

ТРАВМЫ В СПОРТЕ

Акбарова Дилрабо, преподаватель
ГГУ, тел: +998990506843, dakbarova@300mail.com

Деникена Оксана студент,
ГГУ, тел: +998996465926

АННОТАЦИЯ

В статье предлагается общий обзор травм, которые чаще всего возникают при занятиях спортом. Главной целью статьи является выявление самых травматичных видов спорта, виды и причины возникновения повреждений.

Ключевые слова: травма, спорт, перелом, растяжение.

ABSTRACT

This article provides a general overview of the injuries that most commonly occur while playing sports. The main goal of the article is to identify the most traumatic sports, types and causes of injuries.

Keywords: injury, sport, fracture, sprain.

Спортивная травма - это повреждение органа, сопровождающееся изменением анатомических структур и его функции в следствии воздействия физической силы, превышающей физиологическую прочность тканей, в процессе занятий физическими упражнениями и спортом. По данным литературы и исследований, спортивные травмы составляют от 2-3% до 5-6% всех травм.

Спортивные травмы распространены у людей, занимающихся спортом как профессионально так и на любительском уровне. Спорт всегда связан с риском получения различных травм. Вероятность их возникновения повышается, если человек пренебрегает разминкой (лёгкими физическими упражнениями и растяжкой на разные группы мышц перед тренировкой).

Так же, существуют люди с предрасположенностью к спортивным травмам. Это определяется индивидуальными особенностями строения организма. Например, если у человека одна нога длиннее другой, тогда нагрузка на бёдра и колени будет распространяться неравномерно, перегружая одну сторону тела.

Травмы, при занятии спортом, происходят всегда неожиданно. Если травма оказывается серьёзной, спортсмен рискует лишиться возможности заниматься спортом на долгий период времени или же навсегда покинуть спорт.

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

Следует понимать, что травма не может произойти без какой-либо причины. Это может быть окружающая среда: скользкий пол, некачественное спортивное оборудование, очень холодная погода, если вы занимаетесь на открытом воздухе, или неудобна обувь. Иногда это зависит от самого спортсмена: несоблюдение режима питания и графика тренировок, нарушение дисциплины во время занятия, несоблюдение техники безопасности и т.д.. Помимо всего вышеперечисленного, существуют и психологические факторы: особенности темперамента, свойства внимания, стрессоустойчивость, умения и навыки преодоления.

Спортивные травмы разделяются на лёгкие, средние и тяжёлые. К лёгким относят травмы, не вызывающие значительных повреждений в организме и несильно влияющих на способность заниматься спортом (ссадины, лёгкие ушибы, потёртости, растяжения). Средние травмы - это травмы, с выраженными изменениями в организме, с появлением спортивной нетрудоспособности со сроком от 10 до 30 дней. Тяжёлые травмы вызывают резкое нарушение здоровья и приводят к потере спортивной и учебной трудоспособности на срок более 30 дней.

Получить травму можно при занятии любым видом спорта. Но в некоторых из них риск возникновения повреждений выше, чем в других. Мы рассмотрим несколько их видов.

Лёгкая и тяжёлая атлетика. Причинами возникновения травм в этом виде спорта становятся неисправность снарядов и высокая нагрузка спортсменов на тренировках. Занимаясь на пределе своих возможностей из дня в день, часто случаются различные микротравмы, на которые спортсмены не обращают внимания. Около 70% процентов всех травм связаны с верхними конечностями: растяжения верхней плечевой зоны, вывихи лучезапястных суставов, переломы. Велик риск срыва мозолей, вывиха голеностопа и коленного сустава, травмы позвоночника.

Велоспорт. При занятии велоспортом частой причиной возникновения травм становятся падения при прохождении сложных трасс и выполнении трюков, а также столкновение с препятствиями или другими велосипедистами. Самые частые травмы: разрыв мениска, боковых и крестообразных связок сустава, переломы костей рук и ног.

Смешанные единоборства. Этот вид спорта отличает не только высокая нагрузка на тело, но и разнообразие приёмов и комбинаций ударов. В единоборствах задействованы руки и ноги, что повышает риск переломов и трещин у спортсменов. Основные травмы в этом виде спорта: переломы,

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

вывихи, растяжения, сильные ушибы, сотрясения, ушибы мягких тканей и внутренних органов.

Футбол. У футболистов основная нагрузка идёт на коленные и голеностопные суставы, как во время тренировок, так и во время игр. Постоянное ведение мяча и выполнение различных приёмов с ним приводит к травмам ног. При верхней игре страдают голова и шея спортсмена. Так же травмы случаются при прямом ударе мяча и столкновением с другими игроками. Травмы часто связаны со связками: разрыв крестообразной связки коленного сустава, растяжения связок, сотрясения мозга, травмы голени.

Баскетбол. Наиболее частый тип травм в баскетболе: разрывы связок коленных суставов, растянутые голеностопные суставы, разрыв ахиллова сухожилия, травмы пальцев рук. Такие повреждения происходят от резких остановок и коротких скоростных забегов, резких сменах движения, чрезмерных нагрузок в процессе прыжков. Часто риск вреда здоровью оказывается отложенным. То есть человек может на протяжении долгого времени заниматься спортом без серьёзных повреждений, но к 45 годам суставы неизбежно ослабнут от постоянных нагрузок.

