

**МИНИСТЕРСТВО ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
КАЗАНСКИЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ**

Ф.Ф. Халилуллин
В.Г. Старостин

**Предупреждение травматизма на занятиях
по физической подготовке со слушателями,
проходящими профессиональное обучение
в образовательных организациях
МВД России**

Учебно-методическое пособие

Казань
КЮИ МВД России
2021

ББК 68я7
П 71

Одобрено редакционно-издательским советом КЮИ МВД России

Рецензенты

Доктор педагогических наук, профессор **В.А. Торопов**
(Санкт-Петербургский университет МВД России)

Д.В. Сыров
(Отдел профессиональной подготовки
Управления по работе с личным составом МВД по РТ)

Халилуллин Ф.Ф.

П 71 Предупреждение травматизма на занятиях по физической подготовке со слушателями, проходящими профессиональное обучение в образовательных организациях МВД России: учебно-методическое пособие / Ф.Ф. Халилуллин, В.Г. Старостин. – Казань: КЮИ МВД России, 2021. – 56 с.

В пособии рассматриваются проблемы травматизма на занятиях по физической подготовке, связанные с организацией и проведением практических занятий, даются рекомендации по предупреждению травматизма.

Предназначено для преподавателей, слушателей образовательных организаций МВД России, сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации.

В оформлении обложки использованы иллюстрации, находящиеся в свободном доступе в сети Интернет.

ББК 68я7

© Халилуллин Ф.Ф., Старостин В.Г., 2021
© КЮИ МВД России, 2021

Оглавление

Введение	4
Глава 1. Причины возникновения травм на занятиях по физической подготовке	6
1.1. Причины травматизма организационного характера	6
1.2. Причины травматизма методического характера	9
1.3. Причины травматизма, обусловленные индивидуальными особенностями слушателей	10
Глава 2. Организационно-методические особенности физической подготовки слушателей образовательных организаций МВД России в профилактике спортивного травматизма.....	18
2.1. Структура практического занятия по физической подготовке	18
2.2. Основные положения структуры и методики обучения двигательным действиям	20
2.3. Специальные профилактические тренировки для различных групп мышц	23
2.4. Самомассаж как метод профилактики спортивного травматизма... 30	
Глава 3. Меры безопасности на занятиях по основным разделам физической подготовки в образовательных организациях МВД России	36
3.1. Меры безопасности на занятиях по прикладной и атлетической гимнастике.....	36
3.2. Меры безопасности на занятиях по легкой атлетике и ускоренному передвижению	38
3.3. Меры безопасности на занятиях по преодолению препятствий ..	40
3.4. Меры безопасности на занятиях по лыжной подготовке.....	42
3.5. Меры безопасности на занятиях по плаванию	44
3.6. Меры безопасности на занятиях по боевым приемам борьбы	45
Заключение.....	48
Словарь терминов.....	49
Список литературы.....	55

Введение

Особенности профессиональной подготовки слушателей в образовательных организациях системы МВД России обусловлены теми профессиональными качествами и компетенциями, которыми должны обладать будущие сотрудники органов внутренних дел (далее – ОВД). Круг профессионально важных качеств, формируемых у слушателей образовательных организаций МВД России, широк и должен соответствовать тем задачам, которые выпускники образовательных организаций будут выполнять в рамках осуществления своей профессиональной деятельности. Современные требования общества и государства к профессиональной подготовке сотрудников органов внутренних дел основаны на актуальной ситуации в обществе: рост социальной напряженности и конфликтов, организованной преступности и совершенствование средств нарушения закона. В таких условиях растет нагрузка и объем ответственности, возлагаемой на органы внутренних дел, что, в свою очередь, обуславливает необходимость повышения эффективности профессиональной подготовки, осуществляемой в образовательных организациях.

Сотрудник ОВД должен:

обладать психологической устойчивостью, должным уровнем физической подготовки;

быть интеллектуально развитым и здоровым;

владеть непосредственно профессиональными знаниями и высоким интеллектом.

Хорошая физическая подготовленность будущего полицейского – это залог качественного выполнения служебных обязанностей, которые в отдельных случаях сопряжены с экстремальными ситуациями, преодолением препятствий и применением физической силы к нарушителям закона. Кроме того, успехи в физической подготовке в процессе обучения в образовательных организациях способны оказывать непосредственное положительное воздействие на повышение самооценки слушателей, что в дальнейшем будет способствовать формированию сильной личности сотрудника органов внутренних дел.

Физическая активность является неотъемлемой естественной потребностью человека, которая позволяет ему поддерживать функционирование организма на должном уровне, а при регулярных занятиях спортом – улучшать жизненно важные показатели. Кроме того, любая двигательная активность благоприятным образом воздействует на эмоциональное состояние человека и может помочь выработать морально-волевые качества.

Вышесказанное обуславливает необходимость осуществления физической активности будущих сотрудников органов внутренних дел в строгом соответствии с предусмотренными нормами и правилами, предупреждая получение ими физических травм на занятиях в образовательных организациях по физической подготовке, а также применяя меры по преодолению последствий в том случае, если травма все же была получена.

Профессия полицейского является одной из наиболее травмоопасных в связи с необходимостью применения физической силы при исполнении своих обязанностей. Однако получение травм возможно не только при исполнении служебных обязанностей, но также и при прохождении слушателями обучения в образовательных организациях как в рамках занятия физической культурой, так и при моделировании стандартных и нестандартных оперативно-служебных ситуаций и отработке боевых приемов.

В связи с этим подготовлено данное учебно-методическое пособие, в котором изложены причины и виды травм, особенности организационно-методических основ при проведении занятий по физической подготовке, профилактические меры по уменьшению количества повреждений, а также основные способы оказания доврачебной помощи пострадавшему при получении травмы. Издание предназначено для широкого круга читателей – не только для специалистов в области физической культуры и спорта, но также для сотрудников полиции и слушателей образовательных организаций МВД России, которые имеют цель – сохранить здоровье в процессе освоения учебной дисциплины «Физическая подготовка» и осуществить физическое воспитание.

Глава 1.

Причины возникновения травм на занятиях по физической подготовке

Причины и факторы, которые могут привести к травматизму во время занятий по физической подготовке в образовательных организациях МВД России разнообразны. В практике физической культуры и спорта отсутствует единая номенклатура причин возникновения спортивных повреждений у занимающихся, так же как и отсутствует общепринятая унифицированная классификация спортивного травматизма.

Предлагаемый ниже подход к созданию классификации причин спортивного травматизма наиболее универсален. Согласно этому подходу целесообразно выделять три основных группы причинных факторов:

- 1) причины организационного характера;
- 2) причины методического характера;
- 3) причины, обусловленные индивидуальными особенностями обучающихся.

1.1. Причины травматизма организационного характера

Грамотная организация образовательного процесса имеет ключевое значение в вопросе предупреждения травмирования слушателей во время занятий по физической подготовке, поскольку при организации занятий должны быть применены те принципы, которые выступают основополагающими.

Травмы, которые связаны с нарушениями организации образовательного процесса при занятиях по физической подготовке, как правило, имеют следующие причины возникновения:

- 1) недостаточный уровень теоретической и практической подготовки преподавателя (квалификация преподавателя);
- 2) неправильное планирование образовательного процесса;
- 3) неудовлетворительные гигиенические и метеорологические условия проведения занятий;
- 4) отсутствие соответствующего материально-технического обеспечения;
- 5) нарушение правил врачебного контроля.

1. Квалификация преподавателя.

Для предупреждения травмоопасных ситуаций в рамках занятий по физической подготовке в образовательной организации МВД России одним из необходимых условий является обладание преподавателем широкими знаниями в рамках преподаваемой дисциплины, а именно: знаниями о технике выполнения упражнений, методике обучения, а также о воспитании профессиональных качеств и способностей у обучающихся. Кроме того, помимо знания техники выполнения тех или иных упражнений и приемов, преподаватель должен также обладать умением правильно и доступно продемонстрировать их слушателям.

Преподаватель должен проявлять терпение и выдержку при проведении занятий, владеть должным уровнем организационных навыков, стимулируя обучающихся надлежащим образом выполнять упражнения, а в некоторых случаях подбадривать тех, кто проявляет неуверенность или страх при выполнении той или иной техники.

Достаточный уровень квалификации преподавателя и обладание необходимыми психологическими качествами и навыками способны предупредить травмирование обучающихся.

2. Планирование образовательного процесса.

Ошибки в планировании образовательного процесса в рамках физической подготовки в образовательных организациях МВД России могут характеризоваться следующими обстоятельствами:

- нерациональное планирование образовательного процесса при разработке рабочих учебных программ по физической подготовке и составлении тематических планов;

- неправильное составление расписания учебных занятий по физической подготовке, когда при их проведении отсутствует оптимальная ритмичность: 2 – 3 занятия в неделю с перерывом между ними 1 – 3 дня;

- наличие в учебной группе с одним преподавателем слишком большого количества занимающихся, внимание которого по этой причине рассеяно, приводит к травмоопасным ситуациям;

- большая концентрация обучающихся на местах занятий, в результате чего при выполнении упражнения одним обучающимся может быть нанесена травма другому, находящемуся рядом;

- проведения практических занятий по физической подготовке сразу же после приема пищи.

3. Неудовлетворительные гигиенические и метеорологические условия проведения занятий. К таковым относятся следующие:

- неудовлетворительное санитарное состояние спортивных залов и открытых спортивных сооружений, например, скользкий пол, неплотная застилка татами, выступающие из пола или стен гвозди, выбоины и нескошенная трава на спортивных площадках и т.п.;

- недостаточное освещение при проведении занятий по физической подготовке требует от обучаемых интенсивной и длительной концентрации внимания, а значит, большого расхода энергии, что быстро приводит к утомлению центральной нервной системы и, в свою очередь, к нарушению координации движений и снижению скорости реакции. Поэтому при отсутствии хорошего освещения занятия проводить не следует или проводить, используя упражнения, несложные по технике исполнения;

- недостаточная вентиляция, нарушение установленных норм температуры и влажности воздуха в помещении могут привести к ухудшению самочувствия занимающихся, слабости, снижению у них концентрации внимания, и, как следствие, к получению травм;

- если предполагается проведение занятий на открытом воздухе, то при неблагоприятных погодных условиях, таких как дождь, сильный ветер, снегопад, экстремально низкие или высокие температуры, занятия должны быть перенесены в помещение, сокращены либо отменены;

- нарушение санитарных норм относительно пространства, предусмотренного для обучающихся во время занятий по физической подготовке, также может стать причиной получения травм. Так, для занятий единоборствами предусмотрена норма в 6 – 8 кв.м. площади на одного обучающегося.

4. Отсутствие соответствующего материально-технического обеспечения.

Данная причина травматизма слушателей на занятиях физической культурой в учебных заведениях может выражаться в следующих обстоятельствах:

- использование обучающимися спортивной обуви и одежды, которые не отвечают предъявляемым требованиям, а также не подходят по размеру. Правильно подобранная обувь, ее качество и целевые назначения позволяют предупредить травмы и перенапряжения различных отделов стопы, травм других звеньев локомоторного аппарата, обусловленных падением, нарушением координации двигательного акта и т.п. Спортивная одежда должна быть легкой, удобной, не стеснять движений, обладать малой теплопроводностью, хорошо впитывать пот;

- некачественные и неправильно установленные спортивные снаряды. Все спортивные снаряды, в том числе предназначенные для отработки ударов, должны изготавливаться из материалов, исключающих повышенный риск получения травм, должны быть прочными и иметь надежное крепление;

- некачественные индивидуальные средства защиты, а также их неправильное применение во время занятий или неприменение вообще. Защитные средства должны быть надежными и простыми в использовании, прочно и удобно фиксироваться на теле спортсмена, не сдавливая тканей и не препятствуя техническому выполнению тех или иных приемов.

