



Готовность к регби: Профилактика  
травматизма

**Коммуникационные  
инструменты по благополучию  
игрока для союзов**



## Введение

**Благополучие игрока является приоритетом World Rugby и его союзов-членов.**

Мы на повестке дня в спорте; наши протоколы, законы и образовательные программы, которые основываются на научно обоснованных исследованиях и поддерживаются независимыми экспертами, помогают игрокам во всем мире. В связи с увеличением мирового участия, количества болельщиков и коммерческим ростом, регби стремится обеспечить реализацию лучших из возможных практик и стратегий для поддержки и защиты игроков на всех уровнях игры.

Работая с научными учреждениями и экспертами на протяжении многих лет, World Rugby провело обширные исследования в области управления травматизмом, что позволило получить полное представление о тенденциях и причинах травм. Теперь World Rugby, национальные союзы, наши медицинские и научные эксперты и партнеры совместно обсуждают следующий шаг — научно обоснованный подход к профилактике травматизма, сосредоточенный на основных причинах травм и факторах, повышающих их риск.

# Содержание

|                                                                                      |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Необходимость проактивного подхода: сохранение темпов                                | 4  |
| Аудитория и реализация кампании                                                      | 5  |
| Ключевые идеи                                                                        | 6  |
| Развеение мифов о небезопасности регби                                               | 7  |
| Управление травматизмом и последние достижения<br>в области профилактики травматизма | 9  |
| Полезные цитаты                                                                      | 12 |
| Работа с независимыми экспертами                                                     | 13 |



## Необходимость проактивного подхода: сохранение темпов

**Сейчас в регби играют в большем количестве стран мира, чем когда-либо. На данный момент члены-союзы World Rugby насчитывают более девяти млн. игроков.**

World Rugby — это не просто организация, это — мировое сообщество. Это одно целое, состоящее из людей, которые любят регби. Мы — игроки, судьи, инструкторы, тренеры, болельщики и родители. Мы считаем, что меры безопасности существуют, однако этого недостаточно. Мы также полагаем, что преимущества занятия спортом значительно перевешивают риск получения травм.

### Кубок мира по регби 2019 заставит серьезно обратить внимание на игру

В преддверии Кубка мира 2019 подготовлена почва для того, чтобы World Rugby заявило о стремлении этого спорта обеспечить благополучие игроков и продемонстрировало текущую работу наших союзов по защите своих игроков на всех уровнях. Мы находимся в постоянном поиске способов улучшения благополучия игроков и внедряем ряд действенных инициатив по профилактике травматизма в 2019 году:

- Санкции на поле и за его пределами за высокие захваты с целью уменьшения контактов с головой
- Пересмотр техники захвата с целью защиты игрока, совершающего захват, и игрока с мячом
- Мировая реализация программы профилактики травматизма «Activate» в рамках регбийного сообщества через Rugby Ready
- Управление индивидуальной нагрузкой игроков и ее мониторинг на матчах и тренировках
- Глобальный мониторинг травм на всех профессиональных соревнованиях

Важно сохранять набранные темпы и взаимодействовать с заинтересованными сторонами, средствами массовой информации (СМИ) и болельщиками для распространения этих важных инициатив. Мы также должны учитывать общественное восприятие данного вида спорта.

Согласно исследованию Nielsen, проведенному в январе 2018 года:

- 64 процента опрошенных мужчин и женщин назвали безопасность игроков наиболее важной целью World Rugby
- Травмы головы и переломы костей вызвали наибольшее беспокойство у родителей
- С 2016 года наблюдается увеличение доли родителей, которые не разрешают своим детям заниматься спортом из-за риска получения травм

В СМИ продолжают дискуссии о сотрясении мозга в регби. Это часто происходит после того, как игроки получают серьезные травмы, завершают карьеру или после публикаций статей об опасностях регби известными заинтересованными сторонами.

### Проактивный подход...

В рамках решения этого вопроса мы должны использовать нашу огромную сеть игроков, тренеров, исследователей и экспертов для того, чтобы делать объективные заявления и предоставлять фактологические исследования. Благополучие игрока всегда будет нашим главным приоритетом, и мы должны стремиться к тому, чтобы проактивно высказываться о наших постоянно развивающихся передовых программах лечения и профилактики травматизма.



## Аудитория и реализация кампании

В эпоху цифровых технологий материалы по вопросу благополучия игроков могут быстро распространяться не только благодаря тем, кто пишет о спорте и о регби в частности. Это происходит особенно тогда, когда в центре внимания находятся предполагаемые риски для детей в регби.

Таким образом, нам необходимо принять широкомасштабную и проактивную медиа-стратегию, нацеленную на различные группы заинтересованных сторон по ряду каналов и платформ, если речь идет о коммуникации по вопросам благополучия игроков и профилактике травматизма. Тем самым мы сможем:

- Заверить родителей в том, что регби — это спорт, который заботится о своих игроках
- Осветить и пропагандировать проактивные программы профилактики травматизма на профессиональном уровне и уровне сообщества
- Усилить роль World Rugby и его союзов в обеспечении благополучия игроков в спорте, и наши коллеги смогут добиться лучших перспектив, отношения и действий для регби

При проактивном, либо же реактивном взаимодействии со СМИ на тему благополучия игроков подумайте о своем рынке. В некоторых странах традиционные СМИ (телевидение, радио, газеты и интернет-издания) по-прежнему являются ведущей формой распространения новостей и информации. В других — значительную роль играют социальные сети и виртуальные инфлюенсеры (англ. «influencer» — человек, имеющий влияние), например, блогеры. На практике сочетание того и другого будет наиболее эффективным.



