

Педагогические науки

УДК 796-799:616.84

Топорков Александр Николаевич

кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, старший преподаватель кафедры зимних видов спорта, велоспорта и туризма Харьковская государственная академия физической культуры

Боровский Сергей Владимирович

старший преподаватель кафедры туризма и социальных наук Харьковского торгово-экономического института Киевского национального торгово-экономического университета

Toporkov A.N.

Candidate of Sciences on Physical Training and Sports, assistant professor
Kharkov State Academy of Physical Culture

Borovskiy S.V.

assistant professor
Kharkiv Institute of Trade and Economics of
Kyiv National University of Trade and Economics

**ТРАВМАТИЗМ И НЕСЧАСТНЫЕ СЛУЧАИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ
INJURIES AND ACCIDENTS DURING THE OCCUPATION OF
PHYSICAL CULTURE AND SPORTS**

Аннотация: Рассмотрены понятия травматизма, травмы и несчастного случая во время занятий физической культурой и в спортивной практике. Описаны основные виды спортивных травм.

Ключевые слова: травма, травматизм, несчастный случай, спортсмен, нагрузки.

Abstract: The concept of trauma, injury and accident during physical training and sports practice are considered. The basic types of athletic injuries are described.

Keywords: trauma, injury, accident, sportsman, athletic exercises.

Травматизм и несчастные случаи на земном шаре являются одной из главных причин гибели людей. Ежегодно сотни тысяч людей погибают, а еще больше получают различной степени травмы в авиационных, автомобильных, морских, железнодорожных, техногенных и природных катастрофах. По данным Центрального (Москва) института травматологии и ортопедии (ЦИТО) спортивные травмы составляют всего 2,3% от общего их количества, но они не могут быть оправданы, ведь физическая культура и спорт должны приносить человеку здоровье, долголетие, радость и счастье, а не травмы и заболевания и тем более гибель [8]. Федерации по видам спорта, спортивные клубы, тренер, врач, да и большинство потерпевших не заинтересованы в распространении и предании гласности такой информации. Поэтому лишь малая ее часть становится предметом анализа причин и мероприятий, направленных на сокращение, устранение и профилактику травматизма и несчастных случаев в спорте.

Эффективность борьбы с травмами в спорте во многом зависит от согласованности работы врачей, тренеров и самих спортсменов. При этом на тренера возлагается основная функция в реализации практических мер по профилактике травм и проведении специальных реабилитационных мероприятий после повреждений и заболеваний. Для решения этих задач им необходимо знать основные проявления, причины и условия, при которых возникают различные травмы, и разбираться в особенностях проведения специальной реабилитации у спортсменов. Кроме того, тренеры должны уметь правильно оказывать первую помощь, так как от ее

умелого оказания во многом зависит результат лечения и сроки восстановления спортивной работоспособности [1; 2; 3; 4; 5; 7].

В настоящее время в различных областях науки, все чаще поднимается вопрос о предельных возможностях человека. Существуют ли границы этих возможностей? С этой точки зрения непрерывный рост рекордов в спорте дает право отчасти ответить на этот вопрос.

Высокие спортивные результаты, показанные 40-50 лет назад, сегодня под силу сотням тысяч спортсменов. Это стало возможным из-за непрерывного роста количества людей, занимающихся спортом, развития спортивной науки, совершенствования методов тренировки и улучшения качества спортивного инвентаря.

Особенно заметен этот прогресс в тех видах спорта, где условия проведения соревнований изменились незначительно, а результат можно объективно измерить, т.е. в тяжелой атлетике, плавании, легкой атлетике...

Под влиянием постоянных физических упражнений и специальных тренировок в организме спортсмена происходят анатомо-морфологические и функциональные изменения, значительно повышающие прочность всех тканей. Одновременно возрастают сила и выносливость мышц (особенно тех, на которые приходится основная нагрузка), их координационные возможности. Вместе с тем травмы при занятиях спортом возникают, к сожалению, довольно часто, в виду того, что сейчас спорт вышел на уровень запредельных нагрузок, и подвергаются им молодые, не окрепшие физически и морально спортсмены, порой практически дети. Ставится цель – любой ценой, даже за счет здоровья, показать высокий результат, занять первое или призовое место, получить медаль [6; 8].

Итак, что же такое травма, и что называют травматизмом? А еще есть понятие – случай, или случайно что-то произошло. И случаи бывают разные. Плохо, если это несчастный случай.

Травма – повреждение тканей или органов тела вследствие удара, растяжения, вывиха, ранения, ожога и т.п.

Травматизм – совокупность травм, возникших в определенной группе населения за конкретный отрезок времени.

Несчастный случай – внезапное воздействие на организм вредной причины, вызвавшей какие-либо резкие болезненные явления.

