

ТРАВМАТИЗМ И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ



ДЕМЕНТЬЕВ Владимир Львович

Московский университет МВД
России им. В.Я. Кикотя, г. Москва
Профессор кафедры физической
подготовки, доктор педагогических
наук, профессор, e-mail: vlad.an@
list.ru, тел. 8 (903) 118-18-37

DEMENTIEV Vladimir

Professor of the Department of
Physical Training Moscow University
of the MIA of Russia named by V.Y.

Kikot, Doctor of Pedagogical Sciences
E-mail: vlad.an@list.ru, tel. 8 (903) 118-18-37

ПЛАТОНОВ Дмитрий Анатольевич

Московский университет МВД России им. В.Я. Кикотя
Заместитель начальника кафедры физической подготовки,
тел. 8 (917) 504-65-51

PLATONOV Dmitriy

Deputy head of the department of physical training Moscow
university of the MIA of Russia by V.Y. Kikot.

БЫЧКОВ Вадим Михайлович

Московский университет МВД России им. В.Я. Кикотя
Адъюнкт кафедры физической подготовки, г. Москва, тел. 8
(903) 770-37-95

BYCHKOV Vadim

Adjunct of the Department of physical training Moscow
university of the MIA of Russia by V.Y. Kikot.

Ключевые слова: травма, физическая подготовка, профилактика, прием, упражнение, контроль.

Аннотация. В работе рассматриваются характерные травмы и причины их возникновения в учебно-тренировочном процессе. Описывается необходимая система мер по обеспечению профилактики травматизма на занятиях по физической подготовке в образовательных организациях МВД России.

INJURY AND ITS PREVENTION IN THE CLASSROOM FOR PHYSICAL TRAINING IN EDUCATIONAL ORGANIZATIONS MIA RUSSIA

Keywords: trauma, physical training, prevention, intake, exercise, control.

Abstract. The paper discusses the characteristic injuries and their causes in the training process. Describes the necessary measures to ensure the prevention of injuries on the lessons of physical training in educational institutions of the MIA of Russia.

Актуальность проблемы исследования.

Одним из важнейших условий достижения высокого уровня и качества профессиональной подготовки будущего сотрудника органов внутренних дел является совершенствование и развитие состава и структуры профессионально-прикладных умений и навыков курсантов и слушателей в образовательных организациях МВД России с учетом их будущей деятельности.

Решение проблемы совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки курсантов непосредственно связано с интенсификацией освоения специальных умений и навыков и увеличением моторной плотности учебных занятий, которые, в свою очередь, могут привести к повышению возможности травматизма курсантов на занятиях по физической подготовке [1, 4]. При этом

необходимо отметить тот факт, что для учебно-тренировочной и соревновательной деятельности вообще характерен повышенный уровень травматизма [3]. Данное положение в особенности относится к единоборствам и игровым видам спорта, что, в первую очередь, объясняется освоением и выполнением (при активном противодействии соперника) сложнокоординационных двигательных действий и бескомпромиссным конфликтным соревновательным взаимодействием спортсменов. В этой связи становится совершенно очевидным тот факт, что профилактика травматизма имеет большое значение для совершенствования как профессионально-прикладной физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России, так и подготовки спортсменов в единоборствах и игровых видах спорта.

Аналитическое обсуждение. В практике физической подготовки и спорта чаще всего имеют место ушибы, потертости, ссадины, повреждения связочного аппарата суставов, растяжение мышц, реже – вывихи, переломы костей, раны. В целом под спортивными травмами понимают повреждения, возникающие в процессе выполнения учебно-тренировочных или спортивных упражнений. В самом общем понимании травма – это повреждение ткани или органа в результате внешнего воздействия.

По тяжести выделяют травмы легкой, средней, тяжелой и крайне тяжелой степени. Степень тяжести травмы определяет длительность и результат ее лечения. Как правило, большинство спортивных травм относят к легким (75–85%); такие травмы можно устранить в течение нескольких дней. Более длительного лечения требуют 10–15% травм, значительно нарушающих процесс тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов. Тяжелый и крайне тяжелый характер носят от 5 до 10% травм, они требуют оперативного лечения и делают проблематичной дальнейшую карьеру спортсмена [5].

