

УДК 796.011.3

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ И ВО ВНЕУРОЧНОЙ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Корнюхин В.В..¹, кандидат юридических наук, полковник полиции, доцент
кафедры физической подготовки учебно-научного комплекса специальной
подготовки

Егоров С.Н..², полковник полиции, старший преподаватель кафедры физической
подготовки учебно-научного комплекса специальной подготовки

^{1,2}Московский ордена Почета университет МВД России имени В.Я. Кикотя
г. Москва

Аннотация. В данной статье рассматриваются основы системы профилактики травматизма на занятиях по физической подготовке в ведомственном образовательном учреждении. Приведены основные факторы травматизма. Сделаны соответствующие выводы по указанной тематике.

Ключевые слова. Физическая подготовка, курсанты, выполнение упражнений, внеурочная спортивная деятельность, образовательный процесс, травматизм.

Физическая подготовка и внеурочная спортивная деятельность являются важными составляющими здорового образа жизни, способствуют развитию физических способностей, укреплению здоровья, воспитанию воли и дисциплины. Организация регулярных занятий спортом — в школе, вузе, спортивной секции или самостоятельно — призвана решать задачи не только физического развития, но и профилактики хронических заболеваний, формирования психоэмоционального благополучия.

Наряду с очевидной пользой для здоровья, физические нагрузки несут в себе риск травм, способных привести не просто к временному выбыванию из тренировочного процесса, но и к хроническим нарушениям, которые остаются с человеком на годы. Профилактика травматизма в этом смысле перестаёт быть формальностью и становится частью самой логики занятий.

Причин для травм на тренировках немало, однако большинство из них сводится к одному: несоответствию между нагрузкой и реальными возможностями человека. Плохо подготовленный зал, изношенные маты, штанга без фиксаторов — всё это создаёт условия, при которых даже технически грамотное движение заканчивается повреждением. Добавьте к этому отсутствие разминки, и картина становится предсказуемой. По данным ряда спортивно-

¹ © Корнюхин В.В., 2026.

² © Егоров С.Н., 2026.

медицинских исследований, около 30–40% травм в любительском спорте связаны именно с пренебрежением подготовительной частью занятия [1]. Тренер, который позволяет группе сразу переходить к рабочим весам или интенсивным упражнениям, фактически закладывает фундамент для будущих повреждений.

Возраст здесь работает как отдельная переменная. У подростков 12–16 лет зоны роста костей ещё открыты, а связочный аппарат не успевает за мышечной силой, которая в этот период нарастает быстро. Именно поэтому осевые нагрузки — приседания со штангой, прыжки с приземлением на жёсткое покрытие — в этом возрасте требуют особой осторожности. У людей старшего поколения механика другая: хрящевая ткань теряет эластичность, реакция замедляется, и то, что раньше могло закончиться лёгким ушибом, в будущем может обернуться переломом или разрывом мениска.

Системный подход к профилактике начинается с медицинского осмотра до старта регулярных тренировок. Звучит банально, но на практике этот шаг пропускают чаще, чем принято признавать. Человек с латентной гипертонией, не зная о ней, приходит на силовую тренировку и получает гипертонический криз на третьей неделе занятий. Медико-педагогический контроль в идеале предполагает не разовую справку, а регулярный мониторинг: отслеживание пульса в покое и под нагрузкой, динамика восстановления, субъективное самочувствие. Всё это позволяет вовремя скорректировать интенсивность, прежде чем организм начнёт сигнализировать болью.

Разминка заслуживает отдельного разговора. Десять минут лёгкого кардио и суставной гимнастики повышают температуру мышц примерно на 1–2 градуса, что напрямую влияет на их эластичность и скорость нервно-мышечной передачи. Мышца, разогретая до рабочей температуры, растягивается на 20–30% лучше, чем холодная. Заминка работает в обратную сторону: она помогает вывести лактат, снизить частоту сердечных сокращений постепенно и уменьшить отсроченную мышечную боль, которая обычно приходит через 24–48 часов после непривычной нагрузки [2].

Оборудование — отдельная история, во многих спортзалах до сих пор нередко встречаются гимнастические козлы с потрескавшейся обивкой и шведские стенки с расшатанными болтами. Регулярная техническая проверка инвентаря — не бюрократическая процедура, а реальный инструмент снижения травматизма. Для занятий на улице к этому добавляется погода: скользкое покрытие при нулевой температуре или ослеплённость низким зимним солнцем создают риски, которые никакая техника движения не компенсирует.

Профессиональное сопровождение остаётся, пожалуй, самым недооценённым фактором во всей этой цепочке. Тренер видит то, чего не видит сам занимающийся: неправильный угол в колене при приседании, компенсаторный наклон корпуса при усталости, момент, когда нагрузку пора снизить. Без этого взгляда со стороны человек накапливает микроповреждения, которые долго остаются незаметными, а потом реализуются в серьёзную травму.

Квалифицированный тренер в реальной работе делает нечто большее, чем просто считает повторения и поправляет локти. Наблюдение за техникой — это постоянный процесс чтения тела: как человек держит спину в третьем подходе,

когда уже устал, как меняется постановка стопы к концу занятия, в какой момент лёгкое дрожание мышц переходит в компенсаторное движение, способное закончиться травмой. Опытный тренер замечает это раньше, чем сам занимающийся успевает почувствовать боль.

