

УДК 37.013

Вылегжанин Анатолий Дмитриевич

студент
Кубанский государственный аграрный
университет им. И.Т. Трубилина
Краснодар, Россия
anatoliyvylegzhanin@gmail.com

Anatoly D. Vylegzhanin

Student
Kuban State Agrarian University
named after I.T. Trubilin
Krasnodar, Russia

**АНАЛИЗ МЕР И СПОСОБОВ
ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ТРАВМАТИЗМА
В САМБО**

**ANALYSIS OF MEASURES AND WAYS TO
PREVENT INJURIES IN SAMBO**

Аннотация

В статье были перечислены наиболее распространенные травмы, получаемые спортсмена в ходе практических занятий по указанной спортивной дисциплине. А также проанализированы меры и способы предотвращения травматизма у студентов в таком виде спорта, как самбо.

Ключевые слова:

спорт, спортивные единоборства, самбо, спортивный травматизм, профилактика травматизма

Abstract

In article, I have listed the most common injuries sustained by athletes during practical training in this sports discipline. Measures and ways of preventing injuries among students in such a sport as sambo are also analyzed.

Keywords:

sport, martial arts, sambo, injury, sports injury, injury prevention

Травмы при занятиях физической культурой и спортом на сегодняшний день случаются сравнимо реже, чем при, например, занятии деятельности, связанной с какой-либо промышленностью или сельским хозяйством. Однако, это не означает, что риск получения травм при занятии спорта незначителен. Стоит учитывать, что некоторые виды борьбы, например, такие как самбо или дзюдо, довольно травмоопасны на фоне других видов спорта. Именно поэтому человеку, решившемуся заняться данным видом спорта необходимо уделять должное внимание профилактике спортивного травматизма в рамках данной дисциплины. Не стоит забывать и том, что существенную роль в профилактике травматизма играет тренер или же преподаватель, ведь именно он чаще всего, стремясь получить заметные результаты от начинающих спортсменов, пренебрегают профилактикой травматизма и не приучают к ней своих подопечных. Он забывает, что одной из главных задач преподавателя борьбы самбо является сохранение здоровья студентов.

В рамках данного вида спорта развивается сила, быстрота, ловкость, выносливость, реакция и др. Но почему же борьба самбо считается травмоопасной? Причина кроется в том, что эта дисциплина характеризуется нестандартными ациклическими движениями переменной интенсивности в результате использования

больших мышечных усилий в момент активного противодействия сопернику [1]. Все это в совокупности с нарушением техники выполнения того или иного упражнения может привести к различным негативным последствиям.

Наиболее распространенными травмами в данном виде спорта являются: травмы локтевых и плечевых суставов, вывихи плеча и предплечья, переломы ключицы, разрывы мышц верхней конечности в области предплечья, повреждения пучков волокон мышц шеи и спины, ушибы грудной клетки, переломы ребер и травмы уха. Анализируя практику получения вышеперечисленных телесных повреждений, можно говорить о повышенной травмоопасности во время различных спортивных соревнований, нежели обычных тренировочных занятий.

В научно-методологической литературе в области физической культуры и спорта бытует несколько наиболее распространенных мнений по поводу основных причин возникновения травматизма при занятиях физической культурой и спортом.

Так, например, З.С. Миронова к основным причинам возникновения травм у спортсменов относит [2]:

- неправильную организацию учебно-тренировочных занятий;
- некорректную методику проведения данных занятий;
- некачественное состояние спортивного инвентаря или места для занятий;
- нарушение правил врачебного контроля и его недостаточность;
- нарушение спортсменом дисциплины и установленных правил во время тренировки, а также нарушение им техники выполнения приемов.

Из этого перечня можно увидеть, что вышеперечисленные причины могут быть разделены на три группы: причины организационного характера, методического характера и причины, обусловленные индивидуальными особенностями спортсмена. Очевидно, что такое деление условно в силу хотя бы того, что часто на практике одна причина порождает за собой другую.

Также не стоит забывать, что форсированная тренировка, пренебрежение разминкой, применение в конце занятий очень трудных, технически сложных элементов, отсутствие страховки и самостраховки, неправильная техника в той же мере будут являться причинами повышения уровня травмоопасности такого вида борьбы, как самбо.

