

организма. Таким образом, АФВ является областью знаний, активно развивающей интегративное поле образования, культуры, науки, медицины и социальной практики. Разработка и эффективная реализация программ АФК возможны только при учете конкретных социальных и экономических условий, этнических особенностей, географических и многих других факторов. Теория адаптивного физического воспитания, определение его содержания, целей, задач, основных принципов и функций должны основываться на анализе естественных и социальных потребностей личности каждого индивидуума. Человек с ОВЗ рассматривается здесь как принципиально неделимая и целостная единица, как личность, которой присущи уникальные качества.

Библиографический список:

1. *Евсеев, П. С.* Адаптивная физическая культура: учеб. пособие [Текст] / П. С. Евсеев, Л. В. Шапкова. Москва: Советский спорт, 2000. 312с. Текст: непосредственный.
2. *Евсеев, С. П.* Обучение двигательным действиям без ошибок: Учебное пособие // Адаптивная физическая культура, Санкт-Петербург: Галерея Принт, 2020. №1. 81 с. Текст: непосредственный.
3. *Попов, Г. Н.* Организационно-методические формы адаптивного физического воспитания детей-инвалидов / Г. Н. Попов. URL: <https://cyberleninka.ru/> (дата обращения 03.11.2022) Текст: электронный // Вестник ТГПУ. Серия: ПЕДАГОГИКА. 2015. №2 (46).
4. *Шипова, Н. С.* Роль психологического сопровождения детей с ограниченными возможностями здоровья при занятиях адаптивной физической культурой / Н. С. Шипова. Текст: непосредственный // Педагогическая деятельность: проблемы и перспективы. Кострома: Костромской государственной университет, 2016. № 2. С. 88-91.

Лушникова С. Р., Бараковских К. Н.
*Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия*

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА У ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Аннотация. Современный спорт характеризуется постоянным ростом спортивных достижений. Возрастающая из года в год конкуренция ведёт к форсированию физических и психоэмоциональных нагрузок спортсменов, которые постоянно пополняют список травм. Не всегда применение общепринятых средств и методов профилактики является эффективным. Современная спортивная наука развенчивает догмы и помогает продлить спортивное долголетие.

Ключевые слова: стрэйчинг, разминка, нагрузка, сон, проприоцепция, координация, профилактика, травматизм.

На сегодняшний день нет ни одного интервенционного исследования, обеспечивающего поддержку для скрининга риска травматизма. К сожалению,

спортивной медицинской науке еще предстоит выяснить, как четко идентифицировать людей, подверженных риску спортивных травм. Травмы случаются, но мы в основном не знаем, почему они случаются с людьми, с которыми они случаются, поэтому профилактика — это своего рода игра в кости. В этой статье мы рассмотрим некоторые из наиболее близких к имеющимся у нас способам профилактики травматизма, основанных на фактических данных. Но сначала давайте разберемся с классической тактикой, которая не обоснована ничем [1].

Стрэйчинг. Растяжка не является столпом спорта: она не разогревает вас, не предотвращает и не лечит болезненные ощущения или травмы, не улучшает физическую форму, но может привести к травмам и (незначительно) ухудшить работоспособность. Повысить гибкость можно, но ценность гибкости на удивление низка для большинства спортсменов. Растяжка может облегчить некоторые виды боли, например, боль в мышцах, но это довольно умозрительно. Не существует «продвинутого» метода растяжки, который преодолевал бы любое из этих ограничений. Многие профессиональные спортсмены склонны считать, что профилактика травм в значительной степени заключается в соблюдении режима растяжки, и они обычно чувствуют себя виноватыми в том, что делают это недостаточно. К счастью для них, они на самом деле не упускают ничего важного. Как установлено в других источниках, растяжка, как правило, не помогает тем вещам, которые, как думают люди, и особенно бесполезна в профилактике травматизма [3].

Разберём пять способов предотвращения травм, которые позволят вам гораздо эффективнее использовать свое время.

Одна из немногих вещей, которые мы знаем наверняка, это то, что травма связана с тренировочной «нагрузкой» — насколько сильно и быстро ваши ткани подвергаются испытаниям. Таким образом, управление нагрузкой — одна из лучших общих стратегий предотвращения травм. Что означает «управление нагрузкой», это избегать всплесков и перерывов в тренировках и соревнованиях, где это возможно и когда они происходят, будьте более осторожны некоторое время. Тренируйтесь регулярно и умеренно, только с умеренным увеличением нагрузки [6].

Следующий простой способ предотвратить травмы — это разминка. Подготовьтесь к любой интенсивной деятельности, выполняя аналогичную деятельность менее интенсивно. Другими словами, начинайте медленно! Чтобы разогреть ваши ткани, вам нужна метаболическая активность: тепло вызывает физические изменения в соединительных тканях, которые делают их более податливыми. Разминки, которые «улучшают силу, осознанность и нервно-мышечный контроль», могут просто сделать свое дело. Исследователи обнаружили, что уровень травматизма был значительно ниже в футбольных командах, которые усердно выполняли упражнения для разминки («11+», программа разминки, рекомендованная FIFA, которая, в частности, не включает растяжку). С одной стороны, не было большой разницы между небольшой разминкой (низкое участие) и немного большей разминкой (среднее участие). Но игроки и команды, которые особенно хорошо провели разминку («в два раза больше занятий по профилактике травм»), получили солидные результаты: «риск общих и острых травм был снижен

более чем на треть среди игроков с высоким уровнем соответствия требованиям по сравнению с игроками со средним уровнем соответствия требованиям». Этот дополнительный энтузиазм прошел долгий путь [5].

