

Бережецкая Яна Игоревна

студентка

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет им. М.К. Аммосова»

Научный руководитель

Колодезникова Маргарита Герасимовна

канд. пед. наук, профессор, профессор

Институт физической культуры и спорта ФГАОУ ВО «Северо-Восточный
федеральный университет им. М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

**АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРНЫХ И НАУЧНЫХ ИСТОЧНИКОВ
ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ ТРАВМ В БЕГЕ
НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ**

Аннотация: в статье рассматриваются актуальные проблемы травматизма в беге на короткие дистанции, включая причины возникновения травм, их виды и последствия для спортсменов. Заключение подчеркивает важность комплексного подхода к профилактике и лечению травм, который включает в себя как физическую подготовку, так и психологическую поддержку спортсменов. Практическая значимость изучения травматизма в беге на короткие дистанции заключается в разработке рекомендаций тренерам и спортсменам по профилактическим мерам травматизма. Выявление причин травм позволяет устраниить их конкретную причину и исключить возможные повторения. Это важно для повышения эффективности профилактики спортивного травматизма. Методы исследования: метод анализа научной литературы. Результаты: приведены данные об основных распространенных травмах в беге на короткие дистанции, профилактике получения травм, о современных способах лечения полученных травм.

Ключевые слова: легкая атлетика, травмы, профилактика, лечение, реабилитация, спортивная медицина.

Введение

Бег – просто, но не всегда безопасно. Бег на короткие дистанции сегодня становится всё более популярным: люди выходят на пробежки по утрам, участвуют в марафонах и спринтах. Однако за кажущейся простотой скрываются определённые риски. Травмы – частое явление как среди новичков, так и у опытных бегунов [2]. Причина – в неправильной технике, неподходящей обуви и отсутствии базовых знаний о том, как подготовить тело к нагрузке [12]. Профилактика – ключ к здоровью. Разминка, постепенное наращивание темпа и выбор качественной экипировки снижают риск повреждений [10]. А если травма всё же случилась – помогут отдых, компрессы и физиотерапия [15]. Всё больше людей ищут информацию о реабилитации после травм, ведь возвращение в спорт требует правильного подхода [14].

Анализ распространенных травм бегунов на короткие дистанции.

У бегунов часто бывают травмы ног, колена, лодыжки и стопы. Отмечают, что около 40% всех травм у них – это повреждения колен. Это подсказывает, что нужны меры защиты и правильный бег [1]. Часто растягивают мышцы икр и бедра, а также повреждают сухожилие Ахилла, получают ушибы и ссадины от больших нагрузок при спринте. Есть спец травмы, такие как «колено бегуна», их больше у женщин средних лет, а мужчины чаще имеют тендиниты. Доказано, что активный спорт без подготовки повышает риск травм, включая те, что в сухожилиях и суставах. Бегуны старше страдают от болей в спине и стопе из-за уменьшения эластичности тканей. Важны правильный стиль бега и хорошая обувь.

Учёные говорят, что если обувь не подходит для вашей ноги или для вашего бега, то больше шансов получить травмы. Если слишком много тренируетесь, тоже можете повредиться. Надо следить за интенсивностью ваших тренировок и сколько отдыхаете, даже если план тренировок хороший.

Профилактика травм: основные аспекты

Чтобы меньше было травм у бегунов на короткие дистанции, нужно думать о вещах, которые помогают уменьшить эти риски. Самые главные из них – это

растяжка, специальная и качественная обувь, привыкание организма к упражнениям и внимание к тому, что говорит тело.

