

ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ СПОРТИВНЫХ ТРАВМ

Блажко Максим Денисович

Академия Федеральной службы охраны, РФ, г. Орёл

Кулаков Александр Леонидович

Академия Федеральной службы охраны, РФ, г. Орёл

Булохов Александр Михайлович

Академия Федеральной службы охраны, РФ, г. Орёл

PREVENTION OF SPORTS INJURIES

Alexander Kulakov

Academy of the Federal Security Service, Russia, Orel

Maxim Blazhko

Academy of the Federal Security Service, Russia, Orel

Alexander Bulokhov

Academy of the Federal Security Service, Russia, Orel

Аннотация. Статья посвящена изучению спортивного травматизма и факторов, влияющих на его развитие, а также предотвращению развития спортивных травм. Широко признано, что физически активный образ жизни и занятия спортом положительно влияют на состояние здоровья. Однако занятия спортом могут повысить риск получения травм. В последнее время наблюдается рост интереса к проблеме профилактики спортивного травматизма. Несмотря на разнообразие предлагаемых профилактических мероприятий, перевод этих данных в реальный спорт по-прежнему оставляет желать лучшего.

Abstract. The article is devoted to the study of sports injuries and the factors affecting its development, as well as the prevention of the development of sports injuries. It is widely recognized that being physically active and exercising has a positive effect on health. However, playing sports can increase the risk of injury. Recently, there has been an increase in interest in the problem of preventing sports injuries. Despite the variety of preventive measures on offer, translating this data into real sports still leaves a lot to be desired.

Ключевые слова: спортивный травматизм, профилактика травм.

Keywords: sports injuries, injury prevention.

Известно, что физически активный образ жизни и занятия спортом имеют потенциал для улучшения здоровья (1,2). В России с 2003 по 2015 г., среднесуточные показатели участия в спорте увеличилось на 3,6%, а в 2015 г. - 19,5% лица в возрасте 15 лет и старше участвовали в той или иной форме упражнения. В 2014 г. в Европе около 44% населения ЕС в возрасте 15 лет и старше сообщило, что они занимались спортом не реже одного раза в неделю. Однако занятия спортом могут увеличить риск получения травмы. Около 8,6 млн. травм регистрировались в год между 2011 и 2014 гг. Большая часть травм являлась деформация нижних конечностей и растяжения, полученные во время баскетбола и футбола (42%) (3). Наиболее частые травмы при командном виде спорта, такие как баскетбол, волейбол, футбол и хоккей, травмы связок голеностопного сустава (15% всех зарегистрированных спортивных травм), затем колено (3%) (8,9), тогда как травмы от перенапряжения в основном затрагивают области паха и составляют 5–10% всех видов спорта. Факторы риска травм могут иметь внутренние (возраст, пол, общее состояние здоровья, физическая подготовка, генетика) и внешние (спортивные объекты, оборудование и экологическое) происхождение (6,7). Риск травм, связанных с внутренними и внешними факторами, могут быть уменьшены, если спортсмены будут выполнять определенные программы. По всем вышеуказанным причинам профилактика спортивных травм важна для здоровья (8). Несмотря на разнообразие профилактических мероприятий, перевод этих доказательств в реальный спорт сложно достижимо (9).

На практике травмы продолжают происходить (10). Учитывая неоднородность спортивных травм и предлагаемые стратегии их предотвращения, необходимо собирать данные о спортсменах, такие как: личная жизнь, медицинские и социальный анамнез (врожденные дефекты, детские болезни, генетический признак, расстройства пищевого поведения и т. д.), история (предыдущие травмы и лечение), спортивный анамнез (опыт спортсмена в спорте), предыдущие программы силовых тренировок, а также реабилитационные режимы. Часто упускается информация касающаяся, питательных веществ, добавок, лекарств от аллергии или любых других препаратов спортсмена. Точное соблюдение диеты, которая разработана для спортсмена с точки зрения балансировки калорий, белков, углеводов и жидкости будут поддерживать тренировки и способствовать оптимальной производительности. У хорошо питающегося спортсмена риск для травм должен быть ниже. Спортивные тренеры и терапевты должны поощрять правильное пищевое поведение спортсменов: таким образом они могут продвигать методы, которые снизят риск получения травм спортсменом. Медицинское обследование должно включать: комплексное обследование респираторных заболеваний, неврологическое обследование и общее обследование здоровья (например, анализы крови и гормональный статус). В недавнем обзоре сообщается, что разные биомаркеры в крови, такие как гематологические, биохимические, гормональные и серологические, могут использоваться для определения перетренированности и мониторинга общего состояния здоровья.

