

## **Профилактика спортивного травматизма**

Никто не застрахован от получения спортивных травм. А между тем, правила профилактики спортивного травматизма очень просты.

Независимо от вида спорта, имеются правила профилактики спортивного **травматизма** – это общие инструкции, пренебрежение которыми может в значительной степени повысить риск получения травм. А между тем, правила очень просты и вполне логичны, остается один вопрос: почему ими постоянно пренебрегают? «Человек, профессионально занимающийся спортом, выкладывается для достижения лучшего результата. Естественно, при максимальных физических нагрузках может возникнуть травмирующий фактор. Травма случается из-за того, что человек, совершая какую-то погрешность в движениях. У спортсменов травмируются мягкие ткани, кости, связки. У шахматистов, тоже могут возникать травмы, но уже психологические и даже психические, поскольку что они испытывают огромное напряжение на центральную нервную систему». Что же нужно учесть, чтобы избежать спортивных травм, и какие правила необходимо соблюдать?

**Внимательность и собранность.** Если вы пришли на тренировку, думайте только о ней и ни о чем другом. Сосредоточьте все свои мысли на действиях, правильной технике выполнений, не отвлекайтесь на посторонние мысли и разговоры.

**Техника безопасности.** Решив заняться тем или иным видом спорта, изучите технику безопасности. Не пренебрегайте простыми, на первый взгляд правилами. Например, если вы занимаетесь в тренажерке и поднимаете тяжелые веса, вам обязательно должен подстраховывать партнер, если вы находитесь в борцовском зале, не садитесь спиной к ковру и т.д..

**Соответствующая форма и обувь.** Спортивная форма должна быть удобной и комфортной, не сковывающей движения, она должны хорошо впитывать влагу, желательно быть облегающей. Длинные, не по размеру брюки могут зацепиться за тренажер. Неправильная или неудобная обувь может стать причиной травмы в голеностопном суставе /или колене.

**Правильная разминка и разогрев мышц.** Перед любой тренировкой очень важно размять и разогреть мышцы и связочный аппарат. Разогревая мышцы, обращайте особое внимание на те группы мышц, которые будут задействованы во время тренировки.

**Правильная техника.** Если вы работаете над новым упражнением, начинать следует с освоения правильной техники его выполнения. Ни в коем случае не спешите увеличивать скорость или амплитуду движений. Дайте своему организму возможность освоить новые движения и их биомеханику. Когда

механизм мышечной координации хорошо сложен, вероятность получения травм (растяжений, ушибов, разрывов мышц, связок и сухожилий) сводится к незначительному проценту.

**Адекватный расход энергии.** Не переоценивайте свои возможности и не старайтесь посетить тренировку, во что бы то ни стало, даже если вам пришлось провести бессонную ночь или напряженно работать весь день. Чрезмерное упорство может привести к травмам. Долечивайте старые травмы. Если вы получили небольшую травму и продолжаете заниматься, обязательно снизьте нагрузку, вплоть до полного излечения, иначе рискуете приобрести дополнительную травму. работа с тренером Работайте с тренером. Желательно, чтобы во время тренировки рядом с вами находился тренер и контролировал сам процесс. Согласно статистическим данным вероятность получения травмы в отсутствие тренера увеличивается в 4 раза.

**Несоблюдение методики тренировки.** Если вы пренебрегаете принципом постепенности увеличения нагрузки последовательности, то неизбежно столкнетесь с травмами. При планировании тренировочного процесса нельзя бросаться из крайности в крайность. Все изменения программы должны быть логичными. А при планировании, нужно учесть множество факторов: особенности телосложения, возраст, общее состояние здоровья, возрастные физическую подготовленность.

**Финальный этап тренировки.** После активной спортивной деятельности нельзя сразу же переходить к состоянию покоя. Мышцы должны охлаждаться постепенно, это будет способствовать восстановлению нормального кровообращения. Растигивания, которые следует выполнять во время заключительного этапа тренировки, предотвратят мышечную боль и уменьшат усталость, а кроме того будут способствовать развитию гибкости.

**Врачебный контроль.** Если ваше здоровье не идеальное, особенности нужно учесть при планировании тренировок и их интенсивности. Например, если вас время от времени беспокоят головные боли, повышенное внутричерепное давление и пр., вам нежелательно выполнять резкие наклоны головы, стойку на руках и/или акробатические упражнения, и, конечно же, стоит избегать спаррингов. Неправильный выбор упражнений без учета состояния вашего здоровья или преждевременный допуск к тренировкам после перенесенных болезней и травм – это верный путь к травме или рецидиву уже имеющейся травмы.

**Баланс между силой и гибкостью.** Регулярные тренировки позволяют уменьшить тугоподвижность мышц и увеличить гибкость, улучшить координацию движений и амплитуду движения в суставах. Силовая тренировка может уменьшить риск получения небольших мышечных травм, по той

причине, что более сильные мышцы будут противостоять нагрузкам лучше. Кроме укрепления мышц, сухожилий, связок, силовая тренировка повысит прочность костей и суставов, тем самым повышая общую сопротивляемость механическим повреждениям.

Источник:<http://www.likar.info/travmatologiya-i-ortopediya/article-57694-profilaktika-sportivnogo-travmatizma/>