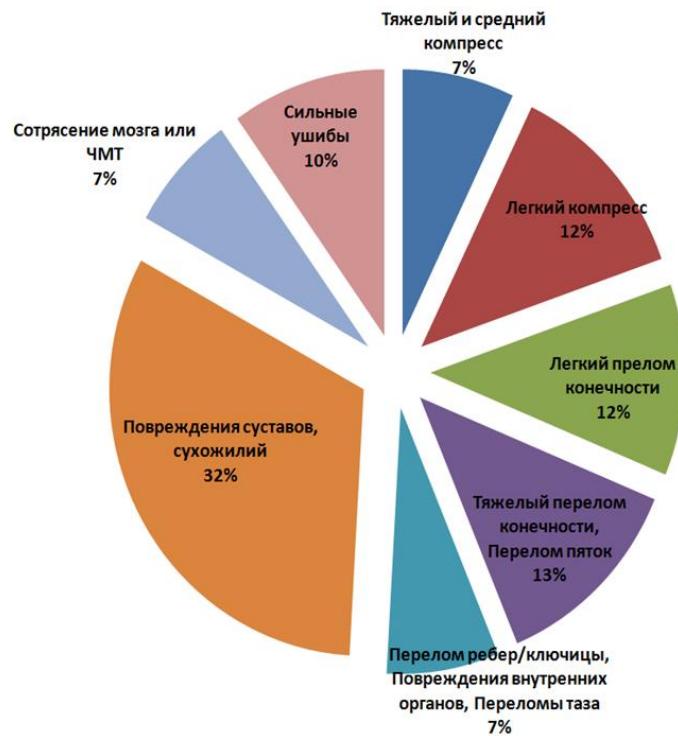


Рис. 1

Регулярная растяжка мышц ног, особенно мышц икры, помогает держать тело гибким и предотвратить напряжение. Упражнение, в котором ты захватываешь пальцы ног и тянешь стопу вверх в течение 15 секунд может помочь в данном случае. Правильная растяжка и заминка после бега очень важна для восстановления, она способствует улучшению кровообращения и уменьшает риск получения травм.

Правильная обувь имеет решающее значение для профилактики травм. Бегуны должны уделять особое внимание подбору специальной обуви, которая должна поддерживать свод стопы и обеспечивать амортизацию. Бегуны должны носить обувь, которая предназначена для бега не только на тренировках, но и в повседневной жизни для минимизации возникновения подошвенного фасциита и аналогичных проблем со стопой. Кроме того если есть риск предрасположенности к травме, такой как подошвенный фасциит, стоит ограничить бег в гору, так как он увеличивает нагрузку на стопы.

Важно постепенно наращивать объем нагрузки на тренировках. Стارаться избежать форсирования, так как резкие скачки в нагрузке могут навредить мышцам и суставам. бегунам следует сначала добавить в план тренировок новые упражнения, которые способствуют укреплению мышц ног и улучшению гибкости суставов голени и таза. Это поднимает уровень не только физической подготовки, но и снижает шансы получить травму. обращать внимание на то, что говорит тело, тоже очень важно. Если при беге возникает боль, то нужно остановиться и отдохнуть. Игнорирование боли может привести к большим травмам и долгим паузам в тренировках. Травмы у бегунов встречаются в 40% случаев, что показывает, как важны меры предосторожности. Работая над укреплением мышц, улучшением гибкости и выбором качественной обуви, бегуна могут меньше рисковать и оставаться здоровыми

Правильная разминка и тренировка

Если не делать разминку перед тренировкой, можно легко получить травму. Нужно подготовить тело к бегу. Это можно сделать с помощью разминки, которая помогает мышцам стать более гибкими и эластичными, что снижает риск ушибов. Уделяйте 10–15 минут на лёгкий бег и растяжку. Это разгоняет кровь и делает мышцы более устойчивыми к растяжениям. Хорошая разминка включает несколько этапов. Сначала побегите 5–10 минут, потом сделайте упражнения на вращение плечами и разминку суставов

Современные методы лечения травм

Эти простые действия разогревают мышцы, которые понадобятся во время основной тренировки. Если ты собираешься на длительную пробежку, обязательно сделай хорошую разминку. Лучше всего включать общие упражнения, которые активируют разные группы мышц, и немного динамической растяжки для улучшения движений. Это особенно важно, когда на улице холодно, так как в такие моменты мышцы легко травмируются из-за жесткости. После пробежки не забудь про заминку. Постепенное снижение нагрузки и растяжка помогут мышцам восстановиться и расслабиться. Заминка помогает телу плавно перейти от активных нагрузок к отдыху и улучшить восстановление.

В последнее время лечение спортивных травм претерпело значительные изменения в связи с развитием новейших технологий и методов, которые помогают спортсменам быстрее восстанавливаться. В условиях высоких физических нагрузок, с которыми сталкиваются легкоатлеты, новые решения становятся особенно актуальными. Например, применение искусственного интеллекта (ИИ) для анализа медицинских изображений значительно улучшает диагностику травм, позволяя врачам более точно определить серьезность повреждений и предсказать риск отказов на основе предыдущих данных о травмах.

Современные методы лечения не ограничиваются только диагностикой, они охватывают весь процесс восстановления. Плазмотерапия, которая использует плазму самого пациента, обладает рядом полезных свойств, помогающих в заживлении тканей. Этот способ показал хорошие результаты при лечении мышц, связок и суставов, что особенно важно для спортсменов, которые часто получают такие травмы. Применение данного подхода позволяет значительно уменьшить время реабилитации, повысив общий уровень работоспособности после травмы. Еще одной инновацией, которая открывает новые горизонты в лечении, стали моноклональные антитела. Этот метод активно используется для лечения после последствий сотрясений головного мозга, что особенно важно для легкоатлетов, участвующих в контактных дисциплинах. Также стоит упомянуть такие виды спорта, как бокс, футбол, хоккей, кик-бокс и другие контактные дисциплины, в которых применение этой методики станет способом борьбы с хронической травматической энцефалопатией. Хроническая травматическая энцефалопатия (ХТЭ) многими признана одной из самых серьезных угрожающих последствий для здоровья спортсменов, и внедрение моноклональных антител предлагает новые возможности для контроля и лечения этого состояния. Об активном использовании искусственного интеллекта в спортивной медицине говорят многие исследования, которые подчеркивают, что ИИ не только ускоряет процесс восстановления, но и значительно повышает его эффективность. Например, ИИ может анализировать множество материалов и данные о травмах, сокращая время для

принятия решений, что позволяет спортивным врачам быстрее решать возникающие проблемы.

