

Ч.Х. Ингушев, М.Х. Гилясова

**ПРОФИЛАКТИКА СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМА
НА ЗАНЯТИЯХ СО СТУДЕНТАМИ ПО ТЯЖЁЛОЙ АТЛЕТИКЕ,
ПАУЭРЛИФТИНГУ И ГИРЕВОМУ СПОРТУ**

Ключевые слова: силовые виды спорта, учебно-тренировочный процесс, травматизм, профилактика.

Аннотация: в статье рассмотрены проблемы травматизма и его профилактики в учебно-тренировочном процессе и на занятиях по тяжелой атлетике, пауэрлифтингу и гиревому спорту. Авторы приходят к выводу о необходимости усовершенствования программы дисциплины за счет разработки тем, направленных на изучение методик травмопрофилактики в процессе занятий.

Ch.G. Ingushev, M.H. Gilyazova

**PREVENTION OF SPORTS INJURIES IN THE CLASSROOM
WITH STUDENTS IN WEIGHTLIFTING, POWERLIFTING
AND KETTLEBELL LIFTING**

Keywords: power kinds of sports, the training process, injury, prevention.

Abstract: the article considers the issues of injury and its prevention in physical training and classes in weightlifting, powerlifting and kettlebell lifting. Examples of the need to improve program discipline through the development, which is aimed at the study of methods of injury in the course of employment.

Среди всех видов на долю спортивного травматизма приходится 2% всех травм. Там, где профилактика спортивного травматизма организована плохо, процент травм, полученных на занятиях, значительно выше. Общую массу спортивных повреждений составляют ушибы и растяжения (до 80%). Свойственным для спортивного травматизма является зависимость вида травмы от спортивной специализации.

Более 80% спортсменов после травмы не только сохраняют работоспособность, но и в состоянии частично проводить тренировки.

Вместе с тем при тяжелых травмах, а в некоторых случаях при травмах средней сложности, чтобы избежать тяжелых последствий, тренировки необходимо прекратить.

Проведение тренировки без разрешения врача может сопровождаться развитием осложнения или переходом заболевания в хроническую форму

Травматизм при занятиях силовыми видами спорта (тяжелая атлетика, пауэрлифтинг и гиревой спорт) вызывается, прежде всего:

1. Несоблюдение требований о порядке проведения занятий и спортивной тренировки (до 50%).

2. Недостатки в методике проведения тренировок и соревнований (5–10%).

3. Неудовлетворительное материально-техническое оборудование мест проведения занятий (10–25%).

4. Недостаточный медицинский контроль за физическим развитием и состоянием здоровья (4–6%).

5. Недисциплинированность тех, кто занимается (4–6%).

6. Неблагоприятные метеорологические и гигиенические условия (2–6%).

7. Внутренние факторы (1–3%).

Отсюда основными мерами по предупреждению травматизма во время занятий по силовым видам спорта (тяжелая атлетика, гиревой спорт и силовое троеборье) являются: обеспечение правильной организации, построения и проведения учебно-тренировочных занятий; широкое ознакомление и безусловное выполнение студентами, инструкторами и тренерами-преподавателями, правил и требований по предупреждению травматизма при занятиях силовыми видами спорта; тщательный анализ и расследование каждого случая травматизма и принятие мер по предупреждению возможности их повторения в дальнейшем, а также привлечение виновных к ответственности.

Занятия должны проводиться под наблюдением тренера-преподавателя или инструктора по спорту в специально оборудованных местах, вместимость которых соответствует количеству тренирующихся. Чрезмерное их количество может стать причиной столкновений, падения и пр. Тренер-преподаватель или инструктор по спорту приходит к месту занятий первым и уходит последним, убедившись, что все занимавшиеся студенты покинули зал или площадку.

В процессе занятий студенты разбиваются на группы с учетом их физического состояния, степени тренированности, спортивного разряда и весовой категории. Причиной травм и повреждений нередко является неправильно организованная смена групп занимающихся студентов. Нельзя допускать переход одной из групп по участку площадки, спортивного зала во время занятий другой группы.

На всех занятиях обязательно должна поддерживаться строгая дисциплина и внимание занимающихся студентов. Необходимо категорически запрещать самостоятельное и бесконтрольное выполнение упражнений на снарядах и другим спортивным инвентарем.

Необходимо строго выполнять такие основные требования методики обучения студентов, как постепенность в изменении нагрузки, последовательность в овладении двигательными навыками, индивидуальный подход, правильный личный показ упражнения, тщательный инструктаж занимающихся и контроль над выполнением упражнений.

