

массаж, дыхательная гимнастика, контрастные обливания под душем, плавание в бассейне.

В образовательный процесс дошкольного образования внедрена система обучения детей дошкольного возраста основным способам дыхания: грудному, дыханию животом, смешанному, задержке дыхания и др.

Систематически проводятся на базе дошкольной образовательной организации оздоровительный бег для детей старшей и подготовительной групп, а также вакцинация профилактических прививок по назначению и после осмотра врача. Медицинские работники ДОО проводят лечебно–профилактические мероприятия: витаминизация третьих блюд, прием кислородного коктейля, обеспечение чистоты групповых помещений, установка воздухоочистителей в групповых и приемных комнатах. Используют и систему защитных мер для профилактики распространения простудных заболеваний: смазывание крыльев носа оксалиновой мазью, ингаляции с лечебными растворами (календула, ромашка) и т.п.

Материально–техническая база, наличие квалифицированных кадров позволяют оказывать системную лечебно-оздоровительную помощь детям, проводить физкультурно-оздоровительную работу с воспитанниками.

#### ***Библиографический список***

1. Степаненкова Э.Я. «Теория и методика физического воспитания дошкольников» / Степаненкова Э.Я. //Дошкольное воспитание. 2008. №9. С. 13-35.

2. Терновская С.А., Теплякова Л.А. «Создание здоровьесберегающей образовательной среды в дошкольном образовательном учреждении» // Методист. 2005. №4. С.61-65.

3. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. Екат.: АЖУР, 2015.

***Сысоев М. Р., Терешкин А. Ф.***

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург, Россия

## **ОБЪЕКТИВНЫЕ РИСКИ ЗАНЯТИЯ КРОССФИТОМ И СПОСОБЫ ИХ МИНИМИЗАЦИИ**

*Аннотация.* В статье рассматривается проблема рисков занятия кроссфитом как у профессиональных атлетов, так и у новичков. Также в работе указаны самые частые травмы и причины их возникновения у основного контингента тренируемых в кроссфит-клубах. Говорится о способах их минимизации.

*Ключевые слова:* объективные риски, занятие кроссфитом, способ минимизации травм.

*Sysoev M. R., Tereshkin A. F.*

Russian state vocational pedagogical University,  
Ekaterinburg, Russia

## **OBJECTIVE RISKS OF CROSSFIT CLASSES AND WAYS TO MINIMIZE THEM**

*Abstract.* The article considers the problem of risk classes crossfit professional athletes as well as beginners. The work also shows the most frequent injuries and their causes from the main body of the train in crossfit clubs. Discusses how to minimize them.

*Keywords:* objective risks, doing crossfit, a method of minimizing injuries.

Каждый месяц в нашей стране открываются кроссфит-клубы, так как потребность в них очень велика. В Екатеринбурге число фитнес-клубов с направленностью кроссфит уже насчитывается с десятков, но только один имеет официальную аттестацию «Reebok CrossFit». Можно предположить, что есть ещё с десятков фитнес-центров предлагающих услугу кроссфит тренинга, как дополнение к другой физической работе. Но невозможно представить положительный или отрицательный эффект получает человек при занятиях в таких условиях.

В кроссфит-клубах, которые были аттестованы, все тренера перед непосредственным началом работы проходят курсы подготовки, проводимые в аффилированных подготовительно-аттестационных организациях при США и странах Европы. Аттестационный контроль проводится следующим образом: для того чтоб стать аттестованным тренером кроссфита, необходимо сдать сертификационный тест, который дает права проводить тренировки, стоимость теста 1000 долларов (2 дня подготовки), передача теста 150 долларов (в случае не сдачи).

Курсы и сдача тестов проводится периодически в различных аффилированных клубах (стоимость аффилиации – 3000 долларов в год)

В России таких клубов ещё нет, поэтому каждому, кто хочет стать компетентным в области кроссфит приходится не малое сделать и отдать немало денег. Но на занятия к такому специалисту записываются сотни людей, так как излишний риск при занятиях кроссфитом ни кому не нужен. Ведь в такие заведения люди идут за здоровым и красивым телом, а не за травмами и инвалидностью.