5. Нарушение правил врачебного контроля:

- допуск больных или перенесших заболевание слушателей к практическим занятиям по физической подготовке без разрешения врача;

- преждевременное и непланомерное увеличение физической нагрузки для слушателей, возобновивших посещение занятий по физической подготовке после длительного перерыва;

- отсутствие рекомендаций слушателям посетить врача при проявлении у них признаков заболеваний, травм и плохого самочувствия.

1.2. Причины травматизма методического характера

К причинам методического характера, приводящим к получению обучающимися травм при занятиях физической культурой, относятся следующие.

1. Ошибки при комплектовании групп обучающихся, а именно помещение в одну группу лиц, обладающих разными уровнями физической подготовки и владения специальными техниками. Кроме того, недопустимо при выполнении упражнений ставить в пару либо формировать группу из слушателей, имеющих значительные отличия в массе тела и росте, поскольку наличие у одного из обучающихся физического превосходства над другим может привести к получению травм последним.

2. Недостаточность или отсутствие разминки перед основной частью занятия либо чрезмерно интенсивная разминка. При этом необходимо соблюдать баланс в части времени выполнения разминки, поскольку разминка должна быть достаточной для того, чтобы все группы мышц были «разогреты», подготовлены к основным упражнениям, но при этом не должна быть слишком затянутой, чтобы не допустить преждевременного переутомления.

3. Нерациональное построение основной части занятия. Должна быть предусмотрена наиболее оправданная в конкретных условиях последовательность неоднородных разделов основной части занятия применительно к закономерностям изменения работоспособности занимающихся как с точки зрения развития общей тренированности, так и с точки зрения снижения спортивного травматизма.

4. Неправильное построение занятий, выражающееся в игнорировании принципа постепенности, последовательности и индивидуального подхода к обучающимся. Такие факторы, как неоправданное увеличение объемов и интенсивности физических нагрузок, сложности выполнения тех или иных упражнений и приемов являются основной причиной, способствующей росту спортивного травматизма.

1.3. Причины травматизма, обусловленные индивидуальными особенностями слушателей

К этой группе относятся причины, связанные с несоответствием уровня общей и специальной физической, технической, психологической подготовленности обучающихся степени поставленной перед ними задачи. Все это имеет определенное отношение к недостаткам организационно-методического характера.

Недостатки в общей физической подготовке

Уровень общей физической подготовки (ОФП) играет важную роль в физической подготовке обучающихся в образовательных организациях МВД России и представляет собой принцип всестороннего физического развития, характеризующийся состоянием вегетативных функций организма и развитием основных физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости). Именно при наличии высокого уровня ОФП организм обучаемых будет активнее противостоять различным заболеваниям и станет более устойчивым к травмирующим факторам.

Повышение уровня физической подготовленности должно осуществляться сообразно особенностям будущей профессиональной деятельности выпускников образовательных организациях МВД России. Кроме того, необходимо учитывать, какие части тела слушателей подвергаются наибольшей нагрузке и травмам во время занятий по физической подготовке.

Целесообразно на занятиях по физической подготовке, направленных на повышение уровня ОФП, особое внимание уделять развитию общей выносливости слушателей. Ее развитие формирует у обучающихся, в том числе, способность в течение долгого времени противостоять утомлению, что является необходимым для сотрудников ОВД.

Важным для повышения уровня общей и специальной физической подготовленности обучающихся является развитие силы и гибкости. В частности, эти показатели играют важную роль при занятии единоборствами, предупреждая получение травм в ходе выполнения тех или иных движений. Также развитость силы и гибкости помогает предупредить травмы суставов.

В целях предупреждения травмирования суставов развивать у обучающихся силу и гибкость необходимо одновременно. При этом стоит помнить о том, что уклон в сторону развития гибкости без развития силы может привести к нестабильности и уязвимости суставов, а также повысить их подверженность травмирующим факторам.

Вместе с тем развитие силы в отсутствие должной подготовки, направленной на развитие гибкости, может привести к скованности и

тугоподвижности в суставах, что приводит к снижению скорости выполнения двигательных действий, не позволяя, таким образом, обучающемуся вовремя реагировать на отрабатываемые в паре или группе боевые приемы борьбы. Кроме того, излишняя скованность может вызвать в суставах патологические изменения.

Важный компонент ОФП, который влияет на правильное и быстрое освоение техники самозащиты, – это уровень развития координационных способностей. Незрелость у обучающихся координации движений может привести к техническим ошибкам при выполнении упражнений и приемов борьбы, и, как результат, к неправильному формированию того или иного навыка, который в дальнейшем будет сложно скорректировать.

Недостатки специальной физической подготовки

Специальная физическая подготовка (СФП) слушателей образовательных организаций МВД России имеет своей целью развитие у них вегетативных функций организма, его физических качеств, а также овладение двигательными навыками, обеспечивающими успешное решение различных оперативно-служебных задач.

К основным средствам СФП относятся упражнения, которые включают весь арсенал технико-тактических средств и специально-подготовительные упражнения, разработанные на их основе.

При этом необходимо учитывать, что ранняя узкая специализация и форсированная подготовка приводят к заболеваниям и травмам наиболее нагруженных отделов опорно-двигательного аппарата. Поскольку в таких случаях, как правило, тренер и сам спортсмен стремятся максимально развивать лишь отдельные группы мышц, наиболее задействованные в том или ином виде физической активности. В результате имеет место дисбаланс между хорошо подготовленными и практически неразвитыми группами мышц и (или) сухожилий и суставов. Очевидно, что это, в свою очередь, несет в себе угрозу здоровью обучающегося и риск получения им травм.

В процессе учебных занятий по физической подготовке преподаватель также должен учитывать, что механическая прочность сухожилий и связок увеличивается медленнее, чем прочность мышц. По-

этому при форсированной тренировке скоростно-силовых качеств есть риск возникновения несоответствия между возросшими скоростно-силовыми возможностями мышечного аппарата и недостаточной прочностью сухожилий и связок. При высоких нагрузках это может привести к получению занимающимися травм.

В связи со сказанным преподаватель при осуществлении СФП должен придерживаться следующих условий:

- подбор наиболее рациональных (с учетом индивидуальных особенностей обучаемых) упражнений;
- характер упражнений, интенсивность их выполнения и объем должны строго соответствовать уровню подготовки занимающихся.

Избежать травм при СФП помогает постепенное повышение нагрузок и интенсивности выполняемых упражнений с постоянным уменьшением их объема. Важная роль при этом отводится тренажерам, которые позволяют моделировать технику спортивного движения, дозировать время и частоту применяемых нагрузок.

Недостатки технической подготовки

Спортивная техника – это реальный способ выполнения действия, который характеризуется той или иной степенью эффективного использования занимающимися своих возможностей для достижения определенного спортивного результата.

Процесс технической подготовки подразделяется на две основных стадии: базовой технической подготовки и углубленного технического совершенствования.

Задачей первой стадии является реализация начального обучения слушателей определенной спортивной технике, а также создание условий для дальнейшего углубленного совершенствования необходимых навыков. Основной задачей преподавателей физической подготовки в образовательных учреждениях МВД России является технически правильное формирование двигательных навыков, которые позволили бы слушателю эффективно использовать свои возможности в будущем при несении службы, в частности, при задержании, обезвреживании правонарушителей, и обеспечили бы неуклонное совершенствование его технического мастерства с минимальным риском получения травмы.

Выявление ошибок в технике выполнения того или иного приема, обуславливающих вероятность перегрузки отдельных звеньев опорно-двигательного аппарата слушателей и возникновение травмы, во многом зависит от опыта преподавателя, его квалификации, творческого подхода к учебному процессу, а также от сознательного самоанализа обучаемых своей деятельности, от оценки и регуляции мышечно-суставных ощущений в процессе занятий.

Если у слушателей обнаруживаются предпосылки полученных травм (боли в суставах, мышцах, их уплотнение, судороги и т.п.), преподаватель обязан подвергнуть тщательному анализу учебную программу дисциплины, обратив особое внимание на технику движений, поскольку отклонения от правильной техники могут усугубить начальные проявления повреждений.

Недостатки психологической подготовки

В процессе занятий по физической подготовке на занимающихся действуют различные факторы, такие как повышенная нагрузка, полученная ранее травма, утомление, эмоциональное возбуждение и т.п. В результате у них создается определенное психологическое напряжение. В ходе отработки боевых приемов борьбы, где к технике их выполнения предъявляются повышенные требования и обязательны высокий уровень сосредоточенности и координации движений, излишнее психологическое напряжение будет заметно снижать эффективность их выполнения.

Состояние слушателя, который при выполнении действий в сложных условиях показывает более низкие результаты, чем во время тренировки, зачастую объясняется его психологической перенапряженностью. В этом случае для него следует изменить систему обучения. Следует отметить, что более продолжительная и спокойная разминка значительно снижает психологическое напряжение.

Вместе с тем чрезмерно низкий уровень психологического напряжения порождает состояние апатии, а в ряде случаев – расслабленность и даже небрежность при выполнении приемов. Последнее не только не позволяет достичь желаемого результата, но и может служить причиной возникновения травмы.

Совершенство техники бросков, нанесения ударов, защиты в учебно-тренировочных поединках, при встрече с соперником, уступающим в физической и технической подготовке, у ряда слушателей, слишком уверенных в своей победе, снижается психологический настрой. Это обстоятельство, как правило, приводит не только к поражению, но и часто к получению травм.

Непродолжительная, но интенсивная разминка с включением упражнений скоростно-силового характера, оказывает мобилизующее воздействие на нервную систему, повышает ее возбудимость и, в конечном счете, способствует повышению психологического настроения.

Высокая психоэмоциональная напряженность, связанная с боязнью получить травму, является одной из частых причин получения травм на занятиях по изучению и совершенствованию приемов самозащиты, задержания и обезвреживания условного противника в условиях массированного воздействия сбивающих факторов.

Для уменьшения психоэмоциональных воздействий, связанных с этим явлением, могут применяться самые различные методы, приемы и средства. В частности, преподаватель должен применять оптимальный подбор подводящих упражнений, использовать страховку и другие меры обеспечения безопасности, которые до минимума снижают возможность возникновения травмы и тем самым способствуют воспитанию у слушателей уверенности в своих силах и помогают преодолеть страх перед выполнением тех или иных упражнений.

Для достижения успеха в выполнении упражнений, которые могут вызывать у обучающихся опасения, особое значение имеют сосредоточенность и устойчивость внимания слушателей, которые могут снижаться вследствие повышенного психологического напряжения и нервозности, и, в свою очередь, приводить к получению травм.

Только регулярные тренировки помогут улучшить способность сосредоточиваться, поддерживать высокую степень концентрации внимания в течение длительного времени. Умение концентрировать внимание на технике того или иного приема и контроль за собственными действиями позволяют слушателям избавиться от мыслей, что они могут упасть, получить травму, и это ослабляет, а иногда и совсем устраняет страх.

Для предупреждения травмирования в ходе физической подготовки также важна психологическая устойчивость обучающихся и умение контролировать свои эмоции.

Чтобы научить слушателей произвольно управлять своими эмоциями, необходимо в ходе образовательного процесса способствовать снижению у них порога «аварийного» поведения. Другими словами, способствовать снижению чрезмерного давления инстинкта самосохранения в психике обучающихся. Тогда в любой ситуации они смогут действовать без лишнего напряжения, наиболее эффективным для своих возможностей способом.

