

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМ ПРИ ЗАНЯТИЯХ В ТРЕНАЖЁРНОМ ЗАЛЕ

PREVENTION OF INJURIES AT WORKS IN THE GYM

D. Petrov

Summary: The article is devoted to the study of the basics of injury prevention during classes in the gym. The author notes that gyms are gradually and continuously gaining popularity among the Russian population, the main advantages of training in gyms are indicated. The problems of injuring those involved in gyms are highlighted, the key areas for their prevention are identified.

Keywords: gym, injury, injuries, prevention, practicing, safety.

Петров Дмитрий Владимирович,

многократный чемпион России по пляжному бодибилдингу, судья по бодибилдингу и фитнесу России, профессиональный спортсмен Elite PRO IFBB, независимый исследователь
dimapetrov0501@gmail.com

Аннотация: Статья посвящена исследованию основ профилактики травматизма при занятиях в тренажерном зале. Автором отмечается, что тренажерные залы постепенно и непрерывно приобретают популярность среди населения России, указаны основные преимущества занятий в тренажерных залах. Выделена проблематика получения травм занимающимися в тренажерных залах, обозначены ключевые направления их профилактики.

Ключевые слова: тренажерный зал, травма, травматизм, профилактика, занимающийся, безопасность.

Безопасность осуществления занятий физической культурой и спортом предполагает оптимально настроенную систему взаимодействия занимающихся лиц с внешней средой. В условиях современного общества, его специфики темпа жизни, популярность приобретают занятия в тренажерных залах. Удобство расположения залов, свободное время посещения, относительно приемлемая цена (для залов, работающих в частном порядке, вне учебных заведений и реабилитационных комплексов) мотивируют российское население к выбору данного вида физической активности. Кроме того, занятия в тренажерном зале предусматривают широкий спектр воздействия на организм, проработку разных групп мышц, что позволяет заниматься практически всем лицам, не зависимо от возраста, пола и первичного уровня подготовки. Тем не менее, не смотря на наличие указанных преимуществ, занятия в тренажерном зале являются весьма травмоопасными, особенно в случае физической активности посредством комплекса упражнений без присмотра специалиста (тренера, фитнес-инструктора). Следовательно, актуальной является **цель** данной статьи – исследование основ профилактики травматизма на занятиях в тренажерном зале.

Система подготовки в тренажерном зале включает не только саму спортивную тренировку, но также факторы, способствующие оптимизации тренировочного процесса, то есть роста эффективности достижений, среди которых и профилактика травматизма занимающихся. При этом только комплексность всех составляющих факторов может обеспечить рост спортивных результатов. Тренеру тренажерного зала необходимо при разработке индивидуального комплекса занятий также учитывать состояние здоровья, возраст и пол занимающегося [6].

Способствует росту спортивного мастерства, более быстрой адаптации к условиям внешней среды, которые динамично изменяются, помимо занятий также: специальное питание, рациональный питьевой режим, физио-, гидротерапия и специальные виды массажа, благодаря которым результаты у занимающихся быстро растут и становятся более стабильными [4]. Но необходимо отметить, что проведение тренировок в неблагоприятных (ненадлежащих) условиях и неправильным образом без соблюдения режима питания, тренировок, применение средств реабилитации нередко приводит к ухудшению состояния здоровья и снижению работоспособности [3].

Занятия в тренажерном зале требуют от человека более интенсивных нагрузок, чем в повседневной жизни и нередко эти нагрузки приводят к ухудшению здоровья в виде различного рода травм и несчастных случаев. Как позволил определить литературный анализ компетентных источников, наиболее характерными травмами при занятиях в тренажерном зале являются:

1. удары - повреждение мягких тканей без нарушения целостности кожного покрова. Нередко они сопровождаются повреждением кровеносных сосудов и развитием подкожных кровоизлияний (гематом) [1];
2. вывихи - полное смещение суставных поверхностей костей, которое вызывает нарушение функции сустава. Вывихи возникают при падении на вытянутую конечность, при резком повороте, разрыве связок, укрепляющих соответствующие суставы;
3. переломы - полное или частичное нарушение целостности кости;
4. раны - повреждение тканей и органов с наруше-

нием целостности их покрова, вызванное механическим воздействием [5].

Избежать травм в тренажерном зале особенно сложно новичкам, которые ранее не были знакомы с основами безопасности при работе с тренажерами и разнообразным спортивным оборудованием, поэтому основной задачей остается минимизация этих негативных явлений.

Профилактическая направленность занятий в тренажерном зале, как было установлено автором, обуславливает проведение комплекса предупредительных мероприятий для сохранения и укрепления здоровья человека [2]. В эти меры входит система мероприятий по профилактике травматизма, в частности, при занятиях на тренажерах и со спортивным инвентарем (гантели, штанги и пр.).

