

*Вологодина Я.В.*

Сибирский юридический институт МВД России (г. Красноярск)  
Научный руководитель Д.А. Черменев, кандидат педагогических наук

**Некоторые особенности фактов травматизма курсантов образовательных организаций МВД России на занятиях по физической подготовке**

Работа по профилактике недопустимости случаев травматизма на занятиях по дисциплине «Физическая подготовка» и в процессе участия в различных спортивных мероприятиях становится одной из значимых задач тренеров-преподавателей групп спортивной подготовки, курсовых офицеров и начальников образовательных организаций органов МВД РФ<sup>1</sup>.

Слушатели и курсанты вузов МВД во время занятий по физической подготовке включены в группу риска получения травм, ввиду того что практически любой вид спорта может привести к неблагоприятным последствиям. Самые распространенные виды травм, встречающиеся у курсантов: ушибы мягких тканей, растяжения связок, переломы, повреждения суставов, черепно-мозговые травмы.

Травмы можно классифицировать по различным основаниям. Их разновидность может зависеть от вида спорта, которым занимаются обучающиеся. Например, столкновения происходят чаще всего при играх и контактных видах спорта. Борцовские виды спорта непосредственно связаны с нанесением ударов, ввиду чего характерно получение таких травм, как ушибы, травмы головы, шеи, стоп и т.д.. Также характерны перегрузки мышц, связок и суставов, растяжения сухожилий. Что касается более тяжелых травм, таких как разрыв мышц и сухожилий, к таковым приводят скользящие удары, внезапное перенапряжение мышцы и их чрезмерное растяжение. А падения или удары могут привести к получению черепно-мозговых травм.

В зависимости от характера принято выделять первичные и повторные травмы. Первичными называют травмы, полученные впервые. Обычно они вызваны чрезмерными нагрузками, посредством воздействия постоянных физических нагрузок на некоторые сухожилия, связки, суставы, позвонки. Повторимыми называют травмы, приобретенные в том же месте не менее двух раз. Постепенно развивающиеся травмы, носящие неоднократный характер, могут привести к появлению хронического заболевания. В этом и заключается основная опасность данного вида травм. Чтобы предотвратить и уменьшить риск получения повторных и хронических травм, необходимо сразу реагиро-

---

<sup>1</sup> Дзетль Т.Л. Детерминанты травматизма на занятиях по физической подготовке в вузах МВД России: генезис проблемы, подходы к предупреждению // СПС Консультант-Плюс.

вать на получение первичных травм: проходить курсы лечения и восстановления после них и исключать перенапряжение организма до полного восстановления. Иногда может возникнуть необходимость и в хирургическом вмешательстве.

Лечение, не связанное с проведением операций, чаще всего включает в себя наложение повязок, исключение свободного движения поврежденной конечности, лечение медикаментами. Во время реабилитационного периода происходит лечение у физиотерапевтов, применяются специальная диета и режим дня, массаж, ЛФК. И лишь после прохождения реабилитации, получив показания врача, можно приступить к восстановительным тренировкам.

Травма наносит не только физический вред, но и психологический. Лишь изредка получение травмы не требует прерывания тренировочного процесса, в остальных случаях спортсмены чувствуют вину за то, что подвели команду и не смогли реализовать свой потенциал. А значит, одной из главных задач восстановления спортсмена является быстрое возвращение в цикл тренировочной подготовки, чтобы избежать снижения спортивной формы, которая имелаась до травмы. Доведение до минимума риска травмирования при занятиях профессиональным спортом невозможно, но существуют меры, которые необходимо соблюдать для профилактики и предотвращения спортивных травм. Очень важно во время тренировок и соревнований соблюдать технику безопасности, следить за своим самочувствием и не допускать перетренированности<sup>1</sup>.

Так, на снижение координации и внимания могут повлиять внутренние факторы, такие как предболезненные (скрытые состояния), наличие различных инфекций в организме, невыявленные заболевания, состояние перетренированности и прочее.

Чтобы исключить факты травматизма, необходимо разобраться с факторами, влияющими на получение травм. Превалирующими являются: недостаточно хорошая организация учебно-тренировочных занятий (плохая разминка, непринятие во внимание каких-либо индивидуальных особенностей спортсмена, а также уровня его подготовленности), большая численность занимающихся на единицу площади спортивного зала, невнимательность тренера-преподавателя. Нарушение методики обучения и тренировки заключается в несоблюдении педагогических принципов постепенности, систематичности, последовательности и др. Также важно обращать внимание на правильную организацию размещения в спортивном зале как спортивных снарядов, так и самих занимающихся.

Важным фактором, влияющим на возможность получения травм, являются проблемы в воспитательной работе. Грамотное руководство занятиями

---

<sup>1</sup> Андрюков А.В. Предупреждение травматизма на занятиях физической культурой и спортом: методические рекомендации. Барнаул: БЮИ МВД России. 2016. С. 191.

исключит возможные нарушения дисциплины со стороны обучающихся. У каждого упражнения есть особые правила выполнения, но существуют и общие правила: выполнение упражнений осуществляется от центра к периферии, занимающимся запрещается самостоятельно, без разрешения преподавателя менять направление движений, покидать место занятия или использовать имеющиеся в зале оборудование и снаряды. В противном случае невыполнение указаний тренера-преподавателя может привести к получению травмы. Именно поэтому большую роль играет умение преподавателя организовать проведение спортивного мероприятия в целях исключения самовольства на занятиях.

Помимо прочего, причинами травматизма могут послужить недостатки в планировании всего учебного процесса. Для создания условий совершенствования общефизической подготовки курсантов и слушателей без вреда для здоровья необходимо уделить большое внимание составлению учебного плана по дисциплине «Физическая подготовка», так как его составление по остаточному принципу не может обеспечить формирование у обучающихся двигательных навыков и психофизических качеств<sup>1</sup>.

Для обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий необходимо проводить обучающимся инструктаж. Он должен проводиться как перед началом изучения нового курса дисциплины «Физическая подготовка», так и перед каждым занятием. Форма инструктажа может различаться – от проведения групповым методом до индивидуального метода в виде беседы или лекции. До момента прохождения инструктажа курсанты и слушатели не должны быть допущены до учебных занятий<sup>2</sup>.

В теории существует целый комплекс мер, направленных на предотвращение травматизма. Но практика демонстрирует, что проблема получения травм продолжает существовать. Данный факт обусловлен халатным отношением к мерам безопасности как обучающихся, так и преподавателей. На занятиях по физической подготовке всегда должна соблюдаться дисциплина.

Для профилактики травматизма и повышения эффективности физической подготовки большое значение имеет осуществление регулярного врачебного контроля за здоровьем занимающихся и самоконтроля за состоянием своего организма со стороны самих занимающихся. Тренеру-преподавателю необходимо полностью исключить выполнение приемов и действий, которые не изучались и не предусматривались программой.

---

<sup>1</sup> Веселов Е.А. Исследование мотивации к занятиям физической подготовкой и спортом студентов (курсантов) образовательного учреждения // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2017. Т. 36. С. 8-12.

<sup>2</sup> Леушина М.Л. Травматизм во время занятий физической подготовкой и спортом в вузах системы МВД // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2017. Т. 36. С. 51-53.