

ОСВЕДОМЛЕННОСТЬ БЕГУНОВ-ЛЮБИТЕЛЕЙ О ПРОФИЛАКТИКЕ СПОРТИВНЫХ ТРАВМ

А. В. Чесно

Московский городской педагогический университет, Москва, Россия

Автором установлено, что 79 % опрошенных бегунов-любителей имеют низкую осведомленность о профилактике спортивных травм, или осведомленность вообще отсутствует. И только 21 % респондентов имеют среднюю или высокую осведомленность о профилактике спортивных травм. Выявлено, что у большинства бегунов-любителей отсутствуют знания о средствах и методах профилактики спортивных травм.

Ключевые слова: профилактика травм, спортивные травмы, бегуны-любители, бег.

Актуальность. На улицах, и в городских парках все чаще можно встретить бегающих людей. Большинство из них рассматривают бег как средство для укрепления и сохранения здоровья, однако некоторые тренируются, чтобы участвовать в спортивных мероприятиях. Таких людей называют бегунами-любителями. Тем не менее каждый, кто начинает заниматься бегом, независимо от уровня спортивной квалификации должен иметь определенные знания о выбранном виде спорта.

Бег является одним из самых естественных движений, которые может выполнить человек [4]. Также не у всех людей имеются навыки и условия для волейбола, баскетбола, плавания или акробатических упражнений, в то время как бег достаточно универсален, чтобы каждый мог им заниматься. В настоящее время существует много мест, которые способствуют занятиям этим видом спорта. Также каждый человек независимо от возраста может заниматься бегом при условии, что у него нет на это противопоказаний [2; 5]. Поэтому городские дороги начинают заполняться людьми, которые считают бег увлекательной деятельностью, улучшающей их самочувствие и физическое состояние.

Благодаря бегу мы можем укрепить и улучшить свою физическую подготовленность и здоровье. Прежде всего с помощью бега мы можем улучшить сердечно-сосудистую и дыхательную систему, а также укрепить опорно-двигательный аппарат. Например, укрепить пассивные суставные стабилизаторы, а именно синовиальные сумки, связки и сухожилия. Бег с рациональной нагрузкой по различным поверхностям, требующий непрерывной адаптации суставов, делает опорно-двигательный аппарат менее подверженным травмам. Поэтому, занимаясь бегом, мы можем защитить опорно-двигательный аппарата от мно-

гих повреждений, связанных с макро- и микротравмами [3].

Однако беговые тренировки с нерациональной нагрузкой могут приводить к очень серьезным травмам опорно-двигательного аппарата. Также к травмам могут привести тренировочные нагрузки без предварительного выполнения разминочных упражнений, неподходящая спортивная обувь и обезвоживание организма [1]. По нашему мнению, наличие знаний о профилактике травм опорно-двигательного аппарата должно быть обязательным атрибутом как бегунов-профессионалов, так и любителей. Поэтому тема исследования является актуальной и своевременной, так как популярность занятий бегом на любительском уровне растет с каждым годом.

Цель исследования — выявить уровень осведомленности бегунов-любителей о профилактике травм опорно-двигательного аппарата.

Материалы и методы исследования. В эксперименте приняло участие 110 непрофессиональных бегунов, которые занимаются бегом только на любительском уровне. Одним из методов исследования был авторский опросник, который содержал 15 закрытых вопросов с выбором одного ответа (табл. 1).

Вопросы касались факторов риска травматизма и осознания этой проблемы. Нами была сформирована шкала баллов. Максимальное количество баллов, которое могли набрать испытуемые, составляло 33 балла. Шкала осознания возможности травматизма составлялась на основании следующих оценок: 0—12 баллов — отсутствие осведомленности, 13—19 баллов — низкая осведомленность, 20—26 баллов — средняя осведомленность, 27—33 балла — высокая осведомленность.

Результаты исследования. После обработки результатов исследования мы выявили, что

Таблица 1

Вопросы из авторского опросника

№	Вопрос
1	Вы разминаетесь перед пробежкой?
2	Что входит в Вашу разминку?
3	Вы анализировали свою технику бега с кем-то?
4	Вы делаете упражнения на растяжку после пробежки?
5	Делаете ли Вы упражнения для расслабления мышц после тренировки (например, используя массажный ролик)?
6	Вы когда-нибудь выясняли, какие травмы могут получить бегуны-любители?
7	Вы когда-нибудь пренебрегали незначительными травмами?
8	Продолжали ли Вы когда-нибудь тренироваться, несмотря на боль?
9	Что для Вас важнее всего при выборе спортивной обуви?
10	Обращаете ли Вы внимание на конструкцию и предназначение спортивной обуви (вес, тип подошвы, назначение)?
11	Вы используете какие-либо биологически активные добавки?
12	Вы принимаете какие-либо жидкости (вода, изотонический напиток) перед тренировки?
13	Вы принимаете какие-либо жидкости (вода, изотонический напиток) после тренировки?
14	Вы используете оздоровительно-восстановительные средства?
15	Считаете ли Вы, что регулярные оздоровительно-восстановительные процедуры могут предотвращать возникновению спортивных травм?

