

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

**«МЕТОДИКА ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМ ОПОРНО-
ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У ФУТБОЛИСТОВ 17-18 ЛЕТ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 515 группы
направление подготовки 49.03.01 Физическая культура
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Мука Артема Евгеньевича

Научный руководитель
Старший преподаватель

И.А. Суменков

подпись, дата

Зав. кафедрой
кандидат педагогических наук, доцент

В.Н. Мишагин

подпись, дата

Актуальность. Физическое воспитание и спортивная тренировка — два направления единого процесса. Эффективность занятий физической культурой и спортом во многом определяется адекватностью физических нагрузок индивидуальным особенностям занимающегося, его функциональным возможностям и другим показателям.

Объект исследования - тренировочный процесс футболистов 17 - 19 лет.

Предмет исследования - методика профилактики травм опорно-двигательного аппарата у юных футболистов.

Цель исследования - совершенствование методики предотвращения травм опорно-двигательного аппарата у футболистов 17-18 лет на этапе спортивного совершенствования.

Гипотеза исследования - использование комплекса упражнений в разминке футболистов, рекомендованной программой ДЮСШ в комплексе с упражнениями, направленными на растяжение мышц, позволит уменьшить травматизм футболистов 17 - 19 лет группы спортивного совершенствования.

Цель исследования предопределила следующие **задачи**:

1.Провести анализ научной и методической литературы, интернет - ресурсов, нормативных документов по изучаемой проблеме.

2.Провести контент - анализ травматизма в футболе.

3.Оценить уровень травматизма опорно-двигательного аппарата у футболистов 17 - 19 лет.

4.Разработать комплекс упражнений, имеющий профилактическую направленность для предотвращения наиболее встречающихся травм футболистов, и оценить его эффективность.

Научная новинка работы состоит в разработке специального комплекса упражнений, направленного на снижение травматизма юных футболистов.

Для решения задач использовались следующие **методы**:

1.Анализ научной и методической литературы.

2.Педагогический эксперимент.

3.Педагогические наблюдения.

4.Анализ медицинской документации.

5.Мониторинг травматизма во время тренировочного процесса.

6.Проведение контент - анализа травматизма.

7.Анкетирование.

8.Математико-статистические методы.

Контент - анализ (от англ.: англ. contents — содержание, содержимое) или анализ содержания — стандартная методика исследования в области общественных наук, предметом анализа которой является содержание текстовых массивов и продуктов коммуникативной корреспонденции.

В отечественной исследовательской традиции контент - анализ определяется как количественный анализ текстов и текстовых массивов с целью последующей содержательной интерпретации выявленных числовых закономерностей. Контент - анализ применяется при изучении источников, инвариантных по структуре или существу содержания, но внешне бытующих,

как несистематизированный, беспорядочно организованный текстовый материал.

Анализировалось количество запросов по словосочетаниям «травмы футбол», «травмы волейбол», «травмы баскетбол», «травмы хоккей» 2018 года (табл. 2.1).

Таким образом, наиболее часто пользователи обращались к информационно-поисковой системе с запросами о травмах в футболе, чем о травмах в других популярных игровых видах спорта. За 2018 было сделано 4 млн. запросов о травмах в футболе.

При определении региональной популярности словосочетания (affinity index) специалисты опираются на то, что если полученная величина более 100%, то это означает, что в данном регионе существует повышенный интерес к данному словосочетанию.

По Саратовской области региональная популярность (affinity index) термина «травмы футбол» составляет 97%, по городу Вольск - 122%, по словосочетанию «травмы хоккей»- 19%.

График свидетельствует о том, что наиболее часто пользователи обращались к поисковой системе с запросами по словосочетанию «травмы в футболе» в пик игрового сезона.

