*Карабут К.В.*

**ТРАВМАТИЗМ И МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ В ВОРКАУТЕ**

Кафедра физической реабилитации и спортивной медицины

с курсом физического воспитания и здоровья

Харьковский национальный медицинский университет, г.Харьков, Украина

Научный руководитель: Сушецкая А.С.

Актуальность. В последнее время начал набирать популярность воркаут – новый любительский вид спорта. Проблема травматизма в спорте всегда актуальна, а в данном виде спорта особенно, так как атлеты часто сталкиваются с повреждениями опорно-двигательного аппарата вследствие нехватки знаний, опыта или пренебрежительного отношения к соблюдению правил и техники выполнения спортивных элементов.

Цель. Изучение возможных травм при занятии воркаутом, выявление причин травматизации и разработка рекомендаций по профилактике.

Результаты. В данном виде спорта наиболее часто возникают травмы пояса верхних конечностей, которые могут быть получены вследствие выполнения силовых упражнений с высокой нагрузкой, частого повторения конкретного упражнения, что приводит к износу суставов, растяжениям и разрывам связок и сухожилий. В отдельную категорию можно вынести травмы, полученные при падениях со снарядов. Причинами травматизма являются: неготовность организма к высокой физической нагрузке, неполное восстановление между тренировочными сессиями, неверная техника упражнений, неправильный подход к изучению элементов. Профилактика заключается в хорошей разминке, рациональном питании, правильного использования средств защиты (wrist wraps, elbow wraps), периодизации нагрузок, укреплении опорно-двигательного аппарата.

Выводы. Правильное составление тренировочного плана и использование методов профилактики спасает от возникновения травм разного характера.