Травматизм в спорте

Скляров С.В.

г. Тамбов, МБУДО «Спортивная школа № 3»

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 - хромает правильность 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 :

• 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 :

• 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, одиночные и множественные, 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 :

• Невыполнение рекомендаций врача.

• Результат неправильной техники.

• Использование плохого спортинвентаря (сломанные тренажеры, неподходящие 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 получаются по неопытности атлета, но это не исключает возможность их появления и у профессиональных спортсменов. Чтобы исключить получение травм необходимо руководствоваться небольшими правилами :

• 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 спортинвентаря 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.