

75
X43

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
Белорусский государственный экономический университет

О.В. Хижевский, В.А. Хижевская

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА,
САМОКОНТРОЛЬ, МАССАЖ
И САМОМАССАЖ БОРЦА**

Учебно-методическое пособие

Минск 2001

УДК 613.72:796.81
ББК 75.092
Х43

Рецензенты: кандидат медицинских наук, доцент, зам. главного врача 6-й городской клинической больницы *А.Н. Волошинюк*; доктор педагогических наук, профессор кафедры физического воспитания и спорта Минского государственного лингвистического университета *Е.А. Масловский*

Рекомендовано кафедрой физического воспитания

Утверждено Редакционно-издательским советом университета

Хижевский О.В.

Х43 Предупреждение травматизма, самоконтроль, массаж и самомассаж борца: Учеб.-метод. пособие / О.В. Хижевский, В.А. Хижевская. — Мн.: БГЭУ, 2001. — 44 с.

Освещаются проблемы профилактики травматизма. Рассматриваются приемы сегментарного массажа, методика снижения веса, меры предупреждения травматизма. При этом используется хорошо иллюстрированный материал.

Пособие предназначено для преподавателей, студентов высших учебных заведений, занимающихся спортивной борьбой.

УДК 613.72:796.81
ББК 75.092

© О.В. Хижевский,
В.А. Хижевская, 2001
© Белорусский государственный
экономический университет, 2001

ПРЕДИСЛОВИЕ

Учебное пособие рассчитано прежде всего на специалистов по борьбе. Однако оно может представлять интерес для тех, кто оздоравливается с помощью русской бани и массажа.

Неправильно решаемая проблема интенсификации тренировочного процесса и соревновательной деятельности борцов зачастую приводит к серьезным травмам и потере работоспособности и, естественно, к снижению роста спортивного мастерства. В связи с этим возникает необходимость применения средств восстановительной терапии. Под влиянием сегментарного массажа исчезают боль, отеки, ускоряются процессы рассасывания кровоизлияний, выпотов в суставах и процессы регенерации.

Подробнее этот материал изложен в разделе "Техника сегментарного массажа".

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

В ряде случаев учебное пособие дополнено хорошо иллюстрированным материалом.

Авторы выражают надежду, что преподаватели и студенты найдут в учебном пособии полезные сведения по методике использования сегментарного массажа, парной бани-сауны, профилактике травматизма, снижению веса и т.д., которые могут быть использованы в учебном и тренировочном процессах, осуществляемых кафедрами физического воспитания и спорта.

1. ОБЩИЕ ВОПРОСЫ ТРАВМАТИЗМА

Травматизм является актуальной проблемой здравоохранения в нашей стране.

К сожалению, как отмечает В.С. Седлов, он является негативной стороной спортивной деятельности и наносит значительный ущерб здоровью спортсменов, а иногда приводит и к инвалидности. Эта проблема не решена и в спортивной борьбе.

Вопросам профилактики травматизма уделяется большое внимание и в научно-методической литературе по спортивной борьбе. На страницах отечественной и зарубежной печати публикуются материалы, в которых анализируются травмы, получаемые спортсменами, выявляются их причины, предлагаются различные способы борьбы с этим негативным явлением в спорте.

Как указывает Г.С. Тумасян, в связи с повышением интенсивности соревновательной деятельности борцов, предъявляются и соответствующие требования к интенсификации тренировочного процесса. Это обостряет проблему переносимости нагрузок. В случаях, когда эта проблема не решена, наступает состояние нетренированности, борцы получают травмы, что надолго выводит их из нормального учебно-тренировочного процесса.

Т.С. Тумасян рекомендует в ходе специальной разминки выполнять несколько профилактических упражнений в так называемых критических фазах: упражнения на "мосту", упражнения для укрепления связок голеностопного, коленного и тазобедренного суставов, упражнения страховки и само страховки при падении. По мнению Е.М. Чумакова, одной из причин травм является незнание или плохое усвоение приемов страховки и само страховки. Основная задача упражнений само страховки сводится к формированию навыков безопасного падения.

Анализ отечественной и зарубежной литературы свидетельствует о том, что в настоящее время не удалось существенно снизить травматизм и связанные с ним заболевания в спорте. Аналогичная ситуация наблюдается и в спортивной борьбе. В экстремальных условиях соревновательного поединка, где борцу приходится постоянно преодолевать различные препятствия, создаваемые противником, а также постоянное физическое и психологическое напряжение, как отмечал В.С. Седлов, часто возникают 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 для повышения работоспособности и расширения функциональных возможностей организма.

При этом необходимо обратить внимание на процесс восстановления после нагрузок, тренировок и соревнований.

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 соответствует возрастным и индивидуальным состояниям спортсмена, часто возникают травмы и заболевания, после которых снижается работоспособность и наступает спад спортивного мастерства.

В этой связи возникает необходимость в средствах восстановительной терапии, составной частью которой являются массаж и оксигенотерапия. Простота, доступность и высокая эффективность делают возможным применение массажа в условиях сбора, соревнования и пр.

Сегментарный массаж является одним из методов рефлекторной терапии. Под его влиянием исчезают боль, отеки; ускоряются процессы рассасывания кровоизлияний, выпотов в суставах и процессы регенерации.

