

1) спазмированная грушевидная мышца, расположенная глубоко в ягодичах, давит и защемляет седалищный нерв;

2) как предотвратить? Не бегать по неровным поверхностям и добавить упражнения, которые укрепят отводящие мышцы бедра (например, отведение ноги в сторону в положении лежа);

3) упражнения: «статические приседания»; «стойка в боковом выпаде»; «стойка в положении наклон вниз»; «стульчик».

### **Выводы**

Изучив влияние изометрических упражнений, мы пришли к выводу, что изометрические упражнения являются неотъемлемой частью разминки, предотвращают травмы в спринтерском беге. Так как статические упражнения — один из ключевых способов улучшения подвижности суставов и связок, тренировки медленных мышечных волокон, а также развития нейромышечной связи между мускулатурой и мозгом.

### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Дробкин, А. Н. Уникальная система изометрических упражнений Железного Самсона / А. Н. Дробкин, Ю. А. Шапошников. — М: Физкультура и спорт, 2012. — С. 288–292.
2. Дешин, Д. Ф. Профилактика спортивного травматизма / Д. Ф. Дешин. — М: Физкультура и спорт, 2015. — 111 с.
3. Дембо, А. Г. Заболевания и повреждения на занятиях спортом / А. Г. Дембо. — М.: Медицина, 2014. — С. 73–74.

**УДК 796.015.6:616-001**

## **ПРИЧИНЫ ТРАВМАТИЗМА ПРИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ**

*Новак Е. С., Харитонова М. А.*

**Научный руководитель: старший преподаватель А. В. Чевелев**

**Учреждение образования**

**«Гомельский государственный медицинский университет»**

**г. Гомель, Республика Беларусь**

### **Введение**

Проблемы устойчивости к физическим нагрузкам в экстремальных условиях спортивной деятельности относятся к числу наиболее актуальных проблем современной спортивной физиологии и медицины. Отсутствие достаточных знаний в этой области служит серьезным препятствием на пути решения целого ряда других не менее важных проблем, прежде всего проблем профилактики спортивного травматизма.

В ряде спортивных упражнений возникают механические нагрузки, не соответствующие и трудно сопоставимые с возможностями человеческого организма.

Чем выше уровень физической подготовки и освоенности, тем выше уровень выполнения упражнений, возможность быстро и с минимальными затратами, в краткий промежуток времени восстановиться от перегрузок, возлагаемых во время тренировок.

Своевременная система медицинского обеспечения спортсменов требует совершенствования. На сегодняшний день, несмотря на достаточный высокий уровень подготовки специалистов, работающих со спортсменами, проблема травматизма при физических нагрузках актуальна и требует проведения профилактических мероприятий [1].

### **Цель**

Определить причины травматизма при физических нагрузках.

### **Материал и методы исследования**

Анализ научно-методической литературы, обобщение практического опыта ведущих специалистов в области физической культуры.

### **Результаты исследований и их обсуждение**

Нами изучен этиопатогенез возникновения травм и заболеваний ОДА. Факторами, способствующими возникновению травм и заболеваний ОДА у высококвалифицированных спортсменов в процессе интенсивных тренировочных нагрузок, являются глубокие метаболические изменения гомеостаза, появление вторичной гипоксии, возникновение гипертенуза и болей в мышцах, нарушение микроциркуляции [2].

Причины спортивных травм различны, их можно условно подразделить на следующие основные группы:

а) недочеты в организации занятий и соревнований, многочисленность занимающихся в группе, перегрузка залов, площадок, катков и т. п. (все это мешает контролю за занимающимися со стороны руководителей, в результате чего возможно нарушение порядка при метаниях снарядов и др. занятиях);

б) неправильная методика учебных и тренировочных занятий, недостаточный учет состояния здоровья, половых и возрастных особенностей и уровня физической подготовленности занимающихся, отсутствие последовательности в переходе от простых упражнений к сложным и увеличению нагрузки, выполнение трудных упражнений в утомленном состоянии, отсутствие разминки перед занятиями и надлежащей страховки при выполнении упражнений и т. п.;

в) нарушение правил содержания мест занятий (площадок, беговых дорожек, катков и др.), недостаточное освещение, неудовлетворительное качество и неисправность оборудования, спортивного инвентаря, одежды и обуви, занятия без защитных приспособлений (щитков, наколенников и др. приспособлений);

г) нарушение правил врачебного контроля (допуск к занятиям без разрешения врача, преждевременное выступление после перенесенных заболеваний и травм и т. д.);

д) недостаточная воспитательная работа среди спортсменов (результатом чего может явиться грубая, резкая игра, применение запрещенных приемов и т. п.);

д) особо неблагоприятные условия погоды: очень низкая или высокая температура воздуха, буран, являющиеся причиной возникновения отморожений, тепловых и солнечных ударов и прочих травм.

