

УДК 796.37.037

Бурда Т. – ст. гр. КА-31

*Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя*

## **ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТРАВМ У АТЛЕТИЗМІ**

Науковий керівник: ст викладач Казмірчук І.В.

Burda T.

*Ternopil Ivan Pul'uj National Technical University*

## **INJURY PREVENTION IN ATHLETICS**

Supervisor: Kazmirchuk I.

Ключові слова: атлетизм, травма

Keywords: athletics, trauma

Серед основних проблем, що можуть трапитися зі спортсменами під час навчально-тренувальних занять - це травми. Спортсмен знаючи, що у хорошій добрій формі, не приділяє достатньої уваги і часу на розминку. Він задоволений своїми результатами і силовими якостями, і ще більш збільшує вагу обтяження. У будь-якому виді спорту, так само як і в атлетизмі, уникнути травм повністю не вдавалося нікому. Але звести ризик їх отримання до мінімуму, можна.

Є декілька основних правил, які допомагають уникнути травм при заняттях силовими видами спорту:

**Обов'язково робити розминку.** Це перша умова безпеки тренувань. Розминатися потрібно завжди. Спочатку необхідно розігріти ті частини тіла, які будуть виконувати роботу, потім розтягнути їх.

**Правильна техніка виконання вправ.** Більшість вправ з обтяженнями при неправильній техніці виконання стають не тільки не ефективними, але й небезпечними для опорно-рухового апарату, а відповідно, здоров'я.

**Концентрація і увага.** Під час тренування думки мають бути пов'язані тільки з тренінгом і ні з чим більше. "Залізо" не пробачає неповаги до себе.

Необхідно уважно відноситися до навісу ваги на снаряд і не метушитися. Якщо немає часу, краще щось пропустити, але не поспішати.

**Робити менше різких рухів.** При роботі з обтяженнями слід уникати різких рухів. Найчастіше травми виникають в останніх, найважчих повторах і підходах. При цьому настає втома і виникає бажання швидше закінчити важку вправу. Допоки тіло спортсмена розігріте – він може не помітити, що травмувався. Біль може з'явитися вже після тренування.

**Вага обтяження має бути розумною.** Необхідно реально оцінювати свої сили і не навантажувати свої м'язи непосильною роботою. Вага обтяження має бути такою, щоб впродовж всього підходу техніка виконання вправи була правильною.

**Обов'язкова страховка у вправах з важкими снарядами.** Це може бути досвідчений партнер, страхувальні стійки, товстий трос, та все що завгодно, що дозволить у разі небезпеки з найменшими втратами, а ще краще без втрат, вилізти з під снаряда. Напевно, це одне з найважливіших правил для профілактики травматизму. Не дотримуючись правила страховки можна отримати дуже серйозну травму.