

## **ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДІВ ЛОКАЛІЗАЦІЇ СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМУ**

Результатом впливу факторів зовнішнього середовища під час виконання різних спортивних вправ є порушення нормальних анатомічних і функціональних співвідношень у певних органах і тканинах спортсмена. Це можуть бути механічні, термічні, біологічні та інші фактори. Механічні фактори є домінуючими у спортивному травматизмі; вони спричиняють садна, синці, розтягнення, вивихи, переломи та інші термічні (опіки, обмороження), біологічні (мікроби) та інші фактори, які в спортивному житті посідають другорядне місце.

Для визначення методів локалізації спортивного травматизму необхідно значно ширше, ніж тільки екзогенні шкідливі фактори, розглядати можливості травматизму. Травми ендогенної природи, тобто такі, що виникають не в наслідок якоїсь раптової і надзвичайної зовнішньої сили, а в наслідок легких механічних часто повторюваних сил (натягування, крутіння), які кінець кінцем спричиняють розтягнення розриви м'язів, сухожилля та ін. Ці пошкодження і відносяться до розтягнення розриви м'язів, сухожилля та ін. Отже, причиною мікротравм є легкі механічні впливи, результатом яких є ушкодження тканини. Ці ушкодження незначні і майже не виявляються ні об'єктивно, ні суб'єктивно. Часто повторювана мікротравма викликає зміни, характерні для хронічного мікротравматичного ушкодження, яке супроводиться об'єктивними анатомічними і функціональними змінами та суб'єктивними скаргами спортсмена. Часто повторювані мікротравми прискорюють процес старіння тканини. Елемент повторюваності мікротравми в етіології хронічного мікротравматичного, причому хронічне мікротравматичне ушкодження виникає тоді, коли мікротравма повторюється досить часто, через порівняно невеликі

проміжки часу, протягом яких репаративні процеси, властиві живій тканині, не встигають привести тканини до самолікування. Таким чином, зміни, властиві хронічним мікротравматичним ушкодженням, є паталогічними, в той час, як зміни, що спостерігаються в тканинах внаслідок зношування їх, є результатом фізіологічного процесу.

Мікротравма не завжди діє безпосередньо на суглоб. Але оскільки м'язи і суглоб, м'язи і зв'язки, нерви тісно взаємозв'язані, то пошкодження одного з них впливає на весь суглобовий апарат. Малі ушкодження суглобів можуть впливати на будь-яку частину кінетичної системи. Мікротравма виникає на основі повторних ушкоджень хрящів, суглобової порожнини, періосту, розтягнень зв'язок. Порушується пружність, але межа міцності не порушується. У розвитку процесу беруть участь також вищі центри нервової системи; розлади вегетативної нервової системи через порушення судин спричиняють зміни в сполучній тканині. Хронічна спортивна мікротравма ще не досить вивчена. Вважають, що у виникненні її велику роль відіграє та обставина, що під час частих, інтенсивних фізичних тренуваннях тканини опорно-рухового апарату не встигають пристосуватися до все зростаючих вимог. Таким чином, тканини у спортсмена, який інтенсивно тренується, не встигаючи пристосуватися до зростаючих вимог, іноді реагують протиприродньо, не нормально. Як наслідок виникають зміни дегенеративного характеру, яку спочатку майже нічим не виявляються, лише іноді дають відчуття деякої незручності при виконанні рухів, особливо великої амплітуди. Хронічні спортивні мікротравми готують підґрунтя, на якому іноді виникають значні зміни в структурі й у функції кістково-суглобової системи.

#### **Список використаних джерел:**

1. Мурза В.П. Фізичні вправи і здоров'я. – К.: Здоров'я, 1991. – 254 с.
2. Платонов В. М., Буланова М.М. Фізична підготовка спортсмена. – К.: Здоров'я, 1997. – 195 с.
3. Сергиенко Л. До методології тестування фізичної підготовленості студентів. Науковий журнал «Вісник», №5, Технологічного університету Поділля, ч. 3, Хмельницький, 2002. – 97 – 99 с.