**УДК: 614.8.013**

**САМЫЕ РАСПРОСТРАНЁННЫЕ СПОРТИВНЫЕ ТРАВМЫ**

А-Е. Е. Креймер

Научный руководитель: Н. В. Арнст

Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф.Решетнева

Российская федерация, 660037, г. Красноярск, проспект им. газеты «Красноярский рабочий», д. 31

Email: kreymer.liza@yandex.ru

*В статье рассматриваются самые распространённые спортивные травмы и основные способы их избежать. Данная статья имеет наибольшую ценность для людей, начинающих заниматься спортом, но может быть интересна и для опытных спортсменов.*

*Ключевые слова: спортивная травма, спорт, фитнесс, лечение травм, способы избежать травмы.*

**The Most Prevalent Sports Traumas**

A-E. E. Kreymer

Scientific supervisor: N.V. Arnst

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology

31, Krasnoyarsky Rabochiy Av., Krasnoyarsk, Russian Federation, 660037

Email: kreymer.liza@yandex.ru

*The article discusses the most common sports injuries and the main ways to avoid them. This article is of the greatest value for people who are starting to play sports, but it may also be interesting for experienced athletes.*

*Keywords: sports injury, sports, fitness, injury treatment, ways to avoid injury.*

**Введение**

# Сейчас всё больше людей начинают заниматься спортом, стремясь укрепить здоровье и защититься от болезней, но зачастую новички вредят себе. Ещё больше вредят неправильные методы лечения, которые активно используются неправильно информированные люди. Каковы реальные методы лечения самых распространённых травм?

**Объект исследования:** самые частые спортивные травмы и методы их лечения

**Цель:** узнать методы лечения травм, а также методы по их предотвращению

**Задачи:**

- изучить литературу и разные точки зрения по данному вопросу;

- самостоятельно проанализировать информацию;

- систематизировать полученные знания;

- сделать выводы.

**Актуальность:** спортивные травмы – неотъемлемая часть жизни спортсмена , с которой все рано или поздно сталкиваются. Учитывая этот факт, можно считать данную работу актуальной.

**Предмет исследования:** занятия спортом

**Объект исследования:** спортивные травмы

**Гипотеза исследования:** спортивные травмы возможно будет избежать, если знать о них заранее

# Травмы

## Локоть гольфиста/теннисиста

## ***Симптомы*:** боль в локте, усиливающаяся при поднятии тяжестей.

***Причины*:**

* **чрезмерная нагрузка**
* прямая травма локтя

*Внутреннее повреждение*: микроразрывы с последующей дегенерацией, как следствие – тендиоз, воспаление.

**Чаще грозит теннисистам, гольфистам, а также тем, кто часто использует ручные инструменты**.

Часто человек старается не обращать внимания на боль, думая, что это простая усталость мышц, тем самым ухудшая состояние руки и увеличивая время восстановления. При появлении симптомов больное место нужно охладить, рекомендуется обращаться к врачу при сильных болях, он может прописать противовоспалительные лекарства. При постоянных сильных болях может потребоваться хирургическое вмешательство или уколы стероидных препаратов..

Избежать болезни очень просто: нужно давать рукам отдых, периодически разминать и растягивать их.

## Колено бегуна

***Симптомы*:** боль в передней или боковой части коленного сустава.

***Причины*:**

* **длительный бег по наклонным плоскостям**
* **долгий бег по извилистой дорожке**
* **жёсткая обувь, ограничивающая подвижность сустава**
* **повышенное и быстрое увеличение темпа тренировок**
* **слабые мышцы голени и бёдер**
* **нарушение техники бега**

***Внутреннее повреждение*: чаще всего** повреждение хряща за коленной чашечкой.

Грозит бегунам, как профессионалам, так и любителям.

Очень часто человек не обращает внимания на боль в коленях, не подозревая о воспалительных процессах. Воспаление может сохранятся от полутора месяцев до полугода. При появлении симптомов нужно сразу обратиться к врачу и прекратить тренировки. В первые сутки рекомендуется прикладывать к колену холодные компрессы до прекращения боли. Для лечения используются различные мази (обязательный компонент – НПВС[[1]](#footnote-1)), таблетки (чаще для снятия боли), массаж, физиотерапевтические методы. Ни в коем случае нельзя начинать лечение самостоятельно, необходима консультация специалиста.

Чтобы избежать травму нужно растягивать мышцы ног перед тренировкой, бегать только по специальному покрытию или грунту, использовать хорошие беговые кроссовки.

**Растяжение икроножной мышцы**

***Симптомы*:** боль в икроножной мышце при выполнении упражнений. Человек с растяжением не может встать на цыпочки. Иногда появляется гематома, отёчность голени или голеностопного сустава.

*Причины*:

* амплитуда движения больше заложенной природой
* падение
* выполнение упражнений без разогрева
* неправильная техника бега
* длительные интенсивные нагрузки в некачественной обуви

***Внутреннее повреждение*: повреждение икроножной мышцы, иногда разрыв сухожилия и связок, повреждение суставов.**

**Грозит всем бегунам и любителям командных игр.**

**Бытует мнение, что боль в икрах после тренировок, особенное, если человек недавно начал заниматься спортом – норма. Именно благодаря этому ошибочному утверждению люди часто не предают должного внимания заболеванию, хотя оно и нуждается в лечении. Сразу после получения травмы необходимо прекратить тренировку, приложить лёд к больному месту, постараться предотвратить отёк.**

**Как и в предыдущем случае, нужно перед каждой тренировкой или игрой разогревать мышцы.**

**Анализируя причины травм, можно сказать, что все три могут быть вызваны отсутствием разминки перед или во время тренировки, большая часть – неудобной обувью. Во избежание получения описанных выше травм необходимо ответить на следующие вопросы: как правильно и эффективно разминаться? И как подобрать правильную обувь?** Постараемся на них ответить.

