

*Панова М.Д., студент,
Малозёмов О.Ю., канд. пед. наук,
доцент кафедры физической культуры,
Уральский государственный медицинский университет,
Лагунова А.В., Кардаш Е.Г., студенты,
Уральский государственный лесотехнический университет,
Старцева И.И.,
старший преподаватель кафедры физической культуры,
Уральский государственный горный университет,
Екатеринбург, Россия*

О ТРАВМАТИЧНОСТИ НАСТОЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА

Аннотация. В статье освещаются вопросы травмирования в интеллектуальных настольных видах спорта таких, как: шахматы, шашки, бридж, сёги, го и киберспорт. Акцентируется внимание на физической и психологической стороне травмирования. Приведены средства профилактики травмирования в данных видах спорта.

Ключевые слова: настольные интеллектуальные виды спорта, профилактика травмирования.

*Panova M.D., student,
Malozymov O.Yu., Ph.D. ped. Sciences, Associate Professor,
Ural State Medical University,
Lagunova A.V., Kardash E.G., student,
Ural State Forestry University,
Startseva I.I.,
senior lecturer of the department of physical education,
Ural State Mining University,
Yekaterinburg, Russia*

ABOUT THE INJURY OF BOARD SPORTS

***Annotation.** The article covers the issues of injury in intellectual board sports such as chess, checkers, bridge, shogi, go and e-sports. Attention is focused on the physical and psychological side of injury. Means of preventing injury in these sports are given.*

***Key words:** tabletop intellectual sports, injury prevention.*

К общепризнанным настольным видам спорта в настоящее время относятся: настольный теннис, бильярд, армрестлинг, шахматы, шашки, бридж, сёги, го, киберспорт. В данном случае обратимся к проблемам травматичности и её профилактики в интеллектуальных настольных спортивных играх, в которых участники не имеют возможности активно двигаться. Такими из перечисленных будем считать: шахматы, шашки, бридж, сёги, го и киберспорт. Разумеется, что в классификации по степени травматичности данные виды спорта являются наименее травмоопасными. Однако и в них имеются возможности психофизического травмирования спортсменов. Недаром на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по данным видам спорта также положено иметь медицинскую аптечку (с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств) для оказания первой помощи при травмах.

Настольные интеллектуальные виды спорта, давно зарекомендовали себя как интеллектуальные игры, способствующие развитию мышления, логики, более быстрой обучаемости, реакции, умению принимать быстрые решения и т.п. Однако любая система, находящаяся в развитии, подвержена сбоям, поломкам и пр. В связи с этим, появилась потребность в исследовании травматичности этих видов спорта. В данном случае мы рассмотрим некоторые аспекты травмоопасности настольных видов спорта: физический и психологический.

Шахматы, несомненно, являются одной из самых популярных настольных игр в мире. Во время игры в шахматы, игроки проводят

длительные часы, сосредоточиваясь на движении фигур и разработке стратегии. Шахматы не требуют физической активности, но они могут иметь свою долю травматизма. Например, причины травмоопасности в шахматах связаны с неправильной осанкой и позой, которую игроки могут принимать во время игры. Долгие часы игры, сидя в одной позе, могут вызывать у занимающихся неприятные ощущения (напряжение позой) в спине, шее и плечах. Также, увеличенная нагрузка на глаза и неправильное освещение игрового поля могут вызывать утомление глаз и головные боли. То же самое относится и к играм в шашки, сёги, го, киберспорту.

Следует также отметить, что травмы, связанные с настольными интеллектуальными видами спорта, могут быть не только физическими, но и психологическими. Длительная игра может вызывать стресс и напряжение у игроков. Они часто испытывают психологическое давление соперника, повышение ситуативной тревожности, стараясь принять единственно правильное решение и предугадать ходы соперника. Это особенно актуально на соревнованиях, где игроки борются за победу и могут сталкиваться с огромным эмоциональным напряжением, что может привести к психологическим травмам, таким как повышенная тревожность в сочетании с высоким уровнем притязаний, переутомление, депрессия и пр. Более того, если в двигательно активных видах спорта стрессовая нагрузка канализируется через движение (эволюционно выработанный природный способ защиты от стресса в животном мире), то в рассматриваемых видах деятельности подобный защитный канал (двигательный акт), как правило, отсутствует.