Данную задачу можно решать несколькими путями:

1. Обязательное разъяснение слушателям характера воздействий на организм человека условий экстремальной ситуации и роль внутренних изменений, происходящих в этот момент в организме, в преодолении возникших трудностей. При определенных условиях (когда нервно-психическое напряжение находится на оптимальном уровне) синдром шокового состояния сам по себе является одной из форм защиты организма. Изменения, которые вызывает экстремальная ситуация, способствуют расширению возможностей организма. Иногда в подобных случаях человек способен сделать то, что в обычных условиях сделать крайне трудно. Люди, которые не знают об этом, помимо страха перед источником опасности, боятся и своих внутренних ощущений, что неминуемо ведет к нервно-психическому перенапряжению и включению защитной реакции организма в виде одного из вариантов «аварийного» поведения.

2. Слушатели должны уметь контролировать свои эмоции и поведение в состоянии нервно-психического напряжения. Это достигается путем неоднократного выполнения действий в условиях близких к экстремальным: выполнение действий на фоне усталости; насыщение занятий элементами быстрого изменения обстановки, риска и внезапности, противодействия и борьбы, упражнения выполняются с высокой скоростью и темпом; тренировка в паре с более сильным и подготовленным партнером; участие в соревнованиях и т.д.

3. Использование приемов специального психологического тренинга является эффективным для формирования у слушателей умения

управлять своими эмоциями. Обучающиеся мысленно «прокручивают» какую-либо экстремальную ситуацию и свое поведение в ней. Человек заранее переживает то, что с ним потенциально может случиться. И когда это происходит на самом деле, он встречается с уже знакомыми ощущениями, у него снижается боязнь перед неизвестностью, поэтому он более спокоен и способен контролировать свои эмоции и принимать рациональные решения, что значительно снижает риск получения травмы. После этого для закрепления результата следует выполнять практические задания.

Нарушение слушателями дисциплины и установленных правил

Недостаточная степень дисциплины слушателей на занятиях по физической подготовке в образовательных организациях МВД России является частой причиной травм. Как правило, это наблюдается при невысоком уровне владения техникой и стремлении у обучающихся компенсировать недостаточную техническую подготовленность применением силы и грубых приемов. Необходимость практического приучения к соблюдению установленных правил обязывает преподавателя своевременно предупреждать и устранять подобные явления.

Кроме того, причиной травм довольно часто могут являться предметы, находящиеся на теле или одежде занимающихся (часы, мобильные телефоны, кольца, заколки и др.). Преподаватель должен проследить, чтобы обучающиеся сняли подобные предметы перед началом занятия по физической подготовке.

Все действия на занятии должны выполняться только по заданию преподавателя и по его команде. Преподаватель обязан решительно пресекать проявления неорганизованности и недисциплинированности.

Обучающимся категорически запрещено приступать к выполнению физических упражнений: без предварительной подготовки, употреблять жевательную резинку, самостоятельно покидать место проведения учебного занятия, переносить тяжелые спортивные снаряды, изменять высоту спортивного снаряда, переходить от снаряда к снаряду без разрешения преподавателя, иметь при себе посторонние травмоопасные предметы и т.д.

Глава 2.

Организационно-методические особенности физической подготовки слушателей образовательных организаций МВД России в профилактике спортивного травматизма

Практически каждый специалист в области физической культуры и спорта имеет свои индивидуальные подходы к организации, методике и структуре процесса обучения двигательным действиям, выработанных в соответствии с его практикой. Однако существует ряд научно обоснованных и общепринятых положений, игнорирование или явное отступление от которых не только не позволит достичь желаемого результата, но и может привести к трагическим последствиям, так как выполнение некоторых двигательных действий связано с определенным риском для здоровья занимающихся.

Ниже излагаются некоторые требования к организации, методике и структуре физической подготовки курсантов (слушателей), проходящих обучение в образовательных учреждениях МВД России, соблюдение которых преподавателями при проведении занятий позволит значительно снизить уровень спортивного травматизма.

2.1. Структура практического занятия по физической подготовке

Для того чтобы физическая нагрузка на организм занимающихся была распределена правильно на протяжении всего занятия, необходимо следовать общепринятой структуре его построения. Любое занятие по физической подготовке должно начинаться с разминки, после чего можно приступать к основной части с высокой нагрузкой, завершаться занятие должно снижением нагрузки, т.е. заминкой.

Разминочная (подготовительная) часть занятия должна длиться от 7 до 20 мин., ее целью является подготовка организма к основной части и его общее укрепление. В разминку должны быть включены общеразвивающие и разогревающие упражнения, умеренный бег, как

классический, так и его разновидности (с захлестыванием голени, высоким поднятием бедра, приставным шагом и т.д.), упражнения на растягивание, подвижные или спортивные игры в среднем темпе. Преподаватель может самостоятельно определять, какие именно упражнения стоит применять, исходя из уровня подготовки курсантов (слушателей) и характера упражнений, которые планируется изучать во время основной части занятия.

На основную часть занятия оптимально отводить 33 – 60 мин. в зависимости от направленности занятия и характера упражнений, которые будут выполняться в рамках конкретного занятия. К задачам основной части занятия по физической подготовке относятся, в частности, развитие и совершенствование основных профессионально значимых физических способностей, психофизических функций организма, двигательных умений и навыков. При этом вне зависимости от того, какие именно навыки формируются в рамках занятия, должна быть соблюдена определенная последовательность при выполнении упражнений. Так, упражнения, развивающие скорость реакции, координацию движений, должны предшествовать упражнениям на силу и выносливость.

Заключительная часть занятия по физической подготовке также существенна, в ее рамках решаются задачи по постепенному снижению нагрузки, приведению организма в норму, и ее оптимальная длительность составляет 5 – 10 мин. На заключительном этапе рекомендуются такие упражнения, как бег в спокойном темпе, дыхательные упражнения, упражнения на растягивание и расслабление, а также на концентрацию внимания.

Для того чтобы обеспечить формирование того или иного профессионально важного качества, должна быть обеспечена регулярность проведения занятий. Так, для развития скорости, быстроты реакции, повышения концентрации внимания, а также силы малых мышечных групп необходимы ежедневные тренировки. Для увеличения силы больших мышечных групп следует проводить тренировки через день. Силовая и статическая выносливость приобретаются при условии большой нагрузки в рамках занятий, проводимых два раза в неделю.

2.2. Основные положения структуры и методики обучения двигательным действиям

Процесс овладения двигательными действиями подразделяется на три основных этапа: ознакомление, разучивание и совершенствование (тренировка).

Ознакомление необходимо для того, чтобы у обучающегося сформировалось предварительное и правильное представление об изучаемом действии, а также ясное понимание его структуры. Ознакомление осуществляется методами вербального воздействия (объяснение, инструктирование), методами обеспечения наглядности (показ двигательного действия, демонстрация наглядных аналогов: моделей, рисунков, схем, учебных видеофильмов и др.), методом идеомоторного упражнения (многократное мысленное воспроизведение двигательного действия с особой концентрацией внимания на его решающих фазах).

Разучивание представляет собой этап освоения двигательных действий в рамках занятий по физической подготовке, который направлен на формирование у курсантов (слушателей) умения выполнять определенное двигательное действие в его целостном виде или в отдельных деталях. Разучивание осуществляется в рамках занятий с помощью выполнения *подготовительных упражнений*, которые включают в себя подводящие и имитационные упражнения, а также выполнение двигательного действия методом расчлененного и целостного упражнения.

Подводящие упражнения применяются для овладения техникой движения путем планомерного освоения более простых, с родственной координационной структурой, упражнений.

В *имитационных упражнениях* сохраняется общая структура двигательного действия, однако при этом обеспечиваются условия, облегчающие освоение техники их выполнения. Имитационные упражнения применяются как в процессе разучивания, так и при совершенствовании техники. К данной группе упражнений относится выполнение упражнений двумя методами: *по разделениям* и *в целом*.

Метод по разделениям применяется для разучивания сложных действий, которые можно разделить на последовательные этапы (части) с выдерживанием между ними паузы.

После выполнения метода по разделениям следует переходить к выполнению упражнений *методом в целом*, чтобы закрепить ранее изученные техники. Если же упражнение не является сложным по технике выполнения, то при его разучивании, по усмотрению преподавателя и в зависимости от уровня подготовки курсантов (слушателей), можно пропустить стадию метода по разделениям и выполнять его сразу в целом. При этом преподаватель в рамках занятия может применять для метода в целом ряд методических приемов, таких как выполнение упражнения медленно, с ускорением, с напряжением, расслабленно с фиксацией в конечной части траектории движения, из различных исходных положений и т.д.

Разучивание должно проводиться в начале основной части занятия, сразу же после разминки, поскольку в этот момент организм обучающихся находится в оптимальном состоянии. Объем выполняемых упражнений и интервалы отдыха между подходами и упражнениями преподаватель определяет самостоятельно, с учетом физических особенностей обучающихся и скоростью их освоения техники упражнений. Кроме того, нельзя забывать о необходимости повторения на новом занятии ранее изученных упражнений.

На этапе углубленного разучивания преимущественно следует применять метод целостного упражнения, и лишь при необходимости, в целях коррекции техники выполнения упражнений, может снова применяться метод по разделениям.

После того как обучаемые будут способны выполнять упражнение в различном темпе, из различных стоек, в сочетании с разнообразными передвижениями, необходимо приступать к совершенствованию его выполнения (тренировке).

При разучивании и выполнении упражнений преподавателю следует придерживаться ряда *организационных правил* по профилактике травматизма, в частности:

- перед началом занятий провести осмотр места их проведения, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности уста-

новки и закрепления оборудования в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями, предъявляемыми к месту проведения занятий;

- проинструктировать обучающихся о мерах безопасности в начале учебного года, провести вводный инструктаж по разделам учебной дисциплины, а также дополнительные инструктажи, если в таковых есть необходимость, с записью в журнале по мерам безопасности с росписью каждого обучаемого, устный инструктаж осуществляется перед началом каждого занятия;

- тщательно организовать порядок проведения занятия, исключая при этом возможность получения травм;

- планировать каждое учебное занятие;

- обучать курсантов (слушателей) безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением ими мер безопасности;

- знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого обучающегося, в необходимых случаях обеспечивать страховку и помощь при выполнении упражнений, а также научить обучающихся само страховке и страховке партнера;

- перед разучиванием боевых приемов борьбы, предполагающих ударную технику, ознакомить обучающихся с расположением болевых точек на теле человека;

- обращать внимание на физическое и эмоциональное состояние обучающихся до и во время занятия по физической подготовке, предупреждая возникновение связанных с этим негативных последствий для наблюдаемого обучающегося и других слушателей;

- при появлении у обучающегося признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие немедленно прекратить выполнение им упражнения и направить его к врачу;

- определять форму одежды на учебном занятии в соответствии с темой учебного занятия, погодными и другими условиями и проследить за соответствием обуви, спортивной одежды или обмундирования, снаряжения физиологическим особенностям каждого курсанта (слушателя);

- постоянно и систематически работать над совершенствованием организации и методики всех видов проводимых преподавателем занятий по физической подготовке.

Следование преподавателем методике построения учебного плана занятий и каждого занятия в отдельности, выполнение организационных правил позволят минимизировать риски получения курсантами (слушателями) травм во время занятий по физической подготовке.

2.3. Специальные профилактические тренировки для различных групп мышц

Каждый вид спорта предъявляет свои требования. Спортсмен, тренер должны знать, какие группы мышц наиболее важны для данного вида спорта, на какие приходится наибольшая нагрузка, какие часто подвержены травмам. Все группы мышц следует тренировать специально, прежде чем спортсмен возобновит активные физические занятия.

Травмированные и здоровые группы мышц следует тренировать одновременно. Результат тренировки можно определить путем сравнения травмированных мышц со здоровыми.

Можно снизить риск получения травмы путем профилактической тренировки.

Тренируйте те группы мышц, которые особенно подвержены травмам.

Тренировка плечевого сустава

1. Маятник. В положении стоя наклонить туловище вперед, руки свободно свисают. Раскачивать руки вперед, назад, в стороны.

