

# ТРАВМАТИЗМ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

**Бекчинтаев А.М.**

*Бекчинтаев Арслан Мухаммадович – студент,  
кафедра физического воспитания, ЛФК, восстановительной и спортивной медицины, факультет лечебного дела,  
Ханты-Мансийская государственная медицинская академия,  
г. Ханты-Мансийск*

**Аннотация:** в статье описаны возможные причины получения травм при занятии физическими упражнениями.

**Ключевые слова:** травмы, спорт, физические упражнения, виды спорта.

## INJURIES DURING EXERCISE

**Bekchintaev A.M.**

*Bekchintaev Arslan Muhammadovich – Student,  
DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION, PHYSICAL TRAINING, REHABILITATION AND SPORTS MEDICINE,  
FACULTY GENERAL MEDICINE,  
KHANTY-MANSIYSK STATE MEDICAL ACADEMY,  
KHANTY-MANSIYSK*

**Abstract:** the article describes the possible causes of injury during exercise.

**Keywords:** trauma, sport, physical exercises, sports.

УДК 796

Травмы при занятиях физической культурой и спортом возникают относительно редко по сравнению с травмами, связанными с промышленным, сельскохозяйственным, уличным, бытовым и другими видами травматизма, - около 3% к общему числу травм. Возникновение повреждений при занятиях спортом, противоречит оздоровительным задачам системы российского физического воспитания. Хотя, как правило, эти травмы и не опасны для жизни, они отражаются на общей и спортивной работоспособности спортсмена, выводя его на длительный период из строя и нередко требуя много времени для восстановления утраченной работоспособности.

### **Причины спортивных травм.**

В спортивной медицине имеется большое количество работ, в которых дается анализ спортивного травматизма и причин возникновения травм. Представляется целесообразной следующая классификация причин возникновения спортивных травм:

- 1) недочеты и ошибки в методике проведения занятий;
- 2) недочеты организации занятий и соревнований;
- 3) недостатки в материально-техническом обеспечении занятий и соревнований;
- 4) неблагоприятные метеорологические и санитарные условия при проведении тренировок и соревнований;
- 5) нарушение требований врачебного контроля;
- 6) недисциплинированность спортсменов.

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.

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. Недочет 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.

Неудовлетворительное санитарное состояние спортивных сооружений, несоблюдение гигиенических норм температуры и влажности воздуха в спортивных залах или воды в бассейнах, неполноценная вентиляция в закрытых спортивных сооружениях, недостаточная освещенность при занятиях и соревнованиях на открытых и закрытых сооружениях, нарушение ориентации у спортсмена из-за слепящих лучей солнца при занятиях на открытых площадках в солнечный день могут явиться причинами, вызывающими травмы.

### **Повреждения в различных видах спорта.**

Ниже приведены наиболее типичные травмы у спортсменов некоторых видов спорта.

Легкая атлетика: подострые и хронические травматические заболевания опорно-двигательного аппарата,

вызываемые в большинстве случаев имевшей место в прошлом травмой или незначительными по интенсивности, но повторяющимися травмами; ссадины (50%), раны (19%), повреждения сумочно-связочного аппарата суставов (15%) и др., в основном относящиеся к нижним конечностям (70%).

Спортивная гимнастика: ссадины, потертости и срывы мозолей на кистях и пальцах; ушибы, растяжения, повреждения сумочно-связочного аппарата лучезапястного, локтевого, плечевого, голеностопного и коленного суставов. Свыше 70% травм у гимнастов приходится на кисти и пальцы рук.

Футбол: повреждения сумочно-связочного аппарата коленного сустава, внутренних менисков и связок, голеностопного сустава и мышц (сгибателей) бедра; вывихи и переломы костей голени, ушибы, ссадины, потертости.

Баскетбол: травмы голеностопного сустава, в частности подвывихи или полные вывихи, при которых страдает связочный аппарат сустава; травмы пальцев кисти, стопы, ушибы, ссадины, потертости; травмы коленного сустава (растяжения и разрывы связок и повреждения менисков).

Хоккей: повреждения головы, туловища, нижних и верхних конечностей и костей рук; растяжения связок голеностопного и коленного суставов, ушибы плечевого сустава и туловища, повреждения лица и челюсти и другие травмы.

Лыжный спорт: травмы нижних конечностей, в частности повреждения связок голеностопного сустава, переломы одной или обеих лодыжек; травма коленного сустава, его внутреннего мениска и боковых связок; повреждения пучков волокон приводящих мышц бедра; реже — травмы верхних конечностей: повреждения сумочно-связочного аппарата лучезапястного и локтевого суставов, вывих предплечья, переломы костей предплечья.

Теннис: повреждение локтевого сустава, известное под названием «локоть теннисиста» (чаще всего деформирующий артроз, возникающий в результате многочисленных микротравм); травмы голеностопного и локтевого суставов.

Волейбол: повреждения связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, травмы пальцев и кисти, вывихи большого пальца, ушибы туловища. Длительные нерациональные занятия волейболом приводят к развитию деформирующего артроза плечевого сустава бьющей руки.

Велосипедный спорт: обширные ссадины, ушибы, переломы ключиц, разрывы ключично-акромиальных сочленений, переломы костей предплечья, потертости в области промежности, мозоли и потертости ладоней, повреждения мышц и связок нижних конечностей; сотрясение мозга.

Борьба: травмы локтевых и плечевых суставов — вывих плеча и предплечья, переломы ключицы; разрывы ключично-акромиальных сочленений и мышц верхней конечности в области надплечья; повреждение пучков волокон мышц спины и шеи, ушибы грудной клетки, переломы ребер; травмы уха. Специфичными травмами у борцов вольного стиля являются повреждения сумочно-связочного аппарата, коленного и голеностопного суставов и мышц нижних конечностей.

#### *Список литературы / References*

1. Янченко С.В. Как влияет физическая активность на здоровье и продолжительность жизни современного человека / С.В. Янченко, В.В. Вольский. // Молодой ученый, 2019. № 15 (253). С. 80-83. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/253/57641/> (дата обращения: 02.06.2022).
2. Ступницкая М.А. Травматизм у детей школьного возраста: причина и профилактика // Школа здоровья, 2001. № 4. 196 с.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория физического воспитания и спорта: Учеб. пособие. М.: Изд. центр «Академия», 2000. 480 с.