Также усталость является основным фактором риска получения травм. Проблема недосыпания почти повсеместно недооценивается. Это основной фактор хронической боли. Просто больше сна по ночам «оказало наиболее благотворное влияние» на спортивные результаты по сравнению со сном, гигиеной сна и стратегиями восстановления после тренировки для молодых спортсменов. Это ухудшает спортивные результаты, увеличение количества сна повышает производительность, и, вероятно, влияет на показатели травматизма и восстановления.

Почти всем нужно более серьезно относиться к лишению сна. Мы привыкли думать о бессоннице как о симптоме, но она также может быть опасной сама по себе во многих отношениях. Хроническая боль, вероятно, усугубляется бессонницей или даже легким, но хроническим недосыпанием [2].

Следующая причина травматизма – это незначительные сбои в координации быстрых, мощных движений – неспособность вовремя ощутить травмирующие силы и отреагировать на них либо из-за отсутствия развитого навыка, либо из-за усталости. Создание координации требует практики в сложных и специфических задачах (работа с генетическими преимуществами и недостатками). Но вы можете добиться некоторого прогресса, просто бросая себе вызов в самых разнообразных видах деятельности и ощущениях, и координация может быть улучшена. Было доказано, что общая разминка с акцентом на координацию значительно снижает уровень спортивных травм. Возможно, это нервно-мышечный или проприоцептивный тренировочный компонент, который вызывает эффект. В эксперименте 2008 года сравнивались результаты спортсменов с таким видом тренировок и без него. У тех, кто это делал, значительно улучшилось чувство положения суставов. Другими словами, они действительно знали, где находятся их суставы. «Это может объяснить эффект нервно-мышечных тренировок в снижении травматизма», - заключили авторы. Например, особенно долгосрочное исследование наблюдало за мужской баскетбольной командой в течение шести лет, отслеживая уровень травматизма в ответ на «классические проприоцептивные [координационные] упражнения», которые, казалось, явно уменьшали растяжения связок голеностопного сустава, а возможно, и больше. Исследование показало значительное уменьшение растяжений связок голеностопного сустава, коленного сустава, болей в спине, но «значительное» - весьма проблематичный термин, и только уменьшение растяжений связок голеностопного сустава было действительно убедительным. Спортсмены также очень хорошо справились с упражнениями по проприоцептивному контролю чего бы это ни стоило [4].

Подводя итог можно сделать вывод, что растяжка не является средством профилактики травматизма. Основой профилактики является управление нагрузкой во время тренировки, разминка, которая заключается в выполнении аналогичной деятельности, но менее интенсивно, нормализация сна и исключение нарушений в координации быстрых и мощных движений.

Библиографический список:

1. *Bahr R.* (2016). Почему скрининговые тесты для прогнозирования травм не работают - и, вероятно, никогда не будут ...: критический обзор / R. Bahr. Текст: электронный. // Британский журнал спортивной медицины. 2016. № 50 (13). С.776-780. URL: <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096256>
2. *Боннар, Д.* Вмешательства во время сна, направленные на улучшение спортивных результатов и восстановление: систематический обзор текущих подходов / Д. Боннар, К. Батлер, Н. Кашконе, С. Ланг. Текст: электронный // Спортивная медицина (Окленд, Северная Каролина). 2018. № 48 (3). С. 683-703. URL: <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0832-x>
3. *Нуццо, Дж. Л.* Аргументы в пользу отказа от гибкости как основного компонента физической подготовки / Дж. Л. Нуццо. Текст: электронный // Спортивная медицина (Окленд, Северная Каролина), 2020. № 50 (5). С. 853-870. URL: <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01248-w>
4. *Рива, Д.* Проприоцептивная тренировка и профилактика травматизма в профессиональной мужской баскетбольной команде: шестилетнее проспективное исследование / Д. Рива, Р. Бьянки, Ф. Рокка, М. Мамо. Текст: электронный // Журнал исследований силы и кондиционирования. 2016. № 30 (2). С. 461-475. URL: <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001097>
5. *Солигард, Т.* (2008). Комплексная программа разминки для предотвращения травм у юных футболистов: кластерное рандомизированное контролируемое исследование / Т. Солигард, Г. Микдебуст, К. Штеффен, И. [и др.]. Текст: электронный // BMJ (Клиническое исследование ред.). 2008. С. 337. URL: <https://doi.org/10.1136/bmj.a2469>
6. *Солигард, Т.* Сколько — это слишком много? (Часть 1) Консенсусное заявление Международного олимпийского комитета о нагрузках в спорте и риске получения травм / Т. Солигард, М. Швельнус, Дж. М. Алонсо [и др.]. Текст: электронный // Британский журнал спортивной медицины. 2016. № 50 (17). С. 1030-1041. URL: <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096581>

Лушникова С. Р., Мягкоступова Т.В.

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

ВОСТОЧНЫЙ И ЗАПАДНЫЙ ПОДХОД К ЗДОРОВЬЮ.

ПОЧЕМУ ВАЖНО ПОНИМАТЬ РАЗНИЦУ

ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Аннотация. По сей день, как и тысячи лет назад между людьми Востока и людьми Запада существует огромная разница в миропонимании и это является одной из характерных особенностей современного мира. Дело не только в открытом противостоянии между консервативным и чтящим традиции Востоком с одной стороны и антитрадиционной и технократической цивилизацией Запада с другой. Противостояние происходит на более глубоких, социальных и культурных уровнях. Их составной частью является сфера физической культуры и спорта.