**ПРОБЛЕМА ТРАВМАТИЧНОСТИ СПОРТА**

**Медведева Александра Константиновна**

*Студент Краснодарского филиала Российского экономического университета имени Георгия Валентиновича Плеханова*

*Россия, г. Краснодар*

**Аннотация.**

В статье автор рассматривает вопрос травм в спорте. Предоставляет классификацию видов спортивных травм. Анализирует способы диагностики травм в спорте.

***Ключевые слова***: диагностика, спорт, травма, реабилитация/

Профессиональный спорт часто связан с риском возникновения травм. Много видов спорта считаются очень травматичными, например, футбол, регби, хоккей, баскетбол, бокс, борьба и другие боевые искусства. Несмотря на это, спорт не теряет своей популярности, при этом, медицина неустанно стоит на страже здоровья спортсменов, разрабатывая все новые методы диагностики, лечения и профилактики спортивных травм [8, c.35].

*Виды спортивных травм*

Спортивные травмы представляют собой различной степени сложности повреждения, которые человек, как правило, получает во время интенсивных занятий спортом. Конечно, получить спортивную травму можно и во время утренней зарядки, но чаще всего такие повреждения происходят во время профессиональных тренировок.

Спортивные травмы делятся на:

Первичные травмы.

Травмы, которые были вызваны чрезмерной нагрузкой.

Повторные травмы.

Не зависимо от возраста первичные травмы могут быть получены в результате острых повреждений. Например: травмы глаз, растяжение связок, ушибы, защемления мышц, переломы костей, трещины черепа, сотрясение мозга, травмы позвоночника или спины [2, c.55]. Обычно спортивный травматизм происходит из-за ненадлежащего соблюдения техники безопасности, при использовании некачественного снаряжения или полного его отсутствия.

В соответствии со степенью тяжести, спортивные травмы принято дифференцировать на:

Тяжелые травмы, то есть те, которые вызывают резкое нарушение здоровья. Как правило, такие травмы требуют стационарного лечения, более тридцати дней.

Средние травмы, то есть средней сложности, они приводят к выраженному ухудшению состояния здоровья и госпитализации на срок от десяти до тридцати дней. К такому виду травм следует относить: раны и повреждения, требующие лечения у травматологов или ортопедов.

Травмы легкой степени, не требующие стационарного лечения и не нарушающие общей работоспособности. К таким травмам можно отнести: раны поверхностного характера, потертости, ссадины, ушибы, растяжения и другие [1, c.64].

К наиболее распространенным спортивным травмам относятся:

Вывихи суставов различной степени сложности.

Деформация или растяжение мышц.

Переломы костей, чаще всего это кости конечностей.

Переломы позвоночника.

Разрывы сухожилий.

Разрывы связок.

Травмы, полученные во время занятий спортом, могут иметь острый или хронический характер. Для острых травм характерно внезапное возникновение, например, перелом руки или ноги во время падения. Хронические травмы формируются длительный срок во время постоянных нагрузок или чрезмерных нагрузок.

*Диагностика спортивных травм*

Диагностика травм, чаще всего осуществляется на основе симптоматики, несмотря на то, что в зависимости от места возникновения, проявление повреждений могут между собой существенно отличаться.

В мире существует множество видов спорта. Многие из них совершенно не похожи на другие, но есть и схожие между собой. Например, футбол и мини-футбол мало чем отличаются между собой. Но какой бы то ни был вид спорта, шашки или хоккей, никто не застрахован от травм. Разберем десять самых травмоопасных видов спорта [6, c.88].

1*. Регби*. Многие считают, что регби идет на первом месте по количеству трав и на много опережает другие виды спорта. Это жесткий спорт, в нем постоянно происходят толчки и стычки. Тебя могут «ударить», откуда даже не ждешь. Так можно повредить мышцы, получить растяжение, разорвать связки и даже перелом любой сложности.

2. *Гольф*. Этот вид спорта многие считают одним из самых безопасных. Но это не совсем так. Он доставляет приличное количество работы врачам. Примерно в год 900 человек умирают на газоне для гольфа. Спортсмены даже в непогоду не прерывают свою игру, бывают случаи, когда людей убивает молнией. Бывают еще такие случаи «глупой» смерти – это когда мячик попадает в голову. В этом виде спорта случаются такие травмы, как ушибы и трещины головы, после которых спортсменов просто уносят с лужайки. Но эти травмы - не предел в гольфе, бывают еще выбитые глаза, разбитые суставы, переломы позвоночника и т.д.

