

## **ПРИЧИНЫ ТРАВМАТИЗМА В СПОРТЕ**

**Ефременко Максим Андреевич**

**Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова,  
г. Орёл, Россия**

В спорте важнейшим аспектом является соблюдение правил безопасности. Соблюдение правил безопасности на тренировках предполагает принятие всех разумных мер предосторожности, чтобы избежать травмы. Большинство спортивных травм возникает вследствие индивидуальных особенностей занимающихся, что косвенно указывает на организационные и методические погрешности в учебно-тренировочном процессе.

In sport the major aspect is observance of safety rules. Observance of safety rules on trainings assumes acceptance of all reasonable measures of precaution to avoid a trauma. The majority of sports injuries arises owing to the specific features which are engaged that indirectly points to organizational and methodical errors in educational and training process.

Причины спортивного травматизма разнообразны. В настоящее время в физической культуре и спорте выделяют несколько причин возникновения спортивных повреждений. Существует классификации причин спортивного травматизма, на наш взгляд: 1) причины организационного характера; 2) причины методического характера; 3) причины, обусловленные индивидуальными особенностями занимающихся. Это деление является условным, так как трудно представить, чтобы неправильная организация тренировочного процесса не имела отрицательного влияния на методику проведения тренировок и, наоборот, всякое существенное изменение методического характера ведет за собой определенные изменения в организации процесса физической подготовки. В свою очередь снижение организационно-методического уровня учебно-тренировочной работы, безусловно, отражается на физической, технической, тактической и психологической подготовленности занимающихся, что незамедлительно требует изменений в организации и методике проведения тренировок.

Остановимся на причинах организационного характера. Травмы, связанные с неправильной организацией учебно-тренировочного процесса, имеют следующие обстоятельства их возникновения: недостаточный уровень теоретической и практической подготовки тренера; неправильное планирование учебно-тренировочного процесса; неудовлетворительные гигиенические и метеорологические условия проведения занятий; отсутствие соответствующего материально-технического обеспечения; нарушение правил врачебного контроля. Квалификация тренера, в первую очередь, определяется объемом сформированных психолого-педагогических знаний, умений и навыков, уровнем развития коммуникативных и организаторских способностей. Тренер должен стремиться к тому, чтобы он пользовался у

занимающихся авторитетом, что напрямую зависит от уровня его профессиональной подготовленности и педагогического мастерства. Инструктор должен проявлять выдержку, быть способным мобилизовать занимающихся, а в случае необходимости успокоить тех, кто проявляет повышенную тревожность. Всестороннее знание преподаваемой дисциплины: техники упражнений, методики их обучения и воспитания качеств и способностей, умение правильно осуществить показ и доходчиво объяснить детали техники. Ошибки в планировании тренировочного процесса – к этой группе причинных факторов спортивного травматизма можно отнести: большое количество занимающихся в группе, где только один тренер, внимание которого по этой причине рассеяно, приводит к травмоопасным ситуациям; перегрузка мест занятий занимающимися, в результате чего при выполнении упражнения может быть нанесена травма рядом стоящему; планирование практических занятий по физической подготовке сразу же после приема пищи. Неблагоприятные санитарно-гигиенические и метеорологические условия проведения тренировок – это неудовлетворительное санитарное состояние спортивных залов и открытых спортивных сооружений, например, скользкий пол, неплотная застилка татами, торчащие гвозди, выбоины и нескошенная трава на спортивных площадках и т.п. могут привести к серьезным травмам; недостаточное освещение также создает риск получения травмы; недостаточная вентиляция, нарушение установленных норм температуры и влажности воздуха в помещении; при неблагоприятных метеоусловиях (сильный дождь, ветер, снегопад, очень высокая или низкая температура воздуха) тренировки должны быть либо перенесены в помещение, либо отменены, либо сокращены; для предупреждения травм, связанных со скученностью и перегрузкой мест занятий, необходимо следить за выполнением установленных санитарных норм на каждого занимающегося. Недостатки материально-технического обеспечения: не отвечающая предъявляемым требованиям спортивная обувь и одежда. Правильно подогнанная обувь, ее качество и целевые назначения являются средством предупреждения травм и перенапряжений различных отделов стопы, травм других звеньев локомоторного аппарата, обусловленных падением, нарушением координации двигательного акта и т.п. Спортивная одежда должна быть легкой, удобной, не стеснять движений, обладать малой теплопроводностью, хорошо впитывать пот; некачественно изготовленные и неправильно установленные спортивные снаряды. Все снаряды, в том числе для отработки ударов, должны изготавливаться из материала, исключающего повышенный риск получения травм, быть прочными и иметь надежное крепление; некачественно изготовленные индивидуальные средства защиты для занятий единоборствами, а также неправильное их применение или не применение вообще. Нарушение правил врачебного контроля: допуск больных или перенесших заболевание сотрудников к занятиям по физической подготовке без разрешения врача; преждевременное и неплановое увеличение физической нагрузки для сотрудников, возобновивших посещение занятий

по физической подготовке после длительного перерыва; отсутствие рекомендаций занимающимся посетить врача при проявлении у них признаков заболеваний, травм и плохого самочувствия.