2. Лечь на спину, взять обеими руками палку. Руки прямые. Не сгибая рук, поднимать палку в верхнее положение и опускать за голову на пол.

3. Лечь на спину. Руки сомкнуты в «замок» под шейей. Поочередно отводить локти вперед и назад до отказа.

4. В положении стоя или сидя, руки за спину. Обхватить руки за локти.

5. В положении стоя или сидя, руки на плечах. Круговые вращения локтями.

6. Бросание и ловля одной рукой легкого мяча.
7. Плавание брассом и вольным стилем. Имитация этих движений на суше.
8. Вытянуть руки как можно дальше прямо перед собой или в стороны. То же с отягощениями, постепенно увеличивая вес.
9. В положении лежа или сидя на стуле с подлокотниками. Отжимания на руках.
10. Бросание тяжелого мяча.
11. Прикрепить резиновый шнур к неподвижной опоре. Преодолевая сопротивление шнура, выполнять движения руками в разные стороны.
12. Упражнения со штангой. Вес штанги увеличивают постепенно.

Тренировка локтевого сустава

1. Встать, прислонившись спиной к стене, руки свободно свисают вдоль туловища. Или лечь на спину, руки вдоль туловища. С напряжением сгибать и разгибать руки в локтевом суставе.
2. Сесть, руки (по локоть) на столе ладонями вниз. Поворачивать руки попеременно ладонями вверх-вниз.
3. Бросание и ловля легкого мяча.
4. Имитация плавания брассом и вольным стилем.
5. В положении стоя. Отжимания руками от стены с максимальными сгибаниями-разгибаниями в локтевых суставах.
6. «Ввинчивать и вывинчивать винт» за счет движений лишь нижней части рук. Верхняя часть руки плотно прижата к телу.
7. В положении лежа на животе или сидя, отжимание от неподвижной опоры.
8. Гребля на станке или в лодке.
9. Нанесение ударов по боксерской груше.
10. Согнуть и разогнуть руки в локтевых суставах с гантелями или дисками от штанги. Вес отягощений постепенно увеличивать.

Тренировка запястья и пальцев

1. Крепко сжать пальцы в кулак. Распрямить и раздвинуть в стороны пальцы. Руки во время выполнения упражнения должны быть прямыми.
2. Упереться большим пальцем в основание мизинца той же руки. Скользя по мизинцу, выпрямлять насколько возможно большой палец.

3. Положить руку на стол ладонью вниз, кисть свисает. Выполнять движения кистью вверх-вниз с максимальной амплитудой. Развернуть руку так, чтобы большой палец находился сверху. Повторить движение кистью вверх-вниз.

4. Имитировать выжимание тряпки.

5. Взять в ладонь эластичный мячик, шарик и т.п. Сжимать его с максимальной силой. Увеличить темп.

6. Бросать баскетбольный или набивной мяч.

7. Прижать ладонь к опоре. Отжимать ее с усилием с помощью силы пальцев.

Тренировка спины

Разминка.

Программу разминочных упражнений для мышц спины составляет тренер, специалист по лечебной гимнастике или врач. Избегайте вращательных движений и потягиваний прежде, чем хорошо не разогреетесь. Оптимальным средством тренировки мышц спины является бег, ходьба, прыжки.

Тренировка мышц живота

1. Лечь на спину. Расслабиться. Прижать к полу на 5 – 10 секунд ту часть позвоночника, которая приходится на позвоночный изгиб.

2. Лечь на спину. Согнуть ноги (между бедром и голень – 90°). Давить руками на колено 5 – 10 секунд. Расслабиться.

3. Лечь на спину. Скрестить руки на груди. Подтянуть колени (ступни на полу). Поднять голову и плечи так, чтобы лопатки не касались пола. Задержаться в такой позе на 5 – 10 секунд. Расслабиться.

4. Лечь на спину. Согнуть ноги в коленях и сесть.

Тренировка мышц спины

1. Лечь на живот, одновременно поднять правую руку и отвести левую ногу. Выполнить то же, поднимая левую руку и отводя правую ногу.

2. Лечь на живот, зацепиться ногами за неподвижную опору (гимнастическая стенка, шкаф), руки вытянуть вдоль туловища, приподнять голову и плечи. Постепенно увеличивать нагрузку.

3. Сесть на пол, спина прямая, ноги врозь. Осторожно поднять сначала одну, потом другую ногу. Движение выполнять медленно.

Поднятие и перенос тяжестей

Овладение правильной техникой поднятия и переноса тяжестей.

1. Встать как можно ближе к грузу.
2. Согнуть ноги в коленях, держать спину прямой.
3. Взяться за груз выпрямленными руками.
4. Выпрямить ноги в коленях. Перенести груз на новое место.

Избегать вращения спины во время подъема груза.

Рабочая поза

1. Избегать неудобных, утомительных поз.
2. Чаще менять позу.
3. Держать спину прямо, избегать наклона туловища вперед.
4. Сидеть на стуле правильно.

Поза для отдыха

1. Лечь на спину, согнуть ноги (между бедром и голенью – 90°). Ноги положить на стул. Под ноги и голову положить подушки.

2. Найти свою позу для отдыха. Спросить совета у тренера, специалиста по лечебной гимнастике, врача.

Мышцы бедра

К мышцам бедра относятся приводящие мышцы и мышцы сгибатели-разгибатели бедра. В подготовительный период и после травмы необходимо значительное время уделять развитию силы этих групп мышц. Достигнутый уровень развития силы этих мышц следует поддерживать весь сезон. Во время разминки перед тренировкой или соревнованием обязательно следует выполнять упражнения для мышц бедра.

Тренировка приводящих мышц бедра

1. Лечь на спину. Приподнять ноги, развести их в стороны, свести вместе.

2. Лечь на спину, зажать мяч коленями. Сдавливать мяч 5 – 10 секунд.

3. Лечь на спину, связать колени поясом или ремнем. В течение 5 – 10 секунд пытаться развести колени в стороны.

4. В положении стоя или лежа, ноги вместе. Сводить или разводить ноги в стороны. Партнер поочередно удерживает ваши ноги то снаружи, то внутри – 5 – 10 секунд.

5. Лечь на спину, опереться на локти. Партнер принимает такую же позу, помещая свои ноги то внутри ваших, то снаружи (при этом препятствует сведению или разведению ног). Повторить несколько раз по 5 – 10 секунд.

6. В положении руки на поясе, ноги врозь, спина прямая. Перемещать тело из стороны в сторону. При каждом покачивании отставлять поочередно ноги все дальше друг от друга. Впоследствии это упражнение можно выполнять с отягощением, положив на шею штангу весом от 5 до 25 кг.

7. Прикрепить к неподвижной опоре резиновое кольцо. Встать боком к опоре и просунуть ближайшую к опоре ногу в петлю. Отводить ногу в сторону, преодолевая сопротивление кольца. То же выполнить другой ногой.

Тренировка коленного сустава

Травмы колена наиболее часто встречаются в спорте. Чтобы избежать его травмирования, необходимо обеспечить активную стабильность колена, которая поддерживается окружающими его мышцами, когда они находятся в сокращенном состоянии. Хорошо развитые мышцы и связочный аппарат – необходимые условия для нормального движения ноги в коленном суставе. Большое значение для заключительной супинации (вращение ноги в колене при почти выпрямленной голени) имеет внутренняя часть четырехглавой мышцы бедра. При этом коленный сустав остается хорошо закрепленным и стабильным.

Очень важно после травмы или операции добиться такой степени тренированности мышц бедра, чтобы обеспечить нормальную работу коленного сустава и высокую степень его стабильности. До операции по показанию врача рекомендуется заниматься профилактической тренировкой этих мышц. Сразу же после операции мениска по показанию врача рекомендуется активно тренировать мышцы бедра методами статической или динамической тренировки.

Тренировка передних мышц бедра

1. Лечь на спину, под колено подложить матерчатый валик (свернутое полотенце). Прижимая подколенную впадину к валику, выпрямить ногу. Удерживать это положение 5 – 10 секунд. Расслабиться. Повторить несколько раз.

2. Лечь на спину, прижать подколенную впадину к полу, сильно напрячь мышцы бедра. Приподнять вытянутую ногу так, чтобы пятка находилась над полом на 10 см. Удерживать это положение 5 секунд. Отдых – 5 секунд. Повторить упражнение несколько раз. Выполнить то же упражнение, но с отягощением (мешочек с песком, утяжеленный ботинок) или поднять ногу на большую высоту – до 50 см.

3. Сесть на стол, ноги свесить. Поочередно выпрямлять и поднимать то одну, то другую ногу. Для усложнения можно использовать отягощение. Повторить упражнение без отягощения 20 раз, а затем с отягощением в 1 кг. Когда вы сможете выполнять упражнение 20 раз с отягощением, увеличьте нагрузку еще на 1 кг и т.д.

4. Встать на пол на четвереньки. Поднять левую ногу, правую максимально выпрямить в колене и быстро согнуть. Выполнить то же со сменой ног.

5. Встать спиной к стене. Наклонить туловище на 90^0 , согнуть ноги в коленях, удерживая позу как можно дольше.

6. Прогулки на велосипеде с постепенным увеличением нагрузки.

7. Прыжки на двух ногах, затем поочередно на одной и другой.

8. Присесть со штангой на плечах (вес штанги выбирать в зависимости от возраста спортсмена и его тренированности). Следить за тем, чтобы ноги в коленях не сгибались более чем на 90^0 .

9. Стоя, согнуть ноги в коленях на $30 - 40^0$. Удерживать позу как можно дольше, выполнить то же со штангой на плечах.

Тренировка задних мышц бедра

1. Лечь на живот. Попеременно сгибать ноги в коленях, преодолевая сопротивление, оказываемое партнером.

2. Лечь на живот, просунуть ногу в прикрепленную к неподвижной опоре резиновую петлю (петля у пятки). Сгибать ногу.

3. Лечь на спину, зацепиться пятками за неподвижную опору. Подтянуться к опоре.

Хорошо развитые и всесторонне тренированные мышцы бедра чрезвычайно важны для нормального функционирования колена и обеспечения его стабильности. Приведенные упражнения следует включать во все тренировки и в разминку.

Тренировка мышц сгибателей и разгибателей бедра

1. Лечь на спину. Подтянуть поочередно правое и левое колено к животу.
2. Лечь на живот. Поочередно поднимать выпрямленные ноги вверх.
3. Педалировать на велостанке с постепенным увеличением нагрузки.
4. Плавание брассом или вольным стилем.
5. Согнуть ноги в коленях почти до 90° . Сначала обе ноги одновременно, затем поочередно правую и левую. То же с нагрузкой (например, со штангой на плечах).
6. Прикрепить резиновое кольцо к неподвижной опоре. Встать спиной к опоре, продеть ногу в кольцо. Растягивать ногой кольцо. Сменить ногу. Выполнить то же, встав лицом к опоре.
7. Прыжки на двух, затем поочередно на каждой ноге.
8. Лечь на спину. Преодолевая сопротивление партнера, поочередно подтягивать ноги к животу и распрямлять их.

Тренировка голеностопного сустава и мышц голени

Травма голеностопного сустава часто встречается в спорте. Хорошо развитые мышцы в значительной степени защищают его от перегрузок.

1. Сесть на стул, пятки прижать к полу, а носки поднять как можно выше, затем прижать к полу носки, а пятки поднять.
2. Преодолевая сопротивление партнера, совершать движения передней частью стопы вперед, затем назад.
3. Покачивания на ногах с пяток на носки и с носков на пятки. То же с отягощением. Ходьба на пятках и на носках. То же с отягощением (например, со штангой на плечах).
4. Преодолевая сопротивление партнера, выполнять вращательные движения стопой вверх-наружу и вниз-внутрь. Повторить 10 – 15 раз.

5. Встать носком на небольшое возвышение (10 см). Держась за стенку руками, подняться на носок, затем опуститься на пол.

