

СПОРТИВНЫЕ ТРАВМЫ У МОЛОДЫХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ, СТРАТЕГИИ ПРОФИЛАКТИКИ

Methods for reducing harmful gases in livestock premises

Н. М. Каримов, старший преподаватель

И. С. Суховских, студент

Уральский государственный аграрный университет

(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

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

Аннотация

Физическая активность играет важную роль в физическом и эмоциональном благополучии человека. В последние 15-20 лет наблюдается значительное увеличение числа людей, занимающихся спортом в раннем возрасте, что дает многочисленные преимущества для здоровья, включая самоуважение, уверенность, командную игру, физическую форму, ловкость и силу. Люди занимаются спортом в более раннем возрасте.

Во всем мире поощряется физически здоровый образ жизни, в частности, из-за многочисленных преимуществ для здоровья. Уменьшение лишь умеренной доли всех спортивных травм имеет значение для здоровья спортсменов и может оказать долгосрочное экономическое воздействие на расходы на здравоохранение. Поэтому важно убедить врачей, физиотерапевтов, тренеров и инструкторов по тяжелой атлетике, а также спортсменов в необходимости внедрения в их лечебные и тренировочные программы мер по профилактике травм, что позволит снизить травматизм и повторные травмы и повысить спортивные результаты.

Ключевые слова: спорт; травма; спортсмены, тяжёлая атлетика, вес

Summary

Physical activity plays an important role in a child's physical and emotional well-being. In the past 15-20 years, there has been a significant increase in the number of children participating in sports at an early age, with numerous health benefits including self-esteem, confidence, team play, physical fitness, agility, and strength. Children participate in sports at an earlier age.

Physically healthy lifestyles are encouraged around the world, particularly because of the many health benefits. Reducing only a moderate percentage of all sports injuries has implications for the health of young athletes and can have a long-term economic impact on health care costs. Therefore, it is important to convince physicians, physical therapists, coaches and athletic trainers, and athletes to incorporate injury prevention measures into their treatment and training programs to reduce injury and re-injury rates and improve athletic performance

Keywords: sport; injury; athletes, weightlifting, weight.

Тренировки с отягощениями являются одним из наиболее травмоопасных методов тренировки из-за неправильной техники поднятия тяжестей. Несмотря на то, что было разработано несколько систем для анализа некоторых упражнений тяжелой атлетике, они все еще нуждаются во взгляде тренера для исправления неправильной техники. Тяжелая атлетика - это спорт, заключающийся в поднятии тяжелой штанги различными способами, и является олимпийским видом спорта с 1922 года.

Основными упражнениями олимпийской тяжелой атлетики являются рывок и толчок. Эти подтягивания называются комплексными, они состоят из нескольких движений, соединенных в одно целое [1].

Три из этих основных движений - это мертвая тяга, приседание и жим с плеч. В жиме лежа атлет просто поднимает с земли штангу с отягощением. В приседании спортсмен приседает и встает со штангой на спине. Жим от плеч - это жим штанги от плеча до головы.

Каждое движение имеет особый рисунок, который должен быть выполнен как минимум на 90% с правильной техникой, иначе может произойти травма. В жиме лежа позвоночник должен быть прямым, если он округлен высока вероятность травмы нижней части спины. В приседании спина должна быть прямой, колени за пальцами ног и пятки на полу, если спина не прямая и колени выше пальцев ног – высок риск травмы коленных суставов. В жиме от плеч изгиб в спине должен быть максимально ограниченным, если спина слишком прогнута – это приведет к травме спины [2].

Почему случаются травмы в тяжелой атлетике.

1. Неправильная техника.

Олимпийская тяжелая атлетика как вид спорта является техническим видом спорта. Она основывается на выдержке времени и правильном использовании силы, мощи и скорости в различных аспектах подъема. В дополнение к этому, поднимая штангу и перемещая относительно тяжелые гири с земли на макушку головы, вы будете иметь больше шансов получить травму, если будете делать это с плохой техникой.

2. Подъем слишком большого веса слишком рано.

Если предположить, что спортсменов обучают правильной технике, то эта часть происходит по двум сценариям: не соблюдение рекомендованных в программе процентных соотношений; атлет позволяет своему эго взять верх над собой.

В любом случае, есть причина, по которой программа имеет свои циклы, ее цель - построить, укрепить, подготовить тело и разум атлета к поднятию тяжелых весов, программирование - это больше, чем просто набор различных повторений и сетов. Всегда лучше придерживаться программы, составленной тренером, и следовать указанным процентам, чтобы избежать ненужных травм.

3. Перетренированность.

Если что-то и не всегда верно в лифтинге и силовых видах спорта, так это поговорка "Нет боли - нет пользы". Вновь и вновь повторяется, что правильные методы отдыха и восстановления являются ключом к прогрессу в лифтинге, а перетренированность - это самый быстрый путь к травме [3].

4. Слишком много соревноваться.

Говорят, что самый быстрый путь к выгоранию – это соревноваться как можно больше, насколько позволяет график. Соревноваться, тренироваться до пика всегда интересно, но когда вы делаете это без перерывов, по любой причине, рано или поздно ваше тело сломается. Физические и умственные нагрузки, которые приносят тренировки вашему телу, вызывают такой стресс, что оно ломается, если вы слишком сильно на него давите.

5. Слишком долгий перерыв.

Хотя некоторые спортсмены не делают перерыва, есть и такие, кто слишком долго не возвращается к тренировкам, а когда возвращается, то слишком быстро нагружает свое тело, думая, что может просто продолжить с того места, где остановился, и поднимать те же веса. Это худший способ подхода к тренировкам, и ни один хороший тренер не позволит спортсмену заниматься таким образом [4].