На учебных и тренировочных занятиях отмечается значительно меньше повреждений, чем на соревнованиях.

В профилактике первостепенное значение приобретает разработка совершенных методов быстрого повышения уровня как общефизической, так и специализированной подготовки наших спортсменов. В частности, должно быть уделено особое внимание вопросам правильной организации круглогодичной тренировки, вопросам так называемых высоких нагрузок.

Врач должен своевременной сигнализацией и рациональным советом предупредить возможность возникновения спортивных повреждений, должен вместе с тренером обеспечить полную безопасность учебно-тренировочной работы, а также и соревнований. Таким образом, вопросы профилактики спортивных травм должны в одинаковой степени привлекать к себе пристальное внимание преподавателей, тренеров, инструкторов и врачей: от них зависит не только обеспечение безукоризненно исправного состояния снарядов, мест занятий и т. п., но и правильное воспитание и обучение спортсменов [3].

Каждый спортсмен должен соблюдать меры предосторожности во время занятий спортом, позволяющие снизить риск спортивных травм до минимума:

а) перед каждой тренировкой и соревнованием необходимо обязательно разогреть мышцы;

б) общее правило — избегать перегрузок: начинать тренировку с малой нагрузки и лишь затем постепенно увеличивать ее интенсивность;

- в) избегать монотонных движений, программа тренировок должна быть разнообразной;
- г) растяжка мышц способствует улучшению общей подвижности;
- д) каждая тренировка должна включать в себя упражнения на координацию, развивающие, помимо прочего, точность движений;
- е) тренировка равновесия снижает риск падений до минимума;
- ж) хорошая спортивная экипировка (особенно обувь);
- з) постоянный контроль осанки и движений во время тренировки — для профилактики нарушений осанки и травм, связанных с неправильными движениями [4].

#### **Выводы**

В ходе нашего исследования мы выяснили, что материальная база спортзалов и спортивных площадок, а также условия окружающей среды имеет немало важную роль при травмах. Организация тренировок должна быть грамотно подобранной. Каждому спортсмену необходимо регулировать оптимальную физическую нагрузку, выполняя указания тренера и врача. Необходимо, чтобы сами занимающиеся были хорошо знакомы с практическими мерами предупреждения травм.

К любой мышечной травме и перегрузкам во время занятий спортом следует относиться серьезно, соблюдая правила поведения во время занятий спортом.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1. *Высочин, Ю. В.* Миорелаксация в механизмах адаптации / Ю. В. Высочин; под общ. ред. Ю. В. Высочина. — Омск: СибГАФК, 2014. — С. 304–305.
2. *Дубровский, В. И.* Спортивная медицина / В. И. Дубровский — 2-е изд. — М.: ВЛАДОС, 2016. — С. 20–21.
3. *Ланда, А. М.* Профилактика и лечение спортивных повреждений / А. М. Ланда, Н. М. Михайлова. — М.: Физкультура и спорт, 2016. — С. 288–290.

**УДК 796.322-021.64**

### **АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГАНДБОЛИСТОК ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

*Петрович А. А., Корчевская В. А., Малявко А. А.*

**Научный руководитель: к.п.н., доцент Г. В. Новик, З. Г. Минковская**

**Учреждение образования**

**«Гомельский государственный медицинский университет»**

**г. Гомель, Республика Беларусь**

#### **Введение**

Гандбол — командный вид спорта. Для успешного совершенствования соревновательной деятельности подготовку юного гандболиста необходимо вести в условиях перспективного опережения формирования спортивно-технического мастерства, что предусматривает овладение умениями и навыками в режиме, который будет у игрока и в будущем [1].

Данные исследования проводились на базе «Гомельского областного центра Олимпийского резерва по игровым видам спорта». Нами была выбрана команда девушек начальной подготовки первого года обучения по гандболу. Подготовка гандболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и подготовленность детей, зачисляемых в ту или иную группу. Для зачисления дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы [2].