

ТРАВМАТИЗМ В СПОРТЕ INJURY IN SPORTS

М. А. Шуляк-Романова, студент

Л. В. Быкова, кандидат педагогических наук, доцент

Б. М. Сапаров, кандидат педагогических наук, доцент

Уральский государственный аграрный университет

(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Рецензент: О. П. Неверова, кандидат биологических наук, доцент

Аннотация

В статье представлен результат исследования физической подготовленности населения. Меры предотвращения спортивного травматизма посредством соблюдения правил организации мероприятий и врачебного контроля. Определения организационно-профилактических правил во время проведения спортивных мероприятий. Страхование от несчастных случаев во время занятий спортом. Реабилитация после травм.

Ключевые слова: Спортивная травма, профилактика, реабилитация, страхование.

Summary

The result of the study of physical fitness and development of the population. Measures to prevent sports injuries through compliance with the rules of organization of events and medical supervision. Determining the norms of organizational and preventive rules during sports events. Insurance against accidents during sports. Rehabilitation after injuries.

Keywords: Sports injury, prevention, rehabilitation, insurance.

Физическая культура и здоровье неразрывно связаны, часто сопровождают друг друга. Для ведения здорового образа жизни необходимо заниматься спортом и различными видами физической активности.

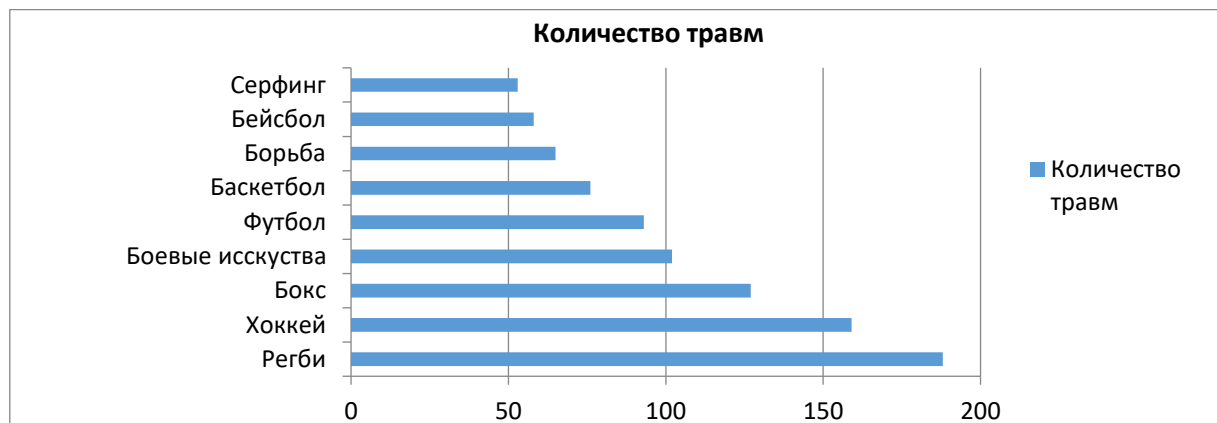
При это важно, чтобы эта деятельность была правильно и целесообразно организована во избежание травм.

В наше время всё больше людей занимаются разными видами спорта. Это может быть, как безопасный спорт, такой как шахматы или шашки. Так и менее безопасный спорт - такой как бокс, велогонки, альпинизм и прочее.

«Ничто так не истощает и не разрушает человеческий организм, как физическое бездействие», – говорил Аристотель.

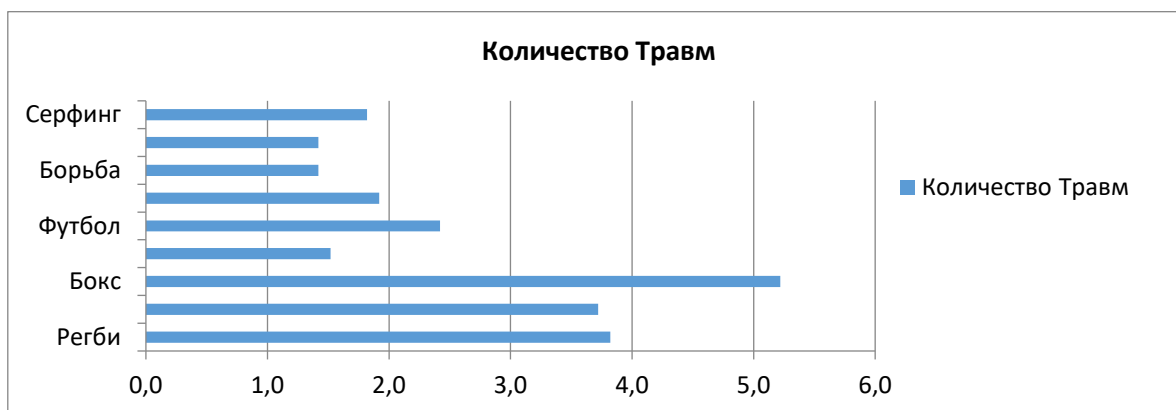
Количество травм, полученных в определённый промежуток времени, характеризует понятие «спортивный травматизм». Спортивная травма же характеризуется повреждениями мышечных и соединительных тканей, которые происходят во время тренировки или соревнований, и не превышает 5% от общего травматизма. Наиболее распространенными травмами среди людей, занимающихся спортом, являются: ушиб, растяжение связок, переломы и травмы сгибателей коленного сустава. Также зачастую встречаются черепно-мозговые травмы, которые в некоторых случаях бывают летальными.