Специфика учебно-тренировочной (в том числе и спортивной) деятельности в различных видах спорта обуславливает причины травм (толчок, удар или сдавливание, форсированное превышение физиологически допустимых нагрузок и др.), их характер (ушибы, растяжения, вывихи, переломы) и локализацию. Например, в различных видах единоборств наиболее распространены травмы коленного сустава, в том числе повреждения менисков (до 40–45% от общего числа

травм). Среди хронических заболеваний наиболее часто встречается деформирующий артроз коленного и локтевого суставов.

Травматизм на учебно-тренировочных занятиях по освоению боевых приемов борьбы имеет свои специфические особенности. Приблизительно 60% всех травм приходится на ушибы и ссадины, 20–25% – на растяжения мышц и связочного аппарата суставов, повреждения менисков и т.д. [4].

Результаты исследования. Успешная профилактика травматизма на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях, а также при осуществлении профессионально-прикладной физической подготовки курсантов в образовательных организациях МВД возможна лишь при знании и устранении причин их возникновения. В изучаемом контексте к основным внешним факторам, способствующим возникновению причин травматизма занимающихся, относятся:

- недостатки в организации и проведении учебно-тренировочных занятий (плохая разминка без учета возраста, пола, подготовленности; форсирование нагрузки; многочисленность занимающихся на единицу площади спортивного зала; невнимательность тренера-преподавателя и др.);
- нарушение методики обучения и тренировки (несоблюдение педагогических принципов постепенности, систематичности, последовательности и др., неправильно организованное размещение занимающихся в зале и изменение мест занятий, спортивных снарядов и др.);
- недостаточная воспитательная работа с занимающимися, приводящая к их недисциплинированности (невыполнению указания тренера-преподавателя, переходу на другое место занятий без его указаний, поспешности и невнимательности при выполнении упражнений и др.);
- несоблюдение правил по материально-техническому оснащению мест занятий и условий безопасности (неисправность спортивных снарядов и инвентаря, недостаточное освещение, отсутствие необходимой вентиляции, несоответствие гигиеническим требованиям спортивного зала и др.);
- несоответствие физической или психической подготовленности занимающихся тренировочным требованиям;
- нарушение медицинских требований, в частности, контроля организации учебно-тренировочного процесса (допуск к занятиям и

соревнованиям без врачебного контроля и осмотра, без достаточного восстановления физического или психического состояния после перенесенных заболеваний и травм и т.д.).

К травматизму занимающихся могут привести и так называемые внутренние факторы:

1) предболезненные скрытые состояния, наличие нераспознанных заболеваний, очагов хронической инфекции;

2) индивидуальные особенности организма (неспособность к выполнению высококоординационных упражнений, излишняя психическая возбудимость и т.д.);

3) состояния утомления, переутомления, перетренированности. Они вызывают ухудшение координации движений и снижение внимания, которые, в свою очередь, являются основными наглядными внешними признаками данных состояний наряду с бледностью, апатией, вялостью, раздражительностью.

Для предупреждения травматизма тренер-преподаватель и занимающийся (в особенности при проведении самостоятельной физической подготовки) обязаны знать и выполнять определенные меры безопасности.

Большое значение для обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий имеет инструктаж. Инструктаж должен проводиться как непосредственно перед началом изучения нового курса дисциплины «физическая подготовка», так и перед каждым занятием. Инструктаж можно проводить групповым или индивидуальным методом в виде беседы или лекции.

Курсанты и слушатели не допускаются до учебных занятий до тех пор, пока они не пройдут вводный инструктаж.

На занятиях по физической подготовке задача вводного инструктажа заключается в ознакомлении обучающихся с общими положениями и правилами техники безопасности.

Вводный инструктаж должен включать следующие основные вопросы:

– правила внутреннего распорядка занятий; обязанности обучающихся по выполнению инструкций, правил, норм техники безопасности и санитарии;

– общие правила безопасности при проведении занятий по физической подготовке;

– основные причины травматизма;

– оказание первой помощи при травмах, несчастных случаях, пищевых отравлениях.

Вводный инструктаж с курсантами и слушателями, приступающими к изучению курса дисциплины «Физическая подготовка», проводят, как правило, ведущие преподаватели, имеющие большой стаж педагогической работы [4].