3. *Чирлидинг*. Этот танцевальный вид спорта практически не известен в России, но этот спорт один из самых опасных. Чтобы заниматься этим спортом, нужно спортивное тело, для того чтобы выдержать нагрузки на мышцы. Только одна разминка длится около получаса.

5. *Мотоспорт*.  В этом виде спорта тоже вероятность смерти высока, потому что у мотогонщиков хорошее оборудование, и оно помогает обеспечить безопасность спортсмену. Переломы, ушибы и растяжения – это одни из распространенных повреждений в этом виде спорта, но они далеко не самые серьёзные. Из-за больших перегрузок приходят в негодность внутренние органы, кости и мышцы.

6. *Верховая езда*. В этом виде спорта в год происходит около 40 000 травм. Ну, тут все понятно, пока вы на коне, вы герой, но упали, и все - больничная палата и много анализов.

7. *Родео.* Этот вид сильно схож с верховой ездой, но есть и травмы -«дополнения». Это вывих запястья руки, которой вы держитесь за быка. Если вы упали с быка, кроме копыт, стоит бояться и его рогов, после которых можно попасть в больницу.

9*. Альпинизм*. Никто не думал, почему альпинизм - один из самых опасных видов спорта? Ответов большое количество. Вы должны правильно распределять силы, всегда должны помнить, что вам надо не только подняться, но и спуститься. Начинающие альпинисты довольно часто ошибаются, тратят все силы при подъеме и забывают, что спуск не на много легче. В этом виде спорта с судьбой лучше не шутить: одна ошибка, и вы в больнице.

10. *Дайвинг*. В этом виде спорта более 8 000 человек остаются инвалидами на всю жизнь. Страдают важные органы – сердце, головной мозг и легкие. Любые ошибки или проблемы с оборудованием в 100-метровой пещере под водой могут привести даже к смерти.

В зависимости от вида травмы и степени ее тяжести, назначаются следующие методы лечения:

Хирургическая операция - при тяжелых состояниях или сложных переломах [7, c.81].

Электростимуляция - применяется для снижения боли и стимулирования регенерации, представляет собой воздействие легким электрическим током [3, c.17].

Криотерапия - снижает проявление отечности и убирает боль в месте травмы. Можно использовать в первые сорок восемь часов после травмы.

Термотерапия - помогает увеличить приток крови к месту травмы, способствует заживлению [5, c.35].

Ультразвук - улучшает регенерацию в глубоких тканях.

Имболизация с помощью шин, то есть обездвиживание конечности на срок, пока перелом срастется.

Мануальная терапия и массаж - улучшают кровоснабжение, расслабляют мышцы, улучшают подвижность суставов, снимают болевой синдром.

Гидротерапия - массаж с помощью струй воды - снимает спазмы, улучшает кровоснабжение, стимулирует регенеративные процессы [3, c.90].

Важным этапом в лечении такого рода травм является реабилитация.

Реабилитацией или восстановлением после спортивных травм называется процесс, во время которого применяется физическая терапия, мануальная терапия, физические упражнения, вытягивание и другие меры, направленные на возврат спортсмену возможности продолжать заниматься спортом в полном объеме.

Как правило, курсы реабилитации проводятся в условиях клиники под строгим наблюдением врачей. Трудно переоценить важность реабилитации для восстановления физических возможностей в полном объеме, поскольку без эффективного восстановления существует большая вероятность повторной травмы или развития осложнений [4, c.18].

**Список литературы**

1. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов / В.Ф. Башкиров. – М.: ФиС, 1987. – 177 с.
2. Власов А.А. Чрезвычайные происшествия и несчастные случаи в спорте. Уч. пособ. / А.А. Власов. – М.: Сов. спорт, 2001. – 79 с.
3. Дройзер Э. Здоровье спортсмена: пер. с нем. / Э. Дройзер. – М.: ФиС, 1980. – 136 с.
4. Красненко А. Жертвоприношение / А. Красненко. – Спорт для всех, 2005. – № 5. – С. 17–20.
5. Миронова З.С. Профилактика травм в спорте и доврачебная помощь / З.С. Миронова, Л.З. Хейфец. – М.: ФиС, 1966. – 48 с.
6. Петерсон Л. Травмы в спорте / Л. Петерсон. – М.: ФиС, 271 с.
7. Спортивные травмы / Под ред. П.А.Ф.Х. Ренстрема. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 471 с.
8. Спортивный травматизм. Профилактика и реабилитация [Электронный ресурс]: учеб. пособие / В. С. Бакулин, И. Б. Грецкая, М. М. Богомолова, А. Н. Богачев. – Волгоград : ВГАФК, 2013. – 135 с.