Методология профилактики травматизма в велосипедном спорте

Маунтинбайк

 Езда на горных велосипедах приобретает все больше и больше сторонников. Такая популярность среди спортсменов обусловлена зрелищностью соревновательной деятельности, сочетающей в себе максимально высокие требования к физической работоспособности и к искусному владению способами преодоления наиболее сложных участков трассы. Однако, как и любой экстремальный спорт, маунтинбайк связан с повышенным риском получения травм. *Задача тренера и спортсмена* - сократить до минимума риск возникновения травм и их последствий.

 В этой статье мы рассмотрим основные причины травматизма в маунтинбайке и меры предосторожности – ведь понимание причин, механизмов и способов предотвращения травм имеет ключевое значение для безопасности всех участников.

 *Немного статистики.* Статистические данные показывают, что травмы среди любителей маунтинбайка встречаются достаточно часто:

- по данным исследований, около 30–40% всех спортсменов по маунтинбайку хотя бы раз получали травму за сезон;

- наиболее частыми являются повреждения верхних конечностей, составляющие примерно 50% случаев;

- травмы нижних конечностей занимают второе место, особенно часто поражаются колени и голеностопные суставы;

- около 10–15% травм связаны с черепно-мозговыми повреждениями;

- в группу риска входят новички, которые еще не освоили базовые навыки управления велосипедом, а также спортсмены, участвующие в гонках Даунхилл или Фрирайд, где скорость и сложность трасс выше обычного.

 *Каким же травмам более всего подвержены любители велосипедной езды?* Разберем подробнее:

 Повреждения связок и сухожилий коленного сустава, мениска, как уже было сказано, занимают второе место по частоте после ушибов и ссадин. Редкие ударные перегрузки, усугубленные нарушением техники и пренебрежением разминкой, нередко приводят к серьезным травмам.

 Хронические заболевания позвоночника, особенно пояснично-крестцового отдела. Особенности посадки спортсмена в купе с переохлаждением поясницы по время езды приводят к радикулитам, остеохондрозу, спондилезу и спондилоартрозу.

 Нижняя часть ног – также в зоне повышенного риска. Большие нагрузки в купе с неправильной техникой педалирования могут привести к хроническому миозиту и миоэнтезиту икр, паратенониту ахиллова сухожилия.

 Ключица и акромиальная область (комплекс сухожилий, связок, костей и мышц вокруг плеча). В среде поклонников агрессивного стиля езды на маунтинбайке даже распространена шутка о том, что ключица – это расходник, который рано или поздно сломается. Перелом костей, сложные вывихи и ушибы случаются преимущественно при падении с велосипеда.

 Нередки травмы и заболевания запястий, ладоней и пальцев. Они также случаются при падениях, кроме того – кисти рук переутомляются вследствие одинакового хвата за руль, когда тряска передается на одни и те же зоны в течение длительного времени.

 Паховая зона страдает от неправильно выбранного и/или отрегулированного седла, а также – во время удара о раму при резком торможении. Подобные травмы могут иметь неблагоприятные последствия для мочеполовой и репродуктивной системы спортсмена.

 *Каковы основные причины травматизма и как их максимально предотвратить?* Рассмотрим более детально.

 *Причина.* Некорректно отрегулированный инструмент - велосипед.

 *Способ предотвращения.* Необходимо правильно настроить байк: высота седла должна быть отрегулирована так, чтобы полностью выпрямленная нога упиралась в педаль пяткой. В этом случае при педалировании носком образуется угол примерно 150⁰ – наиболее щадящий для связок и коленного сустава. Для борьбы с переутомлением коленей не забывайте также о технике «легкой ноги».

 Избежать боли в голени и коленях поможет регулировка седла по длине. В положении шатунов строго параллельно земле колено должно находиться на одной вертикали с осью педали – в этом случае нагрузка на ноги минимальна.