Травматизм различается по видам спорта. Соответственно, чем больше людей занимается тем или иным видом спорта, тем больше травм в нём. Ниже представлен график травматичности различных видов спорта на 1000 человек [3].



Статистика взята из “American Sports Data Press Release, 2003”

Но не всегда можно судить о травматичности спорта по количеству человек. Например, если один человек будет заниматься два дня, а второй будет заниматься шесть раз в неделю на протяжении трёх недель, то у второго шанс травмы будет гораздо больше, чем у первого. Ниже представлен график коэффициентов травм на каждые 1000 занятий [6].



Статистика взята из “American Sports Data Press Release, 2003”

Следовательно, чтобы определить травматичность того или иного вида спорта, нужно учесть вовлеченность спортсменов и их количество. Так же нельзя пренебрегать потенциальной опасностью того или иного вида спорта.

Рассмотрим различные виды спортивных травм в лёгкой атлетике. Лёгкая атлетика - это олимпийский вид спорта, который включает в себя бег, ходьбу, прыжки и метания, а также объединяет следующие дисциплины: бег, спортивную ходьбу, метание и прыжки, многоборья, пробеги и кроссы.

По статистке травмы чаще получают мужчины, чем женщины. У спринтеров и прыгунов в длину часто возникает растяжение, разрыв и надрыв мышц бёдер и голени. Также у прыгунов в длину часто возникают травмы позвоночника и поясничного отдела. Растяжение и разрыв мышц сухожильно-связочного аппарата суставов рук свойственно метателям. Следовательно, для предотвращения травм в легкой атлетике, спортсменам нужно уделять больше внимания функциональной подготовке связок и суставов.

Так что же является главной причиной травм в лёгкой атлетике? Как утверждают специалисты, 90% травм возникают по причине несоблюдения режима тренировок и пренебрежения правилами безопасности. Так же причинами травм могут быть: недочёты в методике тренировок, пренебрежение правилами организации занятий и соревнований, особенности упражнений, неисправное оборудование и нарушение медицинских требований.

Рассмотрим каждую причину подробнее.

Недочёты и ошибки в методике тренировок - как мы знаем, не бывает ничего идеального, так и несовершенные методы тренировок могут привести к травмам, вследствие нарушения последовательности выполнения упражнений или избыточное увеличение нагрузки. По статистике такие случаи составляют 30-60% от общего числа.

В первую очередь, пренебрежение нормами организации занятий и соревнований проявляется в большой кучности на старте, неправильной смене групп и столпотворение, такие случаи составляют 4-8% от общего числа.

Используются упражнения, которые подразумевают под собой нагрузку спортсмена до предела, из-за этого бывают несчастные случаи, которые составляют 15% от общего числа.

Не все спортивные занятия и соревнования проходят в хорошо оборудованных залах (площадках). Из-за поломки или изношенности оборудования, или из-за несоответствующего покрытия происходят травмы, которые составляют 20% от общего числа.

И последнее, но не по значению, пренебрежение медицинскими требованиями, как известно некоторые спортсмены игнорируют требования врачей о реабилитации и всё равно выступают, из-за этого их состояние ухудшается, и они усугубляют травму, это составляет 2% от общего числа.

Рассматривая лёгкую атлетику, необходимо отметить, что это достаточно травматичный вид спорта, но его травмы не настолько опасны, как например в боксе или альпинизме.

Опишем меры профилактики травм во время занятий лёгкой атлетикой.

В первую очередь, важно уделить внимание метеорологическим условиям проведения занятий. Необходимо исключить занятие спортом в условиях [1]:

- ослепляющих солнечных лучей;
- дождь;
- снег;
- туман;
- сильный ветер (больше 7-8 баллов).

Добавим к этому то, что важно соблюдать строгий медицинский контроль, необходимо учитывать данные о состоянии здоровья каждого спортсмена и уровню его подготовки. Необходимо профессионально обученный состав тренеров, который будет внимательно следить за разминкой и проведением тренировочного процесса, внося вовремя в него коррективы.

Насколько реальны и возможны травмы в спорте?

Если рассматривать этот вопрос углубленно и систематически, то можно уверенно сказать, что это процесс управляемый, по крайней мере, с помощью хорошего оборудования и должном организации мер безопасности и профилактики можно свести к минимуму количество травм и предотвратить большинство травм средней тяжести и очень тяжелые травмы. Предупреждение спортивного травматизма основано на профилактике с учётом всех особенностей и нюансов в разных видах спорта.

