УДК 796.015:616-001
Омок Г.А.[1], Шуба Л.В.[2], Захарова О.М.[3]
[1, 2] доц. НУ «Запорізька політехніка»
[3] старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ЗАПОБІГАННЯ ТРАВМАМ ЧЕРЕЗ ПРАВИЛЬНЕ НАВАНТАЖЕННЯ

Г.А. Омок, Л.В. Шуба, О.М. Захарова

Нами було розглянуто проблему профілактики спортивного травматизму шляхом раціонального дозування фізичних навантажень. Проаналізовано основні чинники виникнення травм, пов'язані з перевантаженням, а також обґрунтовано роль індивідуалізації тренувального процесу. Визначено ключові підходи до контролю навантаження та відновлення спортсменів.

У сучасному спорті інтенсифікація тренувального процесу та зростання конкуренції призводять до збільшення фізичних і психоемоційних навантажень на спортсменів. Це, у свою чергу, підвищує ризик виникнення гострих і хронічних травм. Особливої актуальності набуває проблема профілактики травматизму через оптимізацію тренувального навантаження, оскільки неправильне його дозування є однією з найпоширеніших причин ушкоджень.

Мета – визначити та обґрунтувати роль правильного дозування фізичних навантажень у запобіганні спортивним травмам.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати причини виникнення спортивних травм.
2. Визначити вплив тренувального навантаження на організм спортсмена.
3. Розкрити принципи раціонального дозування навантаження.
4. Охарактеризувати засоби профілактики травматизму.
5. Обґрунтувати значення індивідуального підходу у тренувальному процесі.

Спортивний травматизм є складною багатофакторною проблемою, що виникає під впливом як зовнішніх, так і внутрішніх чинників. До основних причин належать: надмірні фізичні навантаження, недостатній рівень підготовленості, порушення техніки виконання вправ, а також ігнорування процесів відновлення.

Наші спостереження довели, що адекватне тренувальне навантаження, що визначається як оптимальне співвідношення обсягу, інтенсивності та частоти тренувань, яке відповідає функціональним можливостям організму

спортсмена, дозволяє не лише зменшити ризик виникнення травм під час тренування, а й підвищує адаптаційні резерви організму, що, у свою чергу, стає запорукою загального зміцнення організму, підвищення рівня здоров'я і резистентності до захворювань і впливу негативних факторів на організм як безпосередньо під час тренування, так і в поза тренувальні періоди.

Надмірне навантаження, навпаки, призводить до перевтоми, зниження працездатності та підвищення ризику травм, зокрема ушкоджень м'язів, зв'язок і суглобів, а в перспективі призводить до виникнення професійних захворювань і пошкоджень елементів рухового апарату та внутрішніх органів.

Одним із ключових принципів побудови тренувального процесу є принцип поступовості. Він передбачає поетапне збільшення навантаження, що дозволяє організму адаптуватися до нових умов. Саме порушення цього принципу часто стає причиною перенапруження та травм.

Важливу роль у профілактиці травматизму відіграє індивідуалізація тренувальних навантажень. Вона враховує вік спортсмена, рівень фізичної підготовленості, стан здоров'я та специфіку виду спорту. Індивідуальний підхід дозволяє уникнути як недостатнього, так і надмірного навантаження.

Сучасні методи контролю навантаження включають моніторинг частоти серцевих скорочень, оцінку рівня втоми, аналіз якості сну та відновлення, в тому числі і на підставі спеціальних медико-біологічних досліджень. Використання таких методів дає змогу своєчасно виявити перевантаження і скоригувати тренувальний процес.

Не менш важливими є відновлювальні заходи: активний відпочинок, правильне харчування, сон, масаж і розтягування. Розминка перед тренуванням сприяє підготовці м'язів і суглобів до навантаження, тоді як заминка допомагає поступово знизити фізичну активність і запобігти перенапруженню.

Таким чином, ефективна профілактика травм базується на комплексному підході, що включає раціональне планування навантаження, систематичний контроль стану спортсмена та належне відновлення.

Звертаємо увагу, що спортивний травматизм часто є наслідком неправильного дозування фізичних навантажень. Також, раціональне поєднання обсягу, інтенсивності та відпочинку є ключовою умовою профілактики травм. Підтвердили, що дотримання принципів поступовості та індивідуалізації тренувального процесу значно знижує ризик ушкоджень.

А саме, систематичний контроль функціонального стану спортсмена дозволяє своєчасно виявляти ознаки перевантаження. Не можемо, не відзначити, що комплексний підхід до організації тренувань забезпечує збереження здоров'я та підвищення ефективності спортивної діяльності.