

ТРАВМАТИЗМ В СПОРТЕ

СИРОТИН АЛЕКСАНДР
БЕНЦИАНОВИЧ
К.М.Н. доцент

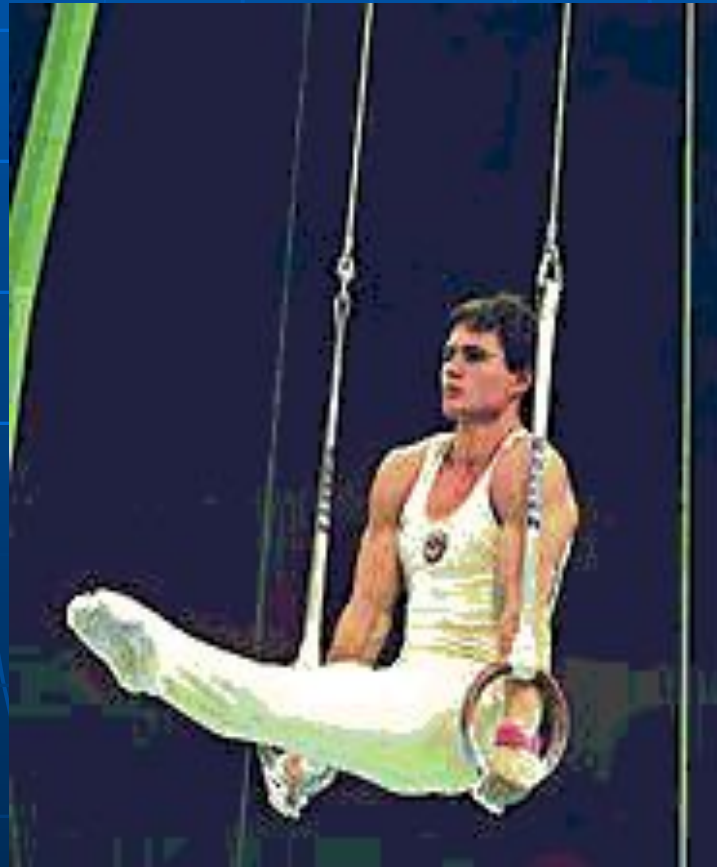
Спортивные травмы

В различных странах мира количество травм в спорте колеблется в пределах 10-17 % всех повреждений





**В спортивной гимнастике
70 % всех травм являются
острыми**



Спортивные травмы

- **Незначительные** – пропуск тренировочных занятий не более 1 недели
- **Средние** – пропуск тренировочных занятий 1-3 недели
- **Серьёзные** - пропуск тренировочных более 3 недель

Внешние причины спортивного травматизма обусловлены

- условиями тренировочной среды;
- состоянием спортивных сооружений, качеством спортивного инвентаря, оборудования, формы;
- спецификой вида спорта;
- спортивными правилами, организацией и судейством соревнований;
- качеством питания, применением стимулирующих препаратов;
- нерациональным построением различных компонентов подготовки – разминка, режим работы и отдыха, тренировочные средства, соревновательная деятельность и др.

Внутренние причины спортивного травматизма обусловлены

- возрастом спортсмена, его полом, ростом, массой тела, соматотипом;
- незалеченными травмами;
- наличием заболеваний;
- слабостью и не пропорциональным развитием;
- пониженным уровнем гибкости или, наоборот, разболтанностью суставов;
- недостаточным технико-тактическим мастерством;
- психологической неустойчивостью и неадекватностью поведения в сложных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