 Чтобы минимизировать негативное влияние седла на бедренные суставы, артерии и мочеполовую систему, необходимо правильно выбирать седло, которое не будет критически влиять на кровоток в паху – для этого его ширина должна соответствовать расстоянию между седалищными буграми вашей бедренной кости (у каждого человека оно индивидуально) + 5 см.

 Неприятные ощущения в плечевом поясе и руках снизит регулировка посадки и высоты руля. Если при езде ваши руки будут жестко упираться в руль – они начнут неизбежно уставать, а вибрации при езде станут передаваться в плечи и шею. Руль следует держать мягко, но уверенно, руки должны быть чуть согнуты в локтях.

 Чтобы не болели запястья и ладони, правильно установите тормозные ручки. Они должны быть наклонены на 45⁰ по отношению к земле, тогда лучезапястный сустав будет оставаться в разогнутом положении. Также не помешает раз в 15-20 минут менять положение рук на руле.

 *Причина.* Неудовлетворительное состояние материально-технического обеспечения.

 *Способ предотвращения.* Каждый велогонщик должен перед тренировкой тщательно проверить исправность материальной части велосипеда. Обнаружению неисправностей может помочь только постоянный контроль за техническим состоянием велосипеда и своевременное его техническое обслуживание. Переключатель скоростей, тормоза, руль, состояние покрышек — все это должно быть технически исправно и гарантировать полную безопасность спортсмена. Избежать падения, соскальзывания ноги позволит использование контактных педалей. Несмотря на постоянное совершенствование велосипедов и оборудования, значительное количество травм связано с использованием недоброкачественного инвентаря, плохой его подготовкой или неправильной эксплуатацией. Среди этого рода причин «лидируют» падения и травмы, связанные с дефектом шин. Очень опасны поломки передней вилки, выноса руля, трубы руля, шатунов, осей педалей, подседельного штыря.

 *Причина.* Пренебрежение защитной экипировкой.

 *Способ предотвращения.* Шлем – главный элемент защиты для велосипедиста. Он обязательно должен быть на голове даже при кратковременном спокойном выезде. Еще один базовый элемент экипировки – перчатки. Они улучшают сцепление ладоней с рулем, противодействуют скольжению, позволяют увереннее рулить и тормозить, что непосредственно сказывается на риске травм. Стоит обратить внимание на велоформу. Неправильно подобранная одежда вызывает дискомфорт и сильно отвлекает от управления велосипедом. Яркая светоотражающая одежда делает вас более заметными для других участников дорожного движения, чем снижает риск аварий. В процессе тренировок и соревнований также рекомендуется использовать защитные очки.

 *Причина.* Нарушение техники безопасности, несоблюдение дисциплины и установленных правил во время тренировочных занятий.

 *Способ предотвращения.* Несоблюдение правил дорожного движения, установленных правил при проведении тренировок по маунтинбайку и других требований, направленных на обеспечение безопасности занимающихся велосипедным спортом, очень часто становится причиной несчастных случаев. Необходимо предусмотреть безопасные маршруты к месту проведения занятия, разминочных кругов. Своевременно выявлять и восстанавливать повреждённые сооружения и препятствия на трассе. Не допускать спортсменов к занятию на неисправном инвентаре и снаряжении. Своевременные инструктажи служат надёжным фундаментом для поддержания дисциплины и профессионального поведения спортсменов, формируя культуру ответственности и самоорганизации.

 *Причина*. Неэффективное планирование тренировочного процесса.

 *Способ предотвращения*. Проведение тренировочного занятия с большим числом велосипедистов, превышающим установленные нормы; проведение занятий без тренера или необходимого сопровождения, пренебрежение страховкой, не соблюдения очерёдности выполнения упражнения, неправильная организация направления движения гонщиков в процессе выполнения упражнений может привести к травмированию спортсмена. При планировании и проведении тренировочных занятий нужно обязательно учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

 К ошибкам в методике учебно-тренировочных занятий следует отнести также проведение их по одной программе с велосипедистами, имеющими разную степень квалификации и технической подготовленности. Недопустимо построение занятий без соблюдения дидактических принципов: постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, доступности и индивидуализации подхода к занимающимся.