Инструктаж проводится с курсантами и слушателями преподавателями кафедры физической подготовки на первом занятии по изучаемой дисциплине с наглядным показом и изучением приемов страховки, само страховки, применением предохранительных приспособлений. При этом перед занятиями, связанными с техническими средствами обучения, занимающимся должна быть выдана на руки инструкция или памятка по технике безопасности по данной дисциплине.

Инструктаж на рабочем месте является продолжением вводного инструктажа. Он должен решать следующие основные задачи:

– ознакомление занимающихся с учебно-тренировочным процессом и организационно-методическими основами изучаемой дисциплины;

– информирование о требованиях к спортивной форме, инвентарю и рабочему месту;

– объяснение работы тренажеров и других устройств, которые будут использовать курсанты и слушатели в учебно-тренировочном процессе;

– объяснение необходимости выполнения требований по взаимопомощи и взаимному контролю во время занятий по служебно-прикладным видам спорта.

Перед началом учебно-тренировочного занятия тренер-преподаватель должен:

– проверить подготовленность места занятий (например, на открытой площадке должны отсутствовать камни, палки и т.д.; на специальной яме с опилками проверить их взрыхленность, а также отсутствие посторонних предметов на расстоянии не менее 2 м от ямы; в спортивном зале проверить укладку матов, их соединение, целостность покрышек, отсутствие посторонних предметов вокруг ковра и т.д.);

– проверить макеты оружия и специальные средства (ножи должны быть тупые деревянные или резиновые, пистолеты – деревянные или резиновые макеты, автоматы – макеты с мягкими наконечниками, специальные средства должны быть исправны и выполнять функциональное назначение);

– узнать у занимающихся о состоянии здоровья, готовности к учебно-тренировочному занятию.

В ходе проведения занятия тренер-преподаватель должен:

- осуществлять постоянный контроль состояния мест занятий, исправности оборудования, вентиляции, чистоты, норм освещения;

- включать в каждое занятие упражнения по самостраховке, страховке и оказанию помощи при выполнении различных упражнений и технических действий;

- тщательно проводить разминку (вначале общую, а затем специальную);

- осваивать с занимающимися «правила поведения», требовать высокой организованности, дисциплинированности, собранности, внимательности при выполнении упражнений и действий;

- тщательно планировать занятия (последовательность тренировочных занятий, выбор пар), определять величины тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся;

- осуществлять постоянный контроль за состоянием занимающихся;

- снижать нагрузки при появлении первых признаков утомления у занимающихся (бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации, ухудшение внимания, апатия, сонливость);

- соблюдать все педагогические принципы организации и проведения занятий (доступность, постепенность, прочность, наглядность, активность, индивидуализация);

- оптимально сочетать нагрузку и отдых.

Тренеру-преподавателю необходимо полностью исключить выполнение приемов и действий, которые не изучались и не предусматривались программой, следить, чтобы:

- перед выполнением приемов нападения и самозащиты проводились специальные подготовительные упражнения;

- изучение приемов нападения и самозащиты осуществлялось только после освоения приемов самостраховки;

- при выполнении захватов и бросков обучающиеся страховали партнера, поддерживая его за руку и не допуская падения на него;

- обезоруживание, освобождение от захватов, болевые приемы выполнялись плавно, без применения большой силы и по сигналу партнера выполнение приемов немедленно прекращалось;

- удары ножом, кулаком и ногой обучающиеся только имитировали;

- при выполнении приемов боя автоматом с использованием средств индивидуальной защиты и активной обороны, занимающиеся строго соблюдали последовательность выполнения действий, интервалы и дистанции между собой;

- обучающиеся никогда не отвлекались при выполнении силовых упражнений, применяли правильную технику движений и избегали натуживаний;

- при выполнении упражнений с тяжелой штангой, спина занимающихся была выпрямленной, с тем, чтобы избежать травмы позвоночника;

- при работе с предельными и большими весами обучающиеся не забывали о страховке (силовые нагрузки увеличивались постепенно);

- были исключены упражнения, при выполнении которых возникают болевые ощущения. Необходимо выяснять у специалистов причины их возникновения (боль – сигнал, предупреждающий о возможности получения серьезной травмы).

Тренеру-преподавателю необходимо помнить, что у слабо подготовленных людей или у людей, давно не занимавшихся силовыми упражнениями, боли могут возникнуть через 12–14 часов после окончания занятия. Такие боли не опасны для здоровья, но свидетельствуют о неподготовленности организма к применяемым нагрузкам, поэтому после длительных перерывов в занятиях следует постепенно повышать объем и интенсивность работы, не форсируя их.

