**Профилактика спортивного травматизма на занятиях по физической культуре у студентов медицинского колледжа**

Корабельников В.Н., Шарипова Р.М.

***Ключевые слова:***спортивный травматизм, учебно-тренировочный процесс, физическое воспитание, разминочный комплекс упражнений, спортивная тренировка*.*

***Аннотация.*** В представленной статье авторы раскрывают одну из сторон учебно-тренировочного процесса в общей системе спортивного занятия. Затрагивая общий вопрос подготовки, детально разбирается проблема спортивного травматизма на УТЗ. Даются конкретные рекомендации в виде комплекса разминочных упражнений, оставляя при этом поле для дискуссий по совершенствованию и реализации этого педагогического процесса.

Учебно-тренировочные занятия по физической культуре входят в программу подготовки специалистов всех профессиональных направлений. Основную часть представляют занятия практической направленности. На них изучаются виды спорта, объективно наиболее значимые и популярные в современном обществе. Помимо этого, конкретные виды спорта предоставляют возможность определить задатки и способности занимающихся, развить необходимые умения и навыки и на их основе систематизировать совершенство спортивных качеств, наиболее необходимых в дальнейшей жизни. Этими качествами будут являться: сила, быстрота, координационная ловкость, выносливость.

В определенной степени эти качества будут присутствовать у всех занимающихся тем или иным видом спорта.

Систематические, целенаправленные занятия физическими упражнениями благоприятно влияют на функционирование основных систем организма. Улучшается сенсомоторика движений, повышается восприятие информационного материала, усиливаются обменные процессы в организме, качественно улучшаются работа органов и систем.

Зачастую в этом возрасте (15-18 лет), при условии регулярных качественных занятий (не реже 3-х раз в неделю по 1,5-2 часа), происходит усиленное выделение на дистальных отделах костей так называемого «гормона роста». Это соматотропный гормон (СТГ) – важнейший компонент онтогенеза в юношеском возрасте. Наличие СТГ в организме в достаточном количестве ведет к резкому скачку в развитии ребенка. Это сказывается на его росте, что крайне важно для дальнейшей жизни, так как рост костей к 20-ти годам замедляется, а к 25-ти полностью прекращается.

Таким образом, системообразующим фактором многих жизненных перспектив являются регулярные занятия физической культурой с использованием средств и методов общей и специальной подготовки. Главным образом, это физические упражнения, развивающие скоростно-силовую выносливость, ловкость и координационные способности. Будет методически грамотно структурировать мышцы на развитом скелете, а не пытаться совершить невозможное, развивая качества изначально не развитых костных систем.

В целом теория и методика спортивного совершенства детально изучена ещё в советские времена. Более того длительное время она являлась одной из, если не самой, современной в мире.

Мы хотим в своей работе остановиться на нюансах. Исправить, по возможности, некоторые шероховатости учебно-тренировочного процесса. Скорректировать систему, которую мы видим изнутри.

Одной из основных задач спортивной тренировки является, наряду с развитием специальных качеств, профилактика травматизма. К сожалению, современная система спортивной подготовки настроена так, чтобы, форсируя развитие спортивных качеств, показать отличные результаты уже в юношеском возрасте. Это имеет свою негативную сторону. Во-первых, неокрепший организм подростков подвергается предельным нагрузкам, что часто приводит к травмам опорно-двигательного аппарата. Эта естественно, так как скелетная мускулатура развивается быстрее, нежели собственно скелет. Во-вторых, не выдерживает нагрузок соединительная ткань связок и сухожилий. Отсюда серьезные травмы нижних конечностей. Так например, разрыв крестообразных связок колена или мениска способен вообще поставить крест на спортивных достижениях занимающихся и даже привести к инвалидности.

Помимо этого, нельзя исключать психологическое перенапряжение. Перетренированность в детском и юношеском возрасте чревата в дальнейшем потерей интереса к занятиям, казалось бы, любимым видом спорта. Глубокие тренировки, что называется «до фанатизма» ,ведут к серьезным психологическим расстройствам, вплоть до невроза.

Что же делать? Как уберечь в таком случае растущий организм ребенка от чрезмерных нагрузок и психологического выхолащивания? Для этого нужна система, грамотно составленная индивидуальная система спортивной подготовки. Она учитывает личностные особенности молодого спортсмена, его склонность к определенному виду деятельности, реакцию восстановительных систем на нагрузки и многое другое. Проблема в том, что не всегда удается расписать индивидуальный план занятий большому количеству начинающих спортсменов. Кроме того, учебно-тренировочная работа предполагает занятия в группе, будь то спортивная секция или просто урок физкультуры. В обоих случаях индивидуальный подход отходит на второй план.

Остается систематизировать проведение самого учебно-тренировочного занятия, скорректировать структуру спортивной тренировки, ее динамическую последовательность.

Любое учебно-тренировочное занятие имеет три части: вступительную, основную, заключительную.

**Вступительная часть или разминка.** В ней предполагается подготовка организма к тренировочным нагрузкам. Это выражается в разминке, разогреве скелетной мускулатуры и связочного аппарата. На важной роли разминки, ее средствах и методах мы остановимся ниже.

**Основная часть.** Это собственно и есть тренировка. Она занимает львиную долю времени УТЗ. На уроке физкультуры это составляет 30-35 минут; на тренировке профессионального спортсмена - несколько часов. Чтобы добиться максимального эффекта, основная часть детально планируется. Как правило, на одной тренировке развивается какое-то одно качество, например, скорость или выносливость, так как их сочетания добиться очень сложно. В процессе используется весь комплекс методов строго-регламентированного упражнения. Это повторная, интервальная, равномерная, круговая, игровая, комплексная и соревновательная тренировка. Средство в данном случае одно - физические упражнения общего и специального характера.