 *Причина.* Неполноценная подготовка перед тренировкой.

 *Способ предотвращения*. Езда на велосипеде нуждается в обязательной разминке. Практически в любом виде спорта резкая нагрузка на не разогретые суставы и мышцы повышает риск травм и нивелирует весь положительный эффект на здоровье. Разминка вызывает прилив крови к органам опорно-двигательного аппарата, подготавливает организм к дальнейшему стрессу, позволяет мягко «переключиться» с отдыха в спортивный режим. Исследования показали, что простое вращение голеностопного сустава перед пробежкой снижает риск подвернуть ногу на 25%, и к велосипеду данное правило применимо в полной мере. После занятия также необходимо уделить еще 10 минут растяжке. Растяжка позволяет удлинить «забитые» и сокращенные мышцы, нормализовать кровоток, расслабить суставы после нагрузки. Можно использовать любые упражнения на растяжку: растягиваться нужно до легкой боли или покалывания, без раскачиваний, по 20-30 секунд на каждую мышечную группу. Растяжку стоит дополнить висом на турнике – он прекрасно расслабляет позвоночник и снимает с него последствия осевой нагрузки.

 *Причина*. Погодные условия.

 *Способ предотвращения.* К неблагоприятным санитарно-гигиеническим и метеорологическим условиям при проведении тренировочных занятий относятся жара, холод, ветер, пыльные бури, перепады атмосферного давления, метеорологические осадки и поэтому обязательно нужно учитывать состояние (изменение) трассы, спусков, каменных секций, дропов. Иногда травмы возникают в результате плохого освещения зала, проведения занятий в вечернее время в условиях сумерек, избыточной влажности/сухости воздуха, слишком высокой/низкой температуры.

 *Причина*. Состояние организма.

 *Способ предотвращения*. Необходимо учитывать наличие врожденных и хронических заболеваний, состояние утомления, а также изменение функционального состояния организма велосипедиста. Оценить эти факторы позволяет надлежащий уровень организации врачебного и педагогического контроля за состоянием гонщика. Грубейшим нарушением правил профилактики спортивного травматизма является участие велосипедиста в тренировке и тем более в гонках без полноценного медицинского осмотра, что приводит к спортивным травмам примерно в 10% случаев. Важное значение имеет врачебное заключение о рекомендованных сроках возобновления тренировки после перенесенных травм и заболеваний. Преждевременное возобновление тренировок со значительными нагрузками обуславливает обострение болезни и может привести к новой более серьезной травме.

 *Причина*. Недостатки технико-тактической подготовки спортсмена (недостаточный уровень техники езды, слабая ориентация в быстро меняющихся условиях, недостаточно развитые физические качества).

 *Способ предотвращения.* Спортсменам рекомендуется параллельно заниматься другими видами физической активности. Особенно помогают велосипедистам сложнокоординационные виды спорта, позволяющие задействовать максимальное количество мышечных групп: батут, единоборства, плавание, воркаут, гимнастика. Классические занятия в тренажерном зале также не будут лишними.

 Травмы в велосипедном спорте могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств, которые трудно предвидеть. Тем не менее основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

 Настоящие рекомендации всецело используются в моей тренерской практике и могут быть использованы при планировании и проведении образовательного процесса в организациях дополнительного образования детей.

 Маунтинбайк — это отличный способ провести время на свежем воздухе, улучшить физическую форму и получить адреналин. Однако этот вид спорта требует ответственного подхода к собственной безопасности. Помните, что предупредить травму всегда легче, чем лечить ее. Соблюдение правил безопасности, использование качественной экипировки и постоянное совершенствование навыков помогут вам максимально наслаждаться этим увлекательным видом спорта.