

## **ОБСТОЯТЕЛЬСТВА И ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ТРАВМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У ДЗЮДОИСТОВ И МЕРЫ ИХ ПРОФИЛАКТИКИ**

*В статье рассматриваются причины возникновения травм, а также первые применение средств против травм.*

В годичном тренировочном цикле у дзюдоистов наибольшее количество травм возникает в основном периоде подготовки как наиболее напряженном. Значительно меньше травм отмечается в подготовительном и переходном периодах.

Основные причины травматизма — неправильная организация учебно-тренировочного процесса и соревнований, методические погрешности, нарушение правил, технически неправильное применение приема.

Среди организационно-методических ошибок в учебно-тренировочном процессе следует отметить такие, как неправильное комплектование спарринг-боя (несоответствие весовых категорий, значительные различия в квалификации, технической и физической подготовленности и др.), введение игровых упражнений, тренировки, при плохих организационных и метеорологических условиях, недостатки материально-технического обеспечения, судейства и т. п.

В основе возникновения травм у дзюдоистов лежат в первую очередь методические погрешности, заключающиеся в форсировании подготовки, т.е. в резком увеличении объемов, интенсивности нагрузок и сложности исполнения тех или иных элементов-упражнений.

Как и в других видах единоборств, в дзюдо в начальной части тренировочного занятия возникновение травм обусловлено недостатками психологического настроя, плохо проведенной разминкой. В заключительной части тренировки травмы происходят на фоне утомления, обусловленного недостаточным уровнем общей и специальной физической подготовки. Особого внимания тренера заслуживает большой удельный вес специальной подготовки на заключительном этапе, в то время как неспециальная подготовка (общеукрепляющие, игровые и другие упражнения) составляет лишь меньшую часть, что свидетельствует об определенной узости специализации.

Технические ошибки связаны с включением в тренировку игровых видов спорта без должного методического, организационного и технического обеспечения. Кроме того, их причиной бывают неправильное выполнение специальных элементов атакующего или защитного характера (задней и передней подножки, подсечек, болевых приемов, зацепов снаружи и боковых, наката на спину и др.).

Механизм травм у дзюдоистов неоднороден. Прямые травмы, связанные с падением, нанесением удара, составляют более 43%, около 50% травм обусловлено резким, некоординированным или насильственным сгибанием, разгибанием, скручиванием в суставе, т.е. непрямые травмы, и только 7% составляют комбинированные травмы.

Нарушение в технике выполнения приема приводит как к травме самого пострадавшего, так и соперника. Это положение можно объяснить психоэмоциональным состоянием дзюдоиста во время тренировочных (спарринг-поединков) занятий, отборочных и ответственных соревнований. Таким образом, психоэмоциональная неустойчивость дзюдоиста, отсутствие должного уровня морально-волевой подготовки и бойцовских качеств имеют отношение не только к результатам спортивных выступлений, но и в определенной степени к частоте возникновения травм.

Для профилактики травм в первую очередь важен строгий выбор партнера. Пары дзюдоистов должны составляться при соблюдении равенства весовых категорий и их технической подготовленности. Необходимо также следить за тем, чтобы после перерыва в занятиях, обусловленных, например, заболеванием или травмой, дзюдоист включался в тренировочные занятия с известной осторожностью, имея соответствующее разрешение врача.

Одно из важнейших мероприятий, направленных на предупреждение травм,— обучение спортсменов страховке и само страховке. Суть последней заключается прежде всего в искусстве падать и умении мгновенно сокращать определенную группу мышц верхних или нижних конечностей, захваченных противником на болевой прием. Такое противодействие мышц в значительной степени уравнивает и ослабляет применяемую партнером силу. Дзюдоиста следует приучать к тому, чтобы он не проводил слишком резко травмоопасные приемы, а также приучать его немедленно прекращать такие приемы, как переразгибание, ущемление, выверт, как только партнер подал сигнал о прекращении сопротивления возгласом «Есть!» или двумя легкими ударами по телу партнера.

Во время учебно-тренировочных занятий и соревнований дзюдоист надевает специальную куртку и брюки без пуговиц и застежек с матерчатым поясом, не стесняющие движения. При этом необходимо под костюм надевать плавки или специальный бандаж.

#### **Литература:**

1. Шушка Ю.А. Борьба Дзюдо. – Ростов на Д., 2006.
2. Тедески Марк Искусство бросков. – М.: ФАНР – ПРЕСС, 2005.
3. Кикоть В.Я. Физическая культура и физическая подготовка. Учебное пособие. – ЮНИТИ, 2007.