

## ТРАВМАТИЗМ В БАСКЕТБОЛЕ И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА *Injuries in basketball and its prevention*

**А. А. Неугодникова**, студент

**Б. М. Сапаров**, кандидат педагогических наук, доцент

**Т. Е. Могилевская**, доцент

Уральский институт ГПС МЧС России

(Екатеринбург, ул. Мира, 22)

Уральский государственный аграрный университет

(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

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

### **Аннотация**

В статье рассматриваются основные причины травм в баскетболе, их виды, наиболее распространённые, которые можно получить на тренировке или же непосредственно на игре, причины получения данных травм, первая помощь, оказываемая получившему травму баскетболисту медицинским сотрудником, находящимся в месте проведения тренировки или соревнования, лечение, которое является обязательным этапом для восстановления и возвращения баскетболиста к тренировочному процессу и соревнованиям, профилактика травматизма в баскетболе, которая включает в себя наиболее распространённые физические упражнения, а также профилактику, которую должен выполнять непосредственно сам баскетболист.

**Ключевые слова:** баскетбол, виды травм, наиболее распространённые травмы, первая помощь, лечение, профилактика, физические упражнения.

### **Summary**

The article discusses the main causes of injuries in basketball, the types of injuries, the most common injuries that can be received in training or directly at the game, the reasons for these injuries, first aid provided to an injured basketball player by a medical officer who is at the place of training or competition, treatment, which is an obligatory stage for the recovery of a basketball player and his return to the training process and competition, prevention of injuries in basketball, which includes the most common physical exercises, as well as prevention, which must be performed directly by the basketball player.

**Keywords:** basketball, types of injuries, most common injuries, first aid, treatment, prevention, exercise.

Баскетбол – всем известная командная игра, пользующаяся большой популярностью в современном мире. Каждый школьник, студент на занятиях физической культурой хоть раз, но играл в баскетбол. Но при этом даже за одну игру человек способен понять, что данная игра является достаточно травмоопасным видом спорта. Ведь баскетбол характеризуется разнообразными движениями, практически все из них должны выполняться быстро, потому что для команды, особенно в атаке, важна каждая секунда на поле. Кроме это, присутствует огромное количество прыжков, начиная с разыгрывания мяча в начале игры, заканчивая забрасыванием мяча в корзину, которое происходит также во время прыжка. И именно в моменты атак на само кольцо происходит жесточайшая борьба за мяч. Но, главное, баскетбол – это контактная игра, которая характеризуется постоянными столкновениями с игроком-соперником, который старается либо закрыть игрока противоположной команды, либо пере-

хватить мяч [1]. Также стоит отметить, что в этой игре используется огромное количество финтов, которые помогают сохранить мяч при попытке перехвата за своей командой. Поэтому баскетбол и считают вторым по травмоопасности видом спорта [2, 4].

Каждый человек, занимающийся баскетболом получал травмы различной степени тяжести на тренировках или, непосредственно, на соревнованиях. Основные причины травм в баскетболе:

1. Незнание правил техники безопасности, а также нежелание соблюдать данные правила.
2. Несоответствующее требованием покрытие и оборудование баскетбольной площадки.
3. Использование на тренировках мячей, которые не соответствуют качествам, чаще всего встречаются перекаченные и сдутые мячи.
4. Баскетболист приобретает некачественную, неспециализированную обувь для тренировок и игр.
5. Баскетболист не разогревается и не разминается перед тренировкой или игрой.
6. Баскетболист не прислушивается к советам врачей и игнорирует их.
7. Баскетболист не рассчитывает собственные силы.
8. Баскетболист слишком рано возвращается к тренировочному процессу и игре после перенесённой травмы или болезни.

Травмы баскетболистов, как и спортсменов других видов спорта, делятся на 3 вида:

1. Острые: повреждения, возникающие при внезапной перегрузке мышц и суставов. При получении такой травмы спортсмена нужно незамедлительно доставить в медицинское учреждение.
2. Хронические: повреждения, которые чаще всего являются последствиями неправильного лечения или раннего возвращения спортсмена после перенесённой травмы. При такой травме спортсмену требуется хирургическое вмешательство.
3. Усталостные: повреждения, которые возникают из-за постоянной нагрузки однообразными движениями на одни группы мышц.

Наиболее распространённые травмы в баскетболе это растяжение мышц, которое возникает при перенапряжении и при повышенном сокращении мышц. Перелом носовых костей может возникнуть при сильном ударе мячом, при столкновении игроков на баскетбольной площадке, при неудачном падении. Вывих челюсти, скалывание и выбивание зубов, сотрясение головного мозга различной степени возникает при неудачном падении, при жёстком столкновении игроков на баскетбольной площадке, при неудачном падении, при попадании мяча в голову. Вывихи плечевого сустава, пальца возникают при выполнении сильной передачи, при выполнении дальнего броска.

Разрыв ахиллова сухожилия, растяжение икроножной мышцы, разрыв крестообразной связки, вывих надколенника возникают при падении, при ударе, направленном в область ноги, также возможно получение данной травмы при беге и выполнении прыжков, при резком разгибании колена из согнутого положения, при жёстком боковом столкновении игроков на баскетбольной площадке, резкой остановке или изменении направления движения, при неудачном приземлении, падении на колено.