# Ключевые идеи

**Цель:** Представить обзор и объяснение того, как исследования и доказательства направляют подход к благополучию игроков World Rugby от управления травмами к их предотвращению.

## Шесть ключевых идей, объясняющих акцентирование внимания на профилактике травматизма

1. Благополучие и безопасность игроков являются приоритетами World Rugby и его союзов-членов.
2. Мы на повестке дня в спорте. Наши протоколы, законы и образовательные программы, помогающие игрокам во всем мире, определяются областью применения и независимыми экспертами.
3. В основе нашего подхода к благополучию игроков лежат научно обоснованные исследования, которыми мы руководствуемся в нашей деятельности.
4. Мы постоянно стремимся сделать больше, чтобы уменьшить риск получения травм.
5. Имея сильную действующую базу по управлению травматизмом и ориентированное на исследования понимание тенденций и причин травматизма, World Rugby совместно с национальными союзами, медицинскими и научными экспертами обсуждает следующий шаг — научно обоснованный подход к профилактике травматизма, который нацелен на наиболее распространенные области травматизма, включая захват.
6. В связи с нашим постоянным стремлением улучшить благополучие игроков, в 2019 году мы запускаем ряд инициатив по профилактике травматизма. Дополнительную информацию смотрите в разделах «Управление травматизмом» и «Последние достижения в области профилактики травматизма».

## Благополучие игрока / Причины, почему нужно играть в регби

- Мы считаем, что польза для здоровья от занятий спортом значительно превышает риск получения травмы. Мы считаем, что меры безопасности существуют, однако этого недостаточно.
- Мы полагаем, что регби играет определенную роль в поддержании активности, здоровья и вовлеченности людей в спорт на фоне растущей физической инертности и глобальной эпидемии ожирения среди детей.
- Важно помнить о других физических и нефизических преимуществах регби для всех возрастов. Первые включают в себя выполнение увлекательных упражнений и работу в команде, а последние — повышение уверенности, самоуважения, самодисциплины и закалку характера.

## Научно обоснованные исследования

- Благодаря сотрудничеству с союзами и нашими научными партнерами, мы постоянно проводим научно обоснованные исследования для углубления понимания факторов и поведения, которые увеличивают риск травм.
- Мы используем научно обоснованные исследования для внедрения лучших практик на всех уровнях игры и подготовки технических руководств по благополучию, чтобы все причастные к игре обладали навыками обеспечения безопасной игры.

## Ценности регби

**СТРАСТЬ** **УВАЖЕНИЕ**  
**ДИСЦИПЛИНА** **СОЛИДАРНОСТЬ** **ЦЕЛОСТНОСТЬ**



# Развееание мифов о небезопасности регби

В определенных кругах существует мнение, что сейчас регби опаснее, чем когда-либо, но это не так, и вот почему...

## **МИФ: Количество травм увеличивается**

- ✓ **ФАКТ:** Показатели травматизма на соревнованиях, на которых количество травм отслеживалось в течение длительного времени, стабилизировались. Более того, многие виды травм теперь появляются реже, чем раньше. Выравнивание общих показателей и уменьшение количества некоторых травм произошло несмотря на увеличение зафиксированных сотрясений мозга, по сравнению со статистикой пятилетней давности, и несмотря на изменения в игре, согласно которым время мяча в игре, скорость игры и количество захватов возросли. Это означает, что фактический риск за один захват стал ниже, чем раньше

## **МИФ: Игроки регбийных сообществ получают травмы так же часто, как и профессиональные игроки**

- ✓ **ФАКТ:** Данные исследований показывают, что риск травматизма в регби сообществах на две трети меньше, чем в регби элитного уровня, и что риск еще больше снижается, когда в игре участвуют не взрослые, а дети

## **МИФ: Количество сотрясений мозга увеличивается**

- ✓ **ФАКТ:** Сейчас общественность знает о сотрясении мозга гораздо больше, чем пять лет назад. С тех пор в профессиональном регби введена временная замена игроков с подозрением на сотрясение; информированность о сотрясении мозга и улучшенная диагностика увеличили количество распознанных сотрясений. Данный рост произошел на фоне сокращения числа других травматических повреждений, таких как переломы и вывихи суставов, что свидетельствует о позитивном сдвиге в области развития борьбы с сотрясением мозга. На данный момент мы распознаем сотрясения у игроков чаще, чем когда-либо
- ✓ **ФАКТ:** Статистика о сотрясениях мозга ранее была занижена, поскольку общие медицинские и научные знания отличались от сегодняшних
- ✓ **ФАКТ:** В последние два сезона мы начали замечать стабилизацию числа сотрясений в большинстве элитных соревнований, что говорит о том, что а) информированность достигла максимальной отметки, б) меняется поведение, в) стратегии профилактики эффективны

