

Спортивный травматизм, его особенности, виды.

В спорте много проблем, и одна из них - это травматизм. Спорт как напряженная, активная деятельность, связанная с рядом экстремальных ситуаций, требует хорошего здоровья. Высоких спортивных результатов может достичь только здоровый спортсмен. Однако занятия спортом не вредят, а содействуют развитию здоровья только тогда, когда они проводятся рационально, с оптимальной нагрузкой, в соответствующей гигиенической обстановке и т.п.

Повреждением, или травмой, называют воздействие на организм человека внешнего фактора (механического, физического, химического, радиоактивного, рентгеновских лучей, электричества и др.), нарушающего строение и целостность тканей, и нормальное течение физиологических процессов.

В зависимости от характера травмируемой ткани различают кожные (ушибы, раны), подкожные (разрывы связок, переломы костей и пр.), полостные (ушибы кровоизлияния, ранения груди, живота, суставов) повреждения.

Повреждения делятся на прямые и непрямые, в зависимости от точки приложения силы. Они могут быть одиночными (например, поперечный перелом бедренной кости), множественными (множественный перелом ребер), сочетанными (перелом костей таза с разрывом мочевого пузыря) и комбинированными (перелом бедра и отморожение стопы и т.п.).

Действие механического фактора, вызывающего повреждения, проявляется в виде сжатия, растяжения, разрыва, скручивания или противоудара, в результате которого травмируется участок ткани, противоположный месту приложения силы.

Травмы бывают открытые, с нарушением целостности, и закрытые, когда изменение тканей и органов происходит при неповрежденной коже и слизистой оболочке.

Виды травм.

По тяжести травмы делятся на тяжелые, средней степени тяжести и легкие.

Тяжелые травмы – это травмы, вызывающие резко выраженные нарушения здоровья и приводящей в потере учебной и спортивной трудоспособности сроком свыше 30 дней. Пострадавших госпитализируют или длительное время лечат у детских травматологов-ортопедов в специализированных отделениях или амбулаторно.

Травмы средней сложности тяжести – это травмы с выраженным изменением в организме, приведшие к учебной и спортивной нетрудоспособности сроком от 10 до 30 дней. Дети со спортивными травмами средней тяжести также должны лечиться у детских травматологов-ортопедов.

Легкие травмы – это травмы, не вызывающие значительных нарушений в организме и потере общей и спортивной работоспособности. К ним относятся ссадины, потертости, поверхностные раны, легкие ушибы, растяжение 1-й степени и др., при которых учащаяся нуждаются в оказании первой врачебной помощи. Возможно сочетание назначенного врачом лечения (сроком до 10 дней) с тренировками и занятиями пониженной интенсивности.

Кроме того, выделяют острые и хронические травмы.

Острые травмы возникают в результате внезапного воздействия того или иного травмирующего фактора.

Хронические травмы являются результатом многократного действия одного и того же травмирующего фактора на определенную область тела.

Существует еще один вид травм – микротравмы. Это повреждения, получаемые клетками тканей в результате однократного (или часто повреждающегося) воздействия, незначительно превышающего пределы физиологического сопротивления тканей и вызывающего нарушение их функций и структуры (длительные нагрузки на неокрепший организм детей и подростков). Иногда выделяют очень легкие травмы (без потери спортивной трудоспособности) и очень тяжелые травмы (приводящие к спортивной инвалидности и смертельным исходам).

Среди видов спортивных повреждений ушибы наиболее часто встречаются в хоккее, футболе, боксе, спортивных играх, борьбе, конькобежном спорте. Повреждение мышц и сухожилий часто наблюдаются при занятиях штангой, легкой атлетикой и гимнастикой. Растяжение связок – преимущество при занятиях штангой, борьбой и легкой атлетикой и гимнастикой, спортивными играми и боксом. Переломы костей относительно часто возникают у борцов, конькобежцев, велосипедистов, хоккеистов, боксеров, горнолыжников, футболистов. Раны, ссадины, потертости преобладают при занятиях велосипедным, лыжным, конькобежным спортом, хоккеем, греблей. Сотрясение мозга наиболее часто встречаются у боксеров, велосипедистов, футболистов, представителей горнолыжного спорта.

