

УДК 796.011

Методики снижения травматизма при обучении курсантов слушателей боевым приёмам борьбы с учетом опыта тренировочного процесса в боевых искусствах (единоборствах)

Захаров Андрей Викторович¹, кандидат педагогических наук

Баркалов Сергей Николаевич², кандидат педагогических наук, доцент

¹*Дальневосточный юридический институт МВД России, г. Хабаровск*

²*Орловский юридический институт МВД России, г. Орел*

Аннотация. В статье рассмотрен вопрос снижения травматизма на занятиях по физической подготовке в образовательных организациях системы МВД и в спортивной деятельности, учебно-тренировочные занятия и соревнования в различных видах спорта, причины возникновения травм. Отмечен опыт методик подготовки в боевых искусствах (единоборствах), где доля травм является очень низкой.

Ключевые слова: физическая подготовка, образовательные организации системы МВД, спортивный травматизм.

Methods of reducing injuries in training cadets in combat techniques of wrestling, taking into account the experience of the training process in martial arts (combat sports)

Zakharov Andrey Viktorovich¹, candidate of pedagogical sciences

Barkalov Sergey Nikolaevich², candidate of pedagogical sciences, associate professor

¹*Far Eastern Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Khabarovsk*

²*Oryol Law Institute of the Ministry of Internal Affairs Russia, Orel*

Abstract. The article discusses the issue of reducing injuries in physical training classes in educational institutions of the Ministry of Internal Affairs and in sports activities, training sessions and competitions in various sports, the causes of injuries. The experience of training methods in martial arts (combat sports), where the proportion of injuries is very low, is noted.

Keywords: physical training, educational organizations of the Ministry of Internal Affairs, sports injuries.

ВВЕДЕНИЕ. Обучение в образовательных организациях по предмету физическая подготовка, как и спортивная деятельность, тесно связана с физическими нагрузками, так как сопровождается постоянными тренировками (учебными занятиями). Данные процессы влияют на организм спортсмена и обучающегося, так как происходит привыкание организма к физическим нагрузкам разной степени тяжести. Спортивный травматизм является одним из последствий такой адаптации организма [1].

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Травма, полученная на практическом занятии по предмету Физическая подготовка, опасна тем, что полученное повреждение сопровождается изменением анатомических структур и функции травмированной части тела при воздействии физического фактора, превышающего прочность ткани, в процессе занятий физическими упражнениями и спортом. Возможное дальнейшее присутствие на практических занятиях без необходимого восстановления от полученной спортивной травмы может привести к очень серьезным негативным последствиям [2].

В спортивной деятельности травмы подразделяют на первичные травмы, травмы, вызванные «перегрузками» и повторные травмы. Первичные травмы связаны с какими-либо механическими воздействиями или несоблюдением техники безопасности. Травмы в результате «перегрузки» возникают по причине ослабленности ранее поврежденных мышц, суставов. Повторные травмы могут появиться из-за неполного восстановления спортсмена после травмы. В спортивной медицинской литературе описаны внутренние и внешние причины, по которым могут возникать травмы во время спортивной деятельности. Внутренние причины связаны с особенностями телосложения спортсмена, спецификой его здоровья, с состоянием спортсмена (устомление, переутомление и перетренированность), наличием в организме спортсмена хронических очагов инфекции, перерывами в занятиях спортом. Внешние причины – неисправность спортивного инвентаря, метеоусловия, решение судьи на соревнованиях и др. Как правило, внешние

причины оказывают влияние на возникновение травм и поддаются корректировке больше, чем внутренние [3].

К наиболее распространенным внешним причинам возникновения травм относят ошибки и недочеты в методике проведения учебного занятия или тренировки. Нарушение методики обучения или нарушение принципа последовательности служит причиной возникновения спортивных травм. Причиной спортивной травмы в 15 % случаев является неправильное поведение обучающихся, спортсменов, тренеров или судей. Данная причина может возникнуть из-за невыполнения указаний и советов преподавателя (тренера) или судей на соревнованиях, недостаточного контроля поведения и пониженных требований со стороны тренера, низкого качества судейства.

Травматизм, в зависимости от его количества, имеет отличия в разных видах спорта. По данным Национального совета по безопасности (NSC), в 2022 году в велоспорте было зафиксировано 125 случаев травм, что является наибольшим показателем в любой категории спорта. 100–110 случаев травм происходит в таких видах спорта, как футбол, американский футбол и баскетбол.

При анализе статистики Центрального института травматологии и ортопедии (ЦИТО) было выявлено, что ушибы у спортсменов встречаются чаще всего около 40,5 % случаев. На втором месте растяжения, надрывы и разрывы связок (26,4 %). Потертости, ссадины и ранения составили примерно одинаковый процент (около 12 %). 2-3 % травм связаны с переломами и трещинами костей, вывихами.

Контроль состояния спортсмена является основной задачей профилактики спортивного травматизма со стороны преподавателя или тренера и врача команды. Воспитательная работа и ознакомление с правилами безопасности являются важными пунктами в осуществлении профилактики. Несоблюдение правил безопасности может повлечь за собой неправильную организацию практического занятия или спортивной тренировки, некачественную разминку перед интенсивной физической нагрузкой, неправильное выполнение страховки во время выполнения упражнений и др.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. В практике боевых искусств (единоборств) чаще встречаются травмы нижних конечностей. В целом травмы можно охарактеризовать как микротравмы. А именно ссадины, раны, ушибы, растяжения. Нередки разрывы связочно-суставного аппарата, сухожилий и мышц [4].

