

Е.В. Панов, Д.А. Трофимова

СПОРТИВНЫЕ ТРАВМЫ. РЕАБИЛИТАЦИЯ СТУДЕНТОВ ОБЩЕЮРИДИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА ЧЕРЕЗ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Для студента, как и для любого человека, свойственна потребность в двигательной активности. Двигательная активность представляет собой естественно-биологическую, социально обусловленную потребность организма в движении, от степени удовлетворения которой зависит состояние его физического и психического здоровья. Формой обеспечения данной потребности организма выступает физическая культура.

Физическая культура является основополагающей формой мышечной деятельности и общего развития, потому что любая профессиональная деятельность находится в прямой связи между возможностями личности и мышечной деятельностью.

Физическое воспитание студентов направлено на общую физическую подготовленность и не учитывает специфику СибЮИ МВД России. Однако каждая профессия требует определенного уровня развития двигательных навыков и физических качеств, соответствующих будущей трудовой деятельности.

Под влиянием регулярных занятий происходит неспецифическая адаптация студента к разнообразным сильнодействующим раздражителям, в результате чего при неправильном или неаккуратном выполнении упражнения может произойти несчастный случай, который приведет к травме.

Травма (спортивная травма) – воздействие на организм человека внешнего фактора (механического, физического и др.), нарушающего строение и целостность тканей и нормальное течение физиологических процессов. В зависимости от характера травмируемой ткани различают: кожные (ушибы, раны), подкожные (разрыв связок, перелом костей) и полостные (ушибы, кровоизлияния) повреждения. Для каждого вида спорта свойственен свой вид спортивной травмы: ушиб – спортивные игры; растяжение связок – борьба, гимнастика; перелом кости – борьба, бокс. Что же касается студентов, не занимающихся определенным видом спорта, то для них нет конкретного перечня спортивных травм. Получение ими каких-либо спортивных травм во время общей физической подготовки зависит сугубо от их поведения, в том числе соблюдения техники безопасности и физиче-

ской подготовленности самого организма (кроме того, влияние может оказать какое-либо заболевание).

По локализации повреждений у студентов чаще всего наблюдаются травмы конечностей, среди которых преобладают повреждения суставов, особенно коленного и голеностопного, и пальцев кисти. Даже при благоприятном исходе тяжелая травма у многих студентов может отбить желание заниматься физической культурой и спортом, поэтому важной частью в спортивном травматизме является реабилитация.

Реабилитация – это система взаимосвязанных медицинских, психологических и социальных компонентов, направленных не только на восстановление и сохранение здоровья, но и на более полное восстановление личности и социального статуса человека. В данном контексте наиболее интересен именно медицинский аспект.

Медицинская реабилитация включает в себя лечебные мероприятия, направленные на выздоровление, восстановление и компенсацию нарушенных и утраченных функций, предотвращение осложнений полученных травм; подразумевает традиционное лечение, включающее физиотерапию, массаж, медикаментозное лечение, лечебную гимнастику, а также классическое (неэластичное) тейпирование с целью фиксации повреждения и обеспечения ему полного покоя.

Спортивная реабилитация начинается тогда, когда еще наблюдаются нарушение функциональности организма и остаточные посттравматические явления. Главная задача состоит в их устранении, а также мягком и постепенном подведении студента к возобновлению полноценных тренировок.

В основу спортивной реабилитации положена именно лечебная физическая культура. Для лечебной физической культуры характерен комплексный подход использования средств, форм и методов физического образования, направленного на восстановление и коррекцию физических и психических нарушений.

Лечебную физическую культуру нельзя применять без заключения спортивного врача. В противном случае вместо положительного результата можно существенно усугубить состояние, а в худшем случае это может привести к утрате учебной и спортивной трудоспособности.

ЛФК может быть статической или динамической. Первая представляет собой определенные упражнения, при которых исключены движения. Ее целью является изотермическое сокращение мышц и их укрепление.