## **МИФ: Стратегии World Rugby относительно сотрясений мозга не работают**

- ✓ **ФАКТ:** С момента внедрения оценки степени травмирования головы (HIA) в 2012 году количество игроков, которые были оставлены на поле игры с сотрясением мозга по ошибке, сократилось с 56 процентов до восьми на 22 мировых соревнованиях элитного уровня
- ✓ **ФАКТ:** В результате беспрецедентного исследования 1500 матчей элитного уровня мы выяснили, что 76 процентов сотрясений происходят при захвате, в то время как 72 процента травм при захвате наносятся игроку, выполняющему захват
- ✓ **ФАКТ:** Мы также знаем, что игрок, выполняющий более высокий захват, в 4,5 раза больше рискует получить сотрясение мозга, чем игрок, выполняющий более низкий захват; в связи с этим мы правомерно используем данные показатели, чтобы сосредоточиться на уменьшении приемлемой высоты захвата для защиты как игрока, выполняющего захват, так и игрока с мячом

## **МИФ: Значительно увеличились рост и вес игрока**

- ✓ **ФАКТ:** С 2011 года средний рост и вес игрока в международном регби увеличились менее чем на один процент, в то время как на некоторых позициях средний рост и вес уменьшились — вероятно, это связано с изменениями в формате игры (например, с исправленной последовательностью взаимодействия игроков при схватке и увеличением времени мяча в игре)

## **МИФ: Рак — самая травмоопасная фаза игры**

- ✓ **ФАКТ:** 47 процентов всех травм наносятся при захвате и только 9,8 процентов — в раке. 76 процентов сотрясений мозга происходят при захвате, поэтому World Rugby уделяет особое внимание профилактике травматизма в этой области



**МИФ:** Снижение высоты захвата увеличит риск сотрясения мозга, вызванного ударом головы об колено или бедро

✓ **ФАКТ:** Доказательств положению нет, так как при захвате в вертикальном положении риск получения травм игроком, выполняющим захват, в 4,3 раза больше, чем при более низком захвате

**Мнения** (декабрь 2018, исследование Nielsen на 13-ти рынках)

- 57 процентов болельщиков считают, что защита благополучия игрока и безопасность являются приоритетами World Rugby
- 92 процента родителей не прекращают участие своих детей в регби из-за риска получения травм, по сравнению с футболом
- Регбийные болельщики считают, что сейчас данный вид спорта безопаснее, чем пять лет назад
- 77 процентов болельщиков считают, что регби воспитывает характер и прививает жизненные навыки
- 73 процента болельщиков считают, что женское регби неопасно
- 62 процента болельщиков считают, что регби — это хороший вид спорта для молодых девушек



# Управление травматизмом и последние достижения в области профилактики травматизма

## Управление травматизмом

- World Rugby стремится к повышению безопасности игроков на поле и за его пределами. Мы продолжаем коллективно сосредотачивать внимание на осуществлении программ с наилучшей практикой управления травматизмом.
- В результате наших непрерывных научно обоснованных исследований World Rugby разработало ряд инициатив по управлению травмами, которые наделяют игроков, тренеров, официальных лиц матча и медиков правильными знаниями для обеспечения безопасности игроков.
- Ключевые инициативы включают:
  - Стандарты благополучия игрока на элитных турнирах
  - Мировая образовательная программа о сотрясении мозга «Распознай и устрани»
  - Продолжение эволюции протоколов лечения черепно-мозговых травм
  - Постепенная программа возвращения к игре
  - Глобальное распространение программ «Неотложная помощь в регби» и «Готовность к регби»
  - Аккредитация врачей команд элитного уровня
  - Образовательные программы для инструкторов, преподавателей и тренеров
  - Программа «Activate» для профилактики травматизма через тренировки
  - Ведение глобального мониторинга травм на всех основных профессиональных соревнованиях
  - Стратегии улучшения соответствия между целями благополучия игроков и другими составляющими, такими как закон и коучинг (тренировка)

Кроме того, с 1 января 2019 года, в соответствии с пересмотренными стандартами для элитных соревнований, утвержденными Исполнительным Комитетом World Rugby, на любом соревновании, организаторы которого подадут заявку на применение системы оценки травм головы (HIA), теперь должны будут: а) провести тщательное отслеживание травм, в соответствии со стандартами World Rugby, с целью создания всеобъемлющей годовой базы сопоставимых и окончательных общемировых данных, б) задействовать медицинского работника на каждом матче; в) внедрить минимальные стандарты видеоповторов и г) обеспечить представительство World Rugby в любой контрольной группе HIA.

## Последние достижения в области профилактики травматизма

Мы инвестируем в научно обоснованные исследования с целью выявления тенденций и факторов, которые способствуют получению травм на поле, чтобы иметь возможность предоставить игрокам инструменты для предотвращения ненужных травм.

Наряду с этим, в 2019 году World Rugby при сотрудничестве со своими союзами и представителями игроков проведет специальный форум в Париже в марте по обзору законов о предотвращении травматизма, положив начало четырехлетнему циклу обзора законов. В связи с тем, что на захват приходится до 50 процентов травм в матче и 73 процента сотрясений в элитном регби, заинтересованные стороны оценят последние данные мирового наблюдения за травмами и рассмотрят вопрос о снижении высоты захвата. Внесение предложений об инновационном и надежном предотвращении травматизма посредством возможного изменения закона также будет приветствоваться.