6. Упражнения на равновесие с применением набивного мяча или диска. Положить доску на диск на пол. Встать на края доски и балансировать, поочередно нажимая ногами то на один, то на другой край доски.

7. Выполнять имитацию движений «бой с тенью». Пританцовывание и покачивание на цыпочках взад-вперед хорошо развивают взаимодействие связок и мышц. Без этих упражнений трудно добиться быстрого и полного взаимодействия связок и мышц.

8. Мягкие прыжки на двух ногах, затем поочередно на каждой ноге.

2.4. Самомассаж как метод профилактики спортивного травматизма

В ряде случаев самомассаж может быть противопоказан на определенное время. Для начала или возобновления самомассажа необходимо проконсультироваться с врачом.

К относительным показаниям проведения самомассажа относятся: период менструации, первые дни острой травмы, ссадины, наличие раздражений или высыпаний на коже, временное повышение температуры тела. Чтобы уменьшить боль применение разновидностей самомассажа значительно способствует улучшению состояния и повышению защитных сил организма.

Самомассаж выполняют с целью поддержания жизненного тонуса, предупреждения различных предпатологических состояний, укрепления и повышения функционального состояния внутренних органов и систем организма. Самомассаж способствует снижению сроков восстановления после физической нагрузки, уменьшает боли, повышает подвижность отдельных суставов, ликвидирует отеки и т.д.

При осуществлении спортивного самомассажа в холодное время года рекомендуется использовать разогревающие мази и растирки.

Массаж допускается проводить в домашних условиях, в раздевалке до или после занятия и непосредственно во время самого занятия в перерывах между упражнениями. Допускается выполнение са-

момассажа как в позе лежа, так и сидя или стоя. Самомассаж отдельных частей тела перед выполнением физических упражнений улучшает мышечный тонус, эластичность мышц, увеличивает приток крови к мышцам, тем самым значительно снижает риск возникновения травмы.

Существуют *противопоказания* к выполнению самомассажа, которые подразделяются на абсолютные и относительные.

К абсолютным противопоказаниям относятся: температура тела у занимающегося выше 38°C, острые воспалительные процессы, кровотечения, повреждения кожи, тромбоз, воспаление лимфатических узлов, опухоли различной локализации, острые боли.

Самомассаж является эффективным только в том случае, если он выполняется согласно определенным правилам:

1. Массажные движения должны проводиться по ходу лимфотока к ближайшим лимфатическим узлам.

2. Массирование верхних конечностей должно осуществляться по направлению от кисти к локтевым и подмышечным лимфатическим узлам.

3. Нижние конечности следует массировать спереди и с боковых сторон по направлению к подколенным и паховым лимфатическим узлам.

4. Массаж грудной клетки должен осуществляться спереди и с боковых сторон по направлению к подмышечным лимфатическим узлам (область подмышечных впадин).

5. Массировать область шеи следует сверху вниз к надключичным лимфатическим узлам.

6. Поясничную и крестцовую области таза массировать по направлению к паховым лимфатическим узлам.

7. Нельзя массировать лимфатические узлы.

8. На области живота все массажные манипуляции проводить по ходу перистальтики кишечника, то есть справа налево (по часовой стрелке).

9. Руки и массируемые части тела должны быть чистыми.

10. Выполнять самомассаж можно непосредственно воздействуя на кожу либо через тонкое белье, желательно выполненное из натуральных тканей.

11. В случае наличия у занимающегося патологии или предпатологического состояния обязательна консультация врача перед проведением самомассажа.

12. Если на теле имеются гематомы, кровоизлияния, припухлости, то самомассаж части тела, имеющей повреждение, должен осуществляться с участка, находящегося выше повреждения.

13. Самомассаж не следует выполнять дольше 25 минут.



Рисунок 1 – Приемы самомассажа бедра



Рисунок 2 – Приемы самомассажа коленного сустава

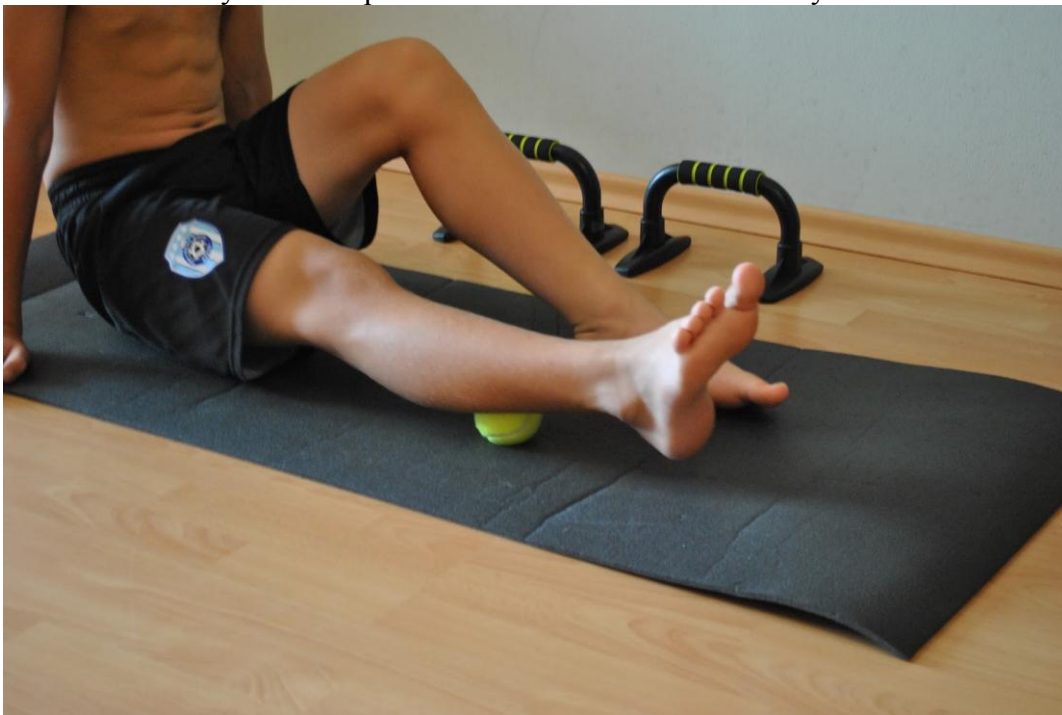


Рисунок 3 – Приемы самомассажа голени

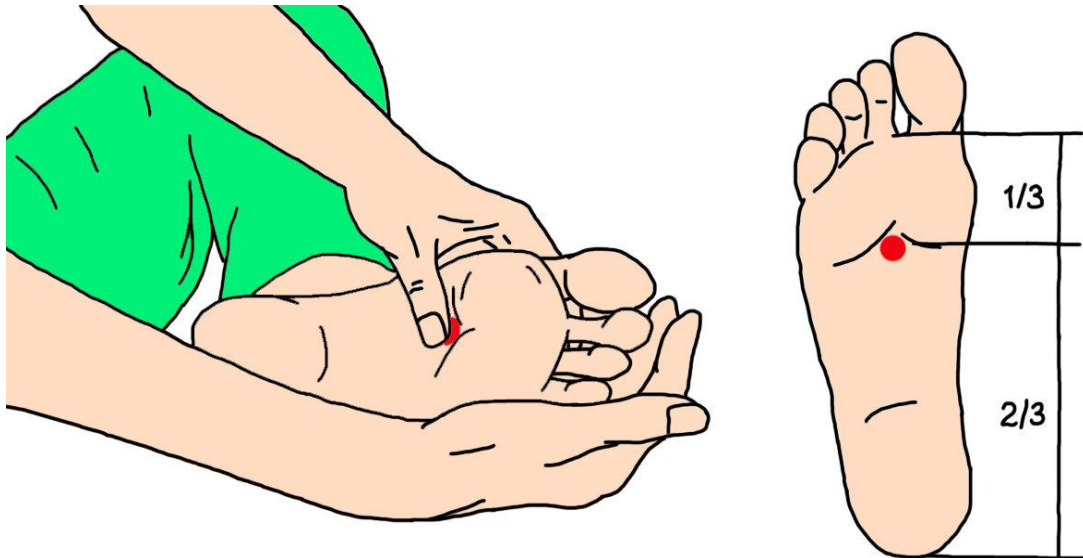


Рисунок 4 – Приемы самомассажа стопы и голеностопного сустава

Самомассаж – это одна из разновидностей массажа

В повседневных условиях далеко не всегда есть возможность воспользоваться услугами специалиста по массажу. В таких случаях можно применить самомассаж. Приступая к освоению методики самомассажа, необходимо соблюдать следующее:

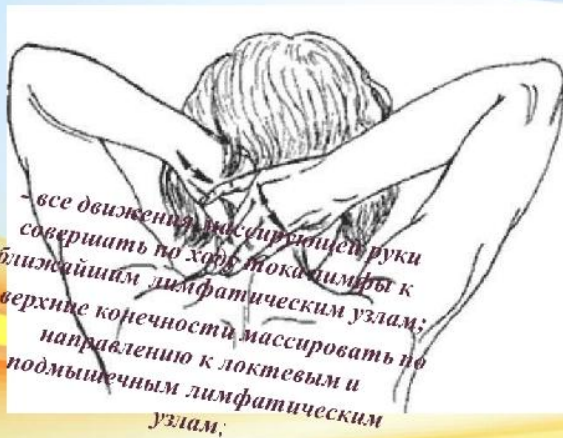


Рисунок 5 – Приемы самомассажа задней поверхности шеи

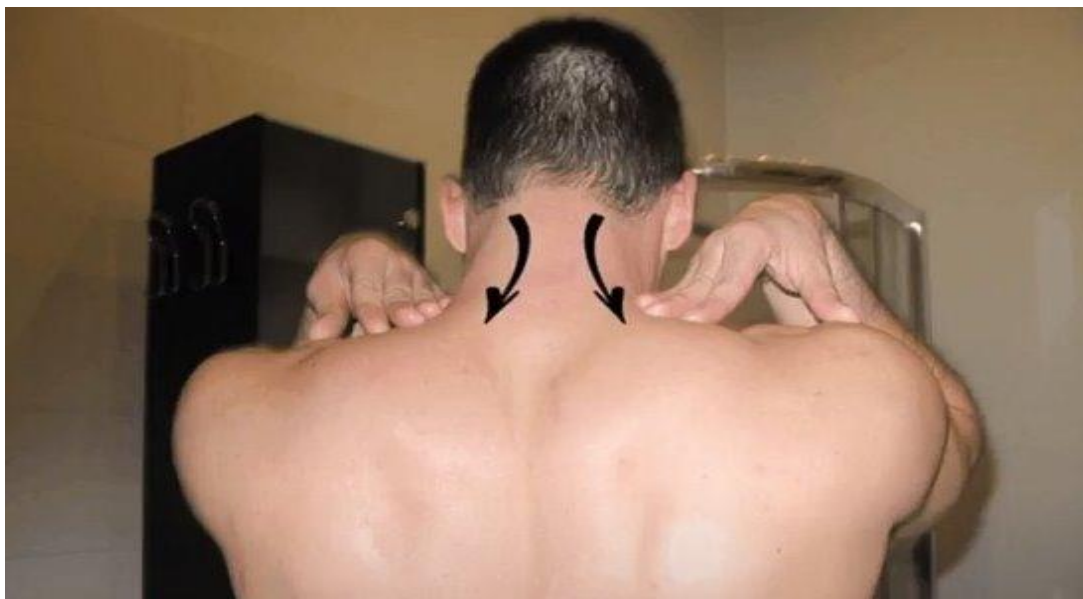


Рисунок 6 – Приемы самомассажа задней поверхности шеи

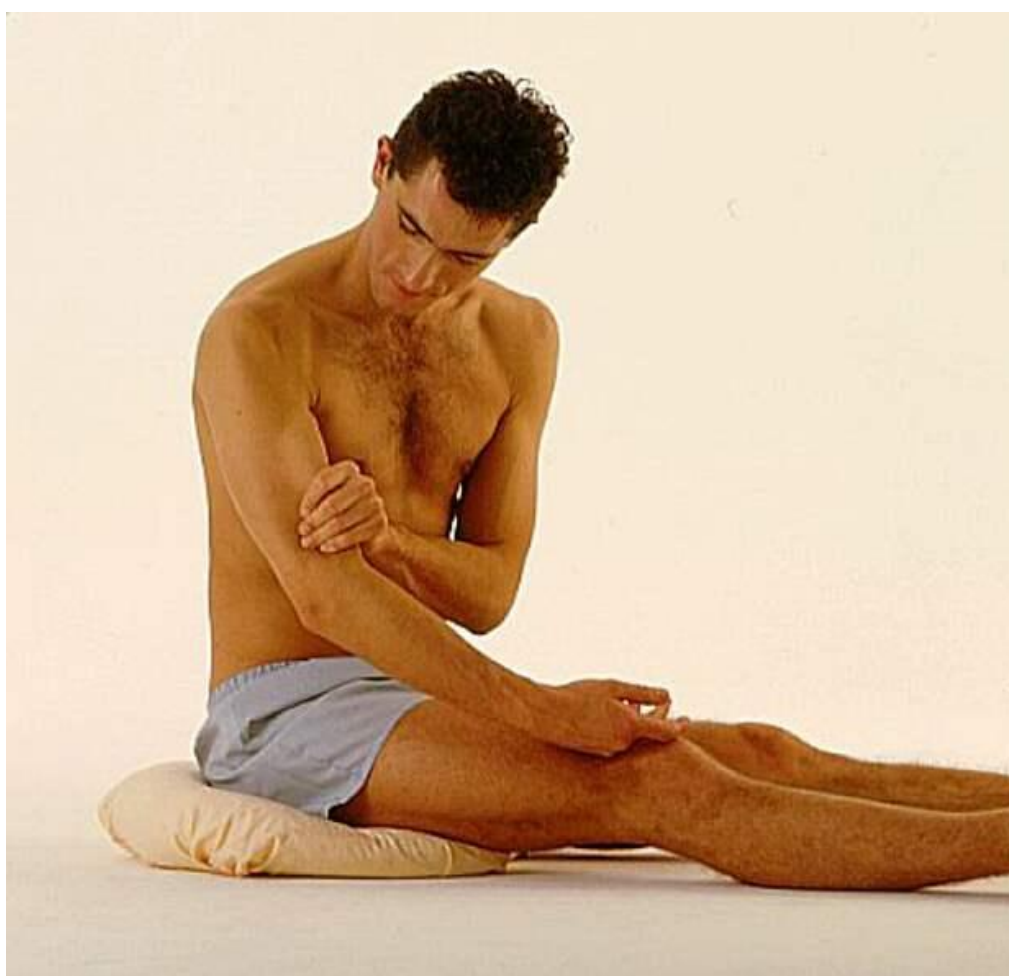


Рисунок 7 – Приемы самомассажа плеча, предплечья и локтевого сустава

Глава 3.

Меры безопасности на занятиях по основным разделам физической подготовки в образовательных организациях МВД России

Как уже было указано в главе 1, причины травматизма могут быть разделены на три основные группы: причины организационного характера; причины методического характера; причины, обусловленные индивидуальными особенностями обучающихся.

Требования мер безопасности направлены на устранение этих причин.

3.1. Меры безопасности на занятиях по прикладной и атлетической гимнастике

Согласно Наставлению по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации в содержание занятий по прикладной и атлетической гимнастике включаются: подтягивания на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны вперед из положения лежа на спине, толчок (жим) гири, а также при необходимости иные упражнения на перекладине, брусках, кольцах, шведской стенке, полу (ковре), тренажерах, упражнения на лазанье по канату, шесту, поднимание и переноска занимающихся, упражнения с использованием гимнастической скамейки, штанги, гири, гантелей и акробатические упражнения. Наибольшему травматическому действию при выполнении указанных упражнений подвержены пояс верхних конечностей, мышцы спины, позвоночник.

В целях предупреждения травмирования слушателей в рамках занятий по прикладной и атлетической гимнастике необходимо придерживаться следующих **правил**:

1. Выполнять упражнения в установленной дозировке и времени, предусмотренные планом занятия и заданные преподавателем.
2. Выполнять упражнения в соответствии с разработанной техникой.

3. При подъеме тяжелого веса пользоваться страховкой напарника (нагрузку увеличивать постепенно).

4. Перед использованием гимнастических снарядов обязательно проверить места их крепления к полу, потолку или стенам и подготовить места приземления под руководством преподавателя.

5. При выполнении упражнений не должно возникать болевых ощущений. В противном случае такие упражнения необходимо исключить из тренировки.

6. При выполнении упражнений со штангой следить за осанкой (во избежание травм спина должна быть выпрямленной).

7. При соскоке с гимнастической перекладины или параллельных брусьев обязательно приседать и пружинить ногами.

8. Использовать приемы помощи и страховки при выполнении новых, сложно усваиваемых и травмоопасных упражнений.

9. Использовать тяжелоатлетический пояс для фиксации поясничного отдела позвоночного столба при работе со спортивным инвентарем тяжелого веса.

10. На всех занятиях соблюдать последовательность и порядок выполнения упражнений, необходимые направления движения, интервалы и дистанцию между обучающимися.

11. Запрещается:

- выполнять на гимнастической перекладине амплитудные раскачивания, которые могут привести к падению или нанесению травм обучающимся;

- выполнять стойки на плечах на параллельных брусьях, руках; высокий соскок без страховки;

- выполнять прыжки через барьеры навстречу друг другу;

- одновременно висеть на гимнастической перекладине по несколько человек;

- резко отпускать силовой тренажер без сопровождения рук, что может привести к его поломке или травме.

- подниматься по страховочным дугам и ограничителям, прыгать и перепрыгивать с них.

- пользоваться неисправным спортивным инвентарем и снарядами.

12. Страховщик должен:

- твердо знать технику выполняемого упражнения и находиться у места возможного падения обучающегося, выполняющего упражнение для оказания возможной помощи и страховки;
- внимательно следить за выполнением упражнения;
- при необходимости оказывать помощь, но не мешать выполнять упражнение.



Рисунок 8 – Приемы самомассажа плеча, предплечья и локтевого сустава

3.2. Меры безопасности на занятиях по легкой атлетике и ускоренному передвижению

Во время проведения занятий по легкой атлетике и ускоренному передвижению наиболее всего подвержены повреждениям голеностопный и коленный суставы. При этом могут происходить надрывы и разрывы сухожилий, растяжения и разрывы связок, иногда травмы мышц. Кроме того, при общих стартах возможны столкновения и острое физическое перенапряжение сердечно-сосудистой системы. Для того чтобы предотвратить получение обучающимися травм, следует соблюдать нижеизложенные правила:

1. Проводить разминку необходимо не только для разогревания, но и для предупреждения возможных растяжений и разрывов мышечных волокон при выполнении основной части занятия.

2. Спортивная одежда обучающихся должна соответствовать времени года и погодным условиям. Для холодного времени года слушателям следует надевать теплый спортивный костюм, предохраняющий организм от переохлаждения. При выполнении бега занимающиеся должны быть в предназначенной для этого обуви соответствующего размера.

3. Поверхность беговой дорожки должна быть ровной и гладкой, особенно для бега на короткие дистанции. По скользкой дорожке допускается бег, только если она посыпана песком или отсевом.

4. Бег необходимо выполнять только в одном направлении, как правило, против часовой стрелки. Категорически запрещается возвращение и реверсивный бег по одной дорожке во избежание столкновения слушателей.

5. Строго соблюдать дистанцию между слушателями.

6. Преподаватель в ходе движения должен периодически контролировать состояние обучающихся слушателей посредством визуального наблюдения и опроса самочувствия.

7. В жаркую погоду необходимо обеспечивать непрерывный контроль за состоянием здоровья обучающихся, при обнаружении признаков резкого переутомления или теплового удара прекратить физическую нагрузку.

8. По окончании кроссовой подготовки обучающимся запрещается резко останавливаться, ложиться на землю, утолять жажду, что может стать причиной резких перепадов артериального давления. Прекратив выполнять упражнение, необходимо с поднятием и резким опусканием рук сделать несколько глубоких вдохов и выдохов для восстановления дыхания.

9. При выполнении челночного бега или бега на 100 м финиш должен быть оборудован не ближе 10 м от стены, забора, фасада здания. Кроме того, препятствия необходимо закрывать страховочными матами или другими мягкими предметами, позволяющими избежать столкновения финиширующих с твердым покрытием стен.

10. В начале занятия следует выполнение движений вполсилы и в медленном темпе с малой амплитудой и с последующим нарастанием.

Правила при беге

- При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке.
- Не допускать резкой, «стопорящей» остановки.
- При беге на длинные дистанции не бежать с самого начала очень быстро, не разговаривать, не останавливаться.

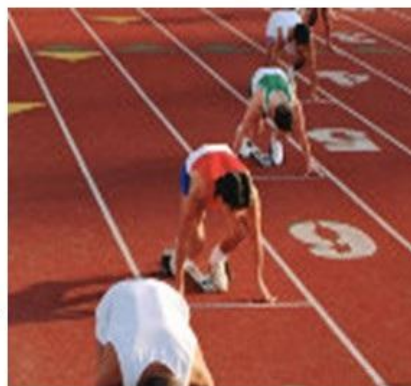


Рисунок 9 – Приемы самомассажа плеча, предплечья и локтевого сустава

3.3. Меры безопасности на занятиях по преодолению препятствий

При выполнении упражнений по преодолению полосы препятствий задействуются максимальные кондиции обучаемых, поэтому вначале очень важно каждый этап отрабатывать в медленном темпе без амуниции, и только после этого можно объединить все этапы. Предупредить получение обучающимися травм при выполнении упражнений по преодолению препятствий поможет выполнение обучающимися и преподавателем следующих правил:

1. Прибытие обучающихся на занятие в строго установленной форме одежды и обуви.
2. При обнаружении повреждений препятствий обучающиеся должны немедленно доложить об этом преподавателю.
3. Начинать любые передвижения на полосе препятствий допускается только по команде преподавателя.
4. Точно и правильно выполнять задания преподавателя: последовательность в преодолении препятствий, интенсивность, количество повторов и т.д.

5. Проверять устойчивость препятствий, отсутствие на них выступающих гвоздей и расщепленных мест.

6. В начале обучения, а также при занятиях на мокрой (обледенелой) полосе препятствий занимающиеся должны страховаться от падения, при необходимости места отталкивания и приземления следует посыпать песком.

7. Занимающиеся должны быть обучены само страховке: спрыгиванию с узкой опоры в случае потери равновесия, правильному держанию оружия при преодолении препятствий, придерживанию за препятствие при спрыгивании с него.

8. Во время прохождения полосы препятствий необходимо:

- соблюдать прямое положение спины при переноске «ящика» или боксерского мешка весом 30 кг (гири весом 32 кг либо двух гирь по 16 кг) с опусканием и подниманием каждые 5 м.;

- при передвижении по канату обратить внимание на положение ног: ноги должны быть перекрещены, не должно быть менее двух точек фиксации при перемещении;

- при преодолении забора в 2 м приземляться на обе ноги;

- при передвижении гимнастического бревна обращать внимание на сохранение равновесия, постоянную скорость передвижения;

- при выполнении кувырков группироваться;

- следить за постановкой ног при перемещении в условиях ограниченной видимости.