Травмы – это для ребенка тяжелое испытание и психологического, и физического плана. Даже при благоприятном исходе тяжелая травма у многих детей и подростков отбивает желание заниматься спортом. Кроме того, 8-10% тяжелых травм заканчиваются потерей общей и спортивной трудоспособности, т.е. приводят к инвалидности.

Травматизм спортивный - несчастные случаи, возникшие при занятиях спортом (плановых, групповых или индивидуальных, на стадионе, в спортивной секции, на спортивной площадке) под наблюдением преподавателя или тренера. Несчастные случаи со школьниками во время занятий физкультурой по школьной программе в эту группу травм не включаются.

Спортивные травмы составляют 2-3% всех травм. Наиболее часто они возникают при занятиях боксом, футболом, борьбой, мотоспортом, гимнастикой. При каждом виде спорта бывают типичные травмы. Так, у

футболистов чаще наблюдаются повреждения менисков коленного сустава; у лыжников и фигуристов – винтообразные переломы диафиза голени, лодыжек и растяжения связочного аппарата голеностопного сустава. Наиболее распространены повреждения мягких тканей с преобладанием ссадин и потертостей; переломы костей не превышают 3% общего числа травм, вывихи составляют 3-5%. По локализации наибольшее число повреждений приходится на конечности, далее следуют травмы головы и туловища. Объективным показателем тяжести повреждения является длительность и стойкость потери спортивной работоспособности.

В спортивной жизни встречаются различные травмы, повреждающие ткани конечностей или отдельных органов: это выводит человека из строя, мешает заниматься трудом и спортом.

Для предупреждения спортивного травматизма необходимо знать причины и механизм возникновения травм, а также действенные способы их предупреждения. Это сохранит полноценную профессиональную и спортивную работоспособность каждого спортсмена и того, кто любит спорт. Можно выделить две основные группы причин спортивных травм: группа «внешних» и группа «внутренних» факторов.

К первой группе факторов относятся:

- недостатки технического состояния мест занятий и инвентаря;
- неправильная организация тренировочного процесса;
- неблагоприятные метеорологические условия;
- нарушение правил соревнований со стороны судейской коллегии;
- несоблюдение режима питания.

Ко второй группе факторов «внутренних причин», зависящих от самого спортсмена, относятся:

- недостаточная физическая и техническая подготовленность спортсмена;
- участие в соревнованиях и тренировках после длительного перерыва в тренировочных занятиях;
- участие в соревнованиях в состоянии переутомления и перетренированности при наличии заболеваний или недолеченной травмы;
- отсутствие разминки или неправильное ее проведение;
- недисциплинированное поведение занимающихся или соревнующихся (грубость, нарушение правил).

Причины спортивного травматизма

Основными причинами травматизма являются организационные недостатки при проведении занятий: неправильное комплектование групп (по уровню подготовленности, возрасту, полу), многочисленность групп, занимающихся сложными в техническом отношении видами спорта в зале, на площадке; неорганизованная смена снаряда и переход с места занятий в отсутствие тренера.

Причинами травм, могут стать допуск к занятиям спортсменов без прохождения врачебного осмотра, невыполнение врачебных рекомендаций

по срокам возобновления занятий после заболевания и травм, по ограничению интенсивности нагрузок, комплектованию групп.

К причинам травматизма можно выделить следующие группы:

Причины методического характера.

- неправильная организация и методика проведения тренировочных занятий;
- выполнение сложных, незнакомых упражнений;
- занятие без разминки или недостаточной разминки;
- отсутствие сосредоточенности и внимания занимающихся.