### 1. Контакт с головой

Для снижения контакта с головой у нас есть санкции за высокий захват на поле и за его пределами.

Категории незаконных (высоких) захватов были пересмотрены, в результате чего были ужесточены санкции за сдерживание высоких захватов. Цель этой меры — заставить игроков, осуществляющих захват, делать его ниже, где, как мы знаем, риск травм головы тоже ниже. Данные изменения в санкциях применяются ко всем уровням игры, что подтверждается анализом игр в профессиональном регби. Выполняется это с тем, чтобы понять, как применяются директивы. Всем союзам также рекомендуется обеспечить всестороннюю подготовку молодых профессиональных игроков по наилучшим методам захвата, отмеченным в образовательных программах регби, таких как Rugby Ready.

Благодаря всесторонней оценке экспертов, независимых представителей и союзов в сочетании с дисциплинарными санкциями и сфокусированностью должностных лиц матча на опасной игре, мы пытаемся изменить спортивную культуру, чтобы удостовериться в том, что захват головы категорически запрещен и никогда не применяется.

## 2. Техника и высота захвата

Тщательные исследования показали, что:

- Захват — ситуация в матче, при которой вероятность получения травмы головы наиболее велика
- У игрока, совершающего захват, вероятность получить травму головы в 2,6 раза больше, чем у игрока с мячом
- Риск для игрока, совершающего захват, и игрока с мячом максимален при высоком контакте, захватах в вертикальном положении (в 4,3 раза выше, чем при сгибании в пояснице игрока, совершающего захват)

World Rugby приступил к работе над трехэтапным научно обоснованным подходом к дальнейшей профилактике травм головы в той области, где они являются статистически наиболее распространенными, т.е. при захвате.

На этапах 1 и 2 этого подхода рассматривалось изменение поведения посредством применения санкций, что включало в себя испытание системы предупреждений за высокие захваты на Чемпионате мира по регби до 20 лет (World Rugby U20 Championship). Этап 1 — ужесточение санкций на поле со стороны судей за высококонтактные захваты. Этап 2 — санкции вне поля после игры за опасные захваты в вертикальном положении. Санкции второго этапа (система предупреждений за высокий захват) были экспериментально применены на Чемпионате мира по регби до 20 лет в 2018 году.

Наряду с изучением техники захвата для защиты игрока, совершающего захват, и игрока с мячом World Rugby тестирует пониженную высоту захвата.

Закон 9.13, который изначально тестировали на Мировом трофее по регби среди команд до 20 лет (World Rugby Under 20 Trophy), был изменен, чтобы снизить высоту противозаконного захвата с «выше линии плеч» до «выше линии сосков». Данный эксперимент, конечной целью которого является положительное влияние на сокращение частоты сотрясений мозга и других травм, определит потенциальное воздействие и логистические последствия введения более низкой высоты захвата в элитном взрослом регби.

Третий этап также тестировали на Чемпионате Регбийного союза 2018–2019 (RFU Championship Cup 2018–2019), где противозаконным считался захват выше линии подмышек.

УПРАВЛЕНИЕ ТРАВМАТИЗМОМ И ПОСЛЕДНИЕ ДОСТИЖЕНИЯ В ОБЛАСТИ ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМА



# Сокращение риска травм головы в регби



## А. Научно обоснованный подход

Исследования 1500 матчей определили:

- 76% сотрясений происходят при захвате
- 72% сотрясений при захвате возникают у игрока, совершающего захват
- Риск травм головы в 4,2 раза выше при высоком захвате



## Эксперты выявили

- Необходимость изменить поведение игрока
- Снизить рост игрока, совершающего захват

## Б. Этап 1

Изменить поведение с помощью ужесточения санкций за противозаконные захваты

### Результаты:

- На 64% увеличились штрафные санкции за высокий захват
- На 41% увеличилось количество желтых карточек
- Большая вариативность во внедрении на соревнованиях

## Этап 2

Испытание системы предупреждений за высокий захват на Чемпионате мира по регби до 20 лет 2018 года. За выявленные после игры захваты в вертикальном положении, которые привели к отчетливым и очевидным контактам с головой, выдавалось предупреждение за высокий захват. Два предупреждения за высокий захват = дисквалификация с матча.

### Результаты:

- Легко внедрить
- Арбитры концентрируются на санкциях
- Повышенная осознанность игрока
- Значительное сокращение сотрясений

## Этап 3

Тестирование снижения законной высоты захвата. Никаких захватов выше линии сосков не протестировано на Мировом трофее по регби среди юниоров 2018. Никаких захватов выше линии подмышек не протестировано на Кубке чемпионата РФС 2018–2019.