среди опрошенных, женщины составляли 37 % респондентов, в то время как мужчины составляли 63 %. Большинство респондентов оказалось в возрастной группе 20—30 лет (44 %). Группу 31—40 лет составили 42 % респондентов, в то время как группу 41—50 лет 11 %, а группу людей старше 51 года составило 3 % респондентов.

Среди группы бегунов любителей только 5 % респондентов имеют высокую осведомленность о профилактике травм опорно-двигательного аппарата. Средняя осведомленность была у 16 % бегунов. В свою очередь, более половины респондентов имеют низкую осведомленность (53 %), а 26 % респондентов вообще не имеют осведомленности о профилактике спортивных травм (рис. 1).

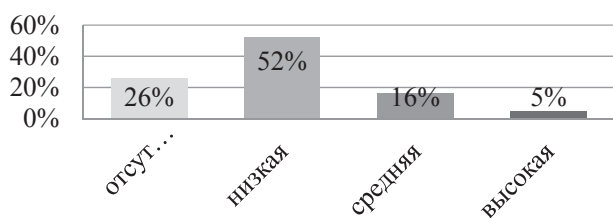


Рис. 1. Распределение опрошенных по уровню осведомленности о профилактике травматизма

Большая часть опрошенных (72 %) заявляет, что они знают, какими травмами подвергаются бегуны-любители, однако 61 % из них получали травмы в течение последних лет беговых тренировок (рис. 2).

Почти 80 % опрошенных пренебрегают незначительными травмами, и почти три четверти всех

респондентов (74 %) продолжают тренировки, несмотря на боль (табл. 2).



Рис. 2. Распределение опрошенных по наличию травм за период беговых тренировок

Анализируя вопросы, связанные с растяжкой до и после пробежки, мы пришли к выводу, что только 22 % респондентов всегда выполняют растяжку перед пробежкой. Более половины опрошенных (65 %) иногда выполняют растяжку, а 13 % вообще никогда не делают упражнения на растяжку мышц перед пробежкой. После пробежки систематически выполняю упражнения на растягивание мышц 37 % опрошенных, 50 % иногда выполняют, а 13 % вообще никогда не растягивают мышцы после пробежки. Анализируя вопрос о расслаблении мышц после тренировки, мы пришли к выводу, что 9 % респондентов регулярно используют массажных ролик. Остальные (32 %) или выполняют расслабляющие упражнения иногда, или не выполняют вообще — 59 % (табл. 3).

Таблица 2

Распределение респондентов, пренебрегающих незначительными травмами и продолжающих тренировки несмотря на боль

Вариант ответа	Пренебрегают травмами	Продолжают заниматься с болью
Да	78 %	74 %
Нет	12 %	19 %
Нет жалоб	10 %	7 %

Таблица 3

Распределение респондентов по выполнению упражнений на растяжение и расслабление мышц

Вариант ответа	Растягиваются до пробежки	Растягиваются после пробежки	Расслабляющие упражнения
Всегда	22 %	37 %	9 %
Иногда	65 %	50 %	32 %
Никогда	13 %	13 %	59 %

Более половины респондентов (58 %) интересовались своей техникой бега. Из этого количества людей 5 % респондентов консультировались на счет техники бега у физиотерапевта, личного тренера (25 %), опытного бегуна (7 %), а остальные респонденты (63 %) ни у кого не консультировались.

При подборе тренировочной обуви большинство опрошенных (81 %) прежде всего обращают внимание на удобство обуви, 19 % на правильную постановку стопы во время бега. Конструкция обуви, тип подошвы, вес является важным фактором при выборе обуви для 84 % опрошенных, а для 16 % не является фактором выбора.

Перед пробежкой принимают различные жидкости (вода, изотонический напиток) 72 % бегунов, а 28 % опрошенных это не делают. А о гидратации организма после тренировки помнят почти все опрошенные (97 %). Так же 36 % опрошенных принимают биологически активные добавки (табл. 4).

Анализируя вопрос о применении оздоровительно-восстановительных процедур, мы пришли к выводу, что почти половина опрошенных (48 %) считает, что оздоровительно-восстановительные процедуры могут предотвращать возникновение травм, и только 19 % из них ими пользуются (табл. 5).

Незначительными травмами пренебрегают 78 человек, из которых 20 бегунов (26 %) получили травму в текущем году, и 58 бегуна из этой группы (73 %) избежали получения спортивной травмы. Можно констатировать, что каждый четвертый бегун-любитель, пренебрегавший незначительными травмами, зарабатывал в итоге более значительные физические нарушения. Респонденты, которые избегали недооценивания несерьезных травм (32 человека) не получали осложнений полученных травм.

