

## ТРАВМАТИЗМ В СПОРТЕ

**Абишев Т.Х.**

*Бұл мақалада спортпен айналысқан кезеңде пайда болатын жаракаттар және олардын алдын-алу қарастырылған.*

*This article focuses on sports injuries and ways to prevent control of injuries on the health and fitness classes.*

Занятия физическими упражнениями наряду с положительными многообразными воздействиями нередко сопровождаются различными травмами.

Повреждением, или травмой, называют воздействие на организм человека внешнего фактора (механического, физического, химического, радиоактивного, рентгеновских лучей, электричества и др.), нарушающего строение и целостность тканей, и нормальное течение физиологических процессов.

В зависимости от характера травмируемой ткани различают кожные (ушибы, раны), подкожные (разрывы связок, переломы костей и пр.) и полостные (ушибы кровоизлияния, ранения груди, живота, суставов) повреждения.

Повреждения делятся на прямые и непрямые, в зависимости от точки приложения силы. Они могут быть одиночными (например, поперечный перелом бедренной кости), множественными (множественный перелом ребер), сочетанными (перелом костей таза с разрывом мочевого пузыря) и комбинированными (перелом бедра и отморожение стопы и т.п.).

Действие механического фактора, вызывающего повреждения, проявляется в виде сжатия, растяжения, разрыва, скручивания или противоудара, в результате которого травмируется участок ткани, противоположный месту приложения силы.

Травмы бывают открытые, с нарушением целостности, и закрытые, когда изменение тканей и органов происходит при неповрежденной коже и слизистой оболочке.

Главная особенность спортивных травм заключается в том, что они могут произойти, как говорится на ровном месте – одно неверное движение и

готово. Сложность спортивной травмы зависит и от того, в каком месте и каким образом она была получена. От этого будет зависеть и лечение: то ли вы просто отлежитесь, денек другой, то ли попадете в травматологическое отделение стационара.

Как бы там ни было, начиная занятия спортом, стоит пополнить домашнюю аптечку средствами для оказания первой помощи при получении спортивной травмы: марлевым бинтом, ватой, зеленкой, перекисью водорода, эластичным бинтом, обезболивающими препаратами, согревающими мазями и пр[1].

### **Оптимизация тренировки**

Причиной травмы нельзя считать тот момент, после которого вы травмировались, – неудачное приземление после прыжка или жесткое столкновение. Причиной травмы является нарушение баланса тренировок, в результате которого одни мышцы вы тренируете слишком интенсивно, а другие вообще игнорируете.

Избыточные тренировки – самый короткий путь к травме, так как вы доводите до переутомления свои мышцы. Усталые мышцы делают слабыми сухожилия, крепящие мышцы к костям. Сухожилия опухают и, если вы продолжаете тренироваться, преодолевая боль, повреждаются. Непрекращающаяся боль во время тренировок может быть признаком того, что вы даете своим мышцам и сухожилиям избыточную нагрузку. В итоге вы получаете травму.

Одним из методов, позволяющих избежать избыточных нагрузок, является «правило десяти процентов». Нагрузку (дистанцию бега, скорость бега, вес отягощений и т. д.) следует увеличивать не более чем на 10 % в неделю. Это позволит сухожилиям, мышцам и костям адаптироваться к новым нагрузкам [2].

### **Разминка перед тренировкой**

Никогда не приступайте к тренировке, предварительно не размявшись. Если во время разминки вы немного вспотели – это хороший признак того, что повысилась внутренняя температура вашего тела, а значит, ваши сухожилия и связки стали более эластичными. Это также говорит о том, что хрящи – и кости, которые они защищают, – обильно снабжаются синовиальной жидкостью, создающей смазку. В общем, для улучшения гибкости перед тренировкой следует проводить растяжку. Однако растяжка перед тренировкой не всегда предупреждает травму. Предпочтительно соблюдать следующий порядок: перед спортивной игрой или занятиями в

тренажерном зале сначала нужно провести разминку (от 5 до 10 минут – аэробные упражнения с низкой интенсивностью, например бег или велотренажер), после разминки делать растяжку. Растяжку следует повторять также после игры или тренировки, когда мышцы и сухожилия более эластичны.

### **Профилактика травмы**

Занимайтесь по выбранной программе три раза в неделю (через день) в течение 4-6 недель. Перед каждой тренировкой следует провести разминку с помощью аэробных упражнений низкой интенсивности продолжительностью 5-10 минут. Затем необходимо выполнить упражнения для развития гибкости и силы в представленном порядке. Между подходами и упражнениями отдыхайте от 30 до 60 секунд. Работая с более высоким весом отягощений и выполняя меньшее число повторений, вам следует увеличить время паузы между подходами и упражнениями. В дни, свободные от занятий по программе, отведите до 45 минут ненапряженным аэробным упражнениям.

При многих незначительных травмах снять боль помогут болеутоляющие средства, которые продаются без рецепта (например, ибупрофен или парацетамол). Также следует предпринять меры, предусмотренные первой медицинской помощью при травме, и обеспечить выполнение четырех условий: неподвижность, охлаждение, сжатие и поднятие [3].

### **Первая помощь при травме**

На травмы организм отвечает болью и отеками. Зная, как оказать первую помощь при травмах, вы сможете ускорить процесс выздоровления. А первая помощь при травмах заключается в обеспечении четырех условий: неподвижность, охлаждение, сжатие и поднятие.

Обеспечение *неподвижности* означает намеренное ограничение подвижности травмированной части тела. Если вы не можете двигать конечностью и чувствуете нестерпимую боль, значит, ваш организм дает вам знать, что травмированную часть тела следует оставить в покое и обратиться за помощью к врачу.

*Охлаждение* травмированного участка проводится путем прикладывания льда к месту отека на 20 минут каждые 4-6 часов в течение 1 -2 дней после травмы. Лед следует прикладывать до тех пор, пока не исчезнет боль и не сойдет отек. Чтобы защитить кожу от обморожения, заверните лед в полотенце.

Чтобы остановить распространение отека, необходимо перебинтовать поврежденную конечность, т. е. сделать *сжатие*. В некоторых случаях можно обойтись без бинта или тугой повязки.

Травмированную конечность следует держать *поднятой* - на высоте, превышающей уровень сердца. Эта мера поможет уменьшить боль и отек путем ограничения доступа жидкостей к травмированной конечности [4].

### **Заключение**

Основными причинами получения травм являются неправильная методика проведения занятий, недочёты в организации занятий, недостатки материально-технической базы и, конечно же, недисциплинированность и нарушения предписаний тренера и спортивного врача.

Борьба с травматизмом на физкультурно-оздоровительных занятиях должна заключаться, прежде всего, в преодолении обуславливающих его причин. Практика свидетельствует, что использование средств профилактики, а также рациональное построение занятий и правильное дозирование нагрузки позволяет свести к минимуму вероятность травматизма и тем самым существенно повысить оздоровительный эффект физкультурных занятий.

### **Литература:**

1. Велитченко В.К. «Физкультура без травм», Москва: «Просвещение», 1993г.
2. Кузьменко В.В., Журавлев С.М. «Травматологическая и ортопедическая помощь», Москва: Медицина, 1992г.
3. Грачев.О.К. Физическая культура, Учебное пособие, ВООК. – Москва: 2006г.
4. Виленский М.Я. «Физическая культура и здоровый образ жизни», Учебное пособие для вузов. – М.: Гардарики, 2007г;