### Результаты:

- Продолжаются

## С. Следующие шаги

- Тщательный анализ всех трех этапов
- Экспертная рабочая группа должна определить наиболее эффективный подход
- Продолжение испытаний на крупных соревнованиях в фоновом режиме для определения последствий



### 3. «Activate»: Профилактика травматизма с помощью метода разминки

World Rugby представляет «Activate» — новую программу профилактических упражнений, предназначенную для уменьшения травм и содействия производительности зарекомендовавших себя игроков в молодежном и взрослом регби. «Activate» может быть интегрирована в предтренировочную и предматчевую подготовку на всех уровнях регби.

Исследования, проведенные Регбийным союзом (Англия) и Университетом Бата в Англии, показали, что программа «Activate» может снизить риск травм мягких тканей до 70 процентов, а риск сотрясения мозга — до 50 процентов на уровне молодежного регби-сообщества при ее использовании трех или более раз в неделю.

«Activate» внедряется в союзах и региональных ассоциациях через глобальную сеть квалифицированных преподавателей и инструкторов международной федерации, которые будут наращивать потенциал в рамках союзных тренерских структур.

Программа также доступна онлайн на [www.world.rugby/playerwelfare](http://www.world.rugby/playerwelfare), где можно получить доступ к вспомогательным учебным материалам, включая видео и подсказки, которыми следует руководствоваться.

### 4. Нагрузка игрока

Для того чтобы помочь игрокам и тренерам в управлении травмами, мы ввели паспорт нагрузки игрока. Он позволит игрокам и тренерам отслеживать травмы на протяжении всей карьеры в регби и стимулировать наилучшие практики управления тренировочной нагрузкой как в клубе, так и в стране. Данная информация может быть использована для оценки потенциала игроков на тренировке и на матче, чтобы помочь предотвратить травмы. Около 90 процентов времени профессионального игрока в регби приходится на тренировку, а не на матч, но при этом примерно 25 процентов травм происходят на тренировке. Новое руководство по тренировочной нагрузке охватывает целый ряд мер, включая, например, предложение о плане тренировок, которые разрешаются в случае, если игрок только что оправился от травмы.

Любой игрок, участвующий в Кубке мира по регби 2019, должен иметь паспорт нагрузки игрока; и командам будет предложено запротолировать тренировочную нагрузку одного игрока на протяжении всего соревнования. Этот новый подход к обеспечению безопасности игры возник в результате исследования, опубликованного в Британском журнале спортивной медицины (BJSm), которое продемонстрировало, что на определенных уровнях тренировочные нагрузки могут стать опасными. Подход показал, что количество тренировок, которые игроки смогут осилить, должно определяться в зависимости от каждого конкретного случая.

### 5. Эволюция правил схватки

Несмотря на то, что риск получения травм во время схватки снизился до 10 процентов (травм, нанесенных в схватке, стало меньше, чем 20 лет назад), полученные травмы могут быть тяжелыми, и их процент высок. Когда противоборствующие стороны сталкиваются в схватке, борясь за продвижение вперед, игроки испытывают значительные разнонаправленные силы. Постоянные попытки сократить эти силы могут оказать чрезвычайно положительное влияние на здоровье игроков в будущем, и это может быть достигнуто с минимальным влиянием на конкурентную природу схватки.

Работая в тесном сотрудничестве с научной командой регби в Университете Бата, World Rugby провел исследования по целому ряду команд, от школьного до элитного международного уровня, и одновременно с этим появился метод «Присели, связались, вошли», который заметно уменьшил пиковое усилие во время схватки, не повлияв на уровни устойчивой силы во время толчка. Испытания последовательности «Присели, связались, вошли» продемонстрировали 25-процентное снижение сил при взаимодействии — известном игрокам как «удар» — на всех уровнях игры, что является большим плюсом для благополучия игроков в будущем. Это значительно снизило риск получения травм на всех уровнях. Мы продолжим рассматривать схватку в рамках нашего подхода к профилактике травматизма.



## Полезные цитаты

Использование ключевых цитат представителей World Rugby является хорошим подспорьем для усиления послания о благополучии игроков и может помочь в формулировании инициатив по управлению травматизмом и его профилактике. Здесь приведены некоторые примеры:

**Билл Бомонт, председатель World Rugby**

«В этом спорте мы сообща отдаем приоритет благополучию игроков на всех уровнях и работаем с медицинскими экспертами, учеными и исследователями, чтобы наши программы по управлению травматизмом и его профилактике были ведущими и стали частью нашего постоянного стремления улучшить благополучие игроков».

**Росс Такер, научный консультант World Rugby**

«Мы хотим обучить людей не только контактному аспекту, но и общей нагрузке. То, что происходит на тренировках, влияет на матчи. Игроки идут на игру усталыми — и это является основным фактором риска получения травм, в том числе сотрясения мозга. Управление нагрузкой может быть той кнопкой, на которую нужно нажать».

**Мартин Рафтери, главный врач World Rugby**

«Важно отметить, что риск травматизма в регби не увеличивается, но мы должны и всегда можем сделать больше, чтобы уменьшить этот риск».

«Эволюция профилактики травматизма продолжается в связи с нацеленностью на глобальное улучшение управления травматизмом уже на протяжении четырех лет, и одновременно с продолжением фокусирования на адаптацию информационно-просветительских инструментов, которые поддерживают управление травматизмом. Мы начинаем понимать тенденции и факторы, которые способствуют травматизму, и оттачивать их, чтобы сосредоточиться на профилактике травматизма на глобальном уровне».