Интересны разработки методик снижения травматизма у курсантов слушателей на занятиях по физической подготовке в системе высшего образования Министерства внутренних дел Российской Федерации. За ориентир возможно взять тренировочный процесс спортсменов «боевых искусств», единоборцев различных видов спорта, таких набирающих популярность видов спорта, как спортивная борьба, смешанные единоборства, грепплинг и т.д. Говоря о данных видах единоборств, следует упомянуть, что все они входят в международную федерацию борьбы и в федерацию спортивной борьбы России (ФСБР).

Одна из методик снижения травматизма – это обучение падению с высоты человеческого роста или обучение падению от бросков: **1 этап** – обучение кувыркам, **2 этап** – обучение самостраховке при падении с колен вперед, **3 этап** – обучение самостраховке при падении с прямых ног (со стойки), **4 этап** – обучение страховке при выполнении бросков, при падении после броска и поддержке партнера в момент выполнения броска.

Еще одна методика снижения травматизма при борьбе в партере имеет игровую форму обучения: **1 этап** – обучение выходу из опасных положений (попытка ухода из удержаний, когда партнер удерживает своего соперника, и соперник учится выходить из этих позиций), данная работа выполняется без сопротивления, **2 этап** – обучение выходу из опасных положений в полусопротивлении (защипающийся выполняет отработанные элементы из первого этапа). Данная методика снижает травматизм при борьбе лежа (в партере).

Будет достаточно актуальным в свете сегодняшней популярности данных видов единоборств изучить вопрос снижения травматизма на тренировках и соревнованиях. Согласно международной классификации, упомянутые нами единоборства входят в очень широкое понятие «Боевые искусства». На наш взгляд, будет верным выделить их в отдельный сегмент для изучения данного вопроса. Методические указания являются общими для всех видов спорта: разминка, соблюдение правил безопасности, своевременное прохождение врачебного контроля и т.д. Методические рекомендации являются актуальными на все времена. Но, возможно, не будет лишним высказать позицию по защитному снаряжению для данных видов единоборств: капа (средство защиты челюстно-ротовой полости) защищает от выбивания зубов, переломов челюсти, рассечения губ при контакте с зубами; «наушники» - средство защиты ушных раковин, больше напоминает «шлем», однако имеет другую конструкцию; наколенники и налокотники защищают суставы от ушибов и ссадин. Не все средства защиты подойдут к каждому виду единоборств и к каждому спортсмену. Поскольку занятия по физической подготовке в системе МВД очень схожи с занятиями по единоборствам, на занятиях присутствует силовое противостояние двух соперников, где необходимо при помощи ловкости и физической силы научиться «побеждать» соперника или, говоря языком тренера по борьбе, доминировать над противником и одержать победу, оказавшись в позиции, где соперник не может уже оказывать сопротивление, не может ударить, не может выполнить атакующее действие в стойке или партере [5].

ВЫВОДЫ. Использование средств защиты должно получить наибольшее распространение для сохранения здоровья спортсменов и обучающихся. Необходимо соблюдение методик обучения по предмету Физическая подготовка и методик снижения травматизма на практических занятиях, которые внедрены в учебный процесс.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Анализ Национальным советом по безопасности данных Комиссии по безопасности потребительских товаров США NEISS. Национальный совет по безопасности. Факты о травмах. URL: <https://www.iii.org/fact-statistic/facts-statistics-sports-injuries> (дата обращения: 25.04.2024).
2. Кабачкова А. В., Ложкина М. Б. Профилактика спортивного травматизма. Томск : Томский государственный университет, 2020. 35 с.
3. Курков Д. О., Шамсутдинов Ш. А. Спортивный травматизм: причины и профилактика // NovaInfo. 2017. № 76-1.
4. Захаров А. В. Использование высокогорья и адаптогенов в подготовке сборной СССР по вольной и греко-римской борьбе к Олимпийским играм в Мехико // Учен. записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 11. С. 146–150.
5. Драгич О. А., Сидорова К. А., Ахшиятובה Н. А. [и др.]. Анализ спортивного травматизма и его профилактика // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2023. № 2 (216). С. 115–117.

REFERENCES

1. "Analysis by the National Data Security Council of the U.S. Consumer Product Safety Commission NEISS. The National Security Council. Facts about injuries", URL: <https://www.iii.org/fact-statistic/facts-statistics-sports-injuries>.
2. Kabachkova A. V., Lozhkina M. B. (2020), "Prevention of sports injuries", Tomsk, Tomsk State University, 35 p.
3. Kurkov D. O., Shamsutdinov S. A. (2017), "Sports injuries: causes and prevention", NovaInfo, No.76-1.
4. Zakharov A.V. (2019), "The use of highlands and adaptogens in the preparation of the USSR national team in freestyle and Greco-Roman wrestling for the Olympic Games in Mexico City", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 11, pp. 146–150.
5. Dragich O. A., Sidorova K. A., Akhshiyatova N. A. [et al] (2023), "Analysis of sports injuries and its prevention", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 2 (216), pp. 115–117.

Информация об авторах:

Захаров А.В., доцент кафедры физической подготовки, zaharborec@mail.ru.

Баркалов С.Н., начальник кафедры физической подготовки и спорта.

Поступила в редакцию 10.06.2024.

Принята к публикации 08.07.2024.