Динамическую ЛФК можно подразделить на активную и пассивную. Примерами пассивных упражнений, выполняемых очень медленно, с разной амплитудой, могут служить компрессия, качение, скольжение и вращение суставных поверхностей, применяемые при мобилизации сустава. Пассивные упражнения самостоятельно выполнить невозможно, поэтому для таких тренировок привлекаются специалисты по ЛФК либо же тренеры, специализирующиеся на лечебной физической культуре. Активные упражнения заключаются в самостоятельной тренировке различных групп мышц (в зависимости от локализации травмы), однако нагрузка должна быть небольшой. С первого раза достигнуть результата, который имел место до травмы, практически невозможно. За время медикаментозной реабилитации мышцы и, соответственно, связки и сухожилия потеряли тонус, в связи с чем тренировать группы мышц необходимо с минимальным уровнем интенсивности, понемногу увеличивая нагрузку.

В настоящее время в области спортивной реабилитации стала наблюдаться новая тенденция – кинезиотейпирование, которое является катализатором спортивной реабилитации и применяется на ее последнем этапе. Методика кинезиотейпинга стала активно использоваться спортсменами с 1988 г., когда она была представлена миру на Олимпийских играх в Сеуле. С того момента она уже не раз доказала на практике насколько эффективнее и быстрее проходят лечение и реабилитация спортивных травм не только для профессиональных спортсменов, но и для любителей.

Сущность кинезиотейпирования состоит в том, что оно позволяет организму лечить самого себя, стимулируя его восстановительные функции через кинезиотейп. Это специальный пластырь с уникальными свойствами:

- купирует болевой синдром;
- останавливает воспаление;
- обеспечивает фиксацию и поддержку травмированного участка тела;
- сохраняет и не ограничивает естественную свободу движений;
- способствует восстановлению функций мышц, связок, сухожилий.

Для конкретной спортивной травмы должна быть выбрана правильная техника тейпирования. В противном случае необходимый результат не будет достигнут в должной мере или приведет к худшим последствиям.

Полученные травмы наносят человеку, помимо физического, еще и значительный психологический урон. Поэтому одними из

главных задач восстановительной терапии являются: во-первых, максимально быстрое возвращение спортсмена, студента в нужную форму, чтобы избежать детренированности; во-вторых, восстановление психоэмоционального состояния. Вторая задача может быть реализована посредством обращения к психологу.

Свести к нулю риск травмирования при занятиях профессиональным, да и любительским спортом, а также занятиями физической культурой, конечно, невозможно, однако существуют меры, которые нужно принимать для профилактики случайных спортивных травм: следует соблюдать технику безопасности при тренировках, во время соревнований, а также на учебных занятиях, правильно подбирать снаряжение, не допускать перетренированности и истощения организма, всегда делать разминку перед занятием или игрой. Кроме того, необходимо всегда помнить о полученных ранее травмах и не перегружать травмированную область, о чем студенты зачастую забывают.

Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод, что для каждой спортивной травмы есть комплекс упражнений, ведущий к полному восстановлению. Однако перечень таких упражнений не ограничивается каким-либо одним или несколькими оздоровительными воздействиями. Чем больше комплекс средств, приемов и методов организации занятий физической культурой, тем эффективнее проходит процесс восстановления здоровья студента, как физического, так и психологического.

И.Н. Петров, А.В. Еганов, О.А. Чемерчей

ТРЕБОВАНИЯ ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ ПРИ СДАЧЕ НОРМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО ПЯТОЙ СТУПЕНИ

Рукопашный бой, культивируемый в системе образовательных организаций, занимает значительное место в профессиональной подготовке курсантов и сотрудников. Он является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, поскольку включает технический арсенал практически всех прикладных видов единоборств, в которых разрешается применять удары, броски, удержания, болевые и удушающие приемы. [3] В настоящее время особую актуальность приобретает подготовка к сдаче норм физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК, ГТО). [2] **В приказе № 575 «Об утверждении государственных требований к уровню фи-**