

*Голованов Владимир Александрович, студент кафедры радиохимии,  
Димитровградский инженерно-технологический институт – филиал  
федерального государственного автономного образовательного учреждения  
высшего образования «Национальный исследовательский ядерный университет  
«МИФИ», Россия, г. Димитровград*

### ПОНЯТИЕ О СПОРТИВНЫХ ТРАВМАХ. ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ВОЗНИКНОВЕНИЮ СПОРТИВНОЙ ТРАВМЫ И ПРИЧИНЫ ЕЁ ВОЗНИКНОВЕНИЯ

**Аннотация:** В статье рассмотрены травмы, которые человек может получить в спорте, причины их получения, затронута актуальность проблемы и приведены способы избежать травматизм.

**Ключевые слова:** Травматизм, спорт, проблема, причины.

**Annotation:** The paper discusses the injuries that a person can get in sports, the reasons for their receipt, the relevance of the problem is touched upon and the ways to avoid injuries are given.

**Key words:** Injuries, sports, problems, causes.

В современном мире спорт стал одним из самых массовых и безусловно полезных занятий. В наше время без него обойтись очень тяжело. Каждодневный стресс, нагрузки на работе, часы работы за компьютером и прочие «вредности» для нашего организма сильно бьют по здоровью людей. Спорт помогает справиться со всем этим. Он здорово закаляет организм, помогает справиться со стрессом, повышает внутреннюю энергию, восстанавливает и улучшает здоровье людей.

За бесконечным множеством плюсов спорта кроются и минусы.

Большинство начинающих атлетов не понимают принципов многих упражнений, не умеют отдыхать во время и после тренировок. Самая главная проблема новичков – кроется в неправильности выполнения того или иного упражнения. Большинство травм, которые люди получают во время занятия спортом, так или иначе связаны с неправильной техникой. Мало того, что эффективность выполненного упражнения сходит на нет, так этим можно еще и очень сильно себе навредить, что влечет за собой полное отбитие желания продолжать тренировки.

Повреждением, или травмой, называют воздействие на организм человека внешнего фактора, нарушающего строение и целостность тканей, и нормальное течение физиологических процессов.

По тяжести травмы делятся на [1]:

- Тяжёлая (Восстановление занимает больше месяца, отсутствие возможности продолжать заниматься физической активностью)
- Средняя (Восстановление занимает от недели до месяца, требуются изменения в тренировках с учётом травмы)
- Лёгкая (Восстановление меньше недели, может потребоваться медицинское вмешательство, но не влияет на тренировки)

В зависимости от типа повреждённой ткани [3]:

- Кожные (царапины, неглубокие раны, синяки и ушибы)
- Подкожные (Растяжки и разрывы связок, открытые и закрытые переломы)
- Полостные (Кровоизлияние).

Первые два вида чаще всего преобладают в спортивном травматизме. Так же повреждения бывают прямыми и непрямыми, одиночными и множественными, сочетанными и комбинированными.

Самыми частыми травмами в спорте являются микротравмы. Это некие разрывы, полученные в результате многократного воздействия на ту или иную мышцу или группу мышц. К примеру, это может быть неправильное положение рук при жиме штанги лёжа на протяжении многих тренировок. В результате это

может привести, к примеру, к травмам плеч. Такие травмы самые опасные, потому что их нельзя обнаружить сразу и начать лечение. Порой их получают даже профессиональные атлеты, а про новичков даже говорить не приходится. Заживление микротравмы – очень долгий и сложный процесс, а упражнение, в результате которого она получена, придётся полностью исключать из плана тренировок и бережно относиться к мышце или группе мышц, которые пострадали, вплоть до завершения тренировок в принципе.

Причины травм, которые можно получить во время занятия спортом можно разделить на виды [2]:

- Невыполнение рекомендаций врача.
- Результат неправильной техники.
- Использование плохого спортивного инвентаря (сломанные тренажеры, неподходящая одежда и/или обувь).
- Травмы во время соревнований.
- Плохие условия во время тренировок.
- Неправильное питание спортсмена.
- Отсутствие разминки перед тренировками.
- Чрезмерные нагрузки во время тренировок, к которым организм не готов

Травмы могут возникнуть по многим причинам, но, чтобы они не происходили, нужно отдавать себе отчет в том, что вы делаете и чем вы занимаетесь. Большинство травм получают по неопытности атлета, но это не исключает возможность их появления и у профессиональных спортсменов. Чтобы исключить получение травм необходимо руководствоваться небольшими правилами [2]:

- Правильное распределение нагрузки и время тренировок
- Покупка правильной одежды для тренировок. (Кроссовки для бега одни, для занятий в зале – другие. Вещи должны быть удобными, легкими, а самое главное – комфортными.)
- Проверка спортивного инвентаря перед тренировками.

- Предварительная разминка (Лёгкий бег и разминочные упражнения для разогрева мышц перед активным бегом или силовыми тренировками).
- Правильное питание, которое способствует росту и укреплению мышц, а также обеспечивает организм всеми необходимыми веществами.
- Прохождение профилактического осмотра у врачей раз в полгода или хотя бы раз в год.

Спортивный травматизм – большая проблема, с которой необходимо бороться. Для этого необходимо начинать с самого детства. В школах нужно рассказывать детям не только о спорте и о его плюсах, но также и о травмах, которые в результате него могут быть получены, а, чтобы их не допустить – рассказывать о их профилактике, ведь дети – основная группа риска. Образование в спортивном плане – путеводитель в мир здоровых и сильных людей.

Подводя итог, можно сказать, что травмы в спорте бывают разными, как и способы эти травмы получить. Чтобы этого не происходило, необходимо руководствоваться небольшим сводом правил и тогда занятия спортом будут приносить только пользу и удовольствие.

### **Библиографический список:**

1. Blackwell B., McCullagh P. The relationship of athletic injury to life stress, competitive anxiety and coping resources // *Athletic Training*. — 1990.
2. Леонов Сергей Владимирович. «Переживание спортивной травмы» *Национальный психологический журнал*, no. 2, 2012, pp. 138-140.
3. Профилактика спортивного травматизма. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://kancrb.ru/patientam/profilaktika-zabolevanij/profilaktika-sportivnogo-traumatizm/> (Дата обращения: 04.04.2022).