

***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**

---



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**

**ISBN 978-5-9500181-4-5**

© Матишев А.А., Макарова Г.А.,  
Локтев С.А., Чернуха С.М., 2018  
© Издательство «Спорт»,  
оформление, издание, 2018

# СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	5
----------------	---

## ГЛАВА 1

<b>Медико-биологические факторы риска травматизации опорно-двигательного аппарата в детском спорте. ....</b>	<b>6</b>
--	----------

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

<b>Педагогические факторы риска травматизации опорно-двигательного аппарата в детской легкой атлетике .....</b>	<b>34</b>
---	-----------

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

<b>Профилактика травматизации опорно-двигательного аппарата у юных легкоатлетов: педагогические акценты. ....</b>	<b>48</b>
---	-----------

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
<b>Вместо заключения.</b> Этот детский недетский спорт глазами спортивного врача . . . . .	111
<b>ЛИТЕРАТУРА.</b> . . . . .	118