

Топорков Александр Николаевич

кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, старший преподаватель кафедры зимних видов спорта, велоспорта и туризма

Харьковская государственная академия физической культуры

Боровская Оксана Юрьевна

старший преподаватель кафедры туризма и социальных наук

Харьковского торгово-экономического института

Киевского национального торгово-экономического университета

Toporkov A.N.

Candidate of Sciences on Physical Training and Sports, assistant professor

Kharkov State Academy of Physical Culture

Borovskaya O.Y.

assistant professor

Kharkiv Institute of Trade and Economics of

Kyiv National University of Trade and Economics

ПРИЧИНЫ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА В СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКЕ

CAUSES AND PREVENTION OF INJURIES IN SPORT PRACTICE

Аннотация. Рассмотрены причины возникновения травматизма в спортивной деятельности. Описаны профилактические мероприятия для снижения уровня травматизма.

Ключевые слова: травматизм, травма, профилактика, спортсмен, врач, тренер.

Abstract. The causes of injuries in sports activities are considered. The preventive measures to reduce the level of injuries are described.

Keywords: trauma, injury, prevention, athlete, doctor, coach.

Успешная борьба со спортивными травмами возможна лишь при знании причин их возникновения. В спортивной медицине имеется большое количество работ, в которых дается анализ спортивного травматизма и причин возникновения травм [2; 3; 5; 7]. Представляется целесообразной следующая классификация причин возникновения спортивных травм:

1. Недочеты и ошибки в методике проведения занятий

Спортивные травмы по причине недочетов и ошибок в методике проведения занятий по физической культуре и спорту составляют более половины всех травм и чаще наблюдаются в спортивных играх, легкой атлетике, гимнастике, борьбе и в тяжелой атлетике.

Травмы этой группы обусловлены главным образом тем, что некоторые тренеры при обучении спортсменов не всегда выполняют принципы тренировок: регулярность занятий, постепенность физической нагрузки, последовательность в овладении двигатель-

ными навыками и индивидуализацию тренировок. Форсированная тренировка, недооценка разминки, применение в конце занятий очень трудных, технически сложных упражнений, отсутствие страховки или неправильное ее применение при выполнении упражнений и др., не раз выявлялись при анализе причин возникновения спортивных травм.

Причиной травм может быть использование при занятиях со спортсменами низких разрядов, при тренировке юношей, подростков средств и методов тренировки, применяемых со спортсменами высоких разрядов. Особенно неблагоприятным является систематическое применение в тренировках интенсивных нагрузок максимальной мощности.

Травмы могут быть связаны с недостаточной технической подготовленностью спортсмена, особенно это проявляется в технически сложных видах спорта, таких, как гимнастика, фехтование, акробатика, спортивные игры, прыжки в воду, прыжки на лыжах с трамплина и др. Увеличение скорости движений

в них должно идти параллельно с совершенствованием в технике движений.

Отмечены случаи возникновения спортивных травм вследствие того, что при возобновлении занятий после длительного перерыва не связанного с заболеванием, тренер дает спортсмену физические нагрузки, к которым организм еще не подготовлен, хотя прежде он свободно выполнял их.

2. Недочеты организации занятий и соревнований

При недочетах в организации занятий и соревнований травмы в различные годы составляют от 5 до 10% всех спортивных травм [7]. Нарушение инструкций и положений по проведению тренировочных занятий, а также правил безопасности, неправильное составление программ соревнований, нарушение правил их проведения нередко являются причиной травм. Они могут быть связаны с проведением занятий в отсутствие тренеров, преподавателей, инструкторов или с тем, что на каждого из них приходится слишком много занимающихся.

Существенным организационным недочетом, ведущим к травмам, является неправильное размещение занимающихся (например, совместное проведение на одном спортивном поле игры в футбол и метаний легкоатлетических снарядов или игры в хоккей и скоростного бега на коньках), перегрузка мест занятий (например, перегрузка в плавательном бассейне, может служить даже причиной утопления). По утвержденным гигиеническим нормам площадь на одного занимающегося должна быть в гимнастических залах 4 м², на летних спортивных площадках 12 м², на катках и в открытых водоемах 8 м², в бассейнах 5 м² [1].

