

Специфика травм в любительском спорте на примере прыжков в воду

Научный руководитель – Юрасова Мария Владимировна

Юрасова Анна Дмитриевна

Студент (специалист)

Первый Московский государственный медицинский университет имени И.М. Сеченова,
Москва, Россия

E-mail: yurasova_a_d@student.sechenov.ru

Государственная Дума Российской Федерации приняла законопроект о любительском, массовом и корпоративном спорте. Что открывает широкие возможности вовлечения жителей России в спорт.

В России хорошо развита спортивная медицина для профессионалов, однако для любителей вопрос о необходимости медицинской поддержки и доступе к соответствующим возможностям остается открытым.

Рассмотрим типичные травмы спортсменов-любителей на примере такого вида спорта, как прыжки в воду, категории «Мастерс».

В свою подготовку прыгуны в воду всегда включают гимнастические и акробатические упражнения, поэтому одной из причин получения травм становится выполнение акробатических заданий на батуте, дорожке и «сухом» трамплине.

Непрофессиональные спортсмены зачастую имеют неподготовленные мышцы для занятия тем или иным видом спорта, поэтому тренерам необходимо уделять время не только для занятия, но для качественной разминки, общей физической подготовки, а также технике исполнения [1].

На старте спортсмен может передумать, испугаться прыжка, поэтому выполнение неполного элемента также является серьезной причиной спортивной травмы.

На начальном этапе тренировок по прыжкам очень важен грамотный вход в воду, поэтому на первых занятиях люди учатся делать специальные упражнения (спады) для правильного входа в воду.

В статье Е.А. Распоповой [2] рассматриваются травмы профессиональных спортсменов, что нам важно для понимания основных проблем, с которыми могут столкнуться любители.

Опираясь на ее статью, мы можем выделить такие травмы, как травмы костей кисти, боли в плечевом суставе, вывихи и подвывихи плечевого сустава, ушибы суставов, надрывы надостной мышцы и бицепса, травмы стопы, растяжения связок (стопы, паховых и т.д.), переломы костей стопы, травмы костей таза, боли в спине, боли в лучезапястном суставе.

Нами был проведен опрос среди спортсменов-любителей и их тренерами о травмах любительского спорта.

На основании опроса среди любителей данного вида спорта было выявлено, что наиболее распространёнными травмами являются травмы плечевого сустава, травмы стопы, растяжение связок и синяки. При этом более 60% опрошенных приходилось обращаться к травматологу. Назывались еще и другие травмы, такие как: разрыв барабанной перепонки, растяжение подвздошно-поясничных мышц, синовит, травма колена, ушибы головы.

При опросе тренеров любительского спорта было выявлено, что травмы стопы, растяжение связок и синяки наиболее часто встречаются у любителей.

Тренеров мы попросили дать рекомендацию по предотвращению и минимизации травм. Тренеры отметили, что для того, чтобы любитель не получил спортивные травмы они уделяют достаточное время разминке, соблюдают индивидуальный подход в подборе заданий

для разных уровней физической и технической подготовки, проводят «закачку», соблюдают меры безопасности и говорят спортсмену выполнять новый прыжок только тогда, когда спортсмены готовы к этому физически и морально.

Таким образом, любительский спорт также полон травм и создание возможностей для более простой коммуникации спортивного врача и спортсмена-любителя массового спорта является требованием времени. Как неоднократно отмечалось специалистами, на территориях не всегда имеются спортивные врачи, а проблемы, которые могут возникнуть у непрофессиональных спортсменов не всегда могут решить травматологи-ортопеды «по месту жительства». Поэтому важно обратить внимание на медицинское сопровождение возрастающего интереса к любительскому спорту.

Источники и литература

- 1) 1. Румянцева Н.В. Особенности мотивов спортивной деятельности спортсменов-любителей// Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация.-2020.-Т.5, №4.-С. 107-112// <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-motivov-sportivnoy-deyatelnosti-sportsmenov-lyubiteley/viewer> (URL: 30.01.2024)
- 2) 2. Распопова Е.А. Заболеваемость и травматизм при занятиях прыжками в воду// Евразийский Союз Ученых — публикация научных статей в ежемесячном научном журнале. Педагогические науки, 2015// <https://clck.ru/38Qd8r> (URL: 30.01.2024)