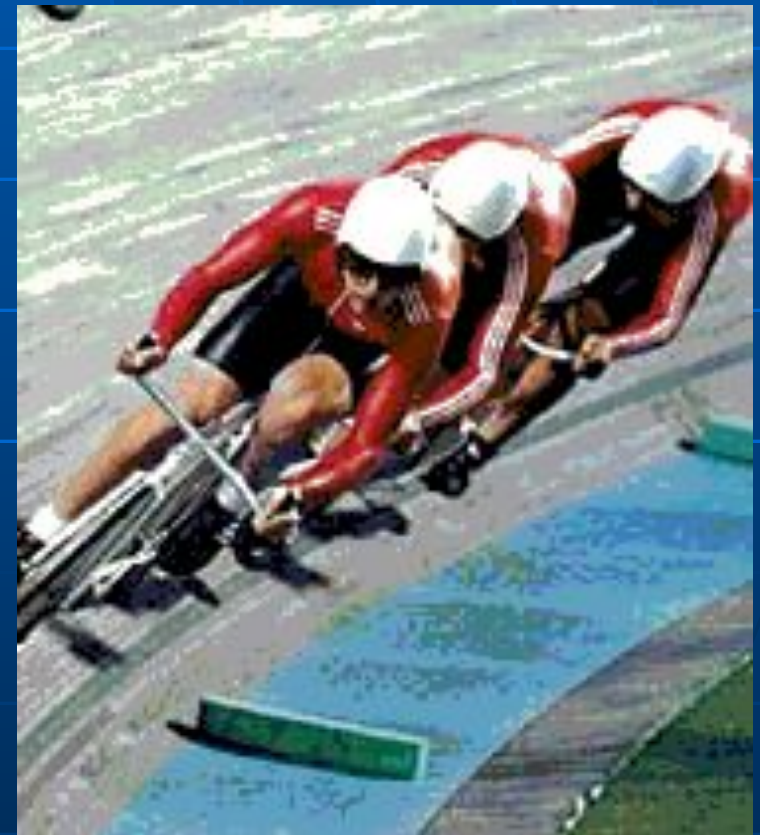
Направления профилактики спортивного травматизма

- Организационные и материально-технические факторы
- Медико-биологические и психологические факторы
- Спортивно-педагогические факторы

Организационные и материально-технические факторы



Организационные и материально-технические факторы



Медико-биологические и психологические факторы



Спортивно-педагогические причины травматизма



Спортивно-педагогические причины травматизма



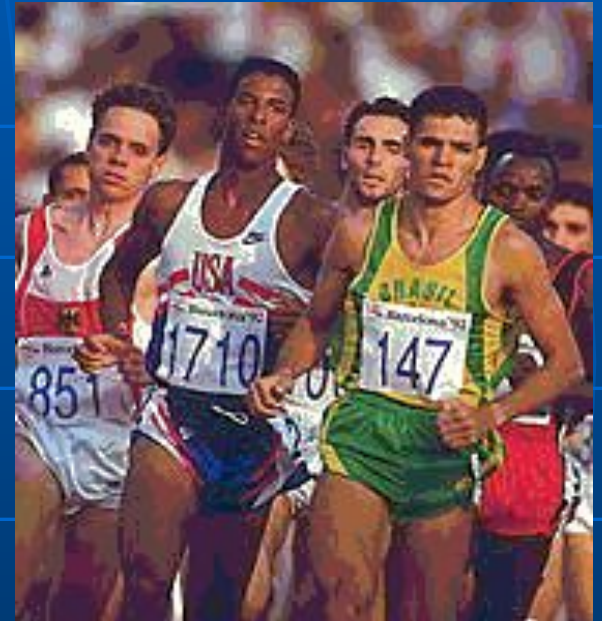
Классификация травм

- 1) повреждение суставной капсулы и связок
- 2) повреждение мышц и сухожилий
- 3) ушиб
- 4) вывих или подвывих
- 5) перелом кости
- 6) ссадина (царапина)
- 7) рваная (открытая) рана
- 8) сотрясение
- 9) инфекция или воспаление