Индивидуальный подход здесь — не педагогический лозунг, а техническая необходимость. Женщина с начальным остеопорозом и футболист в межсезонье могут стоять в одном зале, но программы у них должны различаться принципиально. Нагрузка, подобранная без учёта возраста, пола и состояния здоровья, работает против человека даже при идеальной технике выполнения.

Инструктаж по безопасности часто воспринимается как формальность, которую проговаривают один раз при записи в секцию. На практике же правила пользования тренажёрами и свободными весами нужно объяснять заново каждый раз, когда в группе появляется новый человек или когда вводится незнакомое упражнение. Стойка для приседаний с неправильно выставленными упорами — это не мелочь, это потенциальный перелом ключицы.

Умение распознать утомление и перенапряжение — отдельный профессиональный навык, которому в тренерской практике уделяют меньше внимания, чем он заслуживает. Побледнение, нарушение координации, изменение ритма дыхания, неожиданная раздражительность — всё это сигналы, которые тело посылает задолго до того, как человек сам скажет «мне плохо». Тренер, умеющий читать эти сигналы, останавливает занятие вовремя. Тот, кто их игнорирует, рискует довести подопечного до обморока или острого перенапряжения сердечной мышцы [6].

Внеурочная спортивная деятельность подразумевает самостоятельную активность учеников, студентов, взрослых. Здесь ещё большее значение приобретает формирование психологической готовности к занятиям спортом, информирование о возможных рисках и способах их предотвращения, развитие навыков самоконтроля. На образовательных занятиях рекомендуется широко использовать обучающие материалы, видеолекции и индивидуальные консультации по вопросам безопасности.

Для младших школьников и подростков существенную значимость приобретает участие родителей (или законных представителей) в профилактике травм. Они должны контролировать режим дня и физическую активность ребёнка, обеспечивать своевременное прохождение медицинских осмотров, выбирать качественную спортивную одежду и обувь, помогать формировать ответственное отношение к собственному здоровью. Во взрослой самостоятельной активности важно формирование навыков самоконтроля, понимания своих физических возможностей и ограничения интенсивности упражнений.

Организация массовых спортивных мероприятий, соревнований и секционных занятий требует особого внимания к мерам безопасности. На таких мероприятиях повышен риск столкновений, падений, перенапряжения; необходимы медико-санитарное сопровождение, наличие медицинских работников, оборудованных пунктов для оказания первой медицинской помощи. Важно проводить предварительный инструктаж, обеспечивать надёжное

ограждение площадки, поддерживать порядок и контролировать соблюдение правил со стороны организаторов и судей [3].

Профилактика травматизма на занятиях по физической подготовке и во внеурочной спортивной деятельности требует комплексного подхода, включающего меры медико-педагогического контроля, организацию безопасной среды, обучение правилам безопасности, индивидуальный подход, профессиональное сопровождение и применение современных технологий. Только тесное взаимодействие участников образовательного процесса, тренеров, родителей и самих занимающихся способно обеспечить минимальный риск получения травм, сохранить здоровье и благополучие, сделать спорт доступным и безопасным для всех категорий населения.

Список литературы:

1. Афов А.Х. Совершенствование навыков боевых приемов борьбы в процессе физической подготовки в вузах МВД России // Педагогический журнал. 2018. Т. 8. № 3А. С. 31–37.
2. Гладков В. Н. Некоторые особенности заболеваний, травм, перенапряжений и их профилактика в спорте высших достижений. - М.: Советский спорт, 2021. - 152 с.
3. Дойзер Э. Здоровье спортсмена / пред. Г. П. Воробьева; пер. с нем. - М.: Физкультура и Спорт, 2022. - 136 с.
4. Ильин Е. П. Психофизиология физического воспитания (деятельность и состояния): учеб, пособие. - М.: Просвещение, 1980. - 199 с.
5. Валиев А. Н., Ахметов Ш. Р. Формы, методы и средства обучения боевым приёмам борьбы в процессе физической подготовки курсантов вузов МВД России // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 1–1. С. 939.
6. Куликов М. Л., Науменко С. В. Общая физическая подготовка курсантов в образовательных организациях МВД России // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. - 2023. - № 2 (98). - С. 203.
7. Терентьев, И. В. Комплексный подход в служебно-боевой подготовке курсантов-полицейских при организации занятий по физической подготовке / И. В. Терентьев, И. Н. Марченко // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : Сборник научных статей Всероссийского круглого стола, Орёл, 26 июня 2025 года. – Орёл: Орловский юридический институт МВД РФ им. В.В. Лукьянова, 2025. – С. 248-252.
8. Ченчиковский, А. Д. Физическая подготовка как важнейшая составляющая подготовки курсантов образовательных организаций системы МВД России / А. Д. Ченчиковский // Вопросы совершенствования физической, тактико-специальной и огневой подготовки сотрудников полиции к оперативно-служебной деятельности : Материалы научно-технической конференции, Волгоград, 19 мая 2021 года / Волгоградская академия МВД России. Том Выпуск 4. – Волгоград: Волгоградская академия МВД России, 2021. – С. 101-103.