Мотоспорт. Риск получения травм при занятиях мотоспортом очень велик, несмотря на всю защитную экипировку. Главной причиной травм у мотогонщиков являются падения и столкновения с другими игроками и препятствиями на больших скоростях. Очень часто такие падения приводят к перелому с неврологическими осложнениями или летальному исходу. Основные травмы: ушибы, переломы рук, ключиц, сотрясения головного мозга.

Хорошую защиту от травм обеспечивает надлежащая экипировка. Шлемы и капы помогут защитить голову и зубы от травм при занятиях борьбой или при игре в хоккей. Бегунам и легкоатлетам необходима лёгкая обувь на тонкой подошве с хорошей амортизацией.

Для предотвращения усугубления травм мышц и сухожилий необходимо прекращать физические нагрузки при первом появлении болевых ощущений, это может быть признаком перенапряжения.

Часто, после получения травмы, спортсмен хочет знать, когда он снова сможет приступить к тренировкам. Время восстановления индивидуально и зависит от особенностей организма и тяжести полученного повреждения. Во избежании повторной травмы следует нагружать травмированную область постепенно, чтобы ослабленные мышцы, сухожилия и связки постепенно крепились. Нередки случаи, когда спортсмену приходилось менять отработанную технику, чтобы не допустить повторной травмы.

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

Подводя итоги, можно сделать вывод, что в основном риск получения травм присутствует в видах спорта с повышенной силовой нагрузкой. Самыми распространёнными повреждениями являются переломы, разрывы связок и сухожилий, ушибы и сотрясения головного мозга, которые появляются вследствие перенапряжения, столкновений и резких движений спортсменов.

Список литературы:

1. Не всегда полезны для здоровья: 7 самых травмоопасных видов спорта [Электронный ресурс]: ВокругСвета. URL: <https://www.vokrugsveta.ru/> (дата обращения: 18.12.2023).

2. Общие сведения о спортивных травмах [Электронный ресурс]: Справочник MSD Пользовательская версия. URL: <https://www.msmanuals.com/ru/> (дата обращения: 18.12.2023).

3. Основные спортивные травмы: лечение и профилактика [Электронный ресурс] KINASH. URL: <https://kinash.ru/> (дата обращения: 18.12.2023).

4. 10 популярных травмоопасных видов спорта [Электронный ресурс] Т-Ж. URL: <https://journal.tinkoff.ru/short/cruel-sport/> (дата обращения: 18.12.2023).

5. Самые травмоопасные виды спорта в мире [Электронный ресурс]: VeloСтрана.ру. URL: <https://www.velostrana.ru/news/samye-travmoopasnye-vidy-sporta-v-mire/> (дата обращения: 18.12.2023).

6. Спортивный травматизм [Электронный ресурс]: Архангельский центр лечебной физкультуры и спортивной медицины. URL: <https://aclf.ru/> (дата обращения: 18.12.2023).

7. Ясюкевич А. С., Загородный Г. М., Гулевич Н. П., Муха П. Г. Предпосылки возникновения первичной спортивной травмы в различных группах видов спорта: практ. пособие - Минск: РНПЦ спорта, 2017. - 32 с.

7. Умарова, З., Рахматуллаев, И., & Атаджанов, А. (2023). В системе высшего образования инновационные технологии. Theoretical aspects in the formation of pedagogical sciences, 2(22), 11-16.

8. Умарова, З.У., и Кызы Юлдашалиева, Новая Зеландия (ноябрь 2023 г.). Инновационные технологии, обеспечивающие знания студентов в системе высшего образования. В международной научной конференции «инновационные направления в науке, практике и образовании» (т. 2, № 9, стр. 68-73).

9. Umarova, Z. U., & Umarov, A. A. (2021). Scientific and Methodological Fundamentals of Formation of Basic Elements in Wrestlers (Uzbek

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish
va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

Kurash). International Journal on Economics, Finance and Sustainable Development, 3(3), 149-155.

10. Urinbayevna, U. Z. (2022). Issues of improving sports training. International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 11(09), 167-168.

11. Abdullayev, Rustam. "The Process Of Quality Education-As A Mechanical Combination Of Teaching And Learning Processes." Procedia of Social Sciences and Humanities 4 (2022): 57-59.

12. Abdullayev, Rustam. "INDICATORS OF CRITERIA FOR EVALUATING THE EFFECTIVENESS OF FORENSIC SUPPORT FOR THE INSPECTION OF THE SCENE." ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ В СОВРЕМЕННОЙ НАУКЕ. 2022.

13. Араббоев, К. Т., and Е. Я. Михайлова. "ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПОСРЕДСТВОМ ТЕХНОЛОГИЙ ИНТЕГРИРОВАННОГО МОДУЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ." Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi 7 (2023): 753-757.945825205

14. Tokhirzhonovich, Arabboev Kakhramon. "The effect of physical activity on the body of schoolchildren in physical education lessons." Galaxy International Interdisciplinary Research Journal 11.12 (2023): 112-115.

15. Tohirjonovich, Arabboyev Qahramon. "THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN STUDENT ACTIVITY AND LIFESTYLE." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.09 (2023): 58-63.