Важно отметить, что новые подходы к реабилитации также играют важную роль в восстановительном процессе. Соединение различных методов, таких как физиотерапия, мануальная терапия, а также спортивный массаж, позволяет создать индивидуальные программы восстановления, которые в полной мере учитывают особенности конкретного спортсмена. Такие программы часто включают адаптивные физические упражнения, направленные на восстановление и укрепление затронутых мышц. Не менее важно обучать легкоатлетов основам профилактики травм. Тренеры и медики очень важны для создания безопасной тренировочной среды. Когда спортсмены знают, как правильно выполнять упражнения и понимают, как работает их тело, это помогает снизить риск травм и повысить общую эффективность.

Отсюда следует, что современные техники лечения и восстановления в легкой атлетике основываются на сочетании передовых технологий, индивидуального подхода и обширных знаний в области спортивной медицины. Эффективность этих методов позволяет не только снижать уровень травматизма, но и возвращать спортсменов в активный спорт в короткие сроки, способствуя их дальнейшему развитию и успеху. Спортивные травмы представляют собой актуальную проблему в легкой атлетике, учитывая интенсивность тренировочного процесса и высокий уровень конкуренции. В данном случае ключевую роль в профилактике травматизма играют грамотный подход к подготовке спортсмена, соответствующие методы тренировки и использование современной экипировки. Острые и хронические травмы требуют внимательного изучения, поскольку каждая из них имеет свои причины и структуру формирования, а также специфические методики лечения.

Согласно разным исследованиям, острые травмы, такие как вывихи и переломы, возникают неожиданно и часто из-за внезапного удара или сильной нагрузки. Хронические травмы, с другой стороны, развиваются медленно из-за частых повторений одних и тех же движений или неправильной техники. Чтобы

избежать таких травм, нужно обращать внимание на ранние признаки проблем и следить за техникой выполнения упражнений. Также важно правильно распределять нагрузки во время тренировок. Не забывай про выбор экипировки: хорошая обувь и защитные средства играют большую роль в профилактике травм. Специальные функции обуви для легкой атлетики могут существенно снизить риск получения травм, особенно при занятиях на поверхностях с разным уровнем жесткости. Комфорт и правильная поддержка стопы способствуют уменьшению нагрузки на суставы и снижают вероятность их повреждений. Создание индивидуальных программ тренировок, учитывающих физическую подготовку, возраст и индивидуальные особенности спортсмена, является необходимым условием. Это позволит не только эффективно развивать физические качества, но и минимизировать риск травм. Стоит избегать форсированных нагрузок. Лучше увеличивать их постепенно, так ваш организм меньше рискует перегрузками и травмами. Также важно делать разминку и заминку, чтобы подготовить мышцы и суставы к работе и помочь им восстановиться после. Учить спортсменов основам безопасности и правильной техники упражнений – это тоже важно для профилактики травм. Знания о рисках и способах избежать травм помогут сократить их количество. Результаты исследований показывают, что осведомленность самих спортсменов о травмах и методах их профилактики может положительно повлиять на общий уровень их здоровья и подготовленности. Лечение спортивных травм требует индивидуального подхода на всех этапах – начиная с диагностики и заканчивая реабилитацией. Раннее обращение к специалистам, быстрая и грамотная помощь при возникновении травмы позволяют сократить время восстановления и предотвратить развитие хронических заболеваний. Важно знать, что не только медицинские процедуры, но и психологическая поддержка играют значительную роль в реабилитации. Спортсмены, которые получают психологическую поддержку, имеют более высокие шансы на полное восстановление и возвращение к тренировочной деятельности.

Каждый случай травмы уникален; отсюда можно сделать вывод что, ключевыми аспектами успешного лечения являются индивидуальные планы

реабилитации, которые включают различные методы – от физиотерапии до физических упражнений для восстановления силы и координации. Также стоит отметить, что применение современных технологий, таких как магнитотерапия и электрическая стимуляция мышц, помогает ускорить процесс восстановления.

В заключение, следует сказать что профилактика и лечение травм в легкой атлетике требуют комплексного подхода, включающего как физическую подготовку, так и психоэмоциональную поддержку спортсменов. Эффективная диагностика, адекватное лечение и грамотные методы реабилитации создают условия для успешного возвращения атлетов к их спортивной деятельности, делая минимальным риск повторных травм и улучшая их общее состояние здоровья.

