

**Павлович Владислав Олегович**

студент

**Буряков Владимир Анатольевич**

преподаватель, мастер спорта международного

класса по легкой атлетике

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный

университет путей сообщения»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ТРАВМАТИЗМ В СПОРТЕ**

*Аннотация: травматизм – очень частая проблема в спорте. Большое количество спортсменов сталкиваются с этим. Поэтому авторы рассмотрели виды травматизма в некоторых видах спорта.*

**Ключевые слова:** травма, травматизм, хоккей, гимнастика.

Спорт имеет положительное воздействие на человека, на его физическое и психологическое развитие. Врачи с детства рекомендуют родителям и детям вести активный образ жизни. Каждый человек для себя сам выбирает, что ближе для него самого, будь то различные походы, скалолазания, будь то фитнес, аэробика, тренажерный зал, будь то спорт. Детей отдают в различные секции, в надежде увлечь его, заинтересовать и влюбить в это направление жизни. Самый пик популярности спорта наступает в подростковом возрасте, когда те уже сами выбирают для себя то, что для них ближе или ближе для их друзей.

В России самыми популярными видами спорта признаны: футбол, хоккей, волейбол, баскетбол, легкая атлетика, лыжный спорт, бокс, фигурное катание, теннис, шахматы. Вся эта популярность заключается в наибольшей популярности у зрительской аудитории, а также по количеству людей, занимающихся этими видами.

Даже у самых известных, популярных и востребованных спортсменов мира бывают свои взлеты и падения. За всеми победами, наградами и титулами, как говорится хранятся кровь, пот и слезы. Постоянные травмы – это то, что

постоянно идет следом, то что мешает, препятствует карьере и даже может испортить жизнь. Но до более глубокого изучения данной темы надо выяснить, что же такое травма.

Травма (от греч. Trauma – рана) – воздействие на организм человека внешнего фактора, нарушающего строение и целостность тканей, и нормальное течение физиологических процессов.

В зависимости от характера травмируемой ткани различают кожные (ушибы, раны), подкожные (разрывы связок, переломы костей и пр.) и полостные (ушибы кровоизлияния, ранения суставов) повреждения.

Теперь когда мы выяснили, что такое травма, то спокойно можем продолжать говорить на тему травмирования в спорте. Различные спортивные организации, комитеты, министерства разных стран стремятся как можно больше ограничить травмированность спортсменов, сделать соревнования более безопасными. За всем этим в первую очередь следят личные врачи, тренеры, массажисты команд или отдельных спортсменов.

Думаю, что пришло время уже поговорить о самих травмах в спорте, какими они бывают и где больше всего вероятность их получить.

Первым рассмотренным будет хоккей, которым так сильно гордятся россияне. Командный вид спорта, подразумевающий забивания в ворота противника шайбу, передвигаясь при этом на коньках по льду. Как говорится «В хоккей играют настоящие мужчины». Эта фраза возникла из-за частой травмированности спортсменов. Самые распространенные травмы: головы, челюстно-лицевые, плечо и плечевой сустав, кисть, колено, стопа и пах. Сейчас уже в меньшей степени, но раньше довольно-таки часто были случаи выбитых зубов, разбитых частей лица, порезы. Даже большое количество защитной амуниции не способно до конца уберечь от всего.

Хоть статистика на удивление и говорит о том, что гимнастика менее травма опасный вид спорта по сравнению с остальными, но все же хочу рассмотреть именно его.

Травмы для представителей спортивной гимнастики обычное дело, они часто подвергаются этому. Большие скорости, сложность исполнения, падения и сами спортивные снаряды приводят к травмированиям. Самые частые повреждения представителей этого направления приходятся на: поясницу, лодыжку и стопу, кисть, колено, локоть, плечо. На основе этого можно сказать, что спортсмены не защищены от своих травм ни в какой степени, все тело может оказаться под попадание в травмированную ситуацию. Из-за всего этого и были выставлены возрастные рамки для участия в Олимпийских играх, чтобы принять участие необходимо на момент проведения состязания иметь возраст 16 лет. Большое количество гимнастов уходят еще до 30 лет, безусловно это и связано с наличием травм, которые и препятствуют дальнейшим участиям. Большинство травм зачастую нуждаются уже в хирургическом вмешательстве.

Хочу подвести итог уже на основе этих двух видов спорта, которые доказывают, что как бы не были люди защищены – не означает, что они застрахованы от получения травм. Все должны понимать, что для предотвращения необходимо тщательно проводить разминку перед тренировкой или соревнованием, держать всегда всё под контролем, чтобы не допустить травма опасную ситуацию. Нужно понимать, что ничего исправить потом уже будет нельзя, ошибка может стоить ценой здоровью, а при худшем раскладе и жизнью.

### ***Список литературы***

1. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [www.BuilderBody.ru](http://www.BuilderBody.ru)
2. Современная энциклопедия на сайте Академик [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://dic.academic.ru/dic.nsf/enc1p/48094>
3. Спортивная медицина [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.sportmedicine.ru>