Причины организационного характера.

- отсутствие должной квалификации тренера;
- проведение занятия без тренера;
- нарушение правил содержания мест занятий и условий безопасности;
- нарушение правил врачебного контроля;
- неблагоприятные метеорологические условия.

Особенности спортивного травматизма

Возникновение спортивных травм зависит от ряда факторов. У девушек меньше травм, чем у юношей. Чем моложе спортсмены, тем больше происходит случаев травматизма. Чем старше занимающийся и выше его спортивная квалификация, тем сильнее он подвержен травматизму. Имеют значение контингент занимающихся, условия проведения, методика занятий.

Механизм возникновения травм разнообразен. Повреждения могут быть вызваны падением, ударом и сжатием, столкновением, резкими изменениями положения тела, предельными сгибаниями, разгибаниями, растяжениями, подворачиванием (стопы), трением о канат и т.п.

Наибольшее число травм приходится на возрастную группу от 11 до 14 лет, достигая максимума в 13 - 14 лет. Наиболее высокий уровень травматизма приходится на гимнастику.

О некоторых закономерностях травматизма

Причины, которые приводят к несчастью, укладываются в сравнительно небольшое число типичных штатных ситуаций, которые можно предупредить.

Частой причиной возникновения травм являются падения. Это происходит, когда учащиеся затевают игры без оговоренных правил. Травмы, возникающие при падении, могут быть самые разнообразные: переломы конечностей, тяжелые сотрясения головного мозга, разрывы внутренних органов и так далее.

Необходимо помнить, что падения, нередко заканчиваются серьезными повреждениями, поэтому требуют определенных спортивных навыков. Все травмы, связанные с беспечностью, неосторожностью, лихачеством - это беда. Но нередко случается так, что за необузданные, необдуманные поступки одних расплачиваются другие.

Неправильно вырванный мяч у соперника, сильный залом руки назад. Грубая остановка соперника недозволенным приемом. Поставил подножку - в результате тяжелый перелом бедра со смещением. Получил неожиданный удар баскетбольным мячом по голове. Тяжелое сотрясение головного мозга.

Профилактика спортивного травматизма

В нашей стране проводится много мероприятий по предупреждению травм при занятиях спортом и физической культурой.

Никто не застрахован от получения спортивных травм. А между тем, правила профилактики спортивного травматизма очень просты.

Независимо от вида спорта, имеются правила профилактики спортивного травматизма – это общие инструкции, пренебрежение которыми может в значительной степени повысить риск получения травм. А между тем, правила очень просты и вполне логичны, остается один вопрос: почему ими постоянно пренебрегают?

«Человек, профессионально занимающийся спортом, выкладывается для достижения лучшего результата. Естественно, при максимальных физических нагрузках может возникнуть травмирующий фактор. Травма случается из-за того, что человек, совершает какую-то погрешность в движениях. У спортсменов травмируются мягкие ткани, кости, связки. У шахматистов, тоже могут возникать травмы, но уже психологические и даже психические, поскольку, что они испытывают огромное напряжение на центральную нервную систему», - говорит главный врач ХОВФД, специалист спортивной медицины и лечебной физкультуре и спортивной медицине Виктор Кириллов.

Что же нужно учесть, чтобы избежать спортивных травм, и какие правила необходимо соблюдать?

Внимательность и собранность. Если вы пришли на тренировку, думайте только о ней и ни о чем другом. Сосредоточьте все свои мысли на действиях, правильной технике выполнений, не отвлекайтесь на посторонние мысли и разговоры.

Техника безопасности. Решив заняться тем или иным видом спорта, изучите технику безопасности. Не пренебрегайте простыми, на первый взгляд правилами. Например, если вы занимаетесь на тренажере и поднимаете тяжелые веса, вам обязательно должен подстраховывать партнер, если вы находитесь в борцовском зале, не садитесь спиной к коврику и т.д.