Основными причинами травматизма методического характера являются: ошибки комплектования групп занимающихся, когда в одной и той же подгруппе находятся лица с различной физической и технической подготовленностью, а план занятий составляется исходя из однородного состава. При выполнении упражнений в парах между партнерами не должно быть серьезных различий в физическом развитии и подготовленности. Например, участие в тренировочных поединках обучаемых с различными антропометрическими, физическими и техническими возможностями может привести к травме и того и другого занимающегося. Недостаточность или отсутствие разминки перед выполнением действий, включаемых в основную часть занятия или же чрезмерно интенсивная разминка, что может стать причиной возникновения травмы. В разминку необходимо включать упражнения для всех частей тела, но особое внимание при этом должно уделяться тем группам мышц, на которые будет направлена основная нагрузка при выполнении приемов и действий основной части занятия. Упражнения разминки должны дозироваться по объему и интенсивности так, чтобы быстро произошел процесс «вработывания» и функции организма занимающегося вышли на оптимальный уровень работы при отсутствии признаков утомления. Неправильное построение тренировки, выражающееся в отсутствии принципа доступности, последовательности в овладении двигательными навыками, и индивидуального подхода к обучаемым. Такие факторы как неоправданное увеличение объемов и интенсивности физических нагрузок, сложности выполнения тех или иных упражнений и приемов являются основной причиной, способствующей росту спортивного травматизма.

К группе причинных факторов травматизма, обусловленных индивидуальными особенностями занимающихся, относятся причины, связанные с несоответствием уровня общей и специальной физической, технической, психологической подготовленности спортсменов и степени поставленной перед ними задачи. Все это имеет определенное отношение к недостаткам организационно-методического характера. Недостатки в общей физической подготовке играют важную роль в подготовке спортсменов. Уровень общей физической подготовки – принцип всестороннего физического развития, который характеризуется состоянием вегетативных функций организма и развитием основных физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости). Именно при условии достижения высокого уровня ОФП организм занимающихся будет активнее противостоять различным заболеваниям и более устойчив к травмирующим факторам.

Существуют меры безопасности на тренировках которые необходимо: требовать выполнение действий только по команде тренера-преподавателя; обеспечить подготовку мест проведения занятий. Занятия приемами

самостраховки при падении должны проводиться на матах, специальном ковре или татами, которые должны поддерживаться чистыми, быть плотно сбиты; устранить наличие посторонних предметов вблизи мест выполнения упражнений; решительно пресекать проявление неорганизованности и недисциплинированности; при поточном выполнении акробатических упражнений и приемов самостраховки строго выдерживать установленные дистанцию и интервал, обеспечивающие безопасность; осуществлять страховку при выполнении обучаемыми сложных упражнений; внимательно наблюдать за самочувствием курсантов во время занятия и соответствующим образом регулировать физическую нагрузку; следить за внешним видом курсантов и требовать у них устранения предметов, которые могут послужить причиной травмы.

Практика спорта давно доказала, что ранняя узкая специализация, форсированная подготовка приводят к заболеваниям и травмам наиболее нагруженных отделов опорно-двигательного аппарата. При ранней спортивной специализации тренер и спортсмен стремятся развивать только те мышцы, которые непосредственно участвуют в выполнении технического приема. Возникает функциональное несоответствие между сильными группами мышц и относительно слабыми пассивно тренируемыми мышцами. Возьмем за пример единоборства. В физической подготовке спортсменов базовой ударной технике большое внимание уделяют упражнениям, направленных на совершенствования скоростно-силовых качеств трехглавой мышцы плеча, четырехглавой мышцы бедра и мышц живота, и практически забывают об упражнениях для укрепления мышц кисти и стопы, которые участвуют в реализации целостного движения. Слабым звеном в данном случае являются кисть и стопа. Под влиянием постоянных и интенсивных физических нагрузок возникают микротравмы, которые, накладываясь друг на друга, вызывают нарушения в их анатомическом строении, на фоне чего развивается патология в самой кисти (стопе) или же в выше лежащих отделах всей верхней (нижней) конечности. В процессе тренировочных занятий необходимо учитывать также то обстоятельство, что механическая прочность сухожилий и связок увеличивается медленнее, чем прочность мышц. Поэтому при форсированной тренировке скоростно-силовых качеств может возникнуть несоответствие между возросшими скоростно-силовыми возможностями мышечного аппарата и недостаточной прочностью сухожилий и связок. При больших нагрузках это может привести к травмам.

Подводя итог можно сказать, что меры безопасности на тренировках обеспечиваются: поддержанием дисциплины в процессе тренировки, правильной организацией и методикой проведения всех форм физической подготовки; разъяснительной работой среди занимающихся о мерах предупреждения травматизма; проверкой руководителем занятия готовности спортивной формы занимающихся и мест занятий, исправности оборудования и инвентаря (крепление снарядов, наличие зон безопасности между ними, оборудование мест приземлений и возможных падений и т.д.);

четким формулированием и доведением смысла каждого двигательного задания до исполнителя, четкими командами на начало и окончание его выполнения; расположением занимающихся, обеспечивающим достаточные зоны безопасности при выполнении учебных заданий, безопасными перемещениями занимающихся, исключая взаимные помехи; соблюдением последовательности в предъявлении возрастающих требований к занимающимся как в отдельном занятии, так и в циклах подготовки; дополнительным инструктажем перед выполнением потенциально опасных заданий и обеспечением страховки и оказания помощи при их выполнении; контролем за соблюдением правил и условий проведения игр, эстафет и других состязаний, выполнения нормативов и заданных упражнений (приемов); постоянным наблюдением за состоянием и внешними признаками утомления (обморожения во время занятий на открытом воздухе зимой) у занимающихся.

Россия, г.Орел ул. 2-я Посадская д.2 кв.36 , 302001  
maximkaefremenko@yandex.ru