«Наши союзы и игроки, играющие за национальные сборные, продолжают сотрудничать с медицинскими и научными экспертами и исследователями, чтобы продвигать это стремление вперед».

### Об усилиях World Rugby в отношении сотрясений мозга:

«Мы очень воодушевлены первым сокращением количества сотрясений мозга с момента введения системы оценки степени травмирования головы почти 10 лет назад. Сотрясение мозга, очевидно, остается первостепенной задачей игры: это все еще самая распространенная травма, процент которой слишком велик и должен быть снижен. Тем не менее, нас ободряет то, что совместные усилия в области образования и инициативы по предотвращению сотрясений начали оказывать глобальное воздействие».

«Мы можем порадоваться начальному этапу деятельности по профилактике и хотим использовать эти показатели на ранних стадиях для усиления наших стараний, для достижения прогресса в отношении ранних изменений и обеспечения того, чтобы эти позитивные изменения стали постоянной тенденцией. Это означает, что мы хотим работать усерднее, чем когда-либо, чтобы поддержать наших судей и СМИ в распространении идеи “Бери ниже”, чтобы мы могли изменить захват в том направлении, которое, как показывают данные, является самым безопасным. Мы будем работать со всеми заинтересованными сторонами, чтобы достичь этого наиболее эффективным способом».



## Работа с независимыми экспертами

Независимые эксперты помогают создать ценностную картину и являются залогом доверия, особенно когда речь заходит о здоровье и благополучии. Весьма вероятно, что любой, кто освещает благополучие регбистов, в частности СМИ, будет запрашивать мнение экспертов третьей стороны в процессе сбора информации. Наличие экспертов, которые оказывают поддержку, и с которыми вы тесно сотрудничаете на постоянной основе, очень ценно не только для активной работы с прессой, но и для того, чтобы действовать незамедлительно в случае возникновения потенциальной проблемы.

**Ниже пример авторитетного независимого эксперта, которого часто цитируют СМИ:**

**Д-р Эндрю Мюррей (консультант по спортивной медицине и упражнениям, Эдинбургский университет) является врачом общей практики, спортивным врачом и физиотерапевтом.**



«Риск получения травмы реален (касается захватов в школьном регби) и должен быть принят всерьез; в течение нескольких лет была проделана значительная работа по развитию структурированного перехода, охватывающего введение, игру, обучение и судейство игры от детского до взрослого уровней, чтобы повысить безопасность игроков до максимума и управлять риском, который связан с контактными видами спорта...»

«Каждую неделю тысячи детей в Великобритании играют в регби, и если бы у них не было этой возможности, то они бы не ощутили многих преимуществ регби, которые включают в себя повышение уверенности, самооценки и самодисциплины, занятия увлекательными физическими упражнениями во время работы в составе команды, а также обучение навыкам, которые помогают детям в жизни в целом...»

«Несмотря на то, что важной частью дискуссии является безопасность детей, она не должна затмевать другие стратегии, которые мы

используем для борьбы с ожирением и множеством других проблем со здоровьем, вызванных физической неактивностью. Чего мы хотим — так это сделать регби безопасным и поддержать инициативы по поощрению физических упражнений»

«Сила спорта опирается на точные науки и доказательства, а физические, умственные, эмоциональные и социальные преимущества значительно перевешивают любые возможные недостатки. Регулярная физическая активность, возможно, — лучший подарок, который мы можем сделать нашим детям. В среднем они будут жить на семь лет дольше, станут счастливее и, скорее всего, начнут получать более высокие оценки в школе».

### Локальное видение vs Глобальное видение

При обсуждении контроля травматизма на конкретном соревновании важно предостеречься единообразного применения полученных результатов к игре в глобальном смысле, если только они не подкреплены научной базой. Глобальное видение результатов контроля травматизма на одном соревновании будет недостоверным, потому что манера игры варьируется от соревнования к соревнованию: есть различия во времени мяча в игре и, следовательно, в количестве захватов, причем на некоторых элитных соревнованиях захватов в среднем на 10 процентов больше, чем на других соревнованиях. Существуют также и другие уникальные факторы, которые оказывают существенное влияние: например, повышение/понижение в должности, первостепенные контракты и объем тренировок.

### Поиск независимых экспертов и их заявления

При поиске подходящих экспертов рассмотрите возможность проведения проверки СМИ для выявления тех, на кого ранее ссылались по этой теме, как положительно, так и отрицательно. Обратите особое внимание на тех, кто положительно отзывался о регби или преимуществах спорта и физических упражнений. Врачи и ученые-медики, опубликовавшие свои исследования и пользующиеся широким уважением коллег и академических институтов, внесут вклад в дискуссию и прибавят ей значимости.

Важно уважать и поддерживать независимость стороннего эксперта. Они служат для того, чтобы выразить третье мнение, а не для того, чтобы продвигать свой бренд. Наличие неправильного баланса может снизить их авторитет.

Рекомендуемый подход обычно состоит в том, чтобы поделиться главными идеями со сторонним экспертом, имея данный документ в качестве руководства, позволить эксперту адаптировать его к своим словам, а затем обсудить баланс, который работает.