Необходимо иметь в спортивном зале аптечку для оказания первой доврачебной помощи (нашатырный спирт, йод, перекись водорода, бинты, вата, жгут, хлорэтил, пластырь, валидол и т.д.).

Слушатели и курсанты на занятиях по физической подготовке должны:

- осуществлять самоконтроль самочувствия, физического и психического состояния (при наличии повышенной температуры тела, давления, недомогания необходимо перед занятием предупредить об этом тренера-преподавателя, при появлении признаков переутомления или перетренированности, болевых ощущений в опорно-двигательном аппарате или в каком-либо внутреннем органе об этом также требуется поставить в известность тренера-преподавателя, в случаях возникновения неблагоприятных психических состояний – перевозбуждения, депрессии, тревожности – необходимо постараться нормализовать его либо попросить тренера-преподавателя совместно решить данную проблему);

– строго соблюдать дисциплину и правила самостраховки и страховки партнера;

– следить, чтобы перемещения и броски проводились от центра ковра к его краю, болевые и удушающие приемы проводились плавно, без рывков, а захваты при этом отпускались по первому сигналу партнера;

– при проведении самостоятельной части разминки должны быть обязательно включены индивидуально специально подобранные упражнения для подготовки организма к основной части занятия, исходя из его цели и поставленных задач, а также особое внимание следует уделить «разогреву» связок и суставов;

– тщательно следить во время учебно-тренировочного занятия за состоянием места, на котором непосредственно осуществляется занятие (покрытие ковра должно сохранять целостность без разрывов, складок и т.п.), а также за исправностью средств обучения и тренировки и их соответствию безопасности проведения учебно-тренировочного процесса;

– соблюдать правила личной гигиены, заниматься в специальной обуви, без каких-либо жестких, твердых и колющих предметов в карманах и на одежде;

– ознакомиться и знать приемы первой доврачебной помощи, в особенности приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца;

– тренироваться или вести соревновательный бой корректно, технически правильно, не злоупотреблять своим превосходством над более слабым партнером и не проявлять излишней горячности в бою.

Для занимающихся также большое значение имеет знание того факта, что одним из факторов профилактики повторных травм является полноценное излечение первичных травм и заболеваний. Несмотря на хорошее самочувствие спортсмена, процессы заживления, сращения костей, мышц, связок и сухожилий имеют определенный и довольно длительный срок. В зависимости от тяжести травмы необходимо прекращение тренировок

на срок от нескольких дней до нескольких месяцев, которое определяется врачом [2, 5].

В заключение требуется особо отметить, что:

– устранение наиболее типичных возможностей травматизма способно стать существенным фактором профилактики заболеваний и травм;

– постоянный учет как возрастных и половых особенностей занимающихся, так и уровня их физической и технической подготовленности является одним из важнейших факторов уменьшения риска получения травм;

– за нарушение требований и мер безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий персональную ответственность несут как тренер-преподаватель, так и обучающиеся курсанты.

В целом же необходимо помнить, что профилактика травматизма на занятиях по физической подготовке является не столько медицинской, сколько психолого-педагогической проблемой тех, кто призван готовить занимающихся, обеспечивать им оптимальные условия учебно-тренировочных занятий и участия в соревнованиях (тренеров-преподавателей, судей, технического персонала), а также самих занимающихся.

Литература

1. Андрюков А. В. Предупреждение травматизма на занятиях физической культурой и спортом: методические рекомендации / А. В. Андрюков. – Барнаул : БЮИ МВД России, 2006. – 31 с.

2. Давыдов В. Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры : учебно-метод. пособие / В. Ю. Давыдов. – М. : Советский спорт, 2007. – 140 с.

3. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие / Ю. И. Евсеев. – Ростов н/Д : Феникс, 2004. – 384 с.

4. Клименко С. В. Меры безопасности и предупреждения травматизма при проведении занятий по физической подготовке : учебно-методическое пособие / С. В. Клименко. – М. : Московский университет МВД России, 2004. – 59 с.

5. Магин В. А. Медико-биологические и психолого-педагогические особенности спортивной деятельности: учебное пособие / В. А. Магин, В. В. Вучева, О. Н. Мецержикова. – Ставрополь : АГРУС, 2010. – 204 с.

