**Средства и методы профилактики травм у студентов ССУЗов на занятиях физической культуры**

Корабельников В.Н., кандидат педагогических наук

***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.

 Исходя из многолетнего опыта работы в ВУЗах и ССУЗе, авторы выявили ряд закономерностей:

1. Двухлетние исследования показали, что легкие спортивные травмы, в основном это растяжение голеностопа, вывихи и подвывихи кистей и пальцев рук, ушибы и прочие неприятности случаются на занятиях физической культуры у студентов в 80-90% случаев, при занятиях игровыми видами спорта (волейбол, баскетбол, футбол).

2. Значение разминки даже для таких казалось бы несложных видов как легкая атлетика, настольный теннис, лыжи явно недооценивается, особенно это касается студентов подготовительной группы (некоторые вообще не разминаются перед нагрузкой, даже облегченного характера).

3. Статистические исследования проводились в 2015-2018 г.г. на предмет подготовленности студентов младших курсов к физическом нагрузкам средней и слабой интенсивности. Анализ результатов исследования выявил низкий уровень физической подготовленности занимающихся. Только 24% студентов адекватно реагировали на предложенные нагрузки (бег 2000 и 3000 метров, подтягивания, отжимания, упражнения на пресс, приседания). Еще 27% вообще не смогли справиться с тестами, хотя и не имели противопоказаний к физкультуре. Остальное большинство (49-50%) студентов мало того что физически развиты недостаточно, еще и не заинтересованы в преодолении сколь-нибудь значительных трудностей в физическом плане. Отсюда и низкие результаты (оценка «удовлетворительно»)

4. Еще группа студентов, это примерно 10 человек из 90 испытуемых имеют серьезные проблемы со здоровьем и в тестировании участие не принимали.

 Исходя из современных реалий возникает ряд существенных проблем, как в методике построения учебно-тренировочных занятий, так и в психологических аспектах занятий физкультурой у студентов- не спортсменов.

 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.