

*Проша Олеся Денисовна
студентка
Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации
Россия, г. Санкт-Петербург
e-mail: olesapro@icloud.com*

ДЕТСКИЙ СПОРТИВНЫЙ ТРАВМАТИЗМ В РОССИИ

***Аннотация:** Актуальность данной статьи обусловлена тем, что спортивные детские травмы стали очень распространёнными в связи с тем, что выросла спортивная конкуренция и из-за этого выросли тренировочные нагрузки, а это оказывает отрицательное воздействие.*

Ключевые слова: спорт, травмы, детский спорт, детский травматизм, тренер

*Prosha Olesya Denisovna
student
St. Petersburg State University of Civil Aviation
Russia, St. Petersburg*

CHILDREN'S SPORTS INJURIES IN RUSSIA

***Abstract:** The relevance of this article is due to the fact that childhood sports injuries have become very common due to the fact that sports competition has increased and because of this, training loads have increased, and this has a negative impact.*

Key words: sports, injuries, children's sports, children's injuries, coach.

За последние 100 лет значительно увеличились тренировочные нагрузки как по объему, так и по интенсивности. За это время очень изменилось спортивное оснащение. Стали более усовершенствованы спортивные покрытия, техническое оснащение спортивных залов, спортивная обувь стала более адаптированной и улучшенной к заявленным требованиям. Все это напрямую влияет на здоровье молодых спортсменов. Как утверждают медики, здоровье закладывается с ранних лет, а значит воздействие на организм в раннем возрасте более значительное, чем во взрослой жизни. Кроме того, травмы могут быть

вызваны напряжением, растяжением, повреждением связок, гематомами, переломами костей, сотрясениями мозга и другими причинами.

Кроме того, существуют определенные виды спорта, которые имеют свои собственные специфические травмы. Например, у футболистов часто возникают травмы лодыжек, у теннисистов - травма локтевого сустава, у боксеров – травмы головы и др.

Среди травмоопасных видов спорта можно выделить хоккей, гимнастика, акробатика, легкая атлетика, фигурное катание, тяжёлая атлетика. Как ни странно, но такие виды как бокс, айкидо, каратэ, тхэквондо являются более безопасными для детей, скорее всего из-за повышенной дисциплины на тренировках. Ведь именно от дисциплины зависит безопасность тренировок. За дисциплину на тренировках отвечает тренер, но и родители напрямую влияют на это. Важно вовремя приходить на тренировки, чтобы ребенок успевал переодеться и должным образом размяться.

Наиболее частые причины спортивного травматизма у детей

1. Недостаточная подготовка и тренировки. Несоблюдение правил безопасности и неправильная техника выполнения упражнений может привести к травмам.

2. Недостаток растяжения и разминки перед тренировкой. Недостаточная подготовка мышц и суставов перед физической активностью может увеличить риск получения травмы.

3. Несоответствие экипировки. Неправильный размер и плохая качество спортивной экипировки могут увеличить риск получения травмы.

4. Перегрузка. Слишком интенсивные тренировки или участие в слишком многих спортивных мероприятиях могут привести к перегрузке мышц, суставов или костей.

5. Нездоровый образ жизни. Ожирение, плохое питание и недостаточный отдых могут влиять на состояние организма и увеличить риск получения травмы.

6. Несоблюдение правил игры. Неправильное выполнение инструкций тренера или игнорирование правил игры может привести к травмам.

7. Генетическая предрасположенность. Некоторые дети могут быть более подвержены травмам из-за своей генетики.

8. Несчастные случаи. Иногда травмы происходят из-за несчастных случаев, которые нельзя предсказать или предотвратить.

Предупреждение травматизма у детей — это важная задача для родителей и педагогов. Детский возраст — это время активной деятельности и исследования окружающего мира, и в этом возрасте повреждения и несчастные случаи могут произойти очень легко.

Вот некоторые советы по предупреждению детского травматизма:

1. Создавайте безопасное окружение. Определите, где существует риск травмирования, и принимайте меры для устранения этого риска, например, путем установки безопасности мебели и предметов, заменой опасных игрушек и т. д.

2. Обучайте ребенка безопасным привычкам. Учите ребенка правилам безопасности на дороге, дома и в школе. Тратьте время на тренировки, чтобы помочь детям развивать навыки, которые помогут им предотвратить травмы.

3. Принимайте меры предосторожности во время занятий спортом и игр. Убедитесь, что ребенок использует правильное оборудование для своей активности, и научите его следовать правилам игры.

4. Следите за детьми на игровых площадках и во время прогулок. Присутствие родителей или опекунов может помочь предотвратить много повреждений.

5. Наслаждайтесь временем с детьми, помогайте им развиваться и проводите время, играя и занимаясь спортом. Создайте положительную и безопасную среду, чтобы они могли наслаждаться своим детством без риска повреждений.

Спорт может быть и должен быть безопасным для детей, но это требует дополнительных усилий со стороны родителей, тренеров и администраторов спортивных программ. Внимательная проработка и реализация этих мер

позволит снизить риск травм и обеспечить оптимальные условия для занятий спортом.

Поэтому необходимо учитывать возрастные особенности и физическую подготовку детей при занятиях спортом.

Родители, тренеры и педагоги должны уделять особое внимание безопасности детей при занятиях спортом, обучать их правильной технике выполнения упражнений, обеспечивать надлежащую экипировку и следить за соблюдением правил безопасности.

Однако, несмотря на все меры предосторожности, травмы в спорте иногда неизбежны. Поэтому важно быть готовым к предоставлению медицинской помощи в случае травмы и обеспечить быструю и квалифицированную помощь спортивного врача или медицинского персонала.

В целом, спорт имеет множество польз и положительных сторон для детей, но важно помнить об опасностях спортивных травм и предпринимать все меры предосторожности для их предотвращения.

Кроме того, важно учитывать и психологические аспекты в спорте у детей. Несмотря на то, что спорт может быть полезен для детского развития, некоторые аспекты спортивной деятельности могут стать источником стресса и дискомфорта для детей.

Существует риск передозировки спортом или присутствия слишком большого давления на ребенка со стороны родителей или тренеров. Поэтому важно понимать, что спорт должен быть частью здорового образа жизни, который включает в себя не только физическую активность, но и здоровое питание, регулярный отдых и достаточный уровень любви и заботы со стороны близких людей.

В целом, спорт играет важную роль в жизни детей, однако, необходимо учитывать и все его аспекты, включая опасности травм, психологические аспекты, правильную технику выполнения упражнений и обеспечение всесторонней заботы о здоровье и благополучии детей.

Список литературы:

1. Башкиров В.Ф. Возникновение и лечение травм у спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1981. 224 с.
2. Дембо А.Г. Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1981. 120 с.
3. Грачев О.К. Физическая культура: учебное пособие для студ. мед.и фармацевт. вузов. М.; Ростов н/Д, 2006. 464 с.