

УДК 796.015

## **ТРАВМАТИЗМ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

Галиновский С. П., Панасюк Н. Б. (Учреждение образования «Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова», кафедра методики преподавания спортивных дисциплин)

Аннотация. В публикации описаны источники различного рода травм, заболеваний и повреждений при занятиях легкой атлетикой. Проведена классификация травм, причины их получения. Основные меры предупреждения травм при занятиях легкой атлетикой – рациональная систематическая тренировка, подготовка связочного аппарата, разминка перед занятиями и соревнованиями.

Занятия легкой атлетикой могут стать источником различного рода травм, заболеваний и повреждений. Огромный ущерб здоровью приносят непосильные тренировки и соревновательные нагрузки, превышающие физиологические возможности организма человека. Современный спорт требует от спортсменов многочасовых тренировок.

Одной из частых причин, вызывающих повреждения у легкоатлетов, является нарушение правил организации и методики проведения тренировок и соревнований.

Травма – нарушение целостности функций ткани и органов в результате воздействия внешних факторов. Обычно это сильное, резкое внешнее воздействие, но и небольшое часто повторяющееся действие механических факторов может привести к хронической травме.

Различают травмы: открытые и закрытые со смещением и без смещения костных отложений, макро- и микро-, легкие, средние и тяжелые [2, с. 191].

При открытых травмах (раны, ссадины, ожоги, переломы) наружные покровы повреждены, при закрытых (ушибы, растяжения, переломы) – не повреждены. Макротравма характеризуется значительными нарушениями тканей и функций организма. Микротравма – незначительные нарушения тканей организма, возникающие в результате незначительного по силе воздействия, но превышающего пределы физиологического сопротивления тканей. Легкие травмы – травмы, не вызывающие значительных нарушений в организме и потери общей и спортивной работоспособности. К ним относятся ссадины, потертости, поверхностные раны, легкие ушибы, растяжения, при которых назначенное врачом лечение не превышает 10 дней. Травмы средней тяжести – травмы с выраженными нарушениями в организме, вызвавшими потерю общей и спортивной работоспособности сроком 10–30 дней. Тяжелые травмы – травмы, вызывающие резко выраженные нарушения здоровья, приводящие к потере общей и спортивной работоспособности сроком свыше 30 дней.

В легкой атлетике типичные травмы в основном относятся к нижним конечностям (70%), ссадины – 50%, раны – 19%, повреждения сумочно-связочного аппарата суставов – 15% [3, с. 72].

У бегунов на короткой дистанции характерные травмы – двуглавой мышцы бедра, икроножной и камбаловидной мышц голени, растяжения, повреждение ахиллова сухожилия, растяжение связок голеностопного и коленного суставов, ушибы, ссадины.

У спортсменов-барьеристов кроме характерных для бега на короткие дистанции травм часто наблюдаются: ссадины, ушибы нижних конечностей 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.

Во время бега на средние и длинные дистанции травмы могут быть получены при общем старте, когда при столкновении участников друг с другом могут возникнуть ранения голени шипами легкоатлетической обуви, ушибы, заболевания стопы и голени, возникающие при тренировках на твердой дорожке и при физических перегрузках икроножной и камбаловидной мышц. У прыгунов в высоту могут быть: растяжения связок голеностопного сустава, повреждения связок и менисков коленного сустава, ушибы пяточной кости, травмы мышц спины, переломы костей предплечья, возникают при падении на вытянутую руку. При недостаточно усвоенной технике прыжков с шестом, кроме указанных травм, могут произойти вывихи суставов верхних конечностей, повреждения позвоночника и головы при приземлении не на ноги, а на спину или голову, особенно при поломке неисправного шеста.

У спортсменов-дискоболов: повреждение внутренней боковой связки коленного сустава и внутреннего мениска, травмы плечевого сустава. У копьеметателей: повреждение

сумочно-связочного аппарата локтевого и плечевого суставов и мышц верхней конечности и плечевого пояса. Травмы локтевого сустава могут вызвать развитие хронических воспалительных процессов. При метании молота могут возникнуть травмы мышц туловища и сумочно-связочного аппарата голеностопного сустава. У толкателей ядра: повреждения сумочно-связочного аппарата плечевого и лучезапястного суставов. При метании диска возможны также срывы кожи пальцев, если на диске есть зазубрины, ржавчина; растяжение связок суставов пальцев кисти; повреждения мышц грудной клетки.

Причины спортивного травматизма в легкой атлетике:

1. Неправильная организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий. Нарушениями правильной методики являются: несоблюдение последовательности, постепенности в увеличении нагрузок, индивидуального подхода, недостаточный учет состояния здоровья и возрастных и половых особенностей, физической подготовки, недостаточная разминка. По этим причинам возникает от 40 до 70% всех травм.

2. Нарушение правил содержания мест занятий и условий безопасности. Причиной травмы могут быть неудовлетворительное состояние и содержание мест спортивных занятий (неровный грунт, плохое освещение, отсутствие необходимой вентиляции, неудовлетворительное качество снаряжения и спортивного инвентаря, несоответствие спортивного костюма и обуви виду спорта, условия погоды). По этим причинам травмы возникают в 15–20% случаях.

3. Неудовлетворительная воспитательная работа со спортсменами. Из-за этого возможны недисциплинированность, грубость, невнимательность. Травмы по этой причине отмечаются в 8–15% случаев.

4. Нарушение правил врачебного контроля. К таким нарушениям относятся: допуск к занятиям без разрешения врача новичков, спортсменов после перенесенных заболеваний и травм или длительного перерыва в занятиях; грубое нарушение жизненного и спортивного режима. По этим причинам наблюдается от 2 до 10% травм.

5. Неблагоприятные метеорологические условия. Причиной травм могут быть: очень низкая или высокая температура воздуха, ураган, град, ливень. Травмы из этих факторов встречаются в 8–9% случаев.

Таким образом, основные меры предупреждения травм при занятиях легкой атлетикой – рациональная систематическая тренировка, подготовка связочного аппарата, разминка перед занятиями и соревнованиями [3, с. 79].

### Литература

1. Васильева, В. Е. Врачебный контроль и лечебная физкультура / В. Е. Васильева, Д. Ф. Дешин. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 145 с.
2. Геселевич, В. А. Медицинский справочник тренера / В. А. Геселевич. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – С. 187–198.
3. Мамонов, А. С. Методические основы подготовки в легкой атлетике / А. С. Мамонов. – М.: ИААФ, 2008. – С. 71–73.