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

9. АКТИВНЫЙ ОТДЫХ ПОСЛЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Участие в соревновании сопряжено с большой затратой физических сил, особенно нервной энергии. Поэтому после каждого выступления борца в соревновании для восстановления организма планируется активный отдых.

Продолжительность отдыха зависит от нагрузки, перенесенной борцом в соревновании, и его самочувствия. Как правило, отдых длится от 2-х до 10-ти дней. Например, если борец в течение 3—4-х дней турнирного соревнования провел 6—7 схваток и имел большую нагрузку, требуется продолжительный отдых — 7—10 дней. Если же он участвовал в матче соревновании, достаточно 2—3-х дней. На следующий день после соревнований рекомендуется принять парную баню. В последующие дни физическую нагрузку следует ограничить утренней разминкой и занятиями другими видами спорта — охотой, греблей, плаванием, спортивными играми, прогулками на лыжах и т. п. Занятия вспомогательными видами спорта должны проходить с небольшой физической нагрузкой. Переключаясь на такие занятия, борец отвлекается от обычных для него физических упражнений и тем самым создает необходимый отдых для нервной системы.

Желательно, чтобы занятия после такого отдыха проводились на свежем воздухе, лучше всего за городом. В эти дни рекомендуется чаще бывать в лесу, парке.

В силу обстоятельств многим спортсменам после больших соревнований приходится проводить длительное время в пути. Нельзя совершенно лишать в это время организм физической нагрузки. Следует ежедневно, помимо утренней разминки, проводить 15—20-минутную разминку в первой или во второй половине дня.

В период активного отдыха либо сразу после него необходимо подвести итоги соревнования и составить индивидуальный план подготовки на следующие соревнования.

ЛИТЕРАТУРА

- Андреев В.М., Чумаков Е.М. Борьба самбо: Пособие для тренеров. М.: ФиС, 1967.
- Асубаев А.Р. Лисицын В.И. 100 уроков борьбы самбо. М. 1971.
- Бирюков А.А. Приглашаем попариться. М.: ФиС, 1987.
- Буянов В.М. Первая медицинская помощь. М., 1981.
- Готовцев П.И., Дубровский В.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой. М., 1984.
- Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. М., 1981.
- Дашин Д.Ф. Врачебный контроль. М., 1965.
- Дешин Д.Ф. Врачебный контроль в физическом воспитании. М.: ФиС, 1958.
- Дубровский В.И. Массаж при травмах и заболеваниях у спортсменов. М., 1979.
- Дубровский В.И. Все виды массажа. М., 1992.
- Дубровский В.И. Гигиенический массаж и русская баня. М., 1993.
- Дубровский В.И. Спортивный массаж. М., 1994.
- Дубровский В.И., Дубровская Н.М. Практическое пособие по массажу. М., 1993.
- Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. М.: ФиС, 1970.
- Иваницкий М.Ф. Анатомия человека: Учебник. М.: ФиС, 1966.
- Кафаров К.А. Русская баня. М., 1979.
- Куколевский Г.М. Гигиенический режим спортсмена. М.: ФиС, 1967.
- Купцов А.П. Спортивная борьба: Учебник. М., 1980.
- Седлов В.С. Специальные упражнения страховки и страховки как средства профилактики травматизма при изучении и совершенствовании приемов борьбы самбо: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1985.
- Физическое воспитание студентов основного отделения: Учебник для студентов вузов / Под общ. ред. Н.Я. Петрова, А.В. Медведя. Мн., 1997.
- Физиология человека: Учеб. для институтов физической культуры / Под ред. Н.В. Зимкина. М.: ФиС, 1970.
- Черный В.Г. Спорт без травм. М.: ФиС, 1988.
- Чумаков Е.М. Гигиенические требования к занятиям борьбой и профилактика травматизма. М., 1968.

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	3
1. ОБЩИЕ ВОПРОСЫ ТРАВМАТИЗМА.....	4
2. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМ	6
3. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ.....	7
4. СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ.....	7
5. ТЕХНИКА СЕГМЕНТАРНОГО МАССАЖА.....	9
5.1. Приемы сегментарного массажа.....	9
5.2. Последовательность проведения массажа различных частей тела.....	15
5.3. Массаж при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.....	15
5.4. Массаж при заболеваниях и повреждениях сухожилий.....	18
5.5. Массаж при заболеваниях и повреждениях позвоночника.....	19
5.6. Массаж при заболеваниях и повреждениях костей и надкостницы.....	20
5.7. Массаж при заболеваниях и повреждениях суставов.....	23
5.8. Массаж в сочетании с физиотерапевтическими методами лечения.....	28
5.9. Массаж и электролечение.....	29
5.10. Массаж и оксигенотерапия.....	30
5.11. Массаж и водолечение.....	30
6. МАССАЖ И ПАРНАЯ БАНЯ-САУНА	30
7. ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА.....	32
8. СНИЖЕНИЕ ВЕСА.....	36
8.1. Способы снижения веса.....	36
8.2. Методика снижения веса в парной бане.....	38
8.3. Методика снижения веса путем выполнения физических упражнений, соблюдения режима питания и водно-солевого режима.....	39
9. АКТИВНЫЙ ОТДЫХ ПОСЛЕ СОРЕВНОВАНИЙ.....	42
ЛИТЕРАТУРА	43