

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.