Причиной травм может служить неправильное комплектование групп занимающихся (занятия в одной секции спортсменов разной физической подготовленности или различной спортивной квалификации, занятия в одной секции взрослых и подростков, или взрослых и пожилых, или мужчин и женщин, отсутствие распределения спортсменов в подгруппы по весовым категориям в борьбе и боксе).

Большая вероятность травм существует при несоблюдении требований безопасности участников, судей и зрителей во время соревнований (например, при метаниях, скоростном спуске на лыжах, прыжках на лыжах, прыжках в воду, автомобильных, мотоциклетных, велосипедных гонках и др.), при встречном движении конькобежцев на катках, движении различного транспорта на шоссе во время велосипедных и мотоциклетных гонок, особенно во время общих стартов, кроссов и т.д.

Травмы могут иметь место при участии одного и того же спортсмена в соревнованиях то несколькими

видам спорта в один и тот же день, неодновременный приход спортсменов на занятия, а также уход, нечетко организованная смена занимающихся групп, переход одной группы по участку спортивного поля в тот момент, когда другая группа еще проводит занятия и т.п., встречные метания, несоблюдение установленных интервалов стартов во время соревнований по горнолыжному спорту и при прыжках на лыжах с трамплина и др.

3. Недостатки в материально-техническом обеспечении занятий и соревнований

При недостатках в материально-техническом обеспечении занятий и соревнований происходит от 10 до 25% всех спортивных травм [7]. Существуют определенные нормативы материально-технического обеспечения оборудования мест занятий (гимнастические залы, площадки, беговые дорожки, места для прыжков и метаний, катки, бассейны, и пр.) и табель необходимого спортивного инвентаря. Имеются также указания по эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря. Все эти нормативы и указания регламентированы соответствующими приказами, правилами соревнований. Невыполнение их, например, неровность поверхности футбольного поля, наличие на нем острых предметов, дно с уступами в бассейне, жесткий грунт в яме для прыжков и на легкоатлетической площадке, плохое состояние поверхности льда на катке (трещины, бугры), неисправный или скользкий пол в гимнастическом зале, несоблюдение установленных требований к спортивному инвентарю (несоответствие размера и веса мяча для спортивных игр или снарядов для метаний установленным нормам), неисправность гимнастических снарядов, которые должны иметь гладкую поверхность, быть устойчивыми, плохое их крепление (брусья, конь, перекладина и др.) и многие другие причины нередко приводят к возникновению травм у спортсменов.

Важным в предупреждении травм при занятиях гимнастикой и борьбой является состояние матов. Они должны быть упругими, равномерно набитыми, плотно прилегающими друг к другу. Немало травм возникает вследствие невыполнения мер безопасности на соревнованиях, проводимых вне спортивных сооружений, на трассах легкоатлетических кроссов, велокроссов, мотоциклетных гонок, (например, стволы деревьев вблизи трассы гонки не обложены средствами защиты).

Возникновению травм может способствовать несоответствие спортивного костюма, обуви особенностям данного вида спорта и метеорологическим условиям занятий. Например, нерациональная одежда при занятиях зимними видами спорта может привести к отморо-

рожениям, излишне теплая одежда затрудняет выполнение упражнений. Одежда должна быть аккуратно подогнанной по фигуре, не иметь наружных крючков, пряжек. Тесная спортивная обувь ведет к потертостям, а в зимних условиях создает опасность отморожений. Излишне свободная спортивная обувь, например, легкоатлетические туфли или футбольные бутсы без шипов или с неисправными шипами снижают устойчивость и могут также быть причиной травм. Необходимо тщательная подгонка обуви при занятиях хоккеем, лыжным, конькобежным и другими видами спорта.

4. Неблагоприятные метеорологические и санитарные условия при проведении тренировок и соревнований

Неблагоприятные метеорологические и санитарные условия при проведении тренировок и соревнований могут быть причиной от 2 до 6% всех спортивных травм [7].