## Советы и приемы для интервью

Если вы окажетесь в ситуации, когда нужно будет выступать в роли СМИ, вам могут быть полезны следующие советы и приемы:

### Будьте уверенными, лаконичными, краткими

- язык тела крайне важен
- обязательно используйте правильный тон

### Подготовка играет ключевую роль

- изучите аудиторию — поймите, кто будет читать или слушать ваши слова, а также что для них ценно и что они хотят услышать
- знайте, что вы хотите сказать
- предугадайте вопросы
- прорепетируйте

### Не усложняйте

- старайтесь придерживаться трех четких пунктов/идей
- избегайте жаргонизмов

### Подкрепите идеи аргументами

- убедительные доказательства, статистика, примеры

### Используйте технику признания и перехода к действию

- *Это интересный вопрос (Признание)*
- *Однако наши данные показывают (Действие)*
- *Вопрос вполне объясним, но в перспективе...*
- *Вы правильно сделали, что спросили меня об этом, но я считаю, что, возможно, более уместным будет...*

## В прошлом мы получили позитивные комментарии от:

- Д-р Колин Мичи — Педиатр — Больница Илинг, Лондон — участие молодежи в регби
- Д-р Киаран — Сосудистый хирург — Университетская клиника Mater Misericordiae, Дублин — участие молодежи в регби
- Д-р Алан Карсон — Нейропсихиатр в Центре клинических наук о мозге при Эдинбургском Университете — риск хронической травматической энцефалопатии (ХТЭ) завышен
- Проф. Том Макмиллан — Нейропсихолог в Университете Глазго — недостаточно доказательств, чтобы установить прямую связь между множественными сотрясениями и последующими расстройствами
- Д-р Сэм Барк — Главный врач Return2Play
- Д-р Майкл Фаррелл — Нейропатолог — Больница Бомонт, Дублин — отсутствие доказательств ХТЭ и положительный вклад от спорта в целом для снижения риска
- Д-р Джек Филипс — Нейрохирург — Больница Бомонт, Дублин — отсутствие доказательств ХТЭ плюс положительный вклад от спорта в целом для снижения риска
- Брук де Ленч — Специалист по учету количества сотрясений мозга — Институт MomsTeam — недостаток доказательств ХТЭ и выступление против последнего исследования McKee
- Д-р Нил Эллиот — Шотландия, врач общей практики и консультант по спортивной медицине
- Д-р Нил Херон — Северная Ирландия, исследователь в области медицины и спорта и врач общей практики
- Д-р Родри Мартин — Уэльс, врач общей практики и спортивный врач



### СИТУАЦИЯ

Сообщается, что неактивность приводит к большему количеству смертей, чем ожирение.

Устранение неактивности в Европе **сократит уровень смертности** почти на

**7,5%** <sup>1</sup>

Почти **1 из 4 детей** считают, что видеоигры являются видом упражнений <sup>2</sup>

Учителя считают, что **39%** детей в Великобритании покидают начальную школу с негативным отношением к физической активности <sup>3</sup>

В то же время более активно обсуждается вопрос о безопасности спорта для детей и особенно о благополучии игроков в регби на всех уровнях игры

**57%** болельщиков регби считают, что защита благополучия и безопасности игроков входит в топ-3 самых важных задач для **World Rugby**

В то же время

**74%** родителей на развитых рынках регби считают, что регби не имеет высокого уровня риска

**Меньшее количество болельщиков**, по сравнению с 2017 годом, как на развитых, так и на развивающихся рынках регби, считают, что регби опасно (28% и 25%, что на 9 и 7 процентных пунктов меньше, чем в 2017 году)

Одновременно с тем, что родители по понятным причинам обеспокоены травмами,

**91%** из них считают, что польза от занятий спортом для детей перевешивает эти риски

### ЧТО ДУМАЮТ РОДИТЕЛИ

Какие преимущества важны для родителей, чьи дети играют в регби?

ИСТОЧНИК:  
маркетинговые исследования Nielsen 2018



Поддержка  
формы

**94%**



Работа  
в команде

**94%**



Социальные  
навыки

**92%**



Контроль  
веса

**89%**



Умственные  
способности

**92%**



Дети прекращают  
баловаться

**84%**

**91%** родителей говорит, что они никогда не препятствовали детям принимать участие в игре из-за риска получения травмы

Даже в такой спортивной игре, как регби, **8 из 10 родителей** с мальчиками в возрасте, подходящем для совершения захватов (7/8+), были бы рады, если бы их дети играли в контактный регби

### ИСТОЧНИКИ

1. Ekelund U, Ward Ha Et Al. 2015. Физическая активность и смертность от всех причин по уровням общего и абдоминального ожирения у европейских мужчин и женщин: Европейское проспективное исследование связи рака с питанием (EPIC). Американский журнал клинической диетологии. 101: 613-621
2. The Youth Sport Trust. The Class Of 2035. Содействие более светлому и активному будущему для молодежи завтрашнего дня. Доступно на: [http://www.youthsporttrust.org/media/24072132/the\\_class\\_of\\_2035\\_report.pdf](http://www.youthsporttrust.org/media/24072132/the_class_of_2035_report.pdf). Дата обращения: август 2015
3. Virgin Active, Университет Бедфордшир и общенациональный опрос учителей начальных школ. Июль 2015. Доступно на: <http://www.virginactive.co.uk/press/2015/physical-literacy-into-pe>. Дата обращения: август 2015