Рисунок 10 – Приемы самомассажа плеча, предплечья и локтевого сустава

3.4. Меры безопасности на занятиях по лыжной подготовке

Учебные занятия по лыжной подготовке проводятся в холодное время года, в условиях низких температур, что обуславливает возможность обморожений открытых участков тела и переохлаждения организма обучающихся. При проведении занятий по лыжной подготовке возможны падения и, как следствие, получение ушибов, ссадин, растяжений, а также обморожения. Поэтому для обеспечения безопасного проведения занятия необходимо:

1. Перед началом занятия проверить исправность лыжного инвентаря, подгонку лыж, снаряжения и одежды занимающихся.

2. Для защиты от ветра поверх спортивного костюма следует надеть ветрозащитную одежду, головной убор, перчатки.

3. Занятия допускается проводить на открытом воздухе при температуре воздуха не ниже $-25\text{ }^{\circ}\text{C}$, при ветре $5 - 10\text{ м/с}$ – не ниже $-23\text{ }^{\circ}\text{C}$, при ветре $10 - 15\text{ м/с}$ – не ниже $-15\text{ }^{\circ}\text{C}$.

4. В ходе занятий необходимо:

- назначать замыкающих из числа более опытных или способных слушателей, которые должны следить, чтобы остальные обучающиеся не отставали, а во время остановок не сходили с лыжни;

- соблюдать рекомендуемый интервал при передвижении на лыжах (на дистанции – $3 - 4\text{ м}$, при спуске с горы – не менее 30 м);

- при сильном морозе и при встречном ветре чаще менять направляющих и организовать взаимное наблюдение для предотвращения обморожений лица;

- при обучении спускам на лыжах с гор выбирать склоны без ям, деревьев и других препятствий;

- при спуске с горы запрещено выставлять вперед лыжные палки, а после спуска с горы следует отъехать в сторону и не мешать спускающимся;

- периодически спрашивать обучающихся о самочувствии;

- оказывать слушателям необходимую помощь при признаках обморожения (в случае онемения участков кожи на лице или конечностях необходимо немедленно отогреть их ладонями, не допускается растирание снегом или чем бы то ни было).

5. Для предупреждения обморожений следует соблюдать следующие правила:

- не проводить занятия при неблагоприятных метеоусловиях, таких, как сильный ветер, повышенная влажность воздуха;
- не использовать влажную одежду, носки, рукавицы и тесную обувь;
- использовать одежду в соответствии с погодными условиями;
- использовать защитные мази для лица и рук.

6. Группе слушателей разрешается передвигаться с лыжами только по тротуару или левой обочине дороги не более чем в колонну по два. При этом впереди и позади колонны должны находиться сопровождающие, имеющие красные флажки. Если возникла необходимость пересечь проезжую часть, вся группа должна быть сконцентрирована около обочины, преподаватель и сопровождающие, выбрав достаточный интервал в движении автомобилей, перекрывают движение, используя флажки. Дорогу необходимо переходить быстро, при необходимости бегом. Последним дорогу переходит преподаватель, который дает команду на восстановление движения автомобилей по дороге.

7. При проведении занятий по лыжной подготовке у преподавателя обязательно должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.



Рисунок 11 – Приемы самомассажа плеча, предплечья и локтевого сустава

3.5. Меры безопасности на занятиях по плаванию

Учебные занятия по плаванию проводятся в бассейне, поэтому преподавателям необходимо проявлять особое внимание к слушателям. В бассейне должны быть необходимые средства спасения на воде. Для предупреждения травмирования и возникновения неблагоприятных последствий для организма обучающихся в ходе занятий по плаванию необходимо соблюдать следующие правила:

1. Перед занятиями по плаванию обучающиеся должны пройти врачебный осмотр и получить разрешение врача заниматься плаванием (в дальнейшем это следует делать не реже одного раза в 4 месяца).

2. В самом начале занятия со слушателями должен быть проведен подробный инструктаж о правилах пользования бассейном и поведения в нем.

3. Не рекомендуется употреблять пищу менее чем за 45 мин. до начала занятия по плаванию.

4. Все обучающиеся должны иметь при себе личные предметы гигиены. Перед входом в чашу бассейна и после выхода из него необходимо принять душ.

5. Запрещается использовать в бассейне посторонние предметы.

6. Опоздавшие слушатели на занятие не допускаются.

7. Запрещается покидать место занятия без разрешения преподавателя.

8. Входить в воду и выходить из нее только с разрешения преподавателя.

9. Запрещается заходить в воду и выходить из нее в неположенных местах, висеть на дорожках, нырять без команды преподавателя, толкаться, переплывать на соседнюю дорожку.

10. В случае получения травмы или опасности, угрожающей кому-то из обучающихся немедленно доложить преподавателю.

11. Прыгать с мостков и борта бассейна разрешается только по команде преподавателя.

12. Во время занятий по прыжкам запрещается подплывать к вышке или трамплину ближе чем на 5 м.

13. Прыгать с вышки и трамплина можно лишь с разрешения и под наблюдением преподавателя. Очередной прыжок разрешается

выполнять только после того, как предыдущий выйдет из воды или отплывет от места входа в воду не менее чем на 5 м.

14. Если слушатель почувствовал усталость, ему необходимо спокойно плыть к бортику или отдохнуть, перевернувшись на спину, раскинув руки и ноги. При усилении чувства усталости, плохом самочувствии покинуть чашу бассейна, присесть на скамью, накинув на плечи полотенце.

15. При возникновении судорог необходимо стараться держаться на воде, плыть к бортикам и звать на помощь, либо необходимо на секунду погрузиться с головой в воду и, распрямив ногу, сильно рукой потянуть на себя ступню за большой палец. При оказании помощи не хвататься за спасающего, а спокойно помогать ему буксировать себя в безопасное место.

16. Прекратить занятие в воде, если у обучающегося появились признаки сильного охлаждения (посиневшие губы, озноб, появилась гусиная кожа).

17. При занятиях с группой слушателей, не умеющих плавать, преподаватель должен находиться в воде и помогать занимающимся осваивать упражнения.

3.6. Меры безопасности на занятиях по боевым приемам борьбы

Освоение боевых приемов борьбы в рамках физической подготовки предполагает работу в тесном контакте с партнером. Во время этой работы обучающиеся наносят удары по партнеру руками и ногами, осуществляют броски, производят болевые и удушающие приемы. При несоблюдении необходимых мер безопасности выполнение этих технических элементов может привести к серьезным травмам. Поэтому на учебных занятиях по боевым приемам борьбы необходимо соблюдать следующие меры безопасности:

1. Каждый слушатель должен подготовиться к занятию заранее: воздержаться от приема пищи и воды за 1,5 – 2 ч до начала занятия. Рекомендуется посетить туалет до занятия. Необходимо очистить нос, чтобы ничто не мешало правильному и свободному дыханию. Слушателям женского пола следует иметь короткие ногти, чтобы не повре-

дить себя или своего партнера, волосы опрятно убрать с помощью резинки или заплести косу.

2. Перед занятием необходимо снять украшения или металлические предметы, способные нанести травмы (сережки, цепи, кольца, браслеты, часы, заколки и т.п.).

3. Запрещается отрабатывать приемы в обуви, а также в одежде, которая имеет металлические пуговицы, пряжки, иные выступающие и травмирующие детали.

4. Обязательно провести разминку с включением специальных подготовительных упражнений для разогрева связок и суставов.

5. Перед изучением бросков обучающиеся должны быть ознакомлены с приемами самостраховки и методами группировки, чтобы избежать травмирования при падениях.

6. Прежде чем сделать подсечку, подножку, подбив или бросок при их изучении и детальной отработке необходимо убедиться, что партнер упадет в безопасное место. Необходимо быть уверенным в правильном понимании выполнения подобных приемов прежде, чем их выполнять, знать последствия неправильного их выполнения. Если слушатель в чем-то сомневается, необходимо еще раз проконсультироваться у преподавателя, попросить дополнительных объяснений.

7. Перед занятием на ковре необходимо проверить укладку ковра, места соединения матов, убрать посторонние предметы от ковра. Если ковер располагается у стены, то по стене на уровне 1,5 м следует повесить страховочные маты. Закрывать матами трубы отопительной системы, если они расположены ближе 3 м от ковра.

8. Выполнение бросков необходимо проводить в направлении от середины ковра к его краю, соблюдая временной интервал и дистанцию между парами.

9. Страховать партнера при выполнении бросков поддерживая его за руку (рукав, отворот, голень) и не допускать падения на него, а кувырком уйти от падения в правую или левую стороны или через партнера.

10. После падения сразу вставать, чтобы снизить риск попадания под другую пару.

11. Болевые приемы, обезоруживание, освобождение от захватов и обхватов выполнять плавно, без применения силы, а по сигналу партнера немедленно прекращать выполнение приема.

12. Болевые приемы следует проводить осторожно, постепенно увеличивая усилия. При подаче партнером условного сигнала об избыточных болевых ощущениях немедленно прекратить усилие.

13. При выполнении удушающих приемов необходимо помнить, что при правильно проведенном удушении партнер уже через несколько секунд может потерять сознание и не сможет подать сигнал об избыточных болевых ощущениях, поэтому действовать необходимо аккуратно, не в полную силу.

14. Удары в полную силу допускаются проводить только в ударные тренажеры после освоения их техники, во всех остальных случаях удар лишь обозначать, не касаясь партнера.

15. Не использовать на занятиях настоящее оружие.

16. Перед использованием необходимо проверить макеты оружия (ножи должны быть деревянными и тупыми или резиновыми, автоматы – макеты с мягкими наконечниками, пистолеты – деревянные или резиновые макеты). Не использовать неисправные макеты оружия.

17. Правильно и по назначению использовать защитное снаряжение.

18. При выполнении приема не отвлекаться и быть собранным.

19. Не наносить партнеру неконтролируемых ударов муляжами оружия и другими предметами.

20. Обозначать удары только в момент готовности партнера.

21. При выполнении действий со средствами индивидуальной защиты и активной обороны запрещается наносить удары специальной палкой по незащищенной голове, шее, ключице, туловищу, в живот и пах.

24. В случае получения травмы или плохого самочувствия слушателю следует обратиться к преподавателю и действовать по его указанию, при необходимости слушателю должна быть оказана первая доврачебная помощь.

25. Преподаватель должен довести до обучающихся уязвимые и наиболее чувствительные к боли места на теле человека, объяснить опасность последствий воздействия на них, при отработке упражнений обучающиеся не должны применять к таким участкам сильные усилия.

Заключение

Одной из задач, встающих перед преподавателем при проведении занятий по физической подготовке в образовательных организациях МВД России, является предупреждение получения слушателями травм. Изложенные причины травмирования слушателей во время занятий по физической подготовке, по организации процесса проведения занятий и обеспечении мер безопасности позволяют минимизировать риски получения травм при проведении занятий.

Разумеется, даже при соблюдении преподавателем и слушателями всех правил и рекомендаций на занятиях по физической подготовке невозможно полностью исключить получения слушателями травм, поскольку иногда это связано со случайностью либо тем, что слушатель не проявил должной внимательности и т.д. В таких случаях преподаватель должен быть готов оперативно оказать первую помощь.

Словарь терминов

Апофиз — вырост на кости, к которому прикрепляются мышцы и связки.

Аппликация — способ наружного применения лекарственных препаратов (парафина, лечебных грязей) путем прикладывания их к поверхности кожи пациента.

Астения — болезненное состояние, характеризующееся повышенной утомляемостью, истощаемостью, нарушениями сна, утратой способности к психическому и физическому напряжению.

Атрофия — уменьшение размеров органа, сопровождающееся снижением его функции. Атрофия является результатом нарушения обмена веществ в органе.

Врачебно-педагогический контроль — оценка состояния здоровья спортсменов во время тренировок. Осуществляется совместно врачом и тренером непосредственно в местах тренировок (спортзал, бассейн, стадион).