Специфика травматизма

Лёгкая атлетика

Повреждения суставной капсулы и связок,
повреждения мышц и сухожилий



Специфика травматизма

Бокс

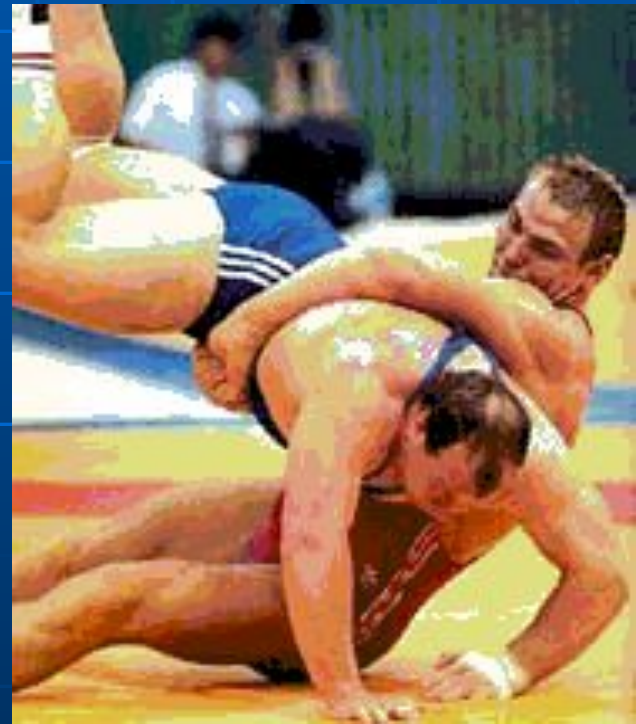
Сотрясения, ушибы,
ссадины



Специфика травматизма

Борьба

Вывихи или
подвывихи,
повреждения связок,
мышц и сухожилий,
ушибы, сотрясения



Травматические повреждения МЕЖПОЗВОНКОВЫХ ДИСКОВ



Типичные ошибки тренеров и спортсменов

- недостаточное внимание к установлению эффективной, нетравмоопасной спортивной техники;
- нерациональное чередование нагрузок, когда последующее занятие проводится на фоне выраженного утомления после предыдущего;
- применение излишне продолжительных дистанций, приводящих к глубокому утомлению;
- сверхвысокая интенсивность работы, не соответствующая уровню адаптации мышечной, костной и соединительной тканей;
- злоупотребление бегом по песку и пересечённой местности;
- недостаточно эффективная разминка;
- отсутствие восстановительных средств (массаж, ванны, специальные растирки и др.) между стартами и отдельными тренировочными занятиями с большими нагрузками;
- отсутствие контроля за качеством спортивных сооружений, мест занятий, инвентаря, обуви, одежды, питьевым режимом, питанием, применением фармакологических средств.

Факторы риска травматизма

1. Материально-техническое и организационное обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности:

- плохое состояние спортивных сооружений, мест проведения тренировочных занятий;
- низкое качество спортивной формы и инвентаря;
- низкое качество медицинского обеспечения подготовки и соревнований.

Факторы риска травматизма

2. Погодные, климатические и географические условия мест подготовки и соревнований:

- неблагоприятные погодные условия;
- высокогорье и среднегорье;
- высокие температуры;
- высокая влажность;
- низкие температуры;
- загрязнение воздуха;
- резкая смена часовых поясов.

Факторы риска травматизма

3. Подготовленность и функциональные возможности спортсменов:

- недостаточные знания в области профилактики заболеваний и травм;
- недостаточная технико-тактическая подготовка спортсмена;
- использование недостаточно освоенных приёмов и действий;
- недостаточная эластичность мышц, связок и сухожилий;
- низкий уровень координационных способностей;
- непропорциональное развитие мышц-антагонистов;
- наличие скрытых форм заболеваний и незалеченных травм.

Факторы риска травматизма

4. Система спортивной тренировки:

- несоответствие тренировочных заданий уровню подготовленности спортсмена;
- нерациональная спортивная техника;
- недостаточная и неэффективная разминка;
- выполнение сложных тренировочных заданий в условиях явного утомления;
- чрезмерные физические и психологические нагрузки;
- нерациональный режим работы и отдыха;
- нерациональные методы и средства подготовки.

Факторы риска травматизма

5. Питание, восстановление и стимуляция работоспособности и адаптационных реакций:

- нерациональное питание, не соответствующее специфике вида спорта и характеру нагрузок;
- недостаток витаминов и микроэлементов;
- нерациональный питьевой режим;
- отсутствие или нерациональное применение средств восстановления.

Факторы риска травматизма

6. Организация и проведение соревнований:

- несовершенство правил соревнований;
- низкое качество судейства, допускающее грубые и рискованные приёмы;
- грубые действия соперника;
- излишне длительные перерывы между отдельными стартами и отсутствие дополнительной разминки.

Стратегия профилактических мероприятий

- 1) первичная профилактика (на индивидуальном уровне) – медицинские наблюдения, защитные средства, тренировка гибкости и силы, рациональное питание, эффективная разминка и др.;
- 2) вторичная профилактика (на групповом уровне) – совершенствование правил, соглашения, информация, воспитание;
- 3) третичная профилактика – общественное планирование, законодательство, капиталовложения.