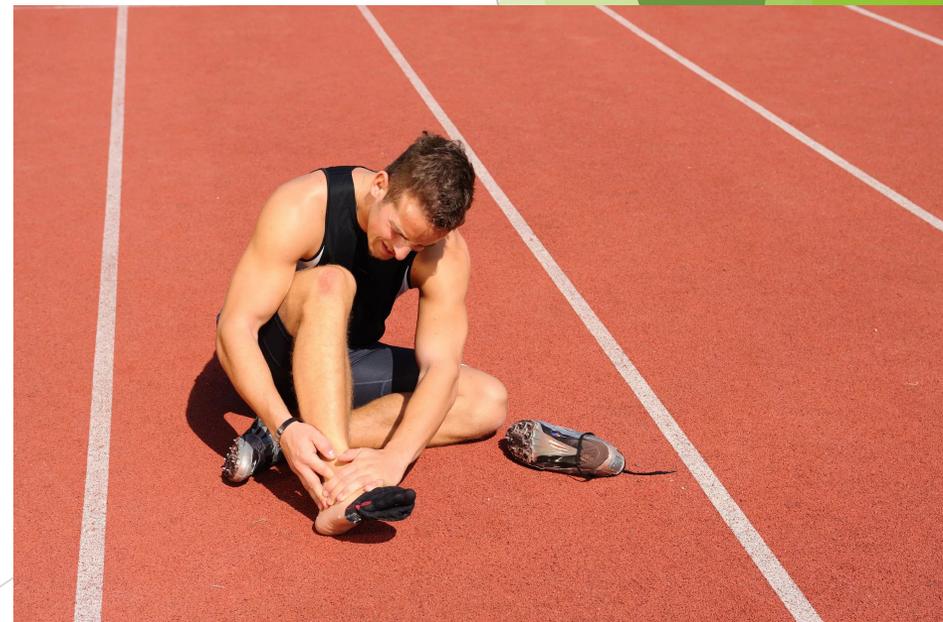


Профилактика
травматизма у бегунов на
средние и длинные
дистанции

Введение

- ▶ В спорте много проблем, и одна из них - это травматизм. Спорт как напряженная, активная деятельность, связанная с рядом экстремальных ситуаций, требует хорошего здоровья. Высоких спортивных результатов может достичь только здоровый спортсмен. Однако занятия спортом не вредят, а содействуют развитию здоровья только тогда, когда они проводятся рационально, с оптимальной нагрузкой, в соответствующей гигиенической обстановке и т.п.

- ▶ Многообразные причины возникновения травм у спортсмена в литературе принято делить на объективные (экзогенные) и субъективные (эндогенные). Это деление в какой-то степени условно и не всегда позволяет вскрыть истинную причину спортивного травматизма и дать правильное направление дальнейшим исследованиям по проблеме его профилактики.



Факторы, влияющие на возникновение травм у спортсменов

- ▶ 1. Неправильная организация учебно-тренировочных занятий и соревнований.
- ▶ 2. Неправильная методика проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований.
- ▶ 3. Неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования, спортивного инвентаря, одежды и обуви спортсмена.
- ▶ 4. Неблагоприятные санитарно-гигиенические требования и метеорологические условия для проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований.
- ▶ 5. Нарушение правил врачебного контроля и его недостаточность.
- ▶ 6. Нарушение спортсменом дисциплины и установленных правил во время тренировок и соревнований.

Причины травматизма организационного характера и их профилактика

- ▶ • недостаточный уровень теоретической и практической подготовки тренера;
- ▶ • нецелесообразный график соревнований (плотность соревнований без учета времени переезда, порядка выступлений);
- ▶ • отсутствие комплексных целевых программ на заключительном этапе подготовки;
- ▶ • несоблюдение правил соревнований и низкое качество судейства;
- ▶ • неудовлетворительные гигиенические условия проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- ▶ • неудовлетворительная теоретическая подготовка спортсменов;
- ▶ • отсутствие соответствующего материально-технического обеспечения

Неблагоприятные санитарно-гигиенические и метеорологические условия проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований

- ▶ • неудовлетворительное санитарное состояние спортивных залов
- ▶ • плохое освещение
- ▶ • недостаточная вентиляция
- ▶ • нарушение установленных норм температуры воздуха в помещении
- ▶ • повышение влажности воздуха
- ▶ • нарушение ориентации у спортсмена в неблагоприятных метеорологических условиях (яркое солнце, ливень, снег, сильный ветер).

