в ходе выполнения физических упражнений.*

Спортивной травмой является патологическое изменение анатомических функций и структур конечности или органа, вследствие воздействия внешних факторов, превышающих физиологическую прочность ткани, в процессе выполнения физических упражнений.

Выделяют две группы факторов, которые повышают риск спортивных травм.

Внутренние факторы, это обстоятельства, зависящие от подготовки и состояния спортсмена:

- несоответствующая техническая и физическая подготовка спортсмена;

- недисциплинированное поведение занимающихся или соревнующихся;

- участие в соревнованиях в состоянии переутомления и перетренированности при наличии заболеваний или недолеченной травмы;

- участие в тренировках и соревнованиях, после перерыва в тренировочных занятиях;

- неправильное проведение разминки или её отсутствие;

- несоблюдение режима питания.

Ко второй группе факторов относятся:

- недостатки технического состояния мест занятий и инвентаря;

- неправильная организация учебно-тренировочного процесса;

- нарушение правил соревнований со стороны судейской коллегии;

- неблагоприятные метеорологические условия.

Некоторые из повреждений наиболее характерны для конкретного вида спорта. Например, ушибы чаще всего наблюдаются в единоборствах, футболе, хоккее. Повреждения мышц и сухожилий случаются в гимнастике и тяжелой атлетике. Растяжения связок часто встречаются

у спортсменов, занимающихся борьбой, тяжелой атлетикой, гимнастикой, легкой атлетикой, а также у представителей спортивных игр. Переломы зачастую встречаются у горнолыжников и велосипедистов [1].

Профилактикой является особая система мер, принимаемых с целью предупреждения травм во время спортивных упражнений.

Индивидуальная профилактика состоит из обследования перед началом спортивных тренировок, разминки перед соревнованием, занятий силовой направленности, упражнений на развитие гибкости, исключение допинга, использования защитных средств. К основным средствам профилактики относят разминку. В спортивной разминке особое внимание уделяют подготовке к работе суставов, связочного аппарата, мышц и сухожилий. С этой целью, в комплекс включают упражнения умеренной интенсивности, последовательно вовлекающие в деятельность все основные суставы. Вначале используют упражнения динамического характера с возрастающей амплитудой, причем каждое упражнение повторяют 8-12 раз. Затем выполняют несколько упражнений статического характера, продолжительностью 5-8 сек. каждое. В целом, на первую часть разминки отводят около 5 мин. Во второй части спортивной разминки в течение 5-10 минут, хорошо использовать бег умеренной интенсивности. (При этом, частота сердечных сокращений повышается до 120-160 уд/мин). Третья часть включает в себя упражнения, близкие по своей биомеханической структуре к упражнениям, выполняемым в основном разделе спортивной тренировки. Однако интенсивность таких упражнений и длительность пауз между ними должны соответствовать режиму умеренной мощности. Продолжительность этой части разминки 15-20 минут [2].

Спортивные травмы являются проблемой, которая может поставить точку на спортивной карьере профессионала и серьезно подорвать здоровье любителя.

Главным принципом в борьбе с травматизмом является улучшение условий занятий спортом, а также обучение принципам безопасных физических упражнений.

#### *Библиографический список:*

1. Фролова, А.В. Предупреждение спортивного травматизма на занятиях и соревнованиях по легкой атлетике [Электронный ресурс] / А.В. Фролова // Царскосельские чтения. - 2014. - № XVIII. -URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/preduprezhdenie-sportivnogo-travmatizma-na-zanyatiyah-i-sorevnovaniyah-po-legkoj-atletike> (дата обращения: 10.04.2018).

2. Журин, Н.В. Системный подход к психологическим проблемам спортивного травматизма [Электронный ресурс] / Н.В. Журин, Т.Н. Журина, С.А. Елисеев // Ученые записки университета Лесгафта. - 2014. - №11(117). -URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sistemnyy-podhod-k-psihologicheskim-probleмам-sportivnogo-travmatizma> (дата обращения: 10.04.2018).

## **SPORTS INJURIES**

***Yudich G.A.***

**Keywords:** *sports, fitness, prevention of fractures, trauma.*

*This article describes the causes and types of injuries during exercise.*