

ПРОБЛЕМЫ ТРАВМАТИЗМА И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ В СПОРТЕ

Д. С. Чубарова

*Белорусский государственный экономический университет,
г. Минск, Республика Беларусь
e-mail: d.chubarova-1003@mail.ru*

В статье определены особенности спорта высших достижений, указаны причины получения спортсменами травм и профессиональных заболеваний, перечислены основные заболевания в различных видах спорта, а также предложены рекомендации по снижению спортивного травматизма и профессиональных заболеваний. В статье указаны различия между физической культурой и профессиональным спортом. Спорт высших достижений и спортивный травматизм неразрывно связаны. Для профилактики травматизма, повреждений необходимо заранее выявить причины их возможного получения, тщательно их проанализировать и разработать профилактические мероприятия.

The article defines the features of high-performance sports, indicates the reasons for athletes' injuries and occupational diseases, lists the main diseases in various sports, and offers recommendations for reducing sports injuries and occupational diseases. The article shows the differences between physical culture and professional sports. High-performance sports and sports injuries are inextricably linked. To prevent injuries and injuries, it is necessary to identify the causes of their possible receipt in advance, carefully analyze them and develop preventive measures.

Ключевые слова: травматизм; профессиональные заболевания; профилактика; профессиональный спорт.

Keywords: injuries; occupational diseases; prevention; professional sports.

Введение. Всем известен оздоровительный, развивающий, положительный эффект от занятий физической культурой. В настоящее время нет необходимости доказывать огромную пользу физических упражнений для укрепления здоровья, предупреждения заболеваний, повышения иммунитета, улучшения самочувствия. Вопрос о негативном влиянии гиподинамии был рассмотрен многими отечественными и зарубежными учеными. Чтобы поддерживать физическое состояние в норме и чувствовать себя бодрым и здоровым, необходимо регулярной заниматься двигательной активностью, вести здоровый образ жизни.

Рассматривая спорт высших достижений, мы говорим о ежедневных упорных тренировочных занятиях. Нагрузка может превышать индивидуальные возможности. Профессиональный спорт, в отличие от массового спорта, который носит оздоровительный эффект, ориентирован на достижение высокого спортивного результата, на получение чемпионских званий, установление рекордов. Спорт становится основой жизни. Имеют место строгие режимы сна, питания, специальные восстановительные средства. Здоровье в большинстве случаев приносится в жертву спортивному результату, формируется агрессивность, эгоизм,

жестокость. Спорт высших достижений выступает в качестве некоего центра испытания физических возможностей человека. Постепенно ты вырабатываешь у себя привычку работать с максимальной самоотдачей на пределе возможностей, что может привести к перенапряжению, получению травм и заболеваний.

Цель исследования: анализ травматизма и профессиональных заболеваний, характерных для некоторых видов спорта. Анализ проведен на основе изучения и обобщения специальной литературы.

Основная часть. Тренеру необходимо грамотно планировать тренировочный процесс, руководствоваться общими, методическими и специальными принципами, отражающими специфику отдельных видов спортивной тренировки, находить индивидуальный подход, учитывать возрастные, половые и индивидуальные особенности, осуществлять контроль на тренировочных занятиях и во время проведения соревнований.

Важной задачей в дальнейшем развитии спорта является снижение травматизма во время занятий физическими упражнениями, занятий спортом. Во многом решение этой задачи зависит от согласованной работы тренера, врачей и самого спортсмена.

Большинство перспективных спортсменов, которые подавали надежды, закончили свою профессиональную спортивную карьеру из-за полученных серьезных травм и заболеваний.

У медали существует две стороны. Если рассматривать ее с положительной, то это слава, успех, чемпионские звания, самореализация. Но с другой стороны, профессиональный спорт очень травмоопасный, может привести к серьезным заболеваниям. Человек, выбирая спорт в качестве профессии, подчиняет свою жизнь ему. Спорт становится образом жизни. Сегодня уже никого не удивит получение серьезных травм, заболеваний во время тренировок и на соревнованиях, растет процент смертности. В большинстве случаев не выдерживает сердце. Существуют в каждом виде спорта свои риски, которые связаны с профессиональными болезнями атлетов.

Многие профессиональные заболевания дают о себе знать после завершения спортивной карьеры. Особенно трудно приходится спортсменам, специализирующимся в видах спорта, в которых основным физическим качеством является выносливость. Пробегая или проплывая огромные дистанции, сердце получает большую нагрузку. Организм постоянно нуждается в упорной тренировке. После ухода со спорта, наблюдается нарушение кровоснабжения сердечной мышцы, что может привести к таким серьезным патологиям, как ишемическая болезнь сердца, стенокардия, инфаркт миокарда.

Основными причинами заболеваний выступают:

1. Неправильная организация и методика тренировочного процесса: нерациональное использование средств и методов спортивной тренировки; отсутствие индивидуального подхода; чрезмерная нагрузка и ее форсирование; отсутствие учета половых, возрастных и индивидуальных особенностей спортсменов; неправильное сочетание работы и отдыха; отсутствие постепенного включения организма спортсменов в тренировочный и соревновательный процесс после длительного перерыва и перенесенных заболеваний; несоблюдение общих, методи-

ческих и специфических средств спортивной тренировки; специфика вида спорта; материально-технические и санитарно-гигиенические недочеты.

2. Неправильный режим спортсмена: режим питания; режим сна; режим дня; сочетание тренировок с напряженной учебой.

