

УДК 61

Самусенков Олег Иосифович,
Заведующий кафедрой физического воспитания,
РГХПУ им. С. Г. Строганова, Москва
Samusenkov Oleg Iosifovich,
Stroganov Russian State University,
of Design and Applied Art, Moscow

Самусенкова Елена Игоревна,
старший преподаватель кафедры физического воспитания
РГХПУ им. С. Г. Строганова, Москва
Samusenкова Elena Igorevna,
Stroganov Russian State University
of Design and Applied Art, Moscow

Тикина Анастасия Алексеевна, студентка,
РГХПУ им. С. Г. Строганова, Москва

**АНАЛИЗ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКА
ТРАВМАТИЗМА ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ
ANALYSIS OF THE OCCURRENCE
AND PREVENTION OF INJURIES IN SPORTS**

Аннотация: Данная статья посвящена анализу возникновения и профилактике травм при занятиях спортом. Автор подчеркивает, что спорт играет важную роль в жизни людей, однако он также связан с риском получения травм. В статье рассматриваются основные виды травм, их причины, а также предлагаются методы и средства для их профилактики.

Abstract: This article is devoted to the analysis of the occurrence and prevention of injuries during sports. The author emphasizes that sport plays an important role in people's lives, but it is also associated with the risk of injury. The article discusses the main types of injuries, their causes, and also suggests methods and means for their prevention.

Ключевые слова: спорт, занятия, физические упражнения, травмы, анализ, профилактика

Keywords: sports, classes, physical exercises, injuries, analysis, prevention

В настоящее время спорт является неотъемлемой частью жизни многих людей. Занятия физическими упражнениями положительно влияют на общее состояние организма, укрепляют мышцы и суставы, повышают выносливость и поддерживают хорошую физическую форму.

Однако, несмотря на все эти преимущества, занятия спортом могут быть связаны с риском получения различных травм. Анализ возникновения и профилактика травматизма при занятиях спортом является актуальной проблемой в современном обществе. Подобные травмы могут возникать как у профессиональных спортсменов, так и у любителей. В данной статье будет проведен анализ основных видов травм, которые часто возникают при занятиях спортом, а также предложены методы и средства для их профилактики. Понимание причин возникновения травм позволит разработать эффективные меры по предотвращению и минимизации рисков при занятии спортом. Анализ возникновения и профилактика травматизма при занятиях спортом являются важными аспектами в заботе о здоровье спортсменов. Известно, что занятия спортом сопровождаются риском получения различных травм, которые могут иметь серьезные последствия и ограничить возможность активной



физической активности. Поэтому необходимо провести анализ возникновения травматизма и разработать соответствующие меры профилактики для уменьшения риска и защиты спортсменов. Возникновение травматизма при занятиях спортом обусловлено различными факторами, такими как несоответствие физической подготовки, неправильная техника выполнения упражнений, переутомление, неправильное использование оборудования. Анализ возникновения травм позволяет выявить основные причины и факторы, которые способствуют их появлению. Например, нерегулярные тренировки или отсутствие разминки перед тренировкой могут привести к повышенному риску получения травмы. Также, некачественное оборудование или его неправильное использование может быть причиной серьезных повреждений. Для предотвращения возникновения травматизма и улучшения безопасности при занятиях спортом, необходимо применять ряд профилактических мер. Во-первых, спортсмены должны получить квалифицированное образование в области спортивной подготовки, а тренеры и инструкторы должны осведомлены о современных методиках и правилах безопасности. Во-вторых, регулярные медицинские обследования и скрининговые тесты помогут выявить факторы риска или наличие возможных проблем в организме спортсменов. Важно также проводить регулярную разминку перед тренировками и соблюдать рекомендации по технике выполнения упражнений. Для улучшения безопасности спортивных мероприятий необходимо также осуществлять контроль качества и правильное использование оборудования. Оно должно быть регулярно проверено на соответствие стандартам безопасности и наличие дефектов. В случае обнаружения проблем, необходимо незамедлительно принять меры по их устранению или замене. Лечебная физическая культура является эффективным методом реабилитации, который включает комплекс специальных упражнений, направленных на восстановление поврежденных тканей, укрепление мышц и суставов, а также улучшение общего физического состояния. Необходимо отметить, что лечебная физическая культура должна назначаться индивидуально под каждого пациента с учетом его особенностей и диагноза. В зависимости от характера травмы или заболевания могут применяться различные методы лечения: от массажа и лечебного гимнастики до бассейновых процедур и специальных тренировок. Основная цель такой физической активности – достижение оптимальной функциональности организма без негативного влияния на состояние здоровья. В этой статье мы рассмотрим основные принципы лечебной физической культуры при различных травмах и заболеваниях, а также представим некоторые эффективные упражнения и методики, которые могут помочь восстановить функции организма. Вы узнаете о роли физической активности в процессе лечения, ее положительном влиянии на общее самочувствие и способы правильного подбора нагрузок для достижения оптимальных результатов. Важно отметить, что перед началом любых занятий по лечебной физической культуре необходимо проконсультироваться с врачом для получения индивидуальных рекомендаций и избежания возможных осложнений. Физическая активность и спорт играют важную роль в поддержании здоровья и восстановлении после различных травм и заболеваний. Лечебная физическая культура – это специально разработанные комплексы упражнений, которые помогают восстановить и укрепить организм в период реабилитации. При различных травмах и заболеваниях, физическая активность играет важную роль в процессе лечения и восстановления организма. Комплексы упражнений, разрабатываемые специалистами в области лечебной физической культуры, помогают улучшить кровоснабжение, укрепить мышцы и суставы, активизировать обменные процессы в организме, улучшить иммунитет и общую физическую форму. Одна из самых распространенных причин травм – спортивные травмы. Почему возникают травмы при занятиях спортом? Во время физических упражнений на наше тело оказывается огромная нагрузка. Различные виды спорта требуют разного уровня выносливости, гибкости, силы и