К общим требованиям безопасности в тренажерном зале, с нашей точки зрения, следует отнести следующие:

5. В случае получения травмы, пострадавший или очевидец должен немедленно сообщить тренеру или администратору, который должен принять все возможные меры для оказания помощи и сообщить об этом руководителю.
6. При возникновении неисправности спортивного оборудования, инвентаря следует прекратить занятия на этом оборудовании, сообщить об этом тренеру или администратору.
7. Необходимо соблюдать правила личной гигиены, а также во время тренировки - правила поведения в тренажерном зале, периодичности тренировок, режима питания и отдыха.
8. Работая с весом, следует плавно набирать вес по возрастанию. При наборе веса на штанге, вешать или снимать диски следует по очереди с каждой стороны, чтобы не нарушать равновесие.
9. При выполнении упражнений необходимо соблюдать указанный тренером временной интервал, а также безопасную дистанцию.
10. При ощущении недомогания или слабости необходимо прекратить тренировки и сообщить об этом тренеру, возможно, обратиться к специалисту (с медицинским образованием).

Чтобы избежать опасных воздействий на организм на занятиях в тренажерном зале автором рекомендуется:

- не принимать пищу перед тренировкой менее чем за 1-1,5 часа до занятий, заниматься в одежде и обуви, которые не сковывают тело и не мешают нормальной амплитуде движений;
- не приступать к силовым упражнениям без предварительной разминки и растяжки мышц. Разминка - это первое условие безопасности тренировок. Сначала необходимо разогреть те части тела, ко-

торые будут выполнять работу, потом растянуть их. Разминка - это комплекс упражнений в высоком числе повторений для подготовки мышц к нагрузкам, которые планируется выполнять. Вес отягощения при разминке должен быть небольшим, так как разминка, по сути, является гимнастикой с малым отягощением и повышенным числом повторений;

- соблюдать правила выполнения упражнений. Большинство упражнений на тренажерах и с отягощениями при неправильной технике выполнения становятся не только не эффективными, но и опасными для здоровья. Также важно не терять концентрацию и сосредоточенность. Необходимо внимательно относиться к процессу использования спортивного инвентаря. При работе с отягощениями следует избегать резких движений. Чаще всего травмы возникают в последних, самых тяжелых повторах и подходах. При этом наступает усталость и возникает желание побыстрее закончить трудное упражнение. Пока тело занимающегося находится в разгоряченном состоянии, он может не заметить, что травмировался. Боль может появиться уже после тренировки;
- страховка в тяжелых упражнениях должна быть обязательной. Это может быть опытный партнер, страховочные стойки, толстый трос, и все то, что позволит в случае опасности с наименьшими потерями (оптимально - без потерь) завершить упражнение;
- соблюдать безопасную дистанцию между людьми и тренажерами. При этом важно не отвлекать, не мешать выполнению упражнений людям, которые занимаются рядом, так как это может способствовать получению травм.

Также в комплексную систему профилактики травматизма в тренажерном зале входят особые требования к состоянию и подготовленности самого помещения для занятий. Так, помещение должно быть проветренным и подготовленным к занятиям, но во время занятий все окна должны быть закрыты. При возникновении ситуации, угрожающей жизни и здоровью тем, кто находится в тренажерном зале, следует прекратить занятия и эвакуироваться из тренажерного зала согласно плану эвакуации.

Таким образом базисом системы безопасности на занятиях в тренажерном зале является разработка эффективной и оптимальной системы профилактики травматизма, знание занимающимися и тренерами данной системы, соответствующих ее нормативов, требований и мероприятий, которые направлены на укрепление здоровья, повышение дееспособности и достижение желаемых спортивных результатов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алесенко А.С., Савельева О.В. Травмы в тренажерном зале: виды, причины и рекомендации // Физическая культура, спорт и здоровье. 2019. № 34. С. 126-128.
2. Андреев Т.А., Ситникова М.И. Тренажерный зал или тренировки дома: что лучше? // Наука-2020. 2018. № 5 (21). С. 104-107.
3. Антоненко М.Н., Мансурова Н.И., Зотин В.В. Индивидуальные занятия в тренажерном зале как средство поддержания здоровья // Аллея науки. 2018. Т. 2. № 4 (20). С. 130-131.
4. Ветрова С.В., Зайцева М.Д., Надкерничная Ю.А. Роль тренажёрного зала как современного метода проведения уроков физической культуры в российских школах // Вестник современных исследований. 2018. № 12.13 (27). С. 60-62.
5. Воронов Н.А. Травматизм при занятиях в тренажерном зале // Синергия Наук. 2018. № 26. С. 559-566.
6. Рычков С.Н. Индивидуальный подход к оценке физических качеств и построению занятий по физической культуре у студентов в условиях тренажерного зала // Теория и практика физической культуры. 2013. № 4. С. 11-14.

© Петров Дмитрий Владимирович (dimapetrov0501@gmail.com).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»



Профилактика травм при занятиях в тренажёрном зале