# РИСК ТРАВМ ПО СРАВНЕНИЮ С ДРУГИМИ ВИДАМИ СПОРТА

Риск участия в Союзе регби не освещается за пределами других популярных видов спорта <sup>4</sup>

Союз сообщил, что в исследовании молодежи (13–17 лет) в Новой Зеландии, 96% травм были классифицированы как незначительные, и уровень травматизма за 1000 часов составил: седьмой травмированный игрок смог играть по прошествии одной недели <sup>7</sup>

Большая доля травматизма, наблюдаемого в нетболе, послужила тому, что травмированный игрок пропустил, по крайней мере, одну неделю игры vs. Союза регби, где 96% травм были классифицированы как незначительные и травмированный игрок смог играть по прошествии одной недели <sup>7</sup>

Исследование Haseler et al выявило, что уровень травматизма увеличивался с возрастом; <sup>8</sup>

6,0/1000 часов



9-11 лет

49,3/1000 часов



17 лет

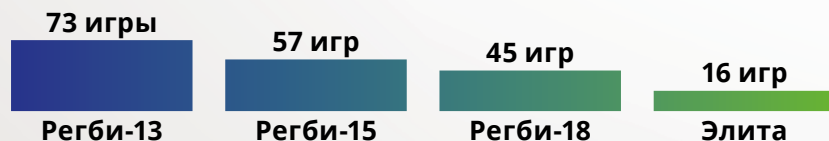
55,0 – 64,0/1000 часов



20 лет

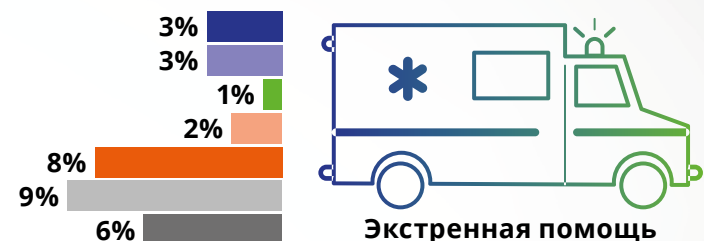
Связь между возрастом и травматизмом, однако, характерна не только для Союза регби. Также был сделан вывод о том, что риск получения травм увеличивался с возрастом среди молодых людей, играющих в футбол. <sup>9</sup>

Одна пропущенная игра из-за травмы каждые <sup>10</sup>



Риск травматизма в Союзе регби не является несоразмерно высоким у детей, а в возрасте 15-ти лет частота травм в большинстве контактных видов спорта и тех, где присутствуют столкновения, возрастает по сравнению с бесконтактными видами спорта <sup>4</sup>

Доля заявлений о травмах от 13 до 17 лет по видам спорта

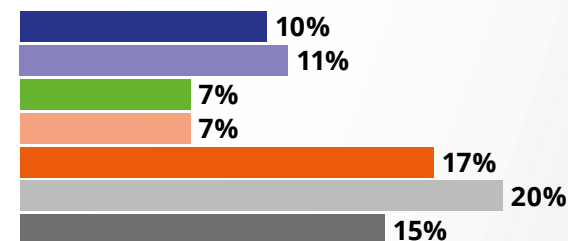


Экстренная помощь

● Союз регби ● Регбилиг ● Нетбол ● Футбол  
● Верховая езда ● Горный велоспорт ● Скейтбординг



Больница



## ИСТОЧНИКИ

- R Tucker Et Al. Риск травматизма и запрет захвата в молодежном регбийном союзе: Оценка данных и поиск целенаправленных и эффективных мероприятий. Bjsm Online First, опубликовано 20-го июня 2016, DOI 10.1136/bjsports-2016-096322.
- Spinks Ab, McClure Rj. Количественная оценка риска спортивных травм: Систематический обзор конкретных показателей деятельности детей в возрасте до 16 лет. Br J Sports Med 2007; 41:548–57; Дискуссия 557.
- Simon Gianotti Ph.d, Корпорация компенсации несчастных случаев. Риск травматизма в спорте в школьном возрасте — Данные новозеландской Корпорации компенсации несчастных случаев.
- Pringle Rg, Mcnair P, Stanley S. Уровень травматизма в спорте среди молодежи Новой Зеландии от 6 до 15 лет. Br J Sports Med 1998; 32:49–52.
- Haseler Cm, Carmont Mr, England M. Эпидемиология травм в английском молодежном сообществе Союза регби. Br J Sports Med 2010; 44:1093–9.
- Faude O, Rössler R, Junge A. Футбольные травмы у игроков детского и подросткового возраста: Есть ли ключ к профилактике? Sports Med 2013; 43:819–37
- Университет Бата

Для получения дополнительной информации о кампании  
по благополучию игрока, пожалуйста, свяжитесь с:

**Доминик Рамблс**

*Директор по коммуникациям*

World Rugby

dominic.Rumbles@world.rugby

+353-1-240-9206



**RUGBY**  
**READY**