

УДК 796.023.01

*Изиляева К.А.*

*Студент второго курса группы ППО21 СФ УУНиТ*

*Шейко Г.А.*

*старший преподаватель КФВ СФ УУНиТ*

## **ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНОГО ПОКРЫТИЯ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СПОРТСМЕНОВ**

*Аннотация:* В данной статье рассматриваются виды покрытий для занятий спортом. Рассматривается влияние различных видов покрытий на здоровье организма спортсмена.

*Ключевые слова:* виды спортивных покрытий, бег, спорт, профилактика травм.

*Izilyaeva K.A.*

*2nd year student, PPO group 21 SF UUNiT*

*Sheiko G.A.*

*senior lecturer of KFV SF UUNiT*

## **THE IMPACT OF SPORTS COVERAGE ON THE HEALTH OF ATHLETES**

*Annotation:* This article discusses the types of coatings for sports. The influence of various types of coatings on the health of the body is considered.

*Keywords:* types of sports surfaces, running, sports, injury prevention.

Спортивные занятия, состоящие из беговых тренировок являются одним из доступных видов активностей. Данный вид активности обладает большим количеством преимуществ, которые выделяют профессиональные спортсмены: скромный минимальный комплект экипировки, широкий выбор мест для тренировок, независимость от погодных условий, доступность. Нами были выделены и

проанализированы различные виды покрытий, выделены их положительные и отрицательные качества.

При изучении информации из источников, первым было выделено песчаное покрытие. Большинство населенных пунктов не имеют выхода к морю и песчаным берегам, однако в городах, расположенных вблизи рек, имеются песчаные пляжи, где возможно реализация спортивных занятий. Сухой песок в качестве покрытия позволяет тренировать стопы. Влажный песок можно использовать как альтернативу грунту. Выделяют следующее достоинство песочного покрытия: нестабильность покрытия, что сильнее нагружает мышцы. Недостатком песочного покрытия является травмоопасность для лодыжек.

Следующим часто фигурирующим покрытием для занятий бегом является грунт. Данное покрытие является пригодным для проведения спортивных занятий, так как оно обладает усредненным показателем жесткости, что снижает отрицательное влияние на коленные суставы. Грунт для бегунов – полезное покрытие, так как снижается нагрузка на связки, суставные хрящи и мениски. Недостатками грунтового покрытия являются: удаленность от населенных пунктов и травмоопасность, так как грунтовое покрытие часто содержит в себе иные природные объекты.

Был выделен и проанализирован следующий вид покрытия – травяное. Спортивные занятия на травяном покрытии снижают нагрузку на ступни бегуна на 17% по сравнению с занятиями на асфальтном покрытии. Ровное травяное покрытие подходит для спортсменов-бегунов, которые проходят реабилитацию после травм или высоких нагрузок. Выделяют недостаток, который относится к неровному травяному покрытию: травмы, возникающие из-за различного рода неровностей.

Распространенным видом покрытия является асфальтное. Данный вид покрытия является спорным в среде спортсменов. Недостатком считается его травмоопасность для коленей и менисков, возникающая из-за жесткости покрытия, недостаточной амортизации. Зафиксирована одна из самых распространенных травм на асфальтном покрытии – воспаление надкостницы. Достоинством данного покрытия выделяют доступность для спортсменов разного уровня.

Исходя из проведенного анализа, наиболее пригодным для занятий бегом является стадионное (манежное) покрытие. Стадионное покрытие представляет собой слой прорезиненной крошки, данное покрытие предусмотрено для профессиональных тренировок и соревнований. Достоинством стадионного покрытия является амортизация и оптимально подобранная жесткость. Среди технических достоинств выделяют: возможность использования на площадках открытого и закрытого типа; длительный срок службы; устойчивость к гниению и воздействию микроорганизмов; отсутствие вредных веществ в составе; устойчивость к влаге и механическим нагрузкам [2]. Выделяют недостаток данного покрытия – возникновение болевых ощущений у неподготовленных спортсменов, ввиду повышенного сцепления с поверхностью. В городе Стерлитамак спортивных объектов с свободным доступом и обладающих данным видом покрытия нет. Тренировки на данном покрытии проводят спортсмены ДЮСШОР г. Стерлитамака.

Таким образом, изучив различные источники и проанализировав информацию, нами был сделан вывод, что наиболее пригодным для занятий бегом является стадионное покрытие. На примере города Стерлитамак было выяснено, что наибольшая часть населения не имеет доступа к данному виду покрытия. Наиболее серьезно это сказывается на учениках школ и студентах, чьи занятия по физической культуре в теплое

время года проходят на неподходящих видах покрытий, которые несут угрозу здоровью. Стоит отметить, что согласно выдержкам из Федерального закона от 29.12.2012 г №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»:

Статья 13. Общие требования к реализации образовательных программ.

9. Использование при реализации образовательных программ методов и средств обучения и воспитания, образовательных технологий, наносящих вред физическому или психическому здоровью обучающихся, запрещается.

Статья 28. Компетенция, права, обязанности и ответственность образовательной организации.

3. К компетенции образовательной организации в установленной сфере деятельности относятся: 15) создание необходимых условий для охраны и укрепления здоровья, организации питания обучающихся и работников образовательной организации; 16) создание условий для занятия обучающимися физической культурой и спортом [3].

Нами были сформированы рекомендации по профилактике задействованных в беге групп мышц, сухожилий, костей на базе исследованной литературы. Почувствовав первые признаки заболевания, необходимо выяснить причины: большой ли это объем беговой работы, повышенная скорость бега, или слабость мышц стопы, или совокупность названных и других причин. Эффективной процедурой в подобных случаях являются контрастные температурные ванны [1]. Одну емкость, куда можно опустить ноги до коленных суставов, заполняют водой из крана, другую – теплой водой 40-45<sup>0</sup>. Процедура начинается с того, что ноги на 10-15 с погружают в холодную воду, потом на 15-20 с – в горячую.

Повторить эту процедуру нужно 8-10 раз за сеанс. Каждый сеанс следует заканчивать холодной водой, в конце ноги вытереть насухо полотенцем. Курс – 5-6 дней и более. Лечение теплом в любом случае вредно [1], т.к. от тепла усиливается приток крови к мышцам, а отток венозной крови остается плохим, отчего мышцы голени набухают, увеличиваются в поперечнике и еще больше растягивают фасцию голени.

Запущенные случаи заболевания надкостницы плохо поддаются лечению, а иногда требуют оперативного вмешательства [1]. При обнаружении ранних симптомов заболеваний необходимо временно снизить беговую нагрузку, выявить и устранить причины. В домашних условиях применять противовоспалительные компрессы, тепло в различном виде (нагретая соль, грелка, ванна и др.), легкий массаж трехглавой мышцы (само ахиллово сухожилие массировать не рекомендуется). В более запущенных случаях, а также при неэффективности самостоятельного лечения на ранних стадиях заболевания необходимо обратиться к врачу.

#### **Список использованных источников и литературы**

1. В.В.Руденик, Оздоровительный бег, Гродно, 2001. [Электронный ресурс] URL: <https://ebooks.grsu.by/rudenik/1-zabolevanie-akhillovykh-sukhozhiij.htm> Дата обращения: 28.03.2024
2. Спортивные покрытия: виды, характеристики. [Электронный ресурс] URL: <https://ru.avkgroup.at/articles/sport-coverings> Дата обращения: 28.03.2024
3. Федеральный Закон от 29.12.2012 г №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».