Для профилактики травматизма в баскетболе существуют, как специальные физические упражнения, так и наблюдение спортсмена за своим состоянием самостоятельно. Чаще всего баскетболист сам игнорирует признаки, например, усталость, и продолжает тренировку или игру [3].

Профилактика травматизма самим баскетболистом:

- Перед тренировкой и игрой спортсмен обязан проводить разминку;

- спортсмен обязан следить за своей жаждой, он не должен нуждаться в воде;
- спортсмен обязан следить за режимом питания;
- спортсмен обязан консультироваться с тренером и врачом, соблюдать все их рекомендации;
- спортсмен обязан грамотно рассчитывать свои силы, если появилась усталость, спортсмену следует отдохнуть и восстановиться;
- если спортсмен долгое время не занимался, то ему следует плавно возвращать нагрузки;
- если спортсмен восстанавливался после полученной травмы, ему следует вначале несколько раз убедиться, что он готов к тренировкам. Если же он готов, то также нужно плавно повышать нагрузки, чтобы вновь не получить травму.

Профилактика травматизма физическими упражнениями:

- упражнения, направленные на пальцы рук: сведение и разведение «напряжённых» пальцев; волнообразные движения фаланг пальцев; отжимания на пальцах; сжатие кистевого эспандера; сгибание и разгибание пальцев с гантелью с упором ладони на край скамейки; упражнения с «шарами здоровья».
- упражнения, направленные на лучезапястный сустав: круговые движения сцепленными в замок кистями; перемещение руками из упора стоя в упор лёжа и обратно; в упоре лёжа поднимание поочерёдно одной руки в сторону; поднимание и опускание кистей с гантелями; круговые движения кистей с гантелями; отжимания с хлопками.
- упражнения, направленные на укрепление мышц живота: «велосипед» (лёжа на спине, выполнять вращательные движения ногами, как при езде на велосипеде); «уголок» (лёжа на спине, в одно время поднять туловище и выпрямленные, сведённые вместе, ноги, носки тянуть вперёд, удерживаться в таком положении до 20 с); «пресс» (попеременное поднимание и опускание туловища из положения лёжа и касание локтями согнутых в коленях ног).
- упражнения, направленные на укрепление косых мышц живота: «перекрёстные скручивания» (упражнение «пресс», но локти касаются противоположных ног); лёжа на спинке, развести руки в разные стороны, а выпрямленные ноги плавно поднимать вверх; лёжа на спине, развести руки в разные стороны, а ноги, согнутые в коленях, покачивать в правую и левую стороны до касания коленом пола.
- упражнения, направленные на укрепление мышц спины: стоять у стены 2-3 минуты, касаясь её затылком, лопатками, ягодицами и пятками; «ходьба на носках» с поднятым над головой набивным мячом; похоже выполняется и «ходьба на пятках».
- упражнения, направленные на укрепление мышц шеи: широко расположить ноги, голову наклонить вперед, а сцепленные пальцы расположить в области затылка, оказывая сопротивление руками, поднять голову; выполнять круговые движения головой.
- упражнения, направленные на укрепление прямых мышц спины: лёжа на животе, в одно время поднять вверх руки и отвести ноги назад и вверх; расположить ноги как можно шире, наклониться вперёд, выполнить мах расположенными в руках гантелями между ног, выпрямиться, подняв руки вверх и прогнувшись.
- упражнения, направленные на коленный сустав: бег с захлёстыванием голени; приседания на одной ноге; поочерёдные выпады ногами с покачиваниями с штангой за головой на плечах или гантелями в руках; полуприседы с штангой за головой на плечах.
- упражнения, направленные на укрепление мышц и связок голеностопного сустава и стопы: стоя на носках, развернуть пятки наружу и обратно; перекачивания с пятки на носок;

приседания с отрывом пяток от пола; подскоки на носках; ходьба на внешней и внутренней сторонах стоп; бег на прямых ногах; перекрёстный бег; прыжки на скакалке [1].

В заключение хочется отметить, что баскетбол – игровой вид спорта, который характеризуется невероятной манёвренностью игроков, их быстротой, постоянными прыжками, частыми столкновениями игроков и невероятно частым травматизмом (наиболее частыми считаются повреждения в области голеностопа и колена). Каждый баскетболист, что любитель, что профессионал, хоть раз, но получал травму любого рода. Что доказывает тот факт, что баскетбол – достаточно травмоопасная игра, ведь после некоторых травм восстановление спортсмена занимает длительное время. А чтобы снизить риск получения травм, баскетболисту следует соблюдать все необходимые профилактические действия, касающиеся как выполнения необходимых физических упражнений, так и прислушивания спортсмена к своему организму.

### Библиографический список

1. *Баранов О. В., Сапаров Б. М., Маньков А. В.* История зарождения баскетбола // Молодежь и наука. 2018. № 2. С. 33.
2. *Задувалова Е. В., Фесенко М. С.* Баскетбол как средство воспитания быстроты и скоростно-силовых качеств у студентов // Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика. 2022. № S1 (32). С. 118-124.
3. *Костромина О. В., Ковтун Е. С.* Баскетбол как средство профилактики болезней и оздоровления организма у студентов // Научный аспект. 2022. Т. 5. № 5. С. 583-587.
4. *Рапопорт Л. А., Быкова Л. В., Лось М. В., Сапаров Б. М.* Проект «Спорт-лидер» в семейном физическом воспитании в Свердловской области // Педагогическое образование в России. 2021. № 1. С. 116-120.