Занимаясь физической культурой, человек стремится быть здоровее и сильнее. Люди занимаются оздоровительной ходьбой и бегом, посещают тренажерные залы и бассейны, совершают велосипедные и лыжные прогулки, проводят время на игровых площадках и кортах, в залах фитнеса и аэробики. Спортсмены-любители и профессионалы зачастую жертвуют своим здоровьем ради достижения поставленных целей. Занятия физкультурой и спортом требуют от человека более интенсивных нагрузок, чем в повседневной жизни и нередко эти нагрузки приводят к ухудшению здоровья в виде различного рода травм и несчастных случаев. Наиболее характерными травмами при занятиях физической культурой и спортом являются:

а) ушибы – повреждения мягких тканей без нарушения целостности общего покрова. Нередко они сопровождаются повреждением кровеносных сосудов и развитием подкожных кровоизлияний (гематом);

б) вывихи – полное смещение суставных поверхностей костей, вызывающее нарушение функции сустава. Вывихи возникают при падении на вытянутую конечность, при резком повороте, разрыве связок, укрепляющих соответствующие суставы;

в) переломы – полное или частичное нарушение целостности кости;

г) раны – повреждение тканей и органов с нарушением целостности их покрова, вызванное механическим воздействием.

Избежать травм в спорте и физической культуре сложно, поэтому основной задачей остается минимизация этих негативных явлений [4; 6] .

Профилактическая направленность здравоохранения обуславливает проведение комплекса предупредительных мероприятий для сохранения и укрепления здоровья человека. В эти мероприятия входит система мер по профилактике травматизма, в частности при занятиях спортом.

Травмы при занятиях физической культурой и спортом возникают относительно редко по сравнению с травмами, связанными с промышленным, сельскохозяйственным, уличным, бытовым и другими видами травматизма – около 3 % к общему числу травм [8]. Возникновение повреждений при занятиях спортом, противоречит оздоровительным задачам системы физического воспитания. Эти травмы редко опасны для жизни, но они отражаются на общей и спортивной работоспособности спортсмена, выводя его на длительный период из строя и нередко требуя много времени для восстановления утраченной работоспособности.

Имеются случаи развития хронических процессов, в результате ранее полученного повреждения. Вследствие повторных травм они обостряются и выводят спортсмена из строя на весьма длительный срок. Большие физические нагрузки, применяемые иногда при занятиях спортом, особенно в условиях напряженных тренировок и соревнований, требуют хорошо налаженной системы восстановления поврежденной области и организма в целом.

Обобщенные материалы о состоянии заболеваемости спортсменов, представителей всех видов спорта показывают, что на первом месте по частоте распространения стоят хронические воспалительные и дегенеративные изменения опорно-двигательного аппарата, являющиеся следствием перенесенных и недостаточно излеченных травм, повторных микротравм и физических перегрузок. К ним относятся: деформирующие артрозы, хронические периоститы, паратенониты, тендовагиниты, миофасциты, оссифицирующие миозиты и пр. При этом, как правило,

преимущественно поражаются наиболее нагружаемые суставы, связочно-сумочный аппарат и мышцы [1; 3; 4; 6] .

Частота заболеваний опорно-двигательного аппарата у квалифицированных спортсменов больше, чем у менее квалифицированных и начинающих спортсменов, что в определенной мере связано с более высокими физическими нагрузками в тренировочном процессе. Значительный процент таких изменений у ведущих спортсменов объясняется недостаточно ответственным отношением к лечению травм, возобновлением тренировок, до наступления функционального восстановления, а также недостаточно разработанной диагностикой и оценкой функционального состояния нервно-мышечного аппарата и тем, что не решены еще полностью вопросы об эффективных средствах восстановления нервно-мышечной системы после больших физических напряжений.

Литература:

1. Булай П. И. Первая помощь при травмах, несчастных случаях и некоторых заболеваниях / П. И. Булай : крат. справ. – 3-е изд., доп. – Минск : Беларусь, 1989. – 78 с.
2. Власов А. А. Чрезвычайные происшествия и несчастные случаи в спорте. Уч. пособие / А. А. Власов– М.: Сов. спорт, 2001. – 78 с.
3. Зайцев В. П. Первая медицинская помощь во время занятий физической культурой и спортом в вузе. Учеб. пособие / В. П. Зайцев, С. И. Крамской, С. О. Гримблат – Белгород : БГТУ, 2006. – 99 с.
4. Левенец В. Н. Спортивная травматология: уч. пос. для студ. высш. уч. зав. / В. Н. Левенец, Я. В. Линько – К.: Олимпийская литература, 2008. – 215 с.

5. Мулик К.В. Спортивно-оздоровчий туризм в системі фізичного виховання школярів і студентів : монографія / К.В. Мулик. – Х. : ФОП Бровін А.В., 2015. – 418 с.

6. Петерсон Л. Травмы в спорте / Л. Петерсон, П. Ренстрем – М. : ФиС, 1981. – 271 с.

7. Топорков О.М. Спеціальна передпохідна підготовка туристів-лижників 30-40 років для зниження травматизму під час походів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О.М. Топорков. – Харків, 2014. – 20 с.

8. Черный В. Г. Спорт без травм / В. Г. Черный – М. : ФиС. 2008. – 78 с.