Выводы. Результаты исследования показывают, что 79 % опрошенных бегунов-любителей имеют

Таблица 4

Распределение респондентов по гидратации организма и приеме биологически активных добавок

Вариант ответа	Принимаю БАДы	Принимают жидкость перед пробежкой	Принимают жидкость после пробежки
Да	36 %	72 %	97 %
Нет	64 %	28 %	3 %

Таблица 5

Распределение респондентов по осведомленности оздоровительно-восстановительных процедур и их использовании

Вариант ответа	Использование процедур	Осведомленность о профилактическом эффекте процедур
Да	19 %	48 %
Нет	81 %	7 %
Не знаю	—	45 %

низкую осведомленность о профилактике спортивных травм, или осведомленность вообще отсутствует. И только 21 % респондентов имеют среднюю или высокую осведомленность о профилактике спортивных травм. Из вышесказанного можно сделать вывод, что осведомленность бегунов-любителей о профилактике спортивных травм находится на низком уровне. По нашему мнению, бегунам-любителям необходимо расширять свои знания в этой области и обратить внимание на возможность использования помощи специалистов, являющихся экспертами в области спортивных травм.

Список литературы

1. Артюшкевич, В. С. Травма как фактор риска для здоровья и жизни спортсменов / В. С. Артюшкевич // Вопросы криминологии, криминалистики и судебной экспертизы. — 2014. — № 2 (36). — С. 131—136.

2. Гайнулин, Р. А. Оздоровительный бег / Р. А. Гайнулин, Р. Ф. Курамшин // Информационные технологии в науке нового времени : сборник статей Международной научно-практической конференции. — Курган, 2016. — С. 104—105.

3. Калянов, В. В. Бег трусцой, путь к здоровью / В. В. Калянов // Аллея науки. — 2017. — Т. 1, № 11. — С. 69—72.

4. Влияние занятий любительским бегом на функциональные показатели организма девушек / А. С. Назаренко, Ф. А. Мавлиев, С. Г. Боровик, Г. С. Петрова, Н. В. Рылова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2019. — № 1 (167). — С. 225—228.

5. Шаймухаметов, Р. Р. Роль легкой атлетики в жизни человека / Р. Р. Шаймухаметов // Молодой исследователь : вызовы и перспективы : сб. ст. по материалам XX междунар. науч.-практ. конф. — М., 2019. — С. 109—111.

Поступила в редакцию 20 августа 2019 г.

Для цитирования: Чесно, А. В. Осведомленность бегунов-любителей о профилактике спортивных травм / А. В. Чесно // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2020. — Т. 6, № 3. — С. 46—50.

Сведения об авторе

Чесно Андрей Витальевич — преподаватель, Московский городской педагогический университет, Москва, Россия. andrey.chesno@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2021, vol. 6, no. 3, pp. 46—50.

Awareness of amateur runners about prevention of sports injuries

Chesno A.V.

Moscow City Pedagogical University, Moscow, Russia. andrey.chesno@mail.ru

Nowadays you can see more people running outside in the streets and city parks. Most of them consider jogging as a way for their health promotion, though some people practise to take part in sport events. Each person, who practise athletics, without taking into account a sports qualification level, should have specific knowledge about the chosen sport. Every athlete of any level must have knowledge in the musculoskeletal system injury prevention.

The purpose of the study was to reveal the awareness level of amateur runners for the musculoskeletal system injury prevention. **Methods and organization of research:** 110 amateur runners took part in the experiment. The research included a use of the author's survey with 15 close-ended questions. **Results.** It is confirmed that 79 % of amateur runners of the survey have a low awareness level of the musculoskeletal system injury prevention or there is no awareness at all. Only 21 % of the survey participants have a moderate or a high awareness level of the musculoskeletal system injury prevention. It is revealed that most of amateur runners do not have any knowledge concerning ways and methods of sport injury prevention.

Keywords: *injury prevention, sports injuries, amateur runners, running.*

Reference

1. Artyushkevich V.S. Travma kak faktor riska dlya zdorov'ya i zhizni sportsmenov [Injury as

a risk factor for the health and life of athletes]. *Voprosy kriminologii, kriminalistiki i sudebnoj ekspertizy* [Issues of Criminology, Forensics and

Forensic Examination], 2014, no. 2 (36), pp. 131—136. (In Russ.).

2. Gajnulin R.A. Ozdorovitel'nyj beg [Jogging] *Informacionnye tekhnologii v nauke novogo vremeni* [Information technology in modern science]. Kurgan, 2016. Pp. 104—105. (In Russ.).

3. Kalyanov V.V. Beg truscoj, put' k zdorov'yu [Jogging, the way to health]. *Alleya nauki* [Alley of science], 2017, no. 11, pp. 69—72. (In Russ.).

4. Nazarenko A.S. Vliyanie zanyatij lyubitel'skim begom na funkcional'nye pokazateli organizma de-

vushek [Influence of nonprofessional running on functional indicators of female organism]. *Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta* [Scientific notes of the University P.F. Lesgaft], 2019, no. 1 (167), pp. 225—228. (In Russ.).

5. Shajmuhametov R.R. Rol' legkoj atletiki v zhizni cheloveka [The role of track and field in human life]. *Molodoj issledovatel': vyzovy i perspektivy* [Young researcher: challenges and prospects]. Moscow, 2019. Pp. 109—111. (In Russ.).