

Черкесов Радмир Мухамбетович

преподаватель

Северо-Кавказский институт

повышения квалификации (филиал)

ФГКОУ ВО «Краснодарский университет МВД России»

г. Нальчик, Кабардино-Балкарская Республика

ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМА В РАМКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ

***Аннотация:** в статье автором перечислены основные виды спортивных травм. В данной работе приведено определение понятию «травма». Детально рассмотрен термин «спортивная травма». Исследователем описана классификация травм по различным признакам.*

***Ключевые слова:** спорт, травма, травматизм, спортивная травма, спортивный травматизм.*

Отец медицины Гиппократ, живший в Древней Греции за 400 лет до нашей эры, поучал: «Дайте каждому достаточно пищи и движения, не слишком мало и не слишком много – это верный путь к здоровью». Но только в наши дни, когда к спорту стали относиться как к естественному средству укрепления здоровья, мудрый совет Гиппократа стал претворяться в жизнь.

Мало кто сомневается в положительном влиянии спорта на здоровье и самочувствие человека. Воздействие спорта на физическое состояние человека проявляется, например, в укреплении костной системы, в увеличении мышечной силы, в возрастании способности совершенствовать разнообразные движения, улучшении их координации. Повышается общая выносливость, возрастает сопротивляемость избыточному весу.

Спорт оказывает и психологическое воздействие на человека, вызывая сильные эмоции и предоставляя возможность широких человеческих контактов. С

медицинской точки зрения спорт улучшает переносимость травм и повышает сопротивляемость заболеваниям. Эти позитивные моменты можно рассматривать как положительное явление в общечеловеческом масштабе [1].

Травма – это повреждение с нарушением или без нарушения целостности тканей, вызванное каким-либо внешним воздействием. Различают следующие виды травматизма: производственный, бытовой, транспортный, военный, спортивный и др. *Спортивная травма* – это повреждение, сопровождающееся изменением анатомических структур и функции травмированного органа в результате воздействия физического фактора, превышающего физиологическую прочность ткани, в процессе занятий физическими упражнениями и спортом [3]. Среди различных видов травматизма спортивный травматизм находится на последнем месте как по количеству, так и по тяжести течения, составляя всего около 2%. Травмы различают по наличию или отсутствию повреждений наружных покровов (*открытые или закрытые*), по обширности повреждения (*макротравмы и микротравмы*), а также по тяжести течения и воздействия на организм (*легкие, средние и тяжелые*) [4]. При закрытых травмах кожные покровы остаются целыми, а при открытых повреждены, в результате чего в организм может проникнуть инфекция. Макротравма характеризуется довольно значительным разрушением тканей, определяемым визуально. При микротравме повреждение минимально и часто визуально не определяется. *Основной признак травмы – боль*. При микротравмах она появляется лишь во время сильных напряжений или больших по амплитуде движений. Поэтому спортсмен, не чувствуя боли в обычных условиях и при выполнении тренировочных нагрузок, обычно продолжает тренироваться. В этом случае заживления не происходит, микротравматические изменения суммируются и может возникнуть макротравма.

Легкими считают травмы, не вызывающие значительных нарушений в организме и потери общей и спортивной работоспособности; *средними* – травмы с нерезко выраженными изменениями в организме и потерей общей и спортивной работоспособности (в течение 1–2 недель); *тяжелыми* – травмы, вызывающие

резко выраженные нарушения здоровья, когда пострадавшие нуждаются в госпитализации или длительном лечении в амбулаторных условиях [2].

Список литературы

1. Карданов А.К. Морально-волевая подготовка сотрудников полиции // Пробелы в российском законодательстве. – 2014. – №3. – С. 262–263.
2. Карданов А.К. Значение физической подготовки в профессиональной деятельности современного полицейского // Теория и практика общественного развития. – 2014. – №14. – С. 118–120.
3. Машекуашева М.Х. Актуальные проблемы профессионально психологической подготовки в органах внутренних дел российской федерации // Теория и практика общественного развития. – 2015. – №9. – С. 136–137.
4. Развитие скоростно-силовых качеств у бойцов рукопашного боя / Р.М. Черкесов // Теория и практика общественного развития. – 2015. – №16. – С. 236–238.
5. Травма, понятие, классификация. Причины травм при занятиях физической культурой и спортом. Особенности спортивного травматизма [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sdamzavas.net/1-67279.html>