координации движений. Но иногда наш организм может просто не справиться с таким напряжением, что приводит к различным травмам. Спортивные травмы могут быть различными: от небольших ушибов и растяжений до серьезных переломов и растяжений связок. Некоторые из наиболее распространенных типов травм при занятиях спортом включают вывихи, ссадины, переломы костей, растяжения связок и мышц. Какие виды спорта опасны с точки зрения травматизма? Некоторые виды спорта считаются более травмоопасными, чем другие. Например, контактные виды спорта, такие как футбол, хоккей, бокс и даже боевые искусства, часто связаны с получением травм. В то время как более безопасные виды спорта, такие как бег или плавание, могут быть менее травмоопасными при соблюдении правильной техники и мер безопасности. Правильно разработанная и сбалансированная система лечебной физической культуры может ускорить процесс восстановления после таких травм и предотвратить возможные осложнения. Специалисты разрабатывают индивидуальные программы в зависимости от типа и степени травмы, учитывая возраст и физическую подготовленность пациента. Эти программы включают в себя специальные упражнения для развития гибкости, подвижности и силы, а также для укрепления мышц вокруг поврежденного сустава или ткани. Некоторые из наиболее распространенных травм включают повреждение связок, растяжение мышц, переломы и ревматические заболевания. Лечебная физическая культура помогает справиться с этими проблемами, укрепив мышцы, поддерживая нормальную подвижность суставов, способствуя заживлению тканей и улучшению общего состояния организма. Регулярные занятия специальными упражнениями помогают восстановить функции спортивного уровня и снизить риск повторных травм. Болезни опорно-двигательной системы также часто требуют длительного периода восстановления и реабилитации. Лечебная физическая культура играет важную роль в оздоровлении организма при таких заболеваниях, как артрит, остеохондроз, ишиас, варикозное расширение вен, и др. Индивидуально подобранные упражнения помогают укрепить мышцы, поддерживать мобильность суставов, улучшить кровоснабжение и общую физическую форму, а также снизить болевые ощущения. Лечебная физическая культура также может быть эффективной в реабилитации после операций. После хирургического вмешательства нередко возникают ограничения по движению, снижение силы и общей физической формы. Специальные комплексы упражнений помогают восстановить двигательные функции органов, активизируют обменные процессы и укрепляют организм, что способствует более быстрому и успешному восстановлению. Очень важно отметить, что все комплексы лечебной физической культуры должны быть разработаны индивидуально для каждого пациента. Учитываются тип и степень травмы, заболевания, возраст, физическая подготовка и физические особенности каждого пациента.

Список литературы:

1. Гомеров, В.Г., Зинькович, М.П. Современные аспекты спортивной физиологии и медицины. ГЭОТАР-Медиа, 2017.
2. Нечаев, Д.А., Саткальдин, М.Н. Профилактика и лечение спортивных травм. Атмосфера, 2016
3. Шаевич, А.М., Шибатова, С.В., Бобренко, В.М. Физическая реабилитация при спортивных травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Гранит, 2017.
4. Серегин, С.С., Журавлев, М.А., Огурцов, Р.П. Организация спортивной медицины. Физкультура и спорт, 2019.