Несмотря на то, что настольные интеллектуальные виды спорта не столь травмоопасны в сравнении с активными видами спорта, однако, и в них следует уделять внимание профилактике и предотвращению травм. Игрокам рекомендуется выполнять регулярные физические упражнения для укрепления мышц спины, шеи и плеч, а также заниматься стретчингом

для улучшения гибкости. Поскольку стресс неблагоприятно воздействует на сердечно-сосудистую систему, то укрепление последней, повышение её резерва прочности также возможно путём двигательных нагрузок циклического характера (например, длительная ходьба, равномерный длительный бег, терренкур, плавание, ходьба на лыжах и т.п.).

Во время тренировочных игр и на соревнованиях стоит также правильно располагать стол и стул, чтобы уменьшить нагрузку на спину. Для предотвращения травм глаз следует освещать игровую доску (стол) достаточным количеством света и делать регулярные паузы для отдыха глаз. Спектр искусственного освещения должен быть максимально приближен к естественному. Освещение не должно отбрасывать тень или вызывать блики света, отражающиеся от фигур. Для тренировок и турниров горизонтальная освещённость игрового зала должна быть примерно 800 лк, на уровне стола минимально – 150 лк [1].

Игровая практика в рассматриваемых видах в психологическом плане считается высокоактивной, и в этом смысле их можно назвать «контактными» видами спорта. Поэтому, для предотвращения *психологических* травм игрокам рекомендуется уделять внимание регуляции своего эмоционального состояния. Важно научиться контролировать свои эмоции и стресс, а также уметь вовремя сделать активную паузу и отдохнуть, чтобы не перенапрягать свой мозг, психическую сферу. Регулярные перерывы в игре и занятие другими видами деятельности могут помочь снизить негативное воздействие на психику. Если говорить о регулярности отдыха, то отметим, что среднестатистическому здоровому человеку можно быть сосредоточенным на какой-либо активной умственной деятельности без потери качества этой деятельности около полутора часов подряд (экспериментально подтверждённое физиологически обоснованное время). Далее включаются механизмы психологической защиты (возникают независимо от нашего

желания), препятствующие продуктивной умственной деятельности. Например, «отрицание», действующее по принципу «смотрю, но не вижу, слушаю, но не слышу».

В связи с вышеуказанным, спортсменам из данных видов спорта необходимо также владение психорегулирующими методиками, например, методами прогрессирующей психомышечной релаксации, аутотренинга [2], с помощью которых быстрее происходит регуляция (как расслабление, так и активация) психических состояний, а также образным идеомоторным тренингом (по формированию уверенности, активности, преодолению трудностей, сосредоточенности, достижению успеха и пр., а также для улучшения концентрации внимания, визуализации игрового поля) [3].

Короткое погружение в «капсулу релаксации» способно заменить в некоторых случаях часы отдыха в виде сна [2]. Психогигиена и психологическая подготовка для данных видов спорта является важнейшим элементом спортивно-профессиональной подготовки, выработке толерантности к эмоциональному стрессу, вызываемому соревновательной напряженностью.

Таким образом, в настольных интеллектуальных видах спорта спортсмен может травмироваться и должен готовиться к подобным ситуациям не меньше, чем в любых других видах спорта.

Использованная литература

1. Нормы освещённости спортивных объектов. Режим доступа: <https://npo-soyuz.ru/tehinfo/normy-oseshennosti-sportivnyh-obektov/>

2. Филимоненко Ю.И. Аутогенная тренировка // Психология. Учебник. – М.: Проспект, 1998. – 584с. – С. 511.

3. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Ц 55 Психотренинг: игры и упражнения — Изд. 2-е, доп. — М.: Независимая фирма “Класс”, 1999. — 272 с.