

УДК 796.015.4

А.Ю. Сырников  
A.Y. Syrnikov

## ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

*В статье проанализированы физиологические, организационные, технические, методические, материальные, врачебные аспекты причин травматизма и методы его профилактики при занятиях любым видом двигательной деятельности на занятиях физической культурой и спортом.*

*Ключевые слова: травматизм, профилактика травматизма, физическая культура, занятия физической культурой и спортом.*

## INJURY PREVENTION AT THE PHYSICAL TRAINING AND SPORTS CLASSES

*The article analyzes the physiological, organizational, technical, methodical, material and medical aspects of the causes and prevention of injury when doing any kind of motor activity in physical education and sports.*

*Keywords: injury, injury prevention, physical training, physical training and sports.*

К сожалению, в научно-методической литературе вопрос профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом остается крайне мало освещенным, о чем свидетельствуют исследования в данной области в нашей стране. Такие, исследования, если и ведутся, то довольно отрывочные и их результаты не попадают в сферу внимания общественности. Тем ценнее любая информация, которую удастся найти по этой проблеме.

Спортивный травматизм, по разным источникам, составляет 2-5% от общего травматизма (бытового, уличного, производственного и др.). Некоторые разногласия в цифрах связаны с тем, что спортивный травматизм зависит как от травматичности спорта, так и от интенсивности занятий спортом опрошенных людей.

Травматизм в различных видах спорта неодинаков. Естественно, что чем больше людей занимаются тем или иным видом спорта, тем относительно больше в нем травм. Чтобы нивелировать различия в количестве занимающихся, можно рассчитывать число травм на 1000 занимающихся – это так называемый интенсивный показатель травматичности.

Другой способ выявить степень риска получения травмы в различных видах спорта, это рассчитать количество полученных травм на 1000 тренировок или соревнований (athlete-exposures). То есть одна тренировка или соревнование расценивается как одно «подвержение спортивному воздействию» – зарубежные исследователи наиболее часто используют именно этот коэффициент.

Независимо от вида двигательной активности на занятиях физической культурой и спортом существует общая профилактика травматизма, то есть правила, несоблюдение которых значительно повышает риск получить травму. Эти правила очень просты и логичны, но почему-то ими постоянно пренебрегают.

Внимательность и собранность. На тренировке необходимо думать только о ней, и ни о чем другом. Быть сосредоточенным на своих действиях, выполнении правильной техники и не отвлекаться на посторонние разговоры и мысли.

Знание техники безопасности. В каждом виде спорта есть свои правила техники безопасности, с которыми необходимо ознакомиться в первую очередь. Например, в борцовском зале нельзя сидеть спиной к коврику, в тренажерном зале тяжелые веса должны подстраховываться партнером и т.д.

Качественный инвентарь и покрытие зала. Плохо висящий мешок может при падении поломать ноги. Если у тренажера перетерт тросик – такой тренажер лучше обходить стороной, а ответственному за зал – сделать замечание. Следует обратить внимание и на наличие на татами осколков стекла, трещин, надрывов, рассоединений матов.

Правильная форма и обувь. Длинные, не по размеру штаны могут зацепиться за пальцы ног. Неправильная или некачественная обувь для бега может привести к болям в голеностопном суставе и колене.

Соблюдение правил личной гигиены.

Хорошая разминка и разогрев мышц – плохая разминка приводит к растяжениям связочного аппарата, уменьшает подвижность и амплитуду.

Правильное выполнение техники движений и присмов. При освоении нового упражнения обязательно начинайте с изучения правильной техники выполнения движения, не торопитесь увеличивать амплитуду, скорость удара или рабочий вес штанги. Пусть ваш организм освоит новое движение, его правильную биомеханику. Именно в силу не сложившегося механизма межмышечной координации при освоении новых упражнений могут происходить растяжения и разрывы мышц, связок и сухожилий.

Адекватный расчет своих сил и возможностей организма, а также соблюдение режима дня. При занятиях спортом после какой-либо иной нагрузки тренировку следует упростить до минимума. Также нужно знать о таком факте, как перетренированность, которая возникает из-за переоценки возможностей своего организма и чрезмерного упорства в занятиях спортом.

Старые травмы нужно долечивать до конца. После получения травм снижайте нагрузку до полного излечения, иначе возможно повторное травмирование.

Профессионально подготовленный тренерский состав. Тренер обязан ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности, проверить состояние формы, состояние здоровья. Его обязанность – следить за всеми нюансами тренировки.