При занятиях кроссфитом всегда существует риск получения травм косо-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и центральной нервной

систем, а также желудочно-кишечного тракта, что естественно приводит к потере здоровья. Мы выделяем 5 общих факторов риска, из-за которых растёт количество травм на тренировках:

1. Утомление во время занятий;
2. Курение и употребление алкоголя;
3. Применение мышечных стимуляторов;
4. Неудовлетворительные метеорологические, санитарно-гигиенические условия проведения соревнований или занятий;
5. Ненадлежащий врачебный контроль за тренируемыми.

Но существуют не только общие факторы риска, которые можно отнести к любой физической деятельности, но и специфические, относящиеся только к кроссфиту.

К специфическим факторам риска в кроссфите относятся:

1. Погрешности или отсутствие разминки перед нагрузками;
2. Неправильная страховка или само страховка;
3. Несоответствие обуви и одежды спортсмена условиям тренировочного или соревновательного процесса;
4. Неудовлетворительное состояние зала или площадки для занятий кроссфитом и оборудования занимающихся;
5. Неправильная организация соревнований и необъективное судейство;
6. Психоземotionalные травмы у занимающихся;
7. Нарушения дисциплины и установленных спортивных правил во время тренировок или соревнований;
8. Недостаточный самоконтроль за состоянием;
9. Методологические ошибки при построении плана тренировочного процесса.

У занимающихся, не имеющих опыта занятий кроссфитом, преобладает лёгкое спортивное травмирование, которое не требует долгого лечения и вмешательства врачей: ушибы, ссадины, вывихи и растяжения мышц. У опытных спортсменов порог травматизма намного меньше, но травмы серьёзнее. Причинами возникновения травм не являются нарушение ими дисциплины и других подобных факторов риска, нежели у новичков. Их травматизм связан с некоторыми особенностями профессиональной тренировочной деятельности: не правильный расчёт нагрузки, недостаточная осведомлённость о психофизиологическом здоровье, наличии вредных привычек, применение непроверенных диет и несоблюдение гигиенических норм. Всё это выливается в такие травмы, как: сильное физическое и психическое переутомление (перетренированность), разрывы связок и мышц, переломы, проблемы с сердечно-сосудистой системой, различные проблемы пищеварительного тракта и изменение метаболизма.

Любая из вышеперечисленных травм может помешать дальнейшим занятиям. Поэтому, нужно всегда уметь различать объективный риск и субъективный. То есть уметь понять стоит ли ради достижения цели рисковать своим здоровьем.

Рассмотрим причины возникновения травм у основного контингента тренируемых в кроссфит-клубах.

Первое – в гонке за рекордами зачастую тренируемый игнорирует правильную технику выполнения упражнений, что приводит к нарушению целостности тканей организма.

Второе тесно переплетается с первым – люди часто торопятся достичь и даже превзойти силовые показатели топовых спортсменов, взяв неадекватные веса в базовых тяжелоатлетических упражнениях, что также приводит к травмам на уровне костно-мышечного аппарата (вывихи, переломы костей, микроразрывы и реже разрывы связок и мышц).

Третье – рабдомиолиз. Это когда продукты распада из травмированных мышц попадают в кровоток, что приводит к острой почечной недостаточности. Рабдомиолиз чаще характерен для новичков.

И четвертое, самое важное – это предпочтение к групповой форме тренинга. В таком случае тренер физически не имеет возможности адекватно отследить технику каждого отдельно взятого спортсмена и вовремя обратить внимание на ошибки, особенно у новичков.

Чаще травмы выявляются в области плечевого и коленного суставов человека, из-за того что они постоянно участвуют в резких рывковых движениях, ведь кроссфит включает в себя и бег и скоростно-силовые и тяжелоатлетические упражнения, где вышеперечисленные суставы берут на себя максимум нагрузки. Это относится и к поясничной области позвоночного столба. Добавить сюда неправильную технику выполнения упражнения, наличие некомпетентного тренера и неадекватно составленный комплекс упражнений, и риск травматизма увеличивается в разы.

В итоге мы выделяем 4 основных фактора, которые помогут избежать травм при занятиях кроссфитом.

Грамотный аттестованный тренер, умеющий адекватно поставить технику выполнения упражнений, подобрать план тренировок и уследить за каждым подопечным, дабы не допустить травмы;

Качественный спортивный инвентарь;

Регулярное медицинское освидетельствование;

Адекватная оценка собственных сил, учет психоэмоционального состояние, система занятий, и не забываем, что лучше разминка без тренировки, чем тренировка без разминки.