Причины травматизма методического характера

- ▶ 1. невыполнение важных принципов тренировки: регулярность занятия, постепенность физической нагрузки, последовательность в овладении двигательными навыками и индивидуализация тренировок.
- ▶ 2. недостаточность или отсутствие разминки перед тренировкой, форсированная тренировка, интенсивная или утомляющая разминка может стать причиной возникновения травм.
- ▶ 3. неправильное комплектование групп, использование при занятиях со спортсменами низких разрядов средств и методов тренировки, применяемых со спортсменами высоких разрядов. Особенно неблагоприятным является систематическое применение в тренировках интенсивных нагрузок максимальной мощности.

Причины травматизма, обусловленные индивидуальными особенностями спортсмена

- ▶ Техническая готовность вытекает в частности из силовой подготовки спортсмена. Под ней понимается совокупность различных форм тренировки, направленных на повышение силы мышц и их функций в различных проявлениях. Развитие мышечной силы и наличие мускулатуры снижает риск травм. Известно, что общее утомление ведет к расстройству, что также создает условия для возникновения травм.



Обстоятельства и причины возникновения травм у легкоатлетов и меры их профилактики

- ▶ Элементы легкоатлетического спорта являются составными частями каждой тренировки, каждого занятия. Для достижения высоких спортивных достижений в легкой атлетике требуется тщательная систематическая тренировка как общая, так и специальная.
- ▶ Одной из частых причин, вызывающих повреждения у легкоатлетов, является нарушение правил организации и методики проведения тренировок и соревнований.
- ▶ У участников различных легкоатлетических соревнований Москвы, по данным В.П. Воробьева и А.Б. Гандельсмана, повреждения были отмечены в 0,29 % случаев. Эти данные дают основания считать, что на занятиях и соревнованиях бывают легкие ранения, растяжения и разрывы связочного аппарата, ушибы и травмы нервно-мышечного характера.

Бег на короткие дистанции

Характерные травмы:

- ▶ - повреждения мышечных волокон мышц задней поверхности бедра;
- ▶ - отрыв передней ости подвздошной кости таза из-за резкого торможения при остановках;
- ▶ - разрывы и отрывы ахиллова сухожилия;
- ▶ - растяжение связок голеностопного и коленного суставов;
- ▶ - ушибы;
- ▶ - ссадины;
- ▶ - переломы костей при падениях из-за плохого качества дорожки, недостаточной разминки и т.п.

Барьерный бег

- ▶ Кроме характерных для бега на короткие дистанции травм, часто наблюдаются:
 - ▶ - ссадины;
 - ▶ - ушибы голени и тыла стопы при ударах о барьер;
 - ▶ - ушибы области коленного сустава;
 - ▶ - растяжения связок голеностопного сустава;
 - ▶ - переломы надколенника и пяточной кости из-за неправильного приземления после перехода через барьер и падений.
- ▶ Все это может быть результатом недостаточной техники выполнения упражнения и переутомления.

Причины травматизма в беге на средние и длинные дистанции

- ▶ • Резкий переход с одного покрытия беговых дорожек на другое;
- ▶ • Включение в систему тренировочных занятий больших отягощений;
- ▶ • Длительность и монотонность нагрузок;
- ▶ • Включение в тренировку игровых, спортивно-вспомогательных и других упражнений.
- ▶ По мнению врачей и тренеров, нами опрошенных, наиболее уязвимыми звеньями опорно-двигательного аппарата у бегунов на средние и длинные дистанции считаются:
 - ▶ - область голени
 - ▶ - голеностопный сустав
 - ▶ - поясничный отдел позвоночника

