

Профілактика повторних травм у спортсменів / Ю. М. Валецький

// Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. -

2013. - № 3. - С. 86-89. - Режим

доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2013_3_19

Питання профілактики й лікування травм і захворювань опорно-рухового апарату в спортсменів завжди залишаються в центрі уваги фахівців із фізичним навантаженням зростають вимоги до організму спортсмена, особливо до опорно-рухового апарату, що позначається збільшенням ризику травмування. Завдання дослідження - сформулювати основні принципи реабілітації, які дозволять спортсменам приступити до тренувань у найкоротші строки без утрати здоров'я. Для профілактики повторних травм у спорті сформульовано основні принципи реабілітації, які дозволять спортсменам приступити до тренувань у найкоротші строки без утрати здоров'я: терміновості, етапності, комплексності й систематичності, суворой індивідуалізації, дозованості. Показником ефективності реабілітаційних заходів є відновлення високого рівня фізичних і морально-вольових якостей спортсмена, що, як правило, знаходить своє відображення за складних екстремальних умов загальної діяльності. Висвітлено причини виникнення та профілактику повторних травм і захворювань опорно-рухового апарату (ОРА) в спортсменів. Розглянуто причини повторних травм ОРА під час занять спортом: порушення принципів тренувань, які призводять до зриву механізмів індивідуальної адаптації; рання форсована інтенсифікація тренувальної та змагальної діяльності після реабілітації; примусова стимуляція спортивної працездатності, яка може пригнічувати імунологічну реактивність спортсмена; несистемне використання лікувально-профілактичних і відновлювальних засобів у процесі індивідуальної підготовки. Звернено увагу на те, що більше повторних травм виникає внаслідок організаційних і методичних помилок у навчально-тренувальному процесі та змагальній діяльності спортсмена. Для виникнення повторних травм у спортсменів мають значення порушення принципів поступовості, безперервності та циклічності в проведенні навчально-тренувального процесу, а також порушення правил лікарського контролю. Співвідношення причин повторного спортивного травматизму, їх значення та питома вага залежать від виду спорту, характеру підготовки та кваліфікації спортсмена, а також від спортивної майстерності та кваліфікації. Однією з частих причин повторних спортивних травм є невідповідність морфофункціональних спроможностей (причому не тільки початківця, а й спортсмена вищої кваліфікації) вимогам обраного виду спорту, що відображається надалі на стані його здоров'я та негативно позначається і на фізичній, і на технічній підготовці, спричинюючи повторні спортивні травми. До профілактики повторних спортивних травм слід віднести комплекс організаційно-методичних заходів, спрямованих на постійне вдосконалення матеріально-технічного забезпечення, поліпшення умов проведення навчально-тренувальних занять і змагань, постійне підвищення кваліфікації тренерсько-педагогічного складу, неухильне дотримання правил лікарського контролю, принципів поступовості, циклічності та безперервності підготовки спортсменів, що забезпечує планомірне підвищення їх фізичної та техніко-тактичної підготовленості, морально-вольових якостей і зміцнення здоров'я.