

№5.411

Ф18

Книжка спортивного врача и психолога

А.А. Матишев, Г.А. Макарова, С.А. Локтев, С.М. Чернуха

**Факторы риска
и меры профилактики
травматизации
опорно-двигательного аппарата
у юных легкоатлетов**



СПОРТ/ЧЕЛОВЕК

Библиотечка спортивного врача и психолога

А.А. Матишев, Г.А. Макарова, С.А. Локтев, С.М. Чернуха

**Факторы риска
и меры профилактики
травматизации
опорно-двигательного аппарата
у юных легкоатлетов**

**научно-методическое
пособие**



Издательства «СПОРТ» и «ЧЕЛОВЕК»
Москва 2018

УДК 796/799

ББК 75.0

М33

Матишев А. А.

М 33 Факторы риска и меры профилактики травматизации опорно-двигательного аппарата у юных легкоатлетов / А. А. Матишев, Г. А. Макарова, С. А. Локтев, С. М. Чернуха. – М.: Спорт, 2018. – 128 с.

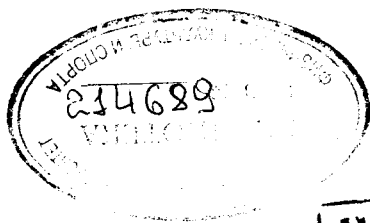
ISBN 978-5-9500181-4-5

Авторами впервые предпринята попытка подойти к проблеме профилактики хронической и острой травматизации опорно-двигательного аппарата в детском спорте (на примере легкой атлетики) не только с позиции медико-биологических и биомеханических, но и сугубо педагогических факторов риска, заключающихся в использовании на начальном этапе подготовки целого ряда афизиологичных упражнений, недостаточном внимании к развитию у юных спортсменов мышц осевой стабильности и проприоцепции, отсутствии должного контроля за текущим функциональным состоянием опорно-двигательного аппарата и т.п.

Книга будет полезна и интересна врачам и реабилитологам спортивных команд, тренерам, преподавателям физической культуры и студентам вузов физкультурного профиля.

УДК 796/799

ББК 75.0



© Матишев А.А., Макарова Г.А.,
Локтев С.А., Чернуха С.М., 2018

© Издательство «Спорт»,
оформление, издание, 2018

ISBN 978-5-9500181-4-5

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
ГЛАВА 1	
Медико-биологические факторы риска травматизации опорно-двигательного аппарата в детском спорте.....	6
1.1. Особенности функционального состояния организма юных спортсменов в аспекте риска хронического перенапряжения и острых повреждений костно- мышечной системы.....	6
1.2. Внутренние и внешние и причины спортивного травматизма в детском и подростковом возрасте	10
ГЛАВА 2	
Педагогические факторы риска травматизации опорно-двигательного аппарата в детской легкой атлетике	34
2.1. Содержание программ подготовки юных легкоатлетов с позиции факторов риска травматизации опорно- двигательного аппарата	35
2.2. Слабые звенья в системе подготовки детских тренеров по вопросам педагогических факторов риска хронической и острой травматизации опорно- двигательного аппарата у юных легкоатлетов	43
ГЛАВА 3	
Профилактика травматизации опорно-двигательного аппарата у юных легкоатлетов: педагогические акценты.....	48

3.1. Основные меры педагогической профилактики хронической и острой травматизации опорно-двигательного аппарата у юных легкоатлетов	49
3.2. Индивидуальный подбор спортивной обуви	89
3.3. Этапный и текущий контроль за функциональным состоянием опорно-двигательного аппарата и проприоцептивной чувствительности	90
3.4. Использование унифицированных принципов учета хронической и острой травматизации опорно-двигательного аппарата	108
Вместо заключения. Этот детский недетский спорт глазами спортивного врача	111
ЛИТЕРАТУРА.	118