В некоторых видах спорта при проведении занятий и соревнований существенное значение имеют метеорологические условия. Имеются утвержденные нормы температуры воздуха, при которых разрешается проведение занятий и соревнований. Недоучет метеорологических условий и температурных норм (сильный дождь, ветер, снегопад, высокая или низкая температура) во время тренировок или соревнований, особенно по зимним видам спорта, нередко служит причиной травм. Проведение назначенных соревнований независимо от возникших неблагоприятных метеорологических условий осложняет действия спортсменов, в связи с чем увеличивается возможность возникновения травм. Известно, что заключительные матчи, например, футбольного первенства иногда затягиваются и проводятся поздней осенью при низкой температуре даже при выпавшем снеге. В этих условиях недостаточная физическая подготовленность, низкое техническое мастерство и опыт спортсмена могут явиться причиной травм.

Неудовлетворительное санитарное состояние спортивных сооружений (залы, катки, площадки), несоблюдение гигиенических норм температуры и влажности воздуха в спортивных залах или воды в бассейнах, неполноценная вентиляция в крытых спортивных сооружениях, недостаточная освещенность при занятиях и соревнованиях на открытых и крытых сооружениях, нарушение ориентации у спортсмена из-за слепящих лучей солнца при занятиях на открытых площадках в солнечный день могут стать причинами травматизма.

Нередки случаи возникновения травм из-за недостаточной акклиматизации спортсменов к горным условиям (туристов, альпинистов, горнолыжников, прыгунов на лыжах и др.).

5. Нарушение требований врачебного контроля

Нарушение требований врачебного контроля является причиной возникновения от 4 до 6% всех спортивных травм [7]. Причинами травм могут быть допуск лиц, не прошедших врачебного осмотра, к спортивным занятиям и соревнованиям, продолжение тренировок спортсменами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, несмотря на рекомендацию врача провести курс лечения (у них быстрее возникает утомление и наступает расстройство координации движений), игнорирование тренером указаний врача об ограничении для спортсмена тренировочной нагрузки, большая нагрузка для спортсмена без учета состояния его здоровья и подготовленности, невыполнение требования распределения учащихся на медицинские группы, проведение занятий с учащимися основной и подготовительной групп совместно, допуск тренером спортсмена к занятиям после перенесенного заболевания без соответствующего обследования врачом и его разрешения (преждевременное возобновление тренировки после заболевания, а тем более участие в соревновании может вновь привести к обострению процесса и даже к значительным осложнениям).

6. Недисциплинированность спортсменов

Травмы, причиной которых является нарушение спортсменами установленных в каждом виде спорта правил и проявление грубости, составляют от 4 до 6% спортивных травм [7]. Спортсменами иногда допускаются запрещенные приемы (в боксе, борьбе, регби, футболе, хоккее, водном поло и других видах спорта), которые могут нанести травму и даже увечья сопернику. В подавляющем большинстве случаев это наблюдается при невысоком уровне владения техникой (некоторые спортсмены стремятся возместить недостаточную техническую подготовленность применением силы и грубых, недозволенных приемов), при недостаточной требовательности судей на соревнованиях, отсутствии должной воспитательной работы тренеров со спортсменами.

В этом немалая роль принадлежит судьям, которые должны своевременно пресекать любые попытки к использованию грубых, опасных приемов.

Иногда травмы у спортсменов возникают в результате недостаточной внимательности, нечеткого выполнения указаний тренера, поспешности в выполнении приема и т.п. Существенную роль в возникновении травм играет нарушение режима спортсменом (прием пищи непосредственно перед соревнованиями, приход на тренировку в утомленном состоянии и пр.). Следовательно, одной из важных мер предупреждения травм является высокая требовательность

тренеров и преподавателей, хорошо поставленная воспитательная работа со спортсменами [2; 7].

Для профилактики спортивных травм осуществляется комплекс мер: правильная методика тренировок, обеспечение хорошего состояния мест занятий, инвентаря, одежды, обуви, применение защитных приспособлений, регулярный врачебный контроль, выполнение гигиенических требований, повседневной воспитательной работы и т.п. [1].