Соответствующая форма и обувь. Спортивная форма должна быть удобной и комфортной, не сковывающей движения, она должна хорошо впитывать влагу, желательно быть облегчающей. Длинные, не по размеру брюки могут зацепиться за тренажер. Неправильная или неудобная обувь может стать причиной травмы в голеностопном суставе /или колене.

Правильная разминка и разогрев мышц. Перед любой тренировкой очень важно размять и разогреть мышцы и связочный аппарат. Разогревая мышцы, обращайтесь особое внимание на те группы мышц, которые будут задействованы во время тренировки.

Правильная техника. Если вы работаете над новым упражнением, начинать следует с освоения правильной техники его выполнения. Ни в коем случае не спешите увеличивать скорость или амплитуду движений. Дайте своему организму возможность освоить новые движения и их биомеханику. Когда механизм мышечной координации хорошо сложен, вероятность получения травм (растяжений, ушибов, разрывов мышц, связок и сухожилий) сводится к незначительному проценту.

Адекватный расход энергии. Не переоценивайте свои возможности и не старайтесь посетить тренировку, во что бы то ни стало, даже если вам пришлось провести бессонную ночь или напряженно работать весь день. Чрезмерное упорство может привести к травмам.

Долечивайте старые травмы. Если вы получили небольшую травму и продолжаете заниматься, обязательно снизьте нагрузку, вплоть до полного излечения, иначе рискуете приобрести дополнительную травму. Работайте с тренером. Желательно, чтобы во время тренировки рядом с вами находился тренер и контролировал сам процесс. Согласно статистическим данным вероятность получения травмы в отсутствие тренера увеличивается в 4 раза.

Несоблюдение методики тренировки. Если вы пренебрегаете принципом постепенности увеличения нагрузки последовательности, то неизбежно столкнетесь с травмами. При планировании тренировочного процесса нельзя бросаться из крайности в крайность. Все изменения программы должны быть логичными. А при планировании, нужно учесть множество факторов: особенности телосложения, возраст, общее состояние здоровья, возрастные физическую подготовленность.

Финальный этап тренировки. После активной спортивной деятельности нельзя сразу же переходить к состоянию покоя. Мышцы должны охлаждаться постепенно, это будет способствовать восстановлению нормального кровообращения. Растягивания, которые следует выполнять во время заключительного этапа тренировки, предотвратят мышечную боль и уменьшат усталость, а кроме того будут способствовать развитию гибкости.

Врачебный контроль. Если ваше здоровье не идеальное, особенности нужно учесть при планировании тренировок и их интенсивности. Например, если вас время от времени беспокоят головные боли, повышенное внутричерепное давление и пр., вам нежелательно выполнять резкие наклоны головы, стойку на руках и/или акробатические упражнения, и, конечно же, стоит избегать спаррингов. Неправильный выбор упражнений без учета состояния вашего здоровья или преждевременный допуск к тренировкам после перенесенных болезней и травм – это верный путь к травме или рецидиву уже имеющейся травмы.

Баланс между силой и гибкостью. Регулярные тренировки позволяют уменьшить туго подвижность мышц и увеличить гибкость, улучшить координацию движений и амплитуду движения в суставах. Силовая тренировка может уменьшить риск получения небольших мышечных травм, по той причине, что более сильные мышцы будут противостоять нагрузкам

лучше. Кроме укрепления мышц, сухожилий, связок, силовая тренировка повысит прочность костей и суставов, тем самым повышая общую сопротивляемость механическим повреждениям.

Заключение

Для того чтобы физическая культура и спорт несли свою оздоровительную функцию необходимо соблюдать определенные условия. Эти условия заключаются, прежде всего, в отсутствии физической и эмоциональной перегрузки, в нормировании тренировочных нагрузок, их оптимальности, неуклонном следовании спортивному (здоровому) образу жизни, соблюдении режима быта, питания и т.п.