

Прилепин Евгений Петрович

старший преподаватель

Тезиков Дмитрий Александрович

преподаватель

ФГКОУ ВПО «Волгоградская академия МВД России»

г. Волгоград, Волгоградская область

ТРАВМАТИЗМ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ И БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ. МЕРЫ ЕГО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

***Аннотация:** в данной статье рассматриваются основные причины травматизма на занятиях по физической подготовке и боевым приёмам борьбы, а также авторами предложены пути решения данной проблемы, позволяющие значительно снизить, а в иных случаях и избежать травматических повреждений во время проведения занятий.*

***Ключевые слова:** физическая подготовка, боевые приёмы борьбы, дисциплина, меры безопасности, травматизм, организация занятий.*

Травматизм на занятиях по физической подготовке и боевым приёмам борьбы, к сожалению, явление частое и распространённое, не совместимое с целями физической подготовки и спорта в целом.

Систематические занятия спортом с соблюдением строгого режима дня и графика тренировок являются одним из основных, надёжных профилактических средств от получения травм на занятиях.

Любая физическая нагрузка, т. е. физическая активность, без которой немисливо нормальное существование человека, должна быть для каждого оптимальной. Только правильно рассчитанная нагрузка обеспечивает физическое совершенствование организма человека и условия спортивной деятельности в оптимальных режимах ее проведения [2]. Однако, при проведении занятий по физической подготовке и спортивных мероприятий нередко случаи травматизма, приводящие иногда к гибели обучающихся. Основными причинами травматизма

на занятиях являются нарушения в учебно-тренировочном процессе, неправильная организация и методика проведения занятий, слабое материально-техническое оснащение и неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние спортивных залов, площадок, баз, низкий уровень воспитательной работы, а главное – несоблюдение обучаемыми правил безопасности при проведении учебных занятий по физической подготовке, тренировок и соревнований.

Для соблюдения мер безопасности и профилактики травматизма на занятиях по физической подготовке, неукоснительно должны соблюдаться ряд мер, которые в данной статье (как вариант) мы выделим последовательно в несколько этапов. Постараемся разложить приблизительный алгоритм действий преподавателя по организации занятия и контролю за соблюдением мер безопасности обучаемыми на занятиях по физической подготовке, тренировках, соревнованиях. Ввиду специфики преподавания, кроме общепринятых положений в данной статье акцент будет уделён и соблюдению мер безопасности при занятиях различными единоборствами.

К первому этапу отнесём общие положения. Среди этих требований хочется отметить основные, наиболее яркие моменты, которые необходимо соблюдать по организации занятий во всех ситуациях, на всех уровнях, во всех учебных заведениях и спортивных организациях, а именно:

- к занятиям должны допускаться обучаемые, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по соблюдению мер безопасности на занятиях;
- занимающиеся должны строго соблюдать установленные режимы занятий и отдыха;
- в спортивном зале (преподавательской, тренерской или у медицинского работника соответствующего учебного заведения, спортивной организации) должна находиться укомплектованная всем необходимым медицинская аптечка;
- материально-техническое оснащение и санитарно-гигиеническое состояние спортивных комплексов должны соответствовать установленным требованиям.

Ко второму этапу относятся мероприятия проводимые перед началом занятия, включающие в себя проверку готовности учебных мест:

- чистоту полов в игровых и борцовских залах (ковра, татами). Натяжение ковра должно быть ровным, плотно натянутым и предельно жестким, маты плотно прилегать друг к другу (щели отсутствовать);

- посторонние и выступающие предметы (спортивные снаряды и другой инвентарь) убраны с зон безопасности на спортивных площадках (коврах), либо расположены не ближе 2–3 метров и накрыты матами;

- зал перед началом занятия должен быть проветрен, а находящиеся в нём освещение и вентиляция соответствовать установленным требованиям;

- температурный режим должен соответствовать установленным нормам;

- спортивный инвентарь находится в исправном состоянии.

Третий этап – непосредственно проведение самого занятия. Любое занятие по физической подготовке можно разделить на четыре основных части: организационная, подготовительная, основная, заключительная. В каждой его части преподаватель постоянно акцентирует внимание на строгом выполнении мер безопасности. Рассмотрим последовательно все части занятия.

Любое занятие начинается с его организации. Насколько правильно преподаватель организует занятие и будет его контролировать на всём протяжении урока, настолько оно пройдёт успешно, с полным усвоением материала обучающимися и без травм. Занятие начинается с построения личного состава и проверки его наличия по журналу, доведения темы, целей занятия, основных мер безопасности и в части, касающейся конкретного занятия, требования их исполнения, а также соблюдения строгой дисциплины. После доведения основных требований в организационной части преподаватель обязан:

- провести осмотр занимающихся, убедиться, что отсутствуют металлические предметы (часы, цепочки, браслеты, серьги и т. д., во избежание травм);

- проверить наличие и состояние спортивной формы: отсутствие пуговиц, различных пряжек, молний и т. п. Кроме этого, спортивная форма должна соответствовать виду занятия (спорта), быть чистой, просторной и удобной для действий;

- проконтролировать соблюдения норм личной гигиены: ногти на руках и ногах должны быть подстрижены (особенно для занятий по единоборствам), отсутствовали кожные заболевания.