Заключение

Бег на короткие дистанции является популярным видом физической активности, но сопряжен с рисками травм. Для достижения успеха в этом виде спорта необходимо понимать причины и механизмы возникновения травм, а также методы их профилактики и лечения. Первым шагом к снижению риска травм является правильная разминка, включая динамические упражнения и постепенное увеличение нагрузки. Выбор качественной обуви также играет важную роль. В случае травмы важно не игнорировать симптомы и обратиться за медицинской помощью. Методы лечения могут варьироваться от простого отдыха до физиотерапии. Реабилитация после травмы требует терпения и последовательности. Следование рекомендациям по профилактике и лечению травм поможет избежать неприятных последствий и обеспечит более высокие результаты в соревнованиях. Также не маловажным остается этап психоэмоциональной поддержки, так как она играет значительную роль в реабилитации. Спортсмены, которые получают психологическую поддержку, имеют более высокие шансы на полное восстановление и возвращение к тренировочной деятельности.

Таким образом, профилактика и лечение травм в беге на короткие дистанции – это комплексный процесс, который требует внимания к деталям и соблюдения определенных правил. Осознание важности правильной разминки, выбора обуви, а также методов лечения и реабилитации позволит бегунам не только

снизить риск травм, но и повысить свою спортивную эффективность. В конечном итоге, забота о своем здоровье и правильный подход к тренировкам станут залогом успешных выступлений и долгих лет активной спортивной жизни.

Список литературы

1. Травмы бега на короткие дистанции. Хроническая патология [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://meduniver.com/medical/xirurgia/1646.html> (дата обращения: 02.06.2025).
2. Самые распространенные травмы в легкой атлетике [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sport-dussh2-gorlovka-r897.gosweb.gosuslugi.ru/novosti-i-sobytiya/samye-rasprostranennye-travmy-v-legkoy-atletike.html> (дата обращения: 02.06.2025).
3. Диагностика основных травм бегунов-любителей [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://marathonec.ru/diagnostika-travm/> (дата обращения: 02.06.2025).
4. Травмы при беге: что надо знать новичкам и профессионалам [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://medaboutme.ru/articles/travmy_pri_bege_chto_nado_znat_novichkam_i_professionalam/ (дата обращения: 02.06.2025).
5. Лейман Э. 10 популярных травм бегунов / Эвелина Лейман [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://dzen.ru/a/x1ywe7cgrwnwv9mc> (дата обращения: 02.06.2025).
6. Какие травмы бывают у бегунов: профилактика и лечение [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://kolenosu.su/articles/kakie-travmy-byvayut-u-begunov-profilaktika-i-lechenie/> (дата обращения: 02.06.2025).
7. Какие травмы бывают у бегунов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ortoland.by/info/articles/kakie-travmy-byvayut-u-begunov-profilaktika-i-lechenie/> (дата обращения: 02.06.2025).
8. Как предотвратить беговые травмы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.runlab.ru/trenirovki/kak_predotvratit_begovye_travmy.html (дата обращения: 02.06.2025).

9. Как распознать и избежать 5 самых распространённых травм [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://life.russiarunning.com/news/zdorove/kak-raspoznat-i-izbezhat-5-samykh-rasprostranionnykh-travm-begunov> (дата обращения: 02.06.2025).

10. Разминка и заминка в беге [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.sportmaster.ru/media/articles/11562330/> (дата обращения: 02.06.2025).

11. Как размяться до и после бега: 13 шагов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://tr-page.yandex.ru/translate?lang=en-ru&url=https://www.wikihow.com/stretch-before-and-after-running> (дата обращения: 02.06.2025).

12. Как выбрать кроссовки для бега: основные критерии от экспертов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.sportmaster.ru/media/articles/13182459/> (дата обращения: 02.06.2025).

13. Типичные травмы бегунов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.primamedica.ru/articles/travmatolog/tipichnye-travmy-begunov/> (дата обращения: 02.06.2025).

14. Реабилитация спортсменов после травм: как ускорить процесс [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://indibaactiv.ru/blog/etapy-vosstanovleniya-i-reabilitatsii-sportsmenov-posle-travm/> (дата обращения: 02.06.2025).

15. Физиотерапия для спортсменов: путь к выздоровлению [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://buduzdorov.ru/fizioterapija-dlya-sportsmenov-put-k-vyzdorovleniju-i-sportivnomu-uspehu/> (дата обращения: 02.06.2025).

16. Реабилитация спортсменов после травм [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://mrtpetrograd.ru/stati/reabilitacia/reabilitaciya-sportsmenov> (дата обращения: 02.06.2025).