

Профилактика спортивного травматизма

Спортивная травма — это повреждение, сопровождающееся изменением анатомических структур и функции травмированного органа в результате воздействия физического фактора, превышающего физиологическую прочность ткани, в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.

Острые травмы возникают в результате внезапного воздействия того или иного травмирующего фактора.

Хронические травмы являются результатом многократного действия одного и того же травмирующего фактора на определенную область тела.

Существует еще один вид травм – микротравмы. Это повреждения, получаемые клетками тканей в результате однократного (или часто повреждающегося) воздействия, незначительно превышающего пределы физиологического сопротивления тканей и вызывающего нарушение их функций и структуры (длительные нагрузки на неокрепший организм детей и подростков).

При занятиях спортом возможны различные виды травм: ссадины, потертости, раны, ушибы, растяжения, разрывы мягких тканей, вывихи суставов, переломы костей и разрывы хрящей; ожоги, обморожения и т.п.

Среди видов спортивных повреждений ушибы наиболее часто встречаются в хоккее, футболе, боксе, спортивных играх, борьбе, конькобежном спорте. Повреждение мышц и сухожилий часто наблюдаются при занятиях штангой, легкой атлетикой и гимнастикой. Растяжение связок – преимущество при занятиях штангой, борьбой и легкой атлетикой и гимнастикой, спортивными играми и боксом. Переломы костей относительно часто возникают у борцов, конькобежцев, велосипедистов, хоккеистов, боксеров, горнолыжников, футболистов. Раны, ссадины, потертости преобладают при занятиях велосипедным, лыжным, конькобежным спортом, хоккеем, греблей. Сотрясение мозга наиболее часто встречаются у боксеров, велосипедистов, футболистов, представителей горнолыжного спорта

Причины травмирования

Основными причинами спортивных травм являются:

- неправильная организация занятий;
- недочеты и ошибки в методике проведения занятий;
- неудовлетворительное состояние мест занятий и спортивного оборудования;
- нарушение правил врачебного контроля;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические и метеорологические условия при проведении занятий;
- определенные особенности физиологического характера, например, возраст, телосложение, масса тела;

- заболевания опорно-двигательного аппарата, суставов, мышц, связок. Сюда входят ранее перенесенные травмы, лечение которых было проведено неправильно либо отсутствовало;
- повышение нагрузки резко, без предварительной адаптации;
- отсутствие режима в рационе питания;
- применение медикаментозных препаратов без согласования со спортивным врачом;

Опасность получения спортивных травм увеличивается в результате коммерциализации спорта, поскольку в данном случае тренер дает рекомендацию игнорировать легкие или даже средние травмы, продолжая занятия и участие в соревнованиях. В таких случаях спортсмены вынуждены принимать анальгетики, усердно продолжать тренировки, несмотря на симптоматику повреждений.

Предупреждение спортивных травм

Важными задачами предупреждения спортивного травматизма являются знание причин возникновения телесных повреждений и их особенностей в различных видах физических упражнений и разработка мер по предупреждению спортивных травм. Согласованная деятельность тренера, врача и самого спортсмена, с учетом современных знаний и личного опыта, являются основой профилактики травматизма при занятиях спортом.

Для предупреждения спортивных травм необходимо:

- проводить инструктаж по правилам поведения и технике безопасности со спортсменами-учащимися;
- планировать и проводить учебно-тренировочные занятия в зависимости от возрастных анатомо-физиологических особенностей, от состояния и уровня физической подготовленности и тренированности учащихся;
- строго соблюдать последовательность проведения этапов учебно-тренировочного занятия;
- постоянно осуществлять контроль воздействия физической нагрузки на организм учащихся;
- совершенствовать организацию и методику проведения учебно-тренировочных занятий, а также подготовленность учащихся к осуществлению страховки;
- ввести в систему информирование обучающихся о порядке, условиях, рациональных и безопасных способах выполнения упражнений, заданий, о возможных ошибках и способах контроля за действиями и результатами, о правилах использования учебного инвентаря и оборудования; рационализация тренировочных нагрузок;
- повышение функциональных возможностей слабых отделов опорно-двигательного аппарата при помощи специальных физических упражнений;
- совершенствование качества спортивного оснащения и инвентаря.

Для того, чтобы спортсмен усвоил большое число упражнений, необходимо активизировать восстановительные процессы в упражняемых отделах опорно-двигательного аппарата за счет применения разнообразных средств восстановления. К ним относятся:

- педагогические – рациональное сочетание тренировочных нагрузок;
- медико-биологические, включающие рациональное применение методов и средств реабилитации – лечебной физкультуры, стретчинга, физиотерапии, массажа, ортезов, тейпов и т. д. Умеренные физические нагрузки с использованием тейпов в первые дни восстановительного лечения усиливают мышечный кровоток, увеличивают доставку кислорода к тканям, нормализуют процессы окисления и тем самым активизируют репаративные процессы в травмированных тканях, позволяют ликвидировать последствия гиподинамии (временной отмены тренировок) и ускорить процессы адаптации к физическим нагрузкам и восстановление тренированности. Применение тейпов в посттравматическом периоде также позволяет в более ранние сроки восстановить функцию кардио-респираторной системы и ускорить адаптацию к физическим нагрузкам;
- полноценная разминка и заминка.

Задача разминки – подготовка мышц, сухожильно-связочного аппарата для выполнения физических нагрузок. Мобилизация регионарного кровотока, активация метаболизма приводит к «прогреванию» мышц, повышает их эластичность, что позволяет выполнять высокоамплитудные интенсивные нагрузки. Особенно актуальна разминка при низкой температуре окружающей среды. Чем больше силовой и скоростной компоненты в физических нагрузках, тем качественнее должна быть разминка.

То же касается и заминки – заключительной части тренировочного занятия. Упражнения для растяжки мышц, развития гибкости и подвижности в суставах позволяют гармонизировать тонус мышц, дают возможность постепенно им остыть, улучшить венозный возврат, что в значительной степени уменьшает отечность и, соответственно, восстанавливает эластичность мышечной ткани.

Культура регулярного самоконтроля и самовоспитания должна воспитываться у спортсменов с юных лет. Это позволит им не только прожить долгую и эффективную «спортивную» жизнь, но и сохранить здоровье после завершения спортивной карьеры.