Основная роль в профилактике спортивных травм отводится тренерам-преподавателям и врачам вуза, которые должны осуществлять медицинский контроль в ходе учебных занятий и тренировок. Они должны внимательно следить за всеми изменениями в самочувствии занимающихся и принимать соответствующие меры к устранению обнаруженных недостатков в нагрузке или режиме. К частым нарушениям правил медицинского контроля следует отнести допуск спортсменов, перенесших заболевания к тренировкам, состояние переутомления и перетренировки, нарушения режима и правил гигиены.

Перед началом каждого занятия силовыми видами спорта нужно обязательно проводить соответствующую разминку, т. к. она является одним из основных условий предупреждения травматизма и повреждений.

Все места для занятий силовыми видами спорта должны отвечать санитарно-техническим требованиям, то есть содержаться в чистоте, иметь достаточную площадь и кубатуру, соответствующее освещение, вентиляцию, отопление, необходимую температуру и влажность воздуха, необходимое оборудование, исправные спортивные снаряды и имущество. Низкое, не соответствующее техническим требованиям качество снаряжения, оборудования спортивных сооружений, небрежность в подготовке материально-технической базы, как, например, сломанные замки на штанге, нарушение правил использования снарядов и снаряжения, – все это может явиться причиной травматизма.

Виды травм и их профилактика. При поднятии штанги или гирь чаще всего бывают пузыри на ладонях и отрывы мозолей. Реже встречаются растяжения связок лучезапястного сустава, переломы лучевой и ладьевидной костей, разрывы мышц плеча, отрывы или разрывы сухожилия длинной головки двуглавой мышцы и др. При падении штанги или гири могут быть переломы костей голени и стоп.

Мерами профилактики являются, прежде всего, хорошая физическая подготовка и освоение техники подъема снарядов. Так, во время выполнения упражнения для равномерного нагружения суставов стопы следует ставить на среднюю ширину, параллельно друг другу; при выполнении приседаний не допускать чрезмерной скорости перемещения вниз, т. е. так называемых «провалов», которые создают опасность механического повреждения связок коленных суставов.

Во время занятий целесообразно надевать широкий кожаный пояс, бандаж, бинтовать эластичным бинтом лучезапястные суставы или надевать кожаный напульсник. Обувь должна быть мягкая, с жестким задником, плотно облегающим ногу и фиксирующим голеностопный сустав, без высоких каблуков, которые увеличивают нагрузку на коленные суставы. Необходимо соблюдать и правила личной гигиены: предохранять коленные суставы от переохлаждения; для

предотвращения перенапряжений пояснично-крестцовой области спать на полужесткой, ровной кровати.

Таким образом, травмы при занятиях силовыми видами спорта в большинстве случаев можно предупредить при условии методически правильной организации занятий, отличном состоянии спортивного оборудования и снаряжения, образцовой дисциплине и соблюдении гигиенических требований. Успешность учебно-тренировочного процесса и сохранения здоровья занимающегося будут зависеть от готовности самого воспитанника к занятиям и профессионально-педагогического мастерства преподавателя (тренера) выполнить поставленные задания при полной безопасности для спортсмена.

Список литературы

1. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов / В.Ф. Башкиров. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 177 с.
2. Волков В.Н. Спортивная тренированность: парадоксы и диагностика // Теория и практика физической культуры. – 2002. – №10. – С. 10–13.
3. Спортивная медицина: Учебное пособие / Под ред. В.Л. Карпманаю. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 304 с.
4. Дубровская А.В. Средства профилактики травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата у спортсменов / А.В. Дубровская; Московский пед. гос. ун-т // Теория и практика физической культуры. – 2007. – №3. – С. 47–49.

Ингушев Черим Хашпагович – доцент кафедры физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, ФГБОУ ВПО «Кабардино-Балкарский государственный университет им. Х.М.Бербекова, Россия, Нальчик.

Ingushes Cherim Gasparovic – professor at the Department of sports and improving and sports-mass work, Kabardino-Balkarian state University H.M. Berbekova, Russia, Nalchik.

Гилясова Марина Хакимовна – старший преподаватель кафедры физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, ФГБОУ ВПО «Кабардино-Балкарский государственный университет им. Х.М. Бербекова, Россия Нальчик.

Gilyazova Marina Hakimovna – senior lecturer of the Department of sports and improving and sports-mass work, Kabardino-Balkarian state University. H.M. Berbekova, Russia, Nalchik.