В ходе опроса футболистов выяснилось, что большинство травм - это ушибы и растяжения. Чаще всего футболисты не обращались за помощью к медицинским работникам и не информировали тренера о травме. Это связано с недооценкой опасности травматизма и недостаточным профессионализмом игроков. Некоторые травмы перешли в хронические, так как не было проведено своевременное обследование и лечение. Общее количество травм и их локализация представлена в таблице 2.2.

Таким образом, за данный период отмечено, что максимальный травматизм у юных футболистов наблюдается в 4 позиции (коленный сустав) - 21 травма, минимальный в 7 позиции (спина) - 6 травм за год.

В таблице 2.2 представлено ранжирование травм по степени тяжести, проведенное футболистами самостоятельно. Обозначения, используемые в таблице: I - незначительное повреждение (пропуск тренировочных занятий менее одной недели); II - среднее повреждение (более 1 недели, но менее 1 месяца); III - значительное повреждение (более 1 месяца).

Установлено, что большинство травм возникает при физической усталости и снижении концентрации внимания. На рис. 2.2 представлены результаты, иллюстрирующие причины травматизма у футболистов различного амплуа.

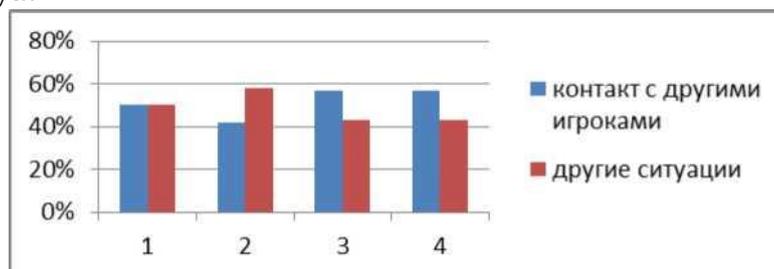


Рисунок 2.2 - Причины травматизма игроков различного амплуа, % (1- вратари; 2-защитники; 3 - полузащитники; 4-нападающие).

Как следует из приведенных данных, голкиперы получают повреждения в результате контакта в 50% случаев, защитники - в 42% случаев. У полузащитников и нападающих наиболее часто травмы происходят во время бега, при падениях и ударах по мячу. В течение года количество травм, полученных на соревнованиях, составляло 68%, в ходе тренировочного процесса - 32%.

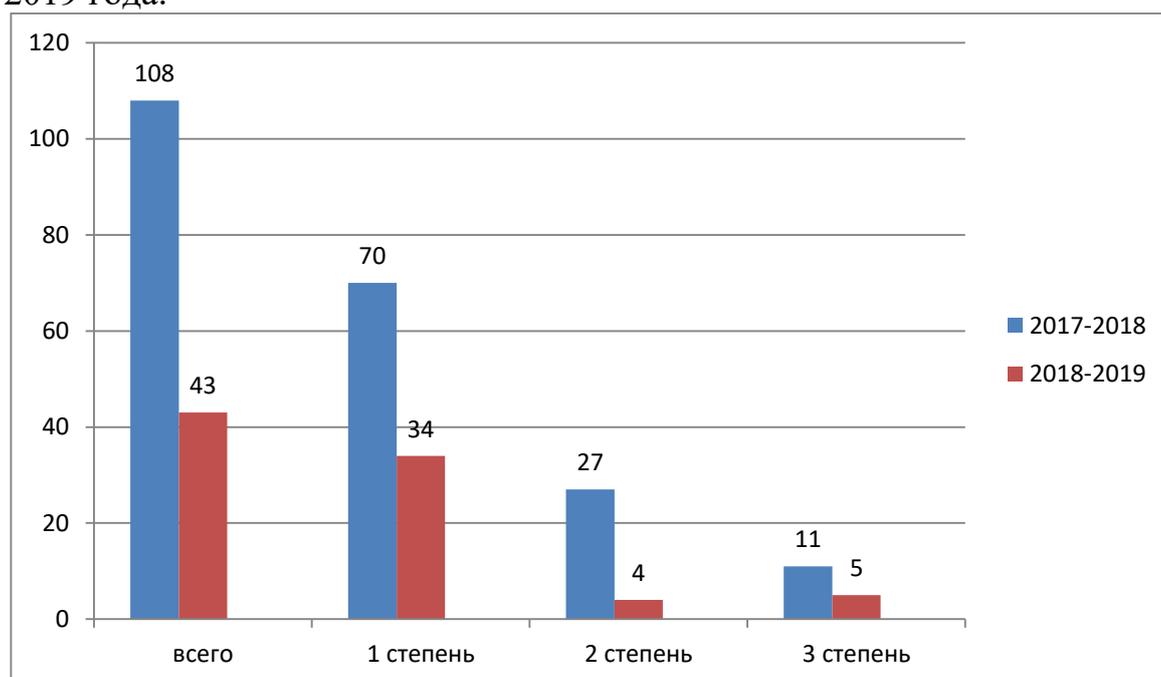
В ходе применения в тренировочном процессе разработанного комплекса были получены следующие результаты, представленные в таблице 2.4.