**Правильная разминка**

**Для начала ответим на вопрос: почему разминка необходима?**

**Разминка – это разогрев мышц, подготовка их к более серьёзной работе. Кроме того, она подготавливает сердечно сосудистую систему, оптимизируя нагрузку на сердце. Разминка поднимает температуру тела, ускоряет пульс, делает мышцы более эластичными и разогревает суставы. Разминка позволяет избежать повреждения мышечной ткани, из-за которых возникает боль в мышцах на следующий день после тренировки. Если не провести разминку, можно даже упасть в обморок из-за резкого скачка давления.**

**Разминка обычно состоит из трёх этапов:**

1. **Кардио. Чаще всего тренировка начинается с бега, но можно использовать скакалку. Выполнять следует 5-7 минут.**
2. **Разминка суставов. Круговые движения разными частями тела отлично подойдут. Иногда лучше чертить не круги, а цифру «8». Это лучше разогревает суставы.**
3. **Точечная разминка конкретных групп мышц. Выполняются упражнения на те группы мышц, которые планируют затронуть.**

**В случае, если речь идёт о пробежке, перед началом стоит аккуратно сделать упражнения на растяжку ног, а после постепенно увеличивать скорость бега.**

**Правильная обувь**

**Итак, одна из распространённых причин получения различных травм – неправильно подобранная спортивная обувь. На наш выбор влияет множество различных факторов: начиная от названия фирм и заканчивая временем суток. Для начала выясним, когда лучше покупать кроссовки?**

**Самое выгодное время – вечер после трудного дня. Согласитесь, если мы устали, навряд ли нам захочется купить что-то красивое, но совершенно неудобное. Скорее всего, мы возьмём то, в чём будем чувствовать себя комфортно.**

**На какие характеристики стоит обратить внимание?**

* **тип покрытия. Определите, собираетесь ли вы заниматься в зале или на улице? От ответа на поставленный вопрос будет зависеть выбор покрытия. Например, для асфальта подойдёт подошва с хорошей амортизацией, а для пересечённой местности нужен серьёзный протектор и жёсткая подошва**
* **назначение кроссовок. Кроссовки для тренировок и для соревнований в корне различаются. Зачастую первые более тяжёлые, они направлены на сохранение здоровья суставов мышц, а вторые, более лёгкие – на установление новых рекордов**
* **уровень подготовки. Чем слабее человек – тем более оснащёнными должны быть кроссовки**
* **амортизация**[[2]](#footnote-2)**. Как и в предыдущей характеристике, чем слабее человек – тем лучшая амортизация нужна**
* **вентиляция. Хорошие кроссовки должны выводить влагу наружу. Нужно обратить внимание на мембрану кроссовок**
* **перепад. Это разница в высоте между задней и передней частью подошвы. Не самый важный фактор в выборе кроссовок. Чем выше перепад – тем легче бежать с пятки**

**Когда характеристики определены, нужно осмотреть внешний вид кроссовок: ровные ли строчки, аккуратно ли нанесён клей? Можно аккуратно согнуть подошву вдоль и поперёк, но есть шанс их сломать, поэтому следует делать это очень осторожно.**

**Большая ошибка состоит в том, что мы часто ходим за спортивной обувью только в специализированные магазины и стараемся выбирать более дорогие модели, хотя это не является гарантией качества. Можно выбрать хорошие кроссовки и в дешёвом магазине, главное ответственно подходить к выбору.**

**Заключение**

**В ходе работы я выяснила, что самыми частыми причинами спортивных травм является отсутствие разминки перед тренировкой и неправильно выбранная обувь, также в статье были рассмотрены возможные методы лечения.**

**Библиографический список**

1. **Кроссовки для бега: как выбрать? [Электронный ресурс]. URL:** <https://training365.ru/kak-vybrat-krossovki-dlya-bega/> **(дата обращения 25.10.2021).**
2. **Синдром илиотибиального тракта [Электронный ресурс]. URL:** <https://snevolina.ru/sindrom/sindrom-iliotibialnogo-trakta-lechenie/> **(дата обращения 25.10.2021).**
3. **Эпикондилит или «локоть теннисиста»: что это такое и как лечить? [Электронный ресурс]. URL:** <https://ortoland.by/info/articles/epikondilit-ili-lokot-tennisista-chto-eto-takoe-i-kak-lechit/> **(дата обращения 25.10.2021).**
4. **Признаки растяжения икорной мышцы и, что могло спровоцировать эту травму [Электронный ресурс]. URL:** <https://irunning.com.ua/nacinayushim/sovety-vraca/696966-priznaki-rastyazeniya-ikronoznoj-myscy-i-cto-moglo-sprovocirovat-etu-travmu> **(дата обращения 25.10.2021).**
5. **Разминка перед тренировкой [Электронный ресурс]. URL:** <https://fitnavigator.ru/trenirovki/teoriya/razminka.html> **(дата обращения 25.10.2021).**
6. **Спортивные травмы. О спорт – ты боль? [Электронный ресурс]. URL:** <https://www.eg.ru/digest/sportivnye-travmy.html> **(дата обращения 25.10.2021).**
7. **Самые частые спортивные травмы [Электронный ресурс]. URL:** <https://aif.ru/health/life/11073> **(дата обращения 25.10.2021).**
1. Нестероидные противовоспалительные средства [↑](#footnote-ref-1)
2. Смягчение ударов [↑](#footnote-ref-2)