Рассмотренные выше причины вызывают перенапряжение, хроническое утомление, перетренированность, мелкие и серьезные травмы, различные заболевания, что негативно сказывается на состоянии здоровья спортсменов, накопление которых является одной из причин возникновения профессиональных заболеваний [1, с. 288].

Каждый вид спорта предъявляет свои требования, выполняя которые спортсмены, особенно на профессиональном уровне, сталкиваются с различными профессиональными заболеваниями.

Большой процент заболеваний в скоростно-силовых видах спорта развивается вследствие травм, которые спортсмены получают при несоблюдении правильной техники бега, прыжков, метаний, а также при несовершенстве покрытий и беговых дорожек. К профессиональным заболеваниям и травматизму приводит чрезмерная нагрузка, которую дает тренер спортсмену для достижения высоких спортивных результатов. Нагрузка должна быть доступной.

Причиной травматизма в скоростно-силовых видах спорта также может выступать выполнение физических упражнений с большим отягощением на высокой скорости. К самым распространенным профессиональным заболеваниям в таких видах спорта относятся перегруз позвоночника, тендинит голеностопного сустава, растяжения, надрывы и разрывы мышц задней поверхности бедра, повреждения мышечных волокон бедер, икр, а также сухожилий, различные повреждения стоп и т. п.

Единоборство является одним из самых зрелищных и популярных видов спорта, однако, этот вид спорта является очень травмоопасным. За один бой атлеты выполняют десятки ударов. Может хватить одного удара для того, чтобы получить серьезную травму, заболевание. Одним из профессиональных заболеваний у борцов является нарушение в работе органов слуха. Может наблюдаться шум в ушах, головокружение, расстройства вестибулярного аппарата. Также в этом виде спорта распространены различные ушибы, рассечения, переломы носа, черепно-мозговые травмы. Перечисленные травмы приводят к нарушению кровообращения в мозге, параличу, появлению судорожного синдрома. Удары по корпусу приводят к нарушению работы внутренних органов, например, разрыв печени, селезенки. Все это может привести к инвалидности и даже к летальному исходу.

Высок риск получения травмы в таком виде спорта, как футбол. Серьезную травму можно получить как во время соревнований, так и на тренировке. Наиболее подвержены риску в этом виде спорта ноги, коленный и голеностопный суставы. Несколько реже возможно получить травму головы и руки. Наиболее распространенными в футболе травмами являются вывихи, переломы, растяжения связок, надрывы и разрывы связок и мускулов, повреждение надкостницы и сотрясение головного мозга.

Профессиональные пловцы сталкиваются с такими профессиональными заболеваниями, как острый отит, баротравмы, различные инфекционные болезни носо-

вых пазух, нарушения работы барабанной перепонки и уха, хронический гайморит и синусит, нарушение остроты слуха, звон в ушах, головокружение, артрит и артроз плечевых суставов, остеохондроз шейного отдела позвоночника и т. п.

Наиболее распространенной профессиональной болезнью спортсменов в теннисе является травматический эпикондилит («теннисный локоть»). Причиной развития заболевания заключается в чрезмерных нагрузках на локтевой сустав. Также подвержены риску сухожилия пальцев и разгибателей кисти. Большинство спортсменов сталкиваются с различными мелкими нарушениями, такими как ушибы, мозоли на ладонях и стопах, с переломами и вывихами плечевого сустава, заболеваниями позвоночника.

Теннис является асимметричным видом спорта, которому присуще неравномерное физическое развитие левой и правой половин тела, исходя из ведущей руки [1, с. 305].

Известно большое количество случаев, когда последствия старых травм и профессиональные заболевания дают о себе знать через много лет. Такие виды спорта, как различные виды метаний, гиревой спорт, тяжелая атлетика, бодибилдинг, спортивная гимнастика могут впоследствии привести к паховой грыже и дискозу позвоночника.

В будущем тяжело приходится боксерам, у которых в результате полученных серьезных травм головы, могут развиваться такие заболевания, как болезнь Альцгеймера и Паркинсона, энцефалопатия, отслоение сетчатки и даже слабоумие.

Заключение. Профессиональный спорт и спортивный травматизм неразрывно связаны. Проблема спортивного травматизма играет значительную роль в спорте, решением которой должны заниматься не только врачи, медицинские работники, но и тренеры, преподаватели, спортивные судьи, спортивные психологи, массажисты, проектировщики спортивных сооружений, представители спортивной науки, средства массовой информации. Не малая роль принадлежит и самому спортсмену. Только благодаря согласованной работе, риск получения спортивной травмы, заболевания снижается.

Для предупреждения спортивных травм необходимо постоянно совершенствовать методику проведения занятий, устранять недостатки в проведении как занятий, так и соревнований, осуществлять постоянный контроль за техникой выполнения упражнений, страховку, улучшать качество материально-технического обеспечения занятий, спортивного инвентаря и базы, по возможности исключать проведение занятий в неблагоприятные гигиенические и метеорологические условия, не нарушать требований врачебного контроля, необходимо избегать патологических состояний (перетренированности, переутомления), длительных перерывов в занятиях.

Для профилактики травматизма, повреждений необходимо заранее выявить причины их возможного получения, тщательно их проанализировать и разработать профилактические мероприятия.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Заболевания и повреждения при занятиях спортом / под ред. А. Г. Дембо. – 3-е изд., перераб. и доп. – Л. : Медицина, 1991. – 336 с.: ил.