

ТРАВМАТИЗМ В ЛЮБИТЕЛЬСКОМ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ БАСКЕТБОЛЕ

© 2019 Медведева Елена Александровна
студент

© 2019 Налимова Марина Николаевна
старший преподаватель
Самарский государственный экономический университет
E-mail: elena-909@bk.ru

Ключевые слова: травма, баскетбол, студент, спорт, физическая культура, нагрузки, здоровый образ жизни.

В данной работе рассмотрены актуальные и самые распространенные травмы спортсменов, которые занимаются профессиональным и любительским баскетболом. Определяются факторы, влияющие на перегрузку организма. В статье анализируются причины травматизма при занятиях баскетболом, рассматриваются меры по его профилактике.

Физическая культура влияет на все стороны жизнедеятельности человека в современном мире. Занятие спортом способствуют как укреплению физического здоровья человека, так и формирует новое видение на проведение досуга в свободное от учёбы или работы время. Определенно, занятия спортом влияют на трудовую деятельность человека, на его нравственное, психологическое мышление ¹. При соразмерном занятии физической культурой у человека вырабатываются гормон радости, что благотворно влияет на его самочувствие.

Любой вид спорта можно разделить на любительский и профессиональный. Любительский вид спорта не подразумевает под собой стремления к установке новых рекордов и достижения невероятных результатов. Чаще всего человек, занимающийся любительским видом спорта, поддерживает позицию здорового образа жизни и занимается "для себя", нежели для результата сборной города, страны и т.д. В таком спорте нет большого количества тренировок за определенный промежуток времени, отсутствуют спортивные сборы, какие-либо выезды ². Если имеется соревновательная часть, то чаще всего она проводится областным этапом, то есть игры (соревнования) проходят в области какого-то города. Любительский спорт не подразумевает под собой наличие тренеров, а если они и есть, то чаще всего выполняют функцию пассивного наблюдателя, следят за соблюдением правил данного вида спорта и техники безопасности.

В профессиональном спорте всё кардинально отличается. Тренировки проводятся ежедневно, могут достигать до трех занятий в день, включая в себя абсолютно разные виды нагрузки от силовых до анаэробных. Спортсменам необходимо соблюдать фиксированный распорядок дня, диету и использовать дополнительные пищевые добавки ³. В каждой команде имеется главный тренер, который полностью отвечает и контролирует

тренировочный процесс, от одного до трёх дополнительных тренеров, тренер по физической подготовке, индивидуальный командный доктор и массажист. При занятиях профессиональным спортом нагрузки на организм человека могут превышать предел возможностей тела, из-за чего возникают ситуации, при которых спортсмен может получить травму.

Рассмотрим проблему на примере баскетбола. Баскетбол был придуман случайно в 1891 году учителем физкультуры Джеймсом Найсмитом. Для игры он использовал две корзины от персиков и футбольный мяч. Современный энергичный баскетбол не имеет ничего общего с первоначальной версией игры. Теперь в баскетболе свои правила и свои специфические травмы, без которых не обходится ни один вид спорта. В современном спорте высших достижений, вообще, и баскетболе, в частности, наметились новые тенденции совершенствования технологии управления учебно-тренировочным процессом и профилактики травматизма, основанные на усилении значимости общей физической подготовленности спортсменов ⁴.

Баскетбол - вид спорта, в котором две команды встречаются на площадке, в каждой из которых двенадцать игроков, но одновременно на площадке от одной команды могут находиться пять игроков. Это очень быстрый и контактный вид спорта, в котором необходимо иметь хорошую физическую подготовку, реакцию и знание правил. Хотя игру чаще всего ведут три судьи, но даже при этом они могут не заметить контакт, превышающий допустимые правила. Так как это контактный вид спорта, в нём случается очень много падений, при которых чаще всего может произойти травма ног, но если падение происходит после прыжка - велика вероятность повреждения опорно-двигательного аппарата и вообще любой части тела ⁵. Из вышесказанного можно понять, что баскетбол травмоопасный вид спорта, и в нём есть определенные виды болезней и травм, которые сопутствуют спортсменам на протяжении всей карьеры, а может, и жизни.

Явные и самые распространенные травмы этого вида спорта - травмы ног, такие как:

1. Разрыв передней крестообразной связки (ПКС). При разрыве ПКС колено игрока теряет свою целостность и может согнуться непредсказуемым образом или уйти в другую сторону. Симптомы разорванного ПКС включают в себя характерный хруст в момент получения травмы, это может быть падение, резкая остановка при пробежке или неудачное приземление после прыжка. При частых нагрузках и микротравмах связка коленного сустава может потерять свою эластичность, что может привести к ее разрыву при любом неудачном шаге. Именно поэтому категорически нельзя оставлять без внимания перенагрузки организма и всегда проводить послетренировочные восстановительные процедуры для поддержания работоспособности организма. Лечение ПКС может осуществляться хирургическим и нехирургическим образом, всё зависит от дальнейшей жизнедеятельности спортсмена.

2. Растяжение связок голеностопного сустава. Данную травму можно получить при неудачной постановке ноги, когда стопа невольно повернулась внутрь или наружу. Лечение будет являться несколько способов: полный покой и постельный режим спортсмена в течение 24-48 часов после получения травмы; лечение холодом; лечебные компрессы.

3. Тендинит ахиллового сухожилия. Эта травма является одной из самых распространенных в баскетболе и одной из самых опасных, потому что если не уделять должного внимания ей, можно благополучно закончить карьеру профессионального спортсмена. Ахиллово сухожилие позволяет икроножной мышце оторвать пятку человека от пола и сделать прыжок. Тендинит возникает при высоких нагрузках при прыжках или приземлениях.

4. Растяжение мышц. Казалось бы, а что страшного в растяжении, оно же было почти у всех. Однако, при интенсивной непропорциональной нагрузке на мышцы спортсмена, данная травма может надолго исключить из спортивной деятельности³. В некоторых случаях спортсмены проходят магнитно-резонансную томографию для определения степени разрыва мышцы.

Данные травмы чаще всего происходят при падениях и жестком контакте во время игры, либо тренировки, но не исключается возможность накопления микротравм, которые в будущем могут привести к серьезным заболеваниям и травмам.

¹ Артемьев Ю.С. Чтобы лучше играть в баскетбол // Физическая культура в школе. - 2010, №4 с. 31-34

² Налимова М.Н. Современный спорт: проблемы и пути решения // Известия Института систем управления СГЭУ. 2019. Т. 19. № 1. С. 16-18.

³ Пискайкина М.Н., Смирнова У.В. Баскетбол, как эффективное средство сохранения и укрепления здоровья людей всех возрастов // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2016. № 1 (2). С. 42-44.

⁴ Пискайкина М.Н., Смирнова У.В. Баскетбол, как средство физического и корпоративного воспитания студентов // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2015. № 1. С. 95-96.

⁵ Смирнова У.В., Налимова М.Н. Современные оздоровительные системы физических упражнений // Известия Института систем управления СГЭУ. 2019. Т. 19. № 1. С. 20-22.

INJURY IN AMATEUR AND PROFESSIONAL BASKETBALL

© 2019 Medvedeva Elena Alexandrovna
Student

© 2019 Nalimova Marina Nikolaevna
Senior Lecturer

Samara State University of Economics
E-mail: elena-909@bk.ru

Keywords: injury, basketball, student, sports, physical education, exercise, healthy lifestyle.

This paper discusses the current and most common injuries of athletes who engage in professional and amateur basketball. The factors affecting the overload of the body are determined. The article analyzes the causes of injuries in basketball, and considers measures for its prevention.