

## ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА У СТУДЕНТОВ, АКТИВНО ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

*Полубок В. С., Лис М. И.*

*Гродненский государственный медицинский университет,  
Гродно, Беларусь*

**Аннотация.** Спортивный травматизм – это одна из проблем, которая встречается в студенческом спорте. Занятия в спортивных секциях не вредят, а содействуют развитию здоровья, когда они проводятся рационально, с оптимальной нагрузкой, в соответствующей гигиенической обстановке. Без должного врачебного контроля возможны самые непредсказуемые травмы и заболевания. Только тщательное изучение причин спортивного травматизма позволит добиться снижения его у студентов.

**Ключевые слова:** травма, спортивный травматизм, тренировочный процесс, профилактика.

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.

Важно отметить, что с первых послевоенных лет в нашей стране развернулась большая работа по борьбе с травматизмом. В свою очередь опыт, накопленный в период Великой Отечественной войны, а также достижения военно-полевой хирургии были использованы для дальнейшего совершенствования организации травматологической помощи. Значительную роль в ее развитии сыграли систематически проводившиеся совещания и конференции травматологов-ортопедов, на которых ставились задачи ускорения темпов развертывания сети специализированных учреждений, восстановление ее довоенного уровня и дальнейшего увеличения.

Для начала, укажем, что такое травматизм, и обозначим его виды. *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 частности, *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 студентами во время занятий физкультурой по типовой программе в эту группу травм не включаются. По тяжести травмы делятся на тяжелые, средней степени тяжести и легкие [1].

1. 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 травматологов-ортопедов в специализированных отделениях или амбулаторно.

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

3. 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 нуждается в оказании первой врачебной помощи. Возможно сочетание назначенного врачом лечения (сроком до 10 дней) с тренировками и занятиями пониженной интенсивности.

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 [1].

По локализации повреждений у студентов, занимающихся в группах спортивного совершенствования чаще всего наблюдаются травмы конечностей, среди них преобладают повреждения суставов, особенно коленного и голеностопного. При занятиях спортивной гимнастикой чаще возникают повреждения верхней конечности (70% всех травм). Для большинства видов спорта характерны повреждения нижних конечностей, например, в легкой атлетике и лыжном спорте (66%). Повреждения головы и лица характерны для боксеров (65%), пальцев кисти – для баскетболистов и волейболистов (80%), локтевого сустава для теннисистов (70%), коленного сустава – для футболистов (48%) и т.п. Среди спортивных травм, как правило, высокий процент травм в средней тяжелой степени.

Однако, никто из нас не застрахован от получения спортивных травм. Независимо от вида спорта, имеются правила профилактики спортивного травматизма – это общие инструкции, пренебрежение которыми может в значительной степени повысить риск получения травм. Во все правила соревнований внесены пункты по охране здоровья спортсменов. Меры

предупреждения травм преподаются в учебных заведениях. Разработаны нормы и правила, содержащие санитарно - гигиенические требования, регламентирующие условия содержания мест занятий и соревнований. Большое значение для предупреждения травм имеют тщательный учет, расследование и анализ причин травм. В обеспечении мер по предупреждению травм должны участвовать руководители организаций, сами спортсмены, но основная роль отводится тренеру. Для минимизации спортивного травматизма и повышения качества тренировок без последствий для здоровья, следует придерживаться следующих правил:

- Наличие качественного инвентаря, покрытия зала, комфортной температуры предупреждает перегрев и переохлаждение организма, травмирование. Спортивная обувь, защитные средства, в которой проводятся тренировки, должны предупреждать и оберегать голеностопного сустава и колена. Правильно подобранное снаряжение. Вне зависимости от вида спорта, для профилактики травм могут быть эффективны такие средства защиты, как наколенники, налокотники, шлемы, перчатки и т.д., особенно в контактных или, тем более, экстремальных видах спорта [2,3].

- Периодичность отдыха между тренировками должна обеспечивать восстановление организма.

- Выполнению основного блока упражнений должно предшествовать достаточно хорошая разминка и разогрев мышц. Дозированность тренировочного процесса должна происходить с учетом индивидуальных особенностей спортсмена. Во время разогрева и растяжки задействуйте все мышцы, которые вы нагружаете во время тренировки. Постепенное снижение нагрузки во время заминки поможет уменьшить усталость и боль в мышцах после тренировки (улучшая выведение из ткани мышц различных токсических веществ, накопившихся за время тренировки, прежде всего молочной кислоты). Изучение правильной техники выполнения новых упражнений обязательно должно происходить изучением теории для избежания растяжения и разрывы мышц, связок и сухожилий.

- Тренировочный процесс не должен прерываться. В случае снижения тонуса организма, переутомления другой деятельностью, например, умственной, упражнения следует упростить, не переоценивать свои возможности.

- Полученные травмы нужно лечить до конца. Нагрузка на травмированные органы спровоцирует новые травмы!

- Без должного врачебного контроля возможны самые непредсказуемые, нелепые травмы и заболевания. Грубые нарушения спортивного режима так же неминуемо приводят к травме).

- Регулярная тренировка гибкости повышает эластичность мышц, улучшает координацию, увеличивает амплитуду движения в суставах. Риск

получения небольших мышечных травм может уменьшить тренировку силы, поскольку более сильные мышцы лучше противостоят нагрузкам. Помимо укрепления мягких тканей (мышц, сухожилий, связок), тренировка силы повышает прочность костей, связок и суставов, укрепляет мягкие ткани.

- Культивирования стереотипных движений присущих одному виду спорта повышает травматизм, поэтому целесообразно включать виды движений и упражнений, являющихся специфическими для других спортивных специализаций.

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. Во время физкультурных занятий, разумеется, правильно организованных, воспитывается характер, формируются и совершенствуются двигательные навыки, точность движений, внимательность, сосредоточенность. Все эти качества, так необходимы для предупреждения травматизма. Борьба с травматизмом на физкультурно-оздоровительных занятиях должна заключаться, прежде всего, в преодолении обуславливающих его причин. Практика свидетельствует, что использование средств профилактики, а также рациональное построение занятий и правильное дозирование нагрузки позволяет свести к минимуму вероятность травматизма и тем самым существенно повысить оздоровительный эффект физкультурных занятий [4].

Тщательное изучение причин спортивного травматизма позволит добиться снижения его уровня. Только высокая организация работы со спортсменами и правильная подготовка мест тренировки могут свести этот фактор к минимуму.

#### Литература

1. Травматизм в спорте [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.itssport.ru>. - Дата доступа: 03.01.2018.
2. Профилактика спортивного травматизма [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.likar.info/travmatologiya-i-ortopediya/article-57694-profilaktika-sportivnogo-travmatizma>. - Дата доступа: 03.01.2018.
3. Профилактика спортивного травматизма [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.sportmedicine.ru>. - Дата доступа: 03.01.2018.
4. Профилактика спортивного травматизма [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.sportmedicine.ru>. - Дата доступа: 03.01.2018.