

УДК 799.31

Ванюк О.І.

канд. фіз. вих., доц. НУ «Запорізька політехніка»

## **АНАЛІЗ ТРАВМАТИЗМУ У ЛЕГКІЙ АТЛЕТИЦІ**

Травматизм у спорті є однією з найактуальніших проблем і, безумовно, найбільш обговорюваних. Насамперед тому, що спортивний травматизм практично не піддається прогнозу. Крім того, травма – основна причина завершення спортивної кар'єри. Травми розрізняють за ступенем важкості. В.К. Добровольський та В.А. Трофімов показують, що легкі травми становлять 91,1%, середні -7,8% та важкі – 1,1% усіх ушкоджень у спорті [3]. Травми класифікують за типами (забиті місця, розтяг, перелом і т.д.). Травматизм у різних видах спорту неоднаковий. Ступінь ризику отримання травми у різноманітних видах спорту дослідники розраховують ставленням кількості отриманих травм на 1000 спортсменів, мали ризик отримати травму.

Наукові роботи з цієї теми найчастіше мають статистичний характер, констатуючи частоту тих чи інших травм і не вдаючись до аналізу причинно-наслідкових зв'язків проблеми. Дослідники відзначають, що типові травми при заняттях легкою атлетикою у спринтерів – це розтягування та надриви м'язів стегна, гомілки, зв'язок гомілковостопного суглоба та ахіллового сухожилля. У стаєрів - потертості стоп, хронічні захворювання сухожилів і м'язів стопи і гомілки (тендовагініти), у стрибунів - розтягнення зв'язок гомілковостопного та колінного суглобів, пошкодження менісків, у металників - розтягнення зв'язок і надриви м'язів верхніх кінцівок, плечового пояса, спини.

По локалізації травм у спортсменів найчастіше спостерігаються травми нижніх кінцівок (загалом близько 50%), особливо суглобів, переважно колінного і гомілковостопного (В. Ф.Башкиров [1]).

Травми та захворювання опорно-рухового апарату у стрибунів та у бігунів також переважно локалізуються в нижніх кінцівках. Аналізуючи чинники та механізми виникнення травматичних ушкоджень у спортсменів швидкісно-силових видів спорту, дослідники сходяться на думці, що переважна кількість травм у спорті виникає внаслідок недоліків, а часом і помилок або у навчально-тренувальному процесі, або у змагальній діяльності спортсмена.

Крім того, звертається увага на індивідуальні особливості спортсмена (стан здоров'я, ступінь підготовленості та ін.) у розвитку спортивної травми.

Одна з найпоширеніших помилок – невідповідність морфо-функціональних можливостей спортсмена-початківця вимогам обраного виду спорту. Інша група причин - це повторні мікротравми, що виникають від надмірного навантаження або перевтоми і призводять до морфологічних змін у тканинах опорно-рухового апарату (ОДА).

Хронічна мікротравматизація відбувається частіше в місцях прикріплення зв'язок та сухожилля до окістя, де умови харчування менш сприятливі. Хронічні перенапруги м'язової системи, сухожилля, зв'язкового апарату, що виникають при систематичних заняттях з підвищеними фізичними навантаженнями, або при нераціональному використанні фізичних вправ можуть призвести до зниження функціонального стану зв'язково-м'язового апарату, що є прямою причиною спортивних травм.

Фахівці вважають, що причини травм у легкоатлетів найчастіше криються в методико-педагогічних прорахунках.

Вважається, що переважна кількість травм виникає внаслідок або впливу об'єктивних факторів (похибки організаційного та методичного характеру) у навчально-тренувальному процесі та змагальній діяльності спортсмена, або впливу суб'єктивного фактора (ступеня тактико-технічної, фізичної, морально-вольової підготовленості, стану здоров'я спортсмена та і т.д.).