Врачебный контроль — совокупность обязательных медицинских обследований спортсменов. Проводится врачом в медицинском учреждении.

Гемартроз — кровоизлияние в полость сустава.

Гематома — ограниченное скопление жидкой крови в тканях, по виду напоминающее опухоль. Образуется при внутреннем кровотечении, если кровь не пропитывает ткани, а раздвигает их, образуя полость.

Гипоксия — пониженное содержание кислорода в тканях организма, кислородное голодание.

Дегенерация (буквально «вырождение») — процесс постепенного разрушения органов и тканей, сопровождающийся ослаблением их функций. Обычно развивается при заболеваниях и неблагоприятных внешних воздействиях.

Диафизарный перелом (от греческого «диафиз» — тело кости) — перелом длинной трубчатой кости в средней ее трети на удалении от суставных концов.

Дистальный – один из двух участков конечности, расположенный дальше от туловища.

Дистрофические заболевания – болезни, в основе которых лежит нарушение обменных процессов, ведущее к отложению в тканях и органах различных вредных веществ.

Иммобилизация – приведение травмированной части тела (обычно конечности или позвоночника) в неподвижное положение.

Иннервация – проникновение нервов в органы, обеспечивающее их связь с центральной нервной системой.

Инфаркт миокарда – очаг омертвения, некроз (см.) мышцы сердца, возникающий в результате острой недостаточности притока артериальной крови.

Иррадиация – распространение болей и неприятных ощущений по ходу нервов.

Ишемия – недостаточное содержание крови в органе или ткани, вызванное сужением или полным закрытием просвета приносящей кровь артерии.

Классический массаж – совокупность приемов (поглаживание, растирание и др.), которые массажист выполняет на массируемом человеке при помощи своих рук.

Коллаген – основной белок соединительной ткани человека, состоящий из трех белковых нитей, закрученных в спираль.

Коллатеральная связка (буквально «окольная») – связка, расположенная сбоку от капсулы сустава и огибающая ее.

Компрессия позвоночника – сдавление позвоночного столба вдоль его вертикальной оси.

Конгруэнтность сустава (буквально «соразмерность») – соответствие соприкасающихся суставных поверхностей по форме, степени кривизны, площади и по взаимному расположению.

Контрактура (буквально «стягивание») – длительное, стойкое, часто необратимое сокращение («окоченение») мышечных волокон, развивающееся в результате нарушения в них обмена веществ (обычно процессов восстановления АТФ).

Крепитация – ощущение похрустывания в поврежденных мягких тканях, например в воспаленных сухожилиях, при движении или при их ощупывании.

Кумуляция микротравм (буквально «накопление») – эффект постепенного усиления вредного влияния повторных микротравм на организм.

Латеральный (буквально «боковой») – один из двух анатомических объектов, расположенный снаружи, на большем удалении от средней линии (оси симметрии) тела человека.

Локальная боль (буквально «местная») – боль в поврежденной части тела, имеющая четкие границы в зависимости от причины и механизма травмы.

Лонгет – гипсовая полуповязка, по внешнему виду напоминающая желобок, в который укладывается поврежденная конечность для придания ей неподвижного состояния.

Мануальный массаж – техника массажа, при которой все массажные приемы выполняются только руками (в отличие от других техник – массажа ногами, аппаратного массажа). Мануальный массаж может быть как классическим, так и неклассическим (самомассаж, точечный массаж).

Медиальный – один из двух анатомических объектов, расположенный ближе к средней линии (оси симметрии) тела человека.

Мыщелок – вырост на суставном конце длинной трубчатой кости, предназначенный для образования суставной поверхности и для сочленения с другой костью.

Неврит – воспаление нерва.

Некроз – омертвление в живом организме отдельных органов или их частей.

Органические нарушения – возникающие в результате болезненного процесса изменения в органах и тканях, которые нарушают не только их функцию, но и структуру.

Ортопедические аппараты – механические приспособления, которые надеваются на конечность и крепятся к костям при помощи спиц. Подобные аппараты позволяют осуществлять дозированное растяжение или сдавление срастающихся костей после переломов.

Пальпация – прощупывание (ощупывание). Метод врачебного обследования, основанный на осязательных ощущениях, которые возникают при движении и давлении ладони по поверхности тела.

Паренхиматозный орган – внутренний орган, построенный из однородных клеток, образующих его функциональную ткань (паренхиму).

Пастозность (буквально «тестообразность») – начальная стадия отека подкожной клетчатки, при которой контуры естественных костных выступов и рельеф мышц сглаживаются, но видимой ямки при надавливании пальцем не образуется.

Патология – совокупность различных заболеваний.

Перетренированность – комплекс ответных реакций организма спортсмена на неблагоприятные факторы тренировочного процесса (чрезмерная нагрузка, недостаточное восстановление).

Переутомление – совокупность изменений в состоянии высшей нервной деятельности спортсмена, возникающих под действием чрезмерно интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок. В основе переутомления лежит стойкий дефицит энергии в центральной нервной системе.

Пневмоторакс – болезненное состояние, при котором атмосферный воздух проникает в плевральную полость. Сопровождается частичным или полным выключением легкого из акта дыхания, сильными болями, дыхательной недостаточностью.

Посттравматический – болезненный процесс, возникающий после травмы как ее осложнение.

Проксимальный – один из двух участков конечности, расположенный ближе к туловищу.

Пронация – вращение части тела (чаще конечности) внутрь, по направлению к средней линии тела.

Реанимационные мероприятия – совокупность действий, направленных на оживление организма в ситуациях угасания его жизнедеятельности (острые нарушения кровообращения, дыхания, обмена веществ).

Регенерация (буквально «возрождение, возобновление») – восстановление организмом структуры и функций поврежденных органов или тканей.

Рецептор – специализированное нервное окончание, способное воспринимать раздражения из внешней или внутренней среды и передавать их в виде импульса по чувствительным нервным волокнам.

Ригидность (буквально «жесткость, твердость») – резкое повышение тонуса скелетных мышц, обычно возникающее в результате нарушений нервно-мышечных взаимосвязей.

Сегментарные зоны (зоны Захарьина – Геда) – участки кожи человека, расположенные на туловище и конечностях в виде параллельных полос и содержащие чувствительные нервные окончания спинномозговых нервов. Воздействуя на определенные зоны, можно через спинной мозг добиться влияния на соответствующие данной зоне внутренние органы.

Сегментарный массаж – метод косвенного воздействия на внутренние органы путем прямого механического раздражения зон кожи, связанных с определенными органами через спинномозговые нервы и через сегменты спинного мозга.

Синдром (буквально «скопление») – определенное сочетание признаков болезни, обусловленных единым механизмом. Одно заболевание может включать несколько синдромов, и наоборот, один синдром может присутствовать при разных заболеваниях.

Скелетное вытяжение – метод лечения травм опорно-двигательного аппарата, чаще переломов крупных костей конечностей, при котором осуществляется постоянная тяга за кость при помощи специальных приспособлений – систем спиц, тросов и подвешенных к ним грузов.

Супинированная стопа – положение стопы, при котором она вращается кнаружи вокруг своей продольной оси. Опора при этом осуществляется на наружный край стопы.

Тейпирование – метод наложения на кожу специальных лейкопластырных повязок (тейпов) с лечебной или профилактической целью. Тейпирование облегчает выполнение упражнений ЛФК, ускоряет сроки заживления тканей, позволяет спортсмену быстрее приступить к тренировкам и предохраняет от повторных травм или осложнений.

Тендопериостопатия – заболевание, характеризующееся нарушением обмена веществ в сухожилиях мышц у места их прикрепления к надкостнице.

Трофика – процесс усвоения тканями организма питательных веществ, в результате которого происходит нормальное развитие и рост этих тканей.

Фармакология – медицинская наука о лекарственных веществах и об их действии на организм.

Фасция – соединительнотканная волокнистая оболочка мышцы, образующая ее футляр. По внешнему виду напоминает полупрозрачную пленку.

Фиброзные пучки (от лат. «фибра» – нить) – соединительнотканые структуры опорно-двигательного аппарата (сухожилий, связок, капсул суставов), которые состоят из волокон, содержащих высокомолекулярные нитевидные белки.

Форсированная тренировка – усиленная, чрезмерно напряженная физическая нагрузка, обычно сопровождающаяся одновременным увеличением обоих параметров тренировочного процесса – как объема, так и интенсивности.

Хондромалация – нарушение обмена веществ в суставных хрящах, ведущее к их размягчению и ослаблению функций.

Хондропатия – нарушение обмена веществ в суставных хрящах, ведущее к их деформации и разрушению.

Шпора – вырост на кости в виде шипа у места прикрепления сухожилий или связок. Развивается при перенапряжениях связок и сухожилий, может вызывать сильные боли.

Эйфория – повышенное, радостное настроение, обычно не зависящее от внешних обстоятельств.

Эмфизема (подкожная) – проникновение атмосферного воздуха в подкожную клетчатку грудной клетки, шеи и лица. Развивается как осложнение проникающих ран груди. Сопровождается характерным вздутием и ощущением хруста при ощупывании.

Энцефалопатия – поражение головного мозга невоспалительного характера.

Список литературы

1. Андрюков А.В. Правила по мерам безопасности на занятиях по физической подготовке / А.В. Андрюков, Ю.А. Морозов // учеб.-метод. пособ. – Барнаул, 2004. – 14 с.
2. Бирюков А.А. Самомассаж для всех / А.А. Бирюков. – М.: Советский спорт, 1998. – 94 с.
3. Буянов В.М. Первая медицинская помощь / В.М. Буянов, Ю.А. Нестеренко. – М.: Медицина, 2000. – 224 с.
4. Велитченко В.К. Физкультура без травм / В.К. Велитченко. – М., 2009. – 239 с.
5. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки / Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.
6. Клименко С.В. Обеспечение мер безопасности на занятиях по физической подготовке: метод. рек. / С.В. Клименко, С.В. Мельников. – М.: Моск. ун-т МВД России, 2008. – 18 с.
7. Кузьменко В.В. Травматологическая и ортопедическая помощь / В.В. Кузьменко. – М., 2008. – 129 с.
8. Литасов П.П. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по физической подготовке / П.П. Литасов, А.Н. Воробьевский. – Калининград: КЮИ МВД России, 2004. – 56 с.
9. Меры безопасности на занятиях по физической подготовке в образовательных организациях МВД России: учебное пособие / авт.-сост. А.М. Ворожцов, А.Г. Галимова, А.Р. Ермаков. – Иркутск: ВСИ МВД России, 2018. – 56 с.
10. Спортивные травмы. Основные принципы профилактики и лечения / под ред. П.А.Ф.Х. Ренстрема. – Киев: Олимп. лит-ра, 2002. – 378 с.
11. Спортивный травматизм. Профилактика и реабилитация: учеб. пособ. / В.С. Бакулин, И.Б. Грецкая, М.М. Богомолова, А.Н. Богачев. – Волгоград: ВГАФК. – 2013. – 135 с.
12. Ткаченко А.И. Профилактика травматизма при проведении занятий по физической подготовке: учеб.-метод. пособ. / А.И. Ткаченко, С.В. Клименко. – Белгород: БелЮИ МВД России, 2008. – 52 с.

Учебное издание

Фаиль Фаргатович Халилуллин
Вадим Геннадьевич Старостин

**Предупреждение травматизма на занятиях
по физической подготовке со слушателями,
проходящими профессиональное обучение
в образовательных организациях
МВД России**

Учебно-методическое пособие

Корректор Е.О. Смирнова
Компьютерная верстка Е.О. Смирнова
Дизайн обложки О.В. Добрыднева
Тиражирование К.О. Фролова
Формат 60*84 1/16
Усл. печ. л. 4
Дата подписания в печать 27.10.2021
Тираж 30 экз.

Типография КЮИ МВД России
420059, г. Казань, ул. Оренбургский тракт, 130