**Заключительная часть.** Ставится цель плавно завершить основную работу. Для этого используют простые приемы: гимнастику, упражнения на растягивания, джоггинг (бег трусцой), дыхательные практики. В заключительной части происходит планирование и частичная реализация восстановительных процессов, которые будут протекать в организме спортсменов в ближайшее время.

Восстановление, реабилитация функциональных систем - это сложный, многоуровневый процесс, он не менее важен, чем сама тренировка, и является предметом отдельного рассмотрения.

Теперь мы хотим вернуться в начало учебно-тренировочного занятия и акцентировать внимание на разминке. Она является основой профилактики спортивного травматизма на уроках и тренировках.

Итак, разминка - это комплекс упражнений для опорно-связочного и мышечного аппаратов, чтобы подготовить их к дальнейшим нагрузкам. По времени разминка может занимать от 5-7 минут до 30-ти минут и более. В отдельных случаях, используются разогревающие препараты (мази, растирки) для усиления локального кровообращения и достижения разминочного эффекта.

Последовательность разминочного комплекса такова: упражнение выполняется сверху вниз по очереди. Сначала для мышц шеи и головы, плечевого пояса, затем туловища и поясницы, нижних конечностей и голеностопа. Возможна и обратная последовательность. Заканчивается разминка упражнениями на дыхание.

Помимо простых общеразвивающих упражнений (наклоны, приседания, вращения, прыжки, растягивания), в разминку следует включать сложно координационные действия. Например, разнонаправленные вращения руками, согнутыми в локтях; стойка на одной ноге с закрытыми глазами и действиями руками при этом; доставание пяток прогнувшись назад с движением вперед и так далее.

Вот пример унифицированного разминочного комплекса для начинающих и квалифицированных спортсменов.

**1.**Исходное положение (И.П.): основная стойка (О.С.). Руки на поясе, ноги на ширине плеч. Вращение головой по часовой стрелке и обратно. На 4 счета проводят 3-4 повторения.

**2.** И.П.- руки в замок за голову, ноги на ширине плеч. Давим руками на голову; сгибаем голову и шею вперед, сводим локти; давим головой на руки - разгибаем шею, разводим локти. На 1-2 счета вперед, на 3-4 назад. 4-6 повторений.

**3.** И.П.- ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, кисти на плечах. Вращение на 4 счета вперед, на 4 счета назад. 4 повторения.

**4.** И.П.- п.3. Движения те же, только руки двигаются разнонаправленно: правая - вперед, левая - назад. Вращения на 4 счета, затем резко поменять направление. 4-5 повторений.

**5.** И.П.– О.С. Наклониться вперед, руки в стороны. Достать правой кистью левую стопу и наоборот. Поочередно на 4 счета. 3-4 повторения.

**6.** И.П.– О.С. Разворот туловища на 180 градусов по часовой стрелке, затем в другую сторону. 4 повторения в каждую сторону.

**7.** И.П.- О.С. Встать на одну ногу. Вторая согнута в колене перед собой, руки - вперед, в стороны. Закрыть глаза, кончиком указательного пальца одной руки достать кончик носа. Повторить другим пальцем. Сохраняя равновесие повторять 30 секунд. Можно усложнить: прыжком поменять ноги местами. 3-4 повторения.

**8.** И.П.- полу присед. Правая нога впереди, левая сзади. Опереться руками о колено правой ноги. Прыжком поменять положение ног. Сохранить равновесие. Цикл выполнять на 4 счета. 3-4 повторения.

**9.** И.П.- О.С. Прогибаясь назад, достать кистями пятки и не приседая выпрямиться. Выполнять на 4 счета. 4-6 повторений. Усложнить: достав пятки, сделать, не теряя равновесия, несколько шагов вперед.

**10.** И.П.-О.С. Центр тяжести на опорной ноге. Вторая нога - на носке. Совершать вращательные движения стопой по часовой стрелке, затем поменять направление движения. Сменить опорную ногу. Повторять 8-10 раз, до появления тепла в голеностопе.

**11.** Упражнение на дыхание. И.П.- руки на поясе. Вдох - через нос, выдох- через плотно сжатые зубы. Выдох совершать с напряжением, с полной концентрацией, до конца. 6-8 повторений.

Это один из вариантов разминочного комплекса, состоящего из 11-ти упражнений. Это минимум. По времени занимает 7-10 минут. При энергичном выполнении позволяет быстро размять все мышечные группы. Не утомляет своей однообразностью, позволяет психологически раскрепоститься. Рекомендуется использовать как разминку перед в соревнованиями, так и просто в виде разминки на уроке физкультуры.

Таким образом, в своей работе мы постарались систематизировать основные элементы спортивной тренировки. Показать внутреннюю структуру взаимосвязей только одного составляющего учебно-тренировочного занятия. Наивно думать, что заниматься физкультурой проще простого, стоит только захотеть, отнюдь, ведь мы имеем дело со сложнейшей системой - организмом человека. Здесь переплетается множество наук и научных подходов, таких как: биохимия, биомеханика, физиология, анатомия, психология и др. Но самое сложное - найти взаимосвязи с индивидуальными особенностями каждого человека и применить наиболее подходящую, оптимальную систему спортивной тренировки для достижения намеченного результата.

Понимая всю сложность проблемы, мы, образно выражаясь, развязав один узелок, получили доступ к нескольким следующим. Это темы для ее дальнейшего изучения и реализации на практике.