***ДОЛГ, ЧЕСТЬ, РОДИНА!***

**ВООРУЖЕННЫЕ СИЛЫ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

**Учреждение образования «Военная академия Республики Беларусь»**

**О. В. ХИЖЕВСКИЙ**

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА, САМОКОНТРОЛЬ,  
МАССАЖ И САМОМАССАЖ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ  
ВООРУЖЕННЫХ СИЛ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ,  
ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМИ ЕДИНОБОРСТВАМИ**

Учебно–методическое пособие

*Рекомендовано учебно–методическим объединением*

*учреждения образования*

*«Военная академия Республики Беларусь»*

Минск 2010

УДК 796

ББК 75.0

Х43

Рецензенты:

кандидат медицинских наук, доцент Белорусской медицинской

академии последипломного образования *А.Н*. *Волошинюк*;

доктор педагогических наук, профессор кафедры физического

воспитания и спорта Полесского государственного университета

*Е.А. Масловский*

|  |  |
| --- | --- |
| Х43 | **Хижевский О. В.**  Предупреждение травматизма, самоконтроль, массаж и самомассаж военнослужащих Вооруженных Сил Республики Беларусь, занимающих­ся спортивными единоборствами: учеб.-метод. пособие / О.В. Хижевский. – Минск: ВА–РБ, 2010. – 48 с.    Данное учебно-методическое пособие освещает проблемы профилактики травматизма. Рассматриваются приемы сигменторного массажа, методика снижения веса, меры предупреждения травматизма.  Пособие рекомендовано преподавателям и специалистам физической подготовки и спорта, нештатным тренерам, членам сборных команд воинских час­тей (военных учебных заведений), военнослужащим Вооруженных Сил Рес­публики Беларусь, занимающимся физической культурой и спортивными единоборствовами.    **УДК 796**  **ББК 75.0**    © УО и Военная академия  Республики Беларусь, 2010 |

## ОТ АВТОРА

Учебно-методическое пособие, прежде всего, рассчитано на специалистов по спортивным единоборствам. Однако, оно может представлять интерес и для тех, кто оздоравливается с помощью русской бани и массажа.

Неправильно решаемая проблема интенсификации тренировочно­го процесса и соревновательной деятельности зачастую приво­дит к серьезным травмам и потере работоспособности и, естественно, снижению роста спортивного мастерства. В связи с этим возникает необ­ходимость применения средств восстановительной терапии, составной частью которой является массаж и оксигенотерапия. Под влиянием сегментарного массажа исчезают боль, отеки, ускоряются процессы рассасывания кровоизлияний. Автор данному направлению посвятил самый большой раз­дел «Техника сегментарного массажа».

Достаточно широко освещены такие разделы, как массаж и пар­ная баня-сауна, профилактика травматизма, сгонка веса и т. д.

Автор выражает надежду, что преподаватели, тренеры, инструкторы по спорту, курсанты учебных заведений най­дут в данном издании полезные сведения по методике использова­ния сегментарного массажа, пар­ной бани-сауны, профилактике травматизма, сгонке веса и т. д.

Работа, которую мы делаем охотно,

исцеляет боли.

*В. Шекспир*

## ВВЕДЕНИЕ

В нашей стране борьба с травматизмом – задача большой государственной важности.

К сожалению, как отмечает В. С. Седлов [20], негативной стороной спортивной деятельности является травматизм, который наносит ущерб здоровью спортсменов, а иногда приводит и к инвалидности. Эта проблема не решена и в спортивных единоборствах [24].

Вопросам профилактики травматизма уделяется значительное внимание в научно-методической литературе по спортивной борьбе. На страницах отечественной и зарубежной печати публикуется много материалов, посвященных анализу получаемых спортсменами травм, выявлению их причин, предлагаются различные способы борьбы с этим негативным явлением в спорте.

