

Бутаков В.Д студент ВШЕНИТ САФУ.

Цинис А.В КПН Доцент.

Малышев Р.А Старший преподаватель кафедры Физической культуры.

Травмы в лёгкой атлетике

Лёгкая атлетика – одна из самых популярных и захватывающих видов спорта, который включает различные дисциплины, такие как бег, прыжки и метания. Вместе с увлекательностью и спортивными достижениями, лёгкая атлетика имеет и свою тёмную сторону – риск возникновения травм. Травмы в этом виде спорта могут быть серьёзными и иметь длительные последствия, поэтому важно быть осведомлённым о возможных опасностях и методах их предотвращения.

Наиболее распространёнными травмами, с которыми сталкиваются легкоатлеты, являются травмы связок и мышц, перенапряжения, вывихи и переломы. Они могут возникнуть как во время тренировок, так и во время соревнований. Большинство травм обусловлено неправильной техникой выполнения упражнений, нагрузкой, несоответствующей физическим возможностям спортсмена, недостаточной разминкой или неподходящими спортивными обувью и экипировкой.

Рассмотрим некоторые из наиболее распространённых травм в различных дисциплинах лёгкой атлетики и способы их предотвращения.

1. Бег:

- Перенапряжения связок и мышц ног могут возникнуть из-за неустойчивой техники бега или избыточной нагрузки. Важно следить за правильной техникой бега, делать разминку и постепенно увеличивать интенсивность тренировок.

- Стрессы на коленные суставы могут быть связаны с проблемами в ногах, такими как плоскостопие или несоответствующая обувь. Рекомендуется предварительный осмотр врача и выбор подходящей обуви.

2. Прыжки:

- Перенапряжения и растяжения мышц ног могут возникнуть при неправильном приземлении или выпрыгивании. Важно тренироваться под руководством опытного тренера и использовать правильную технику исполнения прыжков.

- Повреждения задней поверхности бедра могут произойти при неправильном разбеге или недостаточной разминке. Рекомендуется разогреться перед тренировками и соревнованиями.

3. Метания:

- Травмы плечевого сустава могут возникнуть при неправильном движении или излишней нагрузке. Важно правильно выполнять движения и учитывать силу и растяжимость плечевых мышц.

- Перенапряжения спины могут быть вызваны неправильной техникой движений или недостаточной разминкой. Рекомендуется использовать дополнительную поддержку спины и постепенно увеличивать нагрузку.

Помимо вышеупомянутых рекомендаций, крайне важно слушать своё тело и уделять внимание его сигналам. Если спортсмен испытывает болевые ощущения или замечает неправильные движения или деформации, необходимо немедленно обратиться к врачу или физиотерапевту.

В заключение можно сказать, что хотя травмы в лёгкой атлетике неизбежны, их риск можно значительно снизить, соблюдая правильную технику, ставя правильные цели и уделяя внимание разминке и тренировочным режимам. Бережное отношение к своему телу, грамотное планирование тренировок и профессиональное руководство помогут легкоатлетам наслаждаться спортом и достигать высоких результатов без лишних затрат на здоровье.

Продолжим список травм в дисциплинах метания лёгкой атлетики и способы их предотвращения:

- Повреждения спинной части можно получить при неправильной технике метания или излишней нагрузке. Важно осуществлять метания под руководством тренера и укреплять мышцы спины.

- Травмы запястий и локтевых суставов могут возникнуть из-за неправильной техники удара или излишней силы. Рекомендуется использовать правильную технику, прогревать запястья и локти перед тренировкой или соревнованиями.

- Перенапряжения в шее и позвоночнике могут быть связаны с неправильным положением при выполнении метаний или недостаточной гибкостью. Важно работать над гибкостью и выполнять технику метания под контролем тренера.

- Травмы голеней и ступней могут возникнуть при неправильном движении или излишней нагрузке. Рекомендуется соблюдать правильную технику метания, делать разминку и укреплять мышцы голеней и стопы.

- Повреждения плечевого пояса могут возникнуть из-за повторных и интенсивных движений во время метания. Важно укреплять мышцы плечевого пояса и следить за балансом нагрузки.

В целом, для предотвращения травм в лёгкой атлетике рекомендуется:

- Тщательно разминаться перед тренировкой или соревнованиями.

- Правильно выполнять технику упражнений под руководством тренера или специалиста.

- Постепенно увеличивать интенсивность тренировок, не перегружая своё тело.

- Использовать правильную спортивную обувь и экипировку.
- Укреплять мышцы тела и работать над гибкостью.
- Выполнять регулярные проверки медицинского состояния и получать консультацию у врача спортивной медицины.

Заключительным советом является прослушивание собственного организма и его сигналов. Если возникают болезненные ощущения или дискомфорт, важно обратиться к специалисту для диагностики и рекомендаций по лечению и восстановлению. Надлежащая забота о своём теле и профессиональная помощь помогут не только предотвратить травмы, но и достичь высоких спортивных результатов в лёгкой атлетике.