Нарушение методики тренировок. Если не соблюдать принцип последовательности и постепенности наращивания тренировочных нагрузок, то неизбежно получение травмы. Все изменения программы должны логично вытекать одно из другого. Необходимо также учитывать особенности телосложения, состояния здоровья, возрастные особенности, физическую подготовленность. Травмы возникают при внезапном увеличении частоты, продолжительности или интенсивности тренировки. Безопасным считается увеличение одного из компонентов на 5% без

внесения дополнительных изменений. Если один из компонентов увеличивается более резко, то возникает необходимость временных корректировок в одном или обоих оставшихся компонентах.

После тренировки обязательно требуется выполнить заминку. Заминка – это переходный этап от активной спортивной деятельности к состоянию покоя. Постепенное охлаждение призвано способствовать восстановлению нормального кровообращения. Растягивания, выполняемые во время заключительного этапа тренировки, способствуют развитию гибкости, а также могут предотвратить возникновение мышечной боли и усталости.

Врачебный контроль. При некоторых заболеваниях (если нет запрета на тренировки) должен быть набор ограничений на упражнения и интенсивность тренировок. Например, при головных болях, внутреннем черепном давлении, смещении мозга и т. п. нежелательны резкие наклоны головы, стойка на руках и акробатика и, разумеется, спарринги в контакт. Неверный подбор упражнений без учета состояния здоровья или поспешный допуск к тренировкам после перенесенных травм – верный путь к травме или ее рецидиву на более серьезном уровне. Например, подбор комплекса силовых упражнений без учета здоровья и гибкости позвоночника может спровоцировать ухудшение его состояния. Первое время необходимо уделять внимание исправлению осанки и увеличению гибкости, а затем уже включать в программу более сложные движения. Грубые нарушения спортивного режима также вносят свой вклад в возникновение травм.

Баланс между силой и гибкостью. Регулярная тренировка гибкости позволит уменьшить тугоподвижность мышц, улучшить координацию, увеличить амплитуду движения в суставах. Тренировка силы может снизить риск небольших мышечных травм, поскольку более сильные мышцы лучше противостоят нагрузкам. Помимо укрепления мягких тканей (мышц, сухожилий, связок), тренировка силы повышает прочность костей, связок и суставов, тем самым повышая сопротивляемость механическим повреждениям.



### Примечания

1. Башкиров В. Ф. Профилактика травм у спортсменов. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 176 с.
2. Вейкфилд Б. Стресс и спортивное плавание ; пер. А. Р. Воронцова— // Плавание : информ.-метод. сб. Всероссийской федерации плавания. – М., 1998.
3. Гладков В. Н. Некоторые особенности заболеваний, травм, перенапряжений и их профилактика в спорте высших достижений. – М. : Советский спорт, 2007. – 152 с.
4. Девятова М. В. Лечебная гимнастика при поясничном остеохондрозе. – СПб. : Союз, 2001.

5. Дембо А. Г. Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов. – М. : Физкультура и Спорт, 1981. – 120 с.
6. Дойзер Э. Здоровье спортсмена / пред. Г. П. Воробьева ; пер. с нем. – М.: Физкультура и Спорт, 1980. – 136 с.
7. Дусмуратов М. Д., Елифанов В. А. Восстановительное лечение больных с заболеваниями и повреждениями опорно-двигательного аппарата. – Ташкент : Медицина, 1984. – 155 с.
8. Ильин Е. П. Психофизиология физического воспитания (деятельность и состояния) : учеб. пособие. – М. : Просвещение, 1980. – 199 с.
9. Меннегетти А. Психосоматика ; пер. с итал. Славянской ассоциации онтопсихологии. – М. : ННБФ «Онтопсихология», 2002. – 328 с.
10. Руководство по кинезотерапии / под ред. Л. Бонева и др. // Медицина и физкультура. – София, 1978.
11. Шубик В. М., Левин М. Я. Иммунологическая реактивность юных спортсменов. – М. : Физкультура и Спорт, 1982. – 136 с.
12. Юмашев Г. С., Елифанов В. А. Оперативная травматология и реабилитация больных с повреждением опорно-двигательного аппарата. – М. : Медицина, 1983. – 383 с.

**СЫРНИКОВ Анатолий Юрьевич**, доцент кафедры социальных дисциплин и управления факультета Подготовки сотрудников правоохранительных органов, Южно-Уральский государственный университет (НИУ), кандидат педагогических наук, доцент. E-mail: [pspo.sdiu@mail.ru](mailto:pspo.sdiu@mail.ru)

**SYRNIKOV Anatoly Yurievich**, Assistant Professor of Social Studies and Management Chair, South Ural State University (NRU), Candidate of Pedagogics. E-mail: [pspo.sdiu@mail.ru](mailto:pspo.sdiu@mail.ru)