На сегодняшний день образовалась тенденция, связанная с увеличением количества спортивных мероприятий, таких как соревнования и, соответственно,

тренировочные занятия. Это, в свою очередь, способствует не только уменьшению периодов, в течение которых спортсмены смогли бы полностью восстановиться, но и довольно высокому росту физических и психических нагрузок. Немаловажно то, что подобная интенсивность спортивных событий влияет на разного рода изменения в психоэмоциональной сфере, нервно-мышечной и сердечно-сосудистой системах, что влечет за собой как утомление организма в целом, так и перенапряжение, обострение хронических заболеваний у спортсменов, а также повышение уровня спортивного травматизма.

Также хотелось бы заострить внимание на том, что большую роль в предотвращении всех вышеперечисленных травм играет профилактика. В рамках профилактических мероприятий должно уделяться особое внимание процессу и способу тренировок. Отдельного внимания, как самые частые причины травматизма в данном виде спорта, заслуживает соблюдение надлежащей техники выполнения приемов, обучение и самостраховка при падениях или бросках, выполнение надлежащей, полноценной, но в то же время оптимальной для спортсмена разминки непосредственно перед тренировкой [3]. Помимо этого, немаловажную роль в профилактике травматизма в самбо играет состояние оборудования, спортивного инвентаря в зале. Именно поэтому важно следить за его состоянием, качеством, а также пригодности к безопасному использованию. Необходимо надлежащим образом следить за состоянием борцовского ковра, чтобы избежать различных ссадин, ушибов и т.д.

Все вышеуказанные меры должны соблюдаться в, первую очередь, преподавателями, готовящих студентов-спортсменов к соревнованиям или иным спортивным мероприятиям в силу ответственности не только за людей, но и, как правило, за весь спортивный инвентарь. Преподаватель не должен допускать недисциплинированность и грубость между спортсменами, которая приводит к использованию недозволённых приемов и нарушению техники выполнения упражнения.

Однако, не стоит забывать, что немаловажную роль в данном вопросе играет и самоконтроль и дисциплина непосредственно самих самбистов. Соблюдение мер безопасности, соблюдение техник выполнения приемов и оптимальное, а не чрезмерное использование ресурсов своего тела самим спортсменом также

положительно сказывается на профилактике травматизма в исследуемом виде спорта [4].

Исходя из всего вышеизложенного, можно сделать вывод о том, что такой вид единоборств, как самбо, несмотря на относительно низкий уровень травматизма в сравнении с иными видами спорта, остается, тем не менее, довольно травмоопасным. Особенно на уровень травматизма в самбо влияет непрофессионализм или халатность при совершении приемов или проведения разминки как тренеров, так и самих спортсменов, которые обладают недостаточной дисциплиной и самоконтролем. На сегодняшний день, как видно из статистики, в самбо на травмоопасность влияет не только все вышеперечисленное, но и безосновательное перенапряжение, повышение нагрузок. Однако же, в связи со спецификой данного вида спорта даже при соблюдении всех необходимых правил, ни один спортсмен не защищен от получения той или иной травмы.

Список использованных источников

1. Клименко, А. А. Самбо как вид студенческого спорта среди обучающихся в современных условиях. Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта / А. А. Клименко. — Текст : электронный // <https://elibrary.ru> : [сайт]. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=44436220> (дата обращения: 15.02.2023).
2. Миронова, З. С. Профилактика и лечение спортивных травм / З. С. Миронова. — М: : Физкультура и спорт, 1965. — 157 с. — Текст : непосредственный.
3. Ланда, А. М. Профилактика и лечение спортивных повреждений / А. М. Ланда, Н. М. Михайлова. — М: : Физкультура и спорт, 1952. — 289 с. — Текст : непосредственный.
4. Кабанов, Р. А. Основы профилактики травматизма на занятиях борьбы вольным стилем / Р. А. Кабанов, А. А. Клименко, Ю. В. Соболев. — Краснодар : Куб.ГАУ, 2018. — с. — Текст : непосредственный.