Программы тренировок по профилактике травм (IPEP), такие как FIFA 11+ и Knaekontroll, состоят из комбинации баланса, на стабильность и умеренную загруженность. IPEP способствуют снижению риска получения спортивных травм у спортсменов. Травма повреждения крестообразных связок (ПКС) - одна из самых серьезных проблемы, которые могут случиться со спортсменом и серьезно повлиять на их карьеру. Чтобы снизить риск травм ПКС, спортсмен, занимающийся спортом с высоким риском травм передней крестообразной связки (например, футбол или баскетбол). Также должны практиковаться упражнения, уменьшающие фронтальную или поперечную плоскость силы через коленный сустав. Сила мышц колена играет важную роль в стабилизации сустава и следовательно, снижается вероятность травм. Уменьшение силы подколенного сухожилия до четырехглавой мышцы было показано, что это соотношение является прогностическим фактором повреждения спортсменов. Растяжение подколенного сухожилия являются обычным явлением в беговых видах спорта, элитные спортивные клубы вкладывают значительные усилия в эксцентрические тренировки подколенного сухожилия и пояснично-тазового отдела. Повышение устойчивости к деформации за счет увеличения силы подколенного сухожилия может снизить риск травмы подколенного сухожилия у спринтеров.

Психология в профилактике травм – это обучение спортсменов в управлении и регулировании

собственной физиологической реакции на стресс для предотвращения травм. Одна из задач спортивного психолога – помогать своим спортсменам, стать психологически устойчивыми к предотвращению травм. Исследования показали, что спортсмены с высокой выносливостью (т.е. выдерживают трудности и невзгоды) менее подвержены травмам, и эта выносливость может облегчить скорость и качество их восстановления после травм. Доказано, что у спортсмена может быть психологическая уязвимость к травмам. В современном соревновательном спорте травмированные спортсмены боятся потерять место в команде благодаря высокой конкуренции и естественно попадают под более высокое давление. По этой причине профилактика травм должна быть основной целью для спортсменов командных видов спорта всех возрастов.

Несмотря на растущий интерес к сфере спорта, профилактика травм является не полностью изученной темой и требует дальнейшего исследования.

Поэтому важно не забывать про данную тему и максимально информировать людей, занимающихся спортом.

Список литературы:

1. Уорбертон Д.Е., Никол С.В., Бредин С.С. Польза для здоровья от физической активности: учебное пособие, 2006, -801 с.
2. Ландри Б.В., Дрисколл С.В. Физическая активность у детей и подростки. 2012, -826 с.
3. Шеу Ю., Чен Л. Х., Хедегаард Х. Национальные отчеты по статистике здравоохранения, 2016, -120 с.
4. Тер Стеге. Травмы колена в командных видах спорта с мячом: регулярный обзор. Спортивная медицина, 2015, -300 с.
5. Хутман Д.М, Дик Р. Эпидемиология коллективного травматизма на 15 лет спорт: резюме и рекомендации для инициативы по профилактике травм. Журнал спортивная подготовка, 2014, -50 с.
6. Бахр Р. и Холм И. Факторы риска для видов спорта травмы. Британский спортивный журнал, 2003, - 46 с.
7. Тарантино Д. Генетика в ортопедической практике, 2019, -400 с.
8. Верхаген Э., Боллинг С., Финч К.Ф. Осторожно, этот препарат может нанести серьезный вред! Почему мы должны сообщать о побочных эффектах продвижение физической активности. ,2015 , -150 с.
9. Финиш С.Ф. Больше не потеряно искусство и наука о спорте. Исследования внедрения профилактики травм, 2008, -159 с.
10. Фуллер С.В. Управление риском и травмы в спорте. ,2007, -182 с.