Как указывает Г. С. Туманян [21], неуклонное повышение интенсивности соревновательной деятельности борцов предъявляет все новые требования к интенсификации тренировочного процесса. Это обостряет проблему переносимости нагрузок. В случаях, когда данную проблему решают неправильно, наступает состояние перетренированности, случаются травмы, что надолго выводит спортсменов из нормального учебно-тренировочного процесса. Г. С. Туманян рекомендует в ходе специальной разминки выполнять несколько профилактических упражнений в так называемых критических фазах: упражнений на «мосту», упражнений для укрепления связок голеностопного, коленного и тазобедренного суставов; упражнений страховки и самостраховки при падении.

По мнению Е. М. Чумакова [2, 28], одной из причин травм является назначение или плохое усвоение приемов страховки и самостраховки. Как утверждает автор, основная задача упражнений самостраховки сводится к формированию навыков безопасного падения.

Анализ отечественной и зарубежной литературы свидетельствует, что в последнее время не удалось существенно снизить травматизм и связанные с ним заболевания в спорте. Аналогичная ситуация наблюдается и в спортивных единоборствах. В экстремальных условиях соревновательного поединка, где борцу приходится постоянно преодолевать различные препятствия, создаваемые противником, а также постоянное физическое и психологическое напряжение, часто создаются условия, отрицательно влияющие на действия борцов, что приводит иногда к тяжелым травмам.

Становится особенно актуальной проблемой совершенствование всей системы подготовки борцов, в том числе использование вспомогательных нетрадиционных средств повышения работоспособности и, расширения функциональных возможностей организма, среди которых важное место принадлежит направленному действию на течение процессов восстановления, после тренировочных и соревновательных нагрузок.

В настоящее время ни у кого не вызывает сомнения, что восстановление – неотъемлемая часть процесса подготовки, не менее важная, чем рациональный режим нагрузок. Чем быстрее восстановление, тем эффективнее спортсмен может выполнить работу без ущерба для здоровья.

При занятиях физической культурой и спортом на ткани опор­но-двигательного аппарата приходится большая нагрузка. В ряде случаев, когда она не соответствуют возрастным и индивидуальным состояниям спортсмена, часто возникают травмы и заболевания, после которых снижается работоспособность и наступает спад спор­тивного мастерства.

В методических рекомендациях описываются частные методики сегментарного массажа при наиболее часто встречающихся травмах и заболеваниях, где такой массаж наиболее эффективен.

Соблюдение весового режима имеет для борцов большое значе­ние. Постоянный вес тела главным образом регулируется количес­твом, калорийностью потребляемой пищи и энергетическими затра­тами организма. Если суточный рацион по калорийности превышает энергетические затраты, вес тела будет увеличиваться, и, наоборот, если энергетические затраты превышают калорийность суточного рациона, вес будет уменьшаться. Соблюдение пищевого режима и круглогодичная плановая тренировка являются основными сред­ствами поддержания оптимального веса спортсмена.

Многие борцы перед соревнованиями искусственно снижают вес, чтобы выступать в возможно меньшей весовой категории. Подогнав вес под верхнюю границу меньшей весовой категории, бо­рец получает некоторое преимущество в силе, по сравнению с теми борцами, которые, выступая в той же весовой категории, имеют меньший вес. Однако следует помнить, что чрезмерное снижение веса, как и нарушение методики его снижения и удержа­ния на протяжении соревнования, отрицательно сказывается не только на результатах выступления, но и на состоянии здоровья.

Снижение большого веса, недопустимо ни при каких обстоятельствах. Полностью исключается снижение веса и для бор­цов-юношей, так как растущему организму свойственно быстрое прибавление веса и его искусственное снижение может нанести большой вред здоровью.

Процесс снижения веса сугубо индивидуален. В то же время су­ществует ряд общих положений. Соблюдение одних из них обяза­тельно, других – желательно. Эти общие положения и рассматри­ваются в данной работе.