Значительна роль спортивного врача в предупреждении травматизма. В его функции входят: обеспечение полной безопасности занятий, соревнований, воспитательная работа со спортсменами (настойчивое разъяснение недопустимости применения грубых, неправильных приемов, которые могут вызвать травму, необходимости постоянного применения защитных приспособлений и т.п.). Врач должен вести постоянную разъяснительную работу не только среди спортсменов, но и среди тренеров по поводу условий, способствующих возникновению травм, важности показа врачам и медицинским работникам любой травмы у спортсмена (бывают случаи, когда спортсмен, получив легкую травму, не обращается за медицинской помощью, в результате чего возникает осложнение). Опыт показывает, что там, где ведется продуманная разъяснительная работа (врачебные советы, беседы, лекции), намного меньше вероятность спортивных травм. Работу по предупреждению травм врач ведет как самостоятельно, так и совместно с тренерами, преподавателями и организаторами соревнований.

Важное значение в предупреждении спортивных травм имеет регулярный контроль со стороны администрации, тренеров, педагогов и судей за состоянием мест занятий, инвентаря, оборудования, за наличием у спортсменов исправной спортивной обуви, одежды и защитных приспособлений, соответствующих виду спорта и правилам соревнований. Спортивный врач должен проверять, как выполняется этот контроль. Предупреждение травм зависит от обеспечения со-

ответствия спортивных сооружений установленным государственным стандартам и строгого соблюдения санитарных норм и правил их содержания. После оказания первой медицинской помощи врач должен выяснить причину возникновения травмы, в этом большую помощь ему оказывают тренеры, судьи, спортсмены.

В предупреждении спортивного травматизма имеет значение правильно организованный учет травм происшедших во время занятий и соревнований. Обязанностью врача является систематический учет всех случаев травм. Не только тяжелые травмы, но и травмы средней тяжести необходимо тщательно изучать, выявлять причины их возникновения и определять необходимые меры по их устранению. Каждый такой случай подробно обсуждают на тренерском совете, а также со спортсменами [1; 3; 4; 5; 6].

Любой спортсмен, профессионал или любитель, стараясь добиться успеха в избранном виде спорта, вынужден постоянно преодолевать свои физические возможности. При этом всегда есть опасность того, что в какой-то момент организм не справится и окажется в запредельной для себя зоне нагрузок. И тогда легко можно получить травму.

Несомненно, всех любителей спорта сильно огорчают перерывы в тренировках, периоды отдыха для восстановления, так как теряется форма, снижаются силовые показатели. Именно поэтому крайне важно научиться, не только избегать травм, но и правильно относиться к их лечению. Безусловно, всё это требует терпения и самодисциплины.

И как показывает многолетний опыт работы спортивных тренеров различной квалификации, что при должном внимании к предупреждению спортивных повреждений при занятиях спортом, правильном выполнении методических и организационных указаний, хорошей постановке врачебного контроля и воспитательной работы количество травм, как правило, сведено к минимуму.

Литература

1. Дубровский В.И. Гигиена физического воспитания и спорта / В.И. Дубровский — М.: Владос, 2003. — 509 с.
2. Левенец В.Н. Спортивная травматология: уч. пос. для студ. высш. уч. зав. / В.Н. Левенец, Я.В. Линько — К.: Олимпийская литература, 2008. — 215 с.
3. Медицинская реабилитация в спорте: рук. для врачей и студентов / под общ. ред.: В.Н. Сокрут, В.Н. Казаков и др. — Донецк: Каштан, 2011. — 616 с.
4. Мулик К.В. Определение видов травматизма в велотуризме / К.В. Мулик, О.М. Гетьман // Фізична культура, спорт та здоров'я: III Всеукр. студ. наук. конф. в рамках XIII Міжнародної науково-практичної конференції, 5–6 грудня 2013 р. — Х.: ХДАФК, 2013. — С. 30–32.
5. Спортивные травмы Clinical Practice of Sports Injury Prevention and Care: Клиническая практика предупреждения и лечения / под ред. П. А. Ф.Х. Ренстрёма; пер. с англ. Г. Гончаренко. — К.: Олимп. лит., 2003. — 472 с.
6. Топорков О.М. Спеціальна передпідхідна підготовка туристів-лижників 30–40 років для зниження травматизму під час походів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О.М. Топорков. — Харків, 2014. — 20 с.
7. Черный В.Г. Спорт без травм / В.Г. Черный — М.: ФиС. 2008. — 78 с.