Во второй, подготовительной части занятия, преподавателю рекомендуется более серьёзно сконцентрировать своё внимание на следующих моментах:

- контроль и строгое соблюдение дисциплины обучающимися на всём протяжении занятия, точного и чёткого выполнения команд преподавателя;

- провести интенсивную разминку на все группы мышц, с соблюдением временных норм, отведённых на каждое упражнение согласно методической разработки (плана-конспекта);

- грамотно отслеживать плотность и пределы допустимой физической нагрузки, с учётом индивидуальных физических особенностей занимающихся, знать медицинские показания, общефизическую подготовку и функциональные особенности каждого обучаемого;

- уметь визуально определять самочувствие обучаемых по внешним признакам и, в случае плохого самочувствия, освободить его от занятий;

- не оставлять без присмотра учебную группу самому и не допускать входа и выхода в спортивный зал без вашего разрешения до начала, в процессе и после занятий;

- требовать от обучаемых моментального прекращения выполнения любых упражнений по первой команде преподавателя;

- во время разминки избегать столкновений, толчков и ударов, в случае падения выполнять страховку;

- обучать занимающихся правильному и безопасному выполнению различных упражнений;

– в случае получения обучаемым травмы, немедленно прекратить занятие, оказать ему первую помощь, пригласить медицинского работника (отправить в медицинское учреждение), о случившемся доложить своему руководству.

Наиболее ответственной, важной является третья – основная часть занятия. Чаще всего травмы происходят именно в ней, когда начинается изучение основного материала. В этой части занятия от обучаемых требуется больше прилагать физических усилий, концентрации повышенного морально-психологического состояния, особенно на занятиях по боевым приёмам борьбы во время отработки бросков, болевых и удушающих приёмов, различных ударов и защиты от них, защиты от действий противника, вооружённого различными видами оружия и подручными средствами. На что же стоит обращать внимание в данной части занятия, чтобы избежать травматизма? Прежде всего, нельзя игнорировать пункты, указанные выше, в организационной и подготовительной частях урока. Они в полном объёме относятся ко всему занятию. Итак, основными моментами предотвращения травматизма в основной части занятия являются:

- научить занимающихся грамотному выполнению страховок и самостраховок, контролировать правильное их выполнение;
- разъяснить обучаемым, что во время бросков ассистент не должен оказывать сопротивления и поддаваться, необходимо вести себя естественно;
- броски выполнять от центра ковра к его краю и наоборот;
- в случае потери равновесия и падения, отпустить захват, нельзя падать всем телом на ассистента, садиться на перекрёщённые его ноги, опираться на вытянутую руку, лежать или сидеть спиной к выполняющим бросок;
- запретить одновременную отработку бросков и приёмов в положении лёжа на одном ковре и постоянно контролировать данную ситуацию;
- в борьбе лёжа запретить обучаемым проводить болевое воздействие коленом или локтем на ассистента;
- болевые и удушающие приёмы, рычаги, скручивания проводить плавно, без резких движений, по сигналу партнёра голосом «Есть» или хлопками ладони по коврику (бедру, груди и т. д.), отпускать захват;

– расслабляющие и добивающие удары (удары рукой и ногой) обозначать, не касаясь партнёра, наносить без проноса;

– удары руками и ногами в полную силу выполнять на специальных тренажёрах (боксёрских мешках, лапах) до их усвоения;

– при отработке ударной техники (спарринге) оба обучаемых должны быть экипированы в защитные средства (шлем, жилет, перчатки либо накладки, футы, капы, бандажи, щитки на голень);

– при отработке приёмов с оружием (как и на занятиях при отработке ударов), необходимо соблюдать дистанцию, макеты оружия (ножи и пистолеты) должны быть резиновые, исключающие возможность получения травмы в случае попадания в партнёра;

– в процессе занятия преподаватель обязан объяснять обучаемым, какие ситуации в поединках опасны и как их избежать, научить их снимать болевые ощущения после случайных ударов в пах, приводить в чувство после удушающих приёмов и обморочных состояний.

В четвёртой, заключительной части занятия подводятся итоги. Кроме основных вопросов, рассматриваемых в этой части, обращается внимание и на соблюдение обучаемыми мер безопасности во время всего занятия, проводится опрос о состоянии здоровья, наличии травм, проводится уборка учебных мест.

Подводя итог причинам травматизма на занятиях, хочется отметить, что занятия по физической подготовке и боевым приемам борьбы в силу объективных причин: активной двигательной деятельности в процессе обучения, значительных физических и психологических нагрузок, разнообразия условий выполнения приемов и действий – предрасположены к возможным травмам и повреждениям занимающихся [1].

Однако, постоянное внимание преподавателя к вопросу профилактики травматизма, высокая организация занятий, правильная методика обучения, качественная подготовка учебных мест и инвентаря позволят избежать травматических повреждений.

Список литературы

1. Инструкция по мерам безопасности на занятиях по ФП для преподавателей [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.chelurid.ru/node/401> (дата обращения: 11.01.2015).

2. Травмы и спорт. Причины травматизма в спорте. Понятие и виды травматизма. Общая методика проведения занятий [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://referat54.ru/Tourism_and_sport/15800 (дата обращения: 11.01.2015).