Таким образом, за данный период отмечено, что максимальный травматизм у юных футболистов наблюдается в 4 позиции (коленный сустав) - 11 травм, минимальный в 7 позиции (спина) - 2 травмы за год.

В таблице 2.5 представлено ранжирование травм по степени тяжести, проведенное футболистами самостоятельно. Обозначения, используемые в таблице: I - незначительное повреждение (пропуск тренировочных занятий менее одной недели); II - среднее повреждение (более 1 недели, но менее 1 месяца); III - значительное повреждение (более 1 месяца).

По окончании эксперимента установлено, что данные до использования комплекса и данные после использования комплекса имеют статистически достоверные отличия ($P < 0,05$). В таблице 2.6 приведены данные статистической обработки данных травматизма после использования данного комплекса

Таким образом, за данный период отмечено, что в 2017-2018 году у юных футболистов наблюдается травматизм в 2,5 раза выше, чем за период 2018-2019 года.



На рисунке 2.3 представлено ранжирование травм по степени тяжести, проведенное футболистами самостоятельно

Обозначения, используемые в таблице: I - незначительное повреждение (пропуск тренировочных занятий менее одной недели); II - среднее повреждение (более 1 недели, но менее 1 месяца); III - значительное повреждение (более 1 месяца). Таким образом, эффективность данной методики подтверждена статистически достоверным уменьшением количества травм и их тяжести после применения комплекса упражнений.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. При анализе литературы установлено, что вопросам профилактики травматизма в юношеском футболе уделяется недостаточное внимание. Установлено, что у футболистов 17-19 лет отмечается высокий уровень травматизма в ходе тренировочного процесса и соревновательной деятельности. Чаще всего травмируются суставы нижних конечностей. Проведенный анализ научной и научно-методической литературы дает основания утверждать, что в практике тренеров недостаточно методов, позволяющих оценить травматизм юных футболистов, хотя необходимость их использования позволят на ранних стадиях уменьшить травматизм, признается всеми специалистами

2. Проведенный контент-анализ по словосочетанию «травма футбола» за период 2012-2017-2019 позволил сделать вывод, что региональная популярность (affinity index) термина «травмы футбол» является низкой и составляет 97% и высокой по городу Вольск-122%

3. В результате анкетирования футболистов, играющих в футбол, установлено, что за сезон 2017-2018 года ими в ходе учебно-тренировочного процесса было отмечено 108 травм. На каждого футболиста за сезон приходилось по 7-8 травм. Из них 90% связано с травмами нижних конечностей.

4. В результате использования разработанного комплекса, в котором акцент сделан на разминку и упражнения на растяжку мышц установлено, что за сезон 2018-2019 года в ходе учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности было отмечено 43 травмы. На каждого футболиста за сезон приходилось по 3 травм.

Таким образом, эффективность предложенного комплекса упражнений подтверждена уменьшением травматизма футболистов в 2,5 раза.