Важными знаниями при предупреждении травм являются [4]:

- знание причин возникновения и особенности травм;
- способы предотвращения травм;

- организация занятий и соревнований с учётом мер профилактики и безопасности, а также правильно составленная методика тренировок;
- правильно подобранная одежда.

Как показывает статистика, большинство травм происходит из-за нарушения правил врачебного контроля [2]:

- допуск спортсменов к соревнованию/тренировке без врачебного осмотра;
- проведение занятий после долгосрочно перерыва из-за болезни или травмы.

Чтобы избежать травм из-за нарушений правил врачебного контроля нужно:

- проводить предварительные врачебные осмотры;
- проводить ежегодный профилактический врачебный контроль;
- запретить допуск малоподготовленных спортсменов к упражнениям или соревнованиям, где они должны трудиться до предела.

Следовательно, благополучное состояние здоровья спортсмена, прежде всего, зависит от медицинского контроля. Постоянный мониторинг здоровья спортсменов даёт возможность своевременно осуществлять профилактику травматизма.

Таким образом, необходимо отметить, что ни один спортсмен не защищён от травм полностью. Каковы действия спортсмена при травме? Есть возможность помочь такому спортсмену – это заблаговременная страховка. В наше время страхование приобретает всё больший размах. И это легко объяснимо – ведь любой спорт требует от спортсмена результат, а результат порой можно получить только после долгих изнурительных тренировок. Но наш организм не вечен, он как машина имеет свойство изнашиваться. Только в отличие от машин, у нас изнашиваются мышечные ткани и суставы. Вследствие этого вероятность травмы из года в год растёт. Поэтому страхование должно обеспечивать материальную компенсацию спортсмену. Размер варьируется в зависимости от тяжести случая и других факторов, которые прописаны в страховом договоре.

У нас в стране возможны два вида страхования для спортсменов:

- обязательное социальное страхование;
- добровольное медицинское страхование.

Обязательное социальное страхование - Фонд социального страхования РФ обязан выплатить единовременное пособие и выплачивать ежемесячные пособия по временной или постоянной нетрудоспособности. А также обеспечить медицинскую, социальную и профессиональную реабилитацию пострадавшему.

Добровольное медицинское страхование также иногда называют «спортивной» страховкой – это страхование могут получить только профессиональные спортсмены во время соревнований за границей. В случае если страховка всё-таки понадобилась, страховщик обязан выплатить спортсмену компенсацию, указанную в договоре.

Таким образом, можно сказать, что на сегодняшний день страховка для спортсменов не является обязательной, но многие члены спортивного сообщества достаточно остро реагируют на вопрос страховки, а некоторые уверены, что страхование спортсменов во время соревнований необходимо вынести в отдельный закон.

Если спортсмен пострадал, ему выплатили страховку, то встает вопрос о реабилитации.

Под физической реабилитацией понимают деятельность по восстановлению частично утраченных или ослабленных психофизических функций и способностей человека. Реабилитация спортсменов проходит по индивидуальной программе, составленной с учетом полученной травмы, её возможных осложнений, особенностей проведенного лечения. При разра-

ботке восстановительного курса обязательно учитывают показатели функционального состояния организма пациента и целевой вид спорта.

Почему же реабилитация так важна? Важно отметить, что главной целью медицинской реабилитации спортсменов является полное восстановление или компенсации нарушенных травмой функций (физиологических, психических, социальных и профессиональных). В то же время недостаточное проведение или полное отсутствие реабилитационных мероприятий может привести к прогрессированию патологического процесса, временной нетрудоспособности и даже инвалидности.

Консервативная методика лечения спортсменов включает в себя:

- физиотерапию;
- фармакопунктуру;
- остеопатическую коррекцию;
- массаж;
- ЛФК;
- кинезиотейпирование.

Как показывает статистика, большинство спортсменов выбирают консервативную методику лечения. [5]

Подводя итоги, можно сказать, что травмы в спорте неизбежны, но их можно минимизировать. И если всё-таки спортсмен получил травму, то при страховании он получить поддержку, а методики лечения помогут ему быстро реабилитироваться.

Библиографический список

1. *Агранович В. О., Агранович Н. В.* Анализ спортивного травматизма при занятиях физической культурой и спортом и создание условий по его снижению // Медико-фармацевтический журнал «Пульс». 2017. С. 5-7.
2. *Рубанович В. Б.* Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой: учебное пособие для среднего профессионального образования. М.: Юрайт. 2020. 253 с.
3. *Hootman J. M., Dick R., Agel J.* Epidemiology of Collegiate Injuries for 15 Sports: Summary and Recommendations for Injury Prevention Initiatives // J Athl Train. 2007. Vol. 42. № 2. P. 311-319.
4. *Граевская Н. Д., Куколевский Г. М.* Основы спортивной медицины. М.: Медицина, 1971.
5. Спортивная медицина: учеб. для инст. физ. культ. / под ред. В. Л. Карпмана. М.: Физкультура и спорт, 1987.
6. American Sports Data Press Release, 2003.