Спорт с высокими нагрузками на позвоночник может подвергать спортсменов к травмам позвоночника. Результаты рентгенологических исследований указывают на потенциально повреждающее воздействие повторяющейся микротравмы и/или острой макротравмы при повреждениях позвоночника. Такие травмы включают повреждение межсуставной связки, приводящее к спондилолизу или спондилолистезу, патологии диска, а также аномалии концевых пластин позвонков и апофизов позвоночного кольца в грудопоясничном отделе позвоночника. Существует мало исследований поздних последствий соревновательного спорта

Особую озабоченность вызывает возможная связь между болью в спине, особенно длительной болью или дисфункцией, и аномалиями позвоночника, наблюдаемыми у молодых спортсменов. Однако, несмотря на то, что спортивная деятельность рассматривается как важный предрасполагающий фактор в развитии патологий позвоночника, знания о долгосрочных последствиях травм позвоночника у спортсменов, как в отношении морфологического вида, так и боли в спине, ограничены.

Травмы колена, голеностопа, бедра и стопы у взрослых значительно повышают риск раннего развития остеоартрита. Однако нет точных исследований, позволяющих установить, способствуют ли острые травмы колена развитию остеоартрита. В одном из исследований сообщалось, что при долгосрочном наблюдении за молодыми спортсменами, перенесшими операцию на мениске, у > 50% испытуемых будет остеоартрит коленного сустава и связанные с ним боли и функциональные нарушения.

Травмы передней крестообразной связки становятся все более распространенными.

Долгосрочные исследования показывают, что у людей, получивших травму колена, через 12-20 лет остеоартрит коленного сустава будет наблюдаться более чем у 50%, по сравнению с 5% людей без травмы.

Таким образом, травма колена и связанная с ней операция на мениске может снизить будущую физическую активность, что приведет к менее чем оптимальному здоровью в последующей жизни.

Тяжелая атлетика может привести к травмам опорно-двигательного аппарата, и специалисты здравоохранения должны знать специфику и локализацию травм в этом виде спорта. Программы тренировок и стандарты результативности должны учитывать биологический возраст участников, а также их физическую и психологическую незрелость в большей степени, чем их хронологический возраст. Чтобы избежать серьезных повреждений опорно-двигательного аппарата юных спортсменов, необходимо глубокое понимание различных аспектов тренировок, включая продолжительность, интенсивность, частоту и восстановление.

Негативные последствия травм опорно-двигательного аппарата, полученных во время занятий спортом, могут привести к неполному восстановлению и остаточным симптомам, что может ограничить способность к безболезненной подвижности и занятиям. Имеется мало хорошо проведенных исследований по долгосрочному наблюдению за спортсменами, и, в целом, нам не хватает исследований, сообщающих об их качестве жизни, связанном со здоровьем, по сравнению с общей популяцией [5].

Тренеры могут минимизировать риск травм, обеспечивая правильный выбор спортивных мероприятий, используя соответствующее оборудование, соблюдая правила, обеспечивая адекватный контроль. Хотя травмы у спортсменов случаются, важно сбалансировать негативные последствия спортивных травм с многочисленными социальными, психологическими и медицинскими преимуществами, которые приносит серьезное увлечение спортом.

Пропаганда физически активного образа жизни поощряется во всем мире, особенно в связи с многочисленными преимуществами для здоровья. Снижение лишь умеренной доли всех

спортивных травм имеет значение для здоровья спортсменов и может иметь долгосрочный экономический эффект в отношении затрат на здравоохранение.

Недавний систематический обзор литературы по профилактике травматизма в юношеском спорте показал, что для того, чтобы профилактическая программа снизила спортивный травматизм, необходимо учитывать критические факторы, такие как содержание, продолжительность и частота тренировок, а также соблюдение спортсменами правил. Программ активной профилактики, направленных именно на верхнюю конечность, мало. Следует поощрять инициативы, повышающие осведомленность тренеров по тяжелой атлетике, спортсменов и физиотерапевтов о факторах риска и систематических мерах профилактики.

Оптимальные результаты могут быть достигнуты только благодаря согласованным совместным усилиям.

Участие в спорте дает потенциальные преимущества для людей всех возрастов, такие как борьба с ожирением и улучшение сердечно-сосудистой подготовки. В целом, травмы не вызывают осложнений и, хотя их частота увеличивается, большинство из них являются самоограничивающимися и не имеют долгосрочных последствий.

Библиографический список

1. Тё С. Э., Тё С. Ю., Мухамедьяров Н. Н., Тё О. С. Олимпийская поступь отечественной тяжелой атлетики // МНИЖ. 2021. № 9. С. 111-112.
2. Тё С. Э., Мухамедьяров Н. Н., Тё С. Ю., Тё О. С. Детализация интенсивности физической нагрузки в тяжелой атлетике // Ученые записки университета Лесгафта. 2021. № 11. С. 201.
3. Тё С. Э., Мухамедьяров Н. Н., Тё С. Ю., Тё О. С. Фазовая структура рывка классического в женской тяжелой атлетике // Ученые записки университета Лесгафта. 2021. № 1. С. 191.
4. Сафонова О. А., Букиров Р. Р., Малышкин Н. С. Влияние средств тяжелой атлетики на развитие двигательных качеств // Символ науки. 2017. № 3.
5. Степанов В. С., Сомкин А. А., Онучин Л. А., Кочергин И. А., Терещенко А. С. Основные тенденции развития тяжелой атлетики в России в текущем олимпийском цикле // Ученые записки университета Лесгафта. 2021. № 12. С. 202-203.