

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования**

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.  
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических основ  
физического воспитания

**«Причины возникновения травматизма при занятиях  
армрестлингом»**

**АВТОРЕФЕРАТ**

Магистерской работы

По направлению 44.04.01 «Педагогическое образование»

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Студентки 3 курса 341 группы

Кричигиной Натальи Константиновны

**Научный руководитель**

Доцент, к. п. н.

\_\_\_\_\_

О.В. Ларина

подпись, дата

**Зав. кафедрой,**

Доцент, к.м.н.

\_\_\_\_\_

Т.А. Беспалова

подпись, дата

Саратов 2021

**Актуальность исследования.** В старину это популярное зрелище называли «рукоборье». Оно было известно еще при Иване Грозном. Русские «силачи» мерились своей силой во время народных гуляний и в кабаках. Но как вид спорта «рукоборье» зародилось в Соединенных Штатах и стало называться «армрестлинг», что в переводе с английского «борьба на руках». Это сравнительно молодой вид спорта, но уже успел стать популярным во всем мире за свою зрелищность. Интерес к этому спортивному занятию и в нашей стране не перестает расти. Заниматься этим видом спорта стали и женщины. Они показали, что их руки не менее сильны, чем мужские. В результате женский армрестлинг стал также популярен, как и мужской. Армрестлинг, хотя и молодой вид спорта, но проводится как на любительском, во время народных гуляний, так и на профессиональном уровне: спартакиады, универсиады, соревнования, которые проводятся на территории Российской Федерации.

Несмотря на распространенность, популярность и привлекательность этого вида спорта, он, все-таки, считается травмоопасным. Армрестлинг требует к себе повышенного внимания, так как при занятии этим видом спорта возможны: вывихи, растяжения мышц, связок плеч, верхних конечностей рук и даже переломы. Поэтому бывает неприятно сойти с дистанции в соревнованиях из-за получения таких травм, а не в честной борьбе.

Обычно в качестве основных причин возникновения травм называют недочеты и ошибки в методике тренировок, неполноценность разминки, подготовительных упражнений и невыполнение специальных упражнений в начале тренировки, недочеты в организации тренировок, нарушение функционального состояния спортсменов, неблагоприятные санитарно-гигиенические условия при проведении тренировок, недочеты в технике выполнения упражнений и в технико-тактическом мышлении, нарушение дисциплины на тренировках, переутомление, недостаточная реализация принципа дифференцированного подхода, отсутствие учета интересов и желаний к тренировочным занятиям, нарушения правил техники

безопасности. Однако этот перечень не только не раскрывает истинное положение вещей, но и, что самое опасное, скрывает истинные причины возникновения травматизма, что не дает возможности проводить профилактические мероприятия в этом направлении.

Статистика травм, полученных спортсменами разных специализаций на спортивных соревнованиях и тренировках чрезвычайно противоречива. До настоящего времени не ясны остаются причины возникновения травматизма в спорте, не выявлены факторы, способствующие возникновению травматизма. Вне ответа на поставленные вопросы невозможно избежать возникновения травм, также, как и прогнозировать такое возникновение. Представляется, что помимо указанных выше причин, способствующих травматизму, необходимо особо выделить личностный фактор спортсмена.

В этой связи было проведено исследование с целью выявления значимости некоторых личностных показателей спортсменов в армрестлинге для возможного возникновения спортивных травм.

**Объект исследования:** причины возникновения травматизма в армрестлинге.

**Предмет исследования:** психологические особенности и личностные качества спортсменов, занимающихся армрестлингом.

**Цель исследования:** выявить психологические особенности и личностные качества спортсмена, влияющие на возникновение травм в армрестлинге.

**Гипотеза:** предполагается, что на возникновение спортивного травматизма в армрестлинге могут оказывать влияние некоторые психологические особенности и личностные качества спортсмена.

**Задачи исследования:**

- Провести теоретический анализ литературных источников по проблеме травматизма в спорте, выявить специфику травм в армрестлинге и определить основные причины возникновения травм;

- Провести анализ и дать характеристику индивидуальным психологическим особенностям спортсмена, выявить личностные особенности, которые могут оказывать влияние на травматизм;
- Экспериментально выявить и доказать взаимосвязь психологических особенностей личности спортсмена и тяжести травм, полученных в результате занятий армрестлингом.

#### **Методы исследования:**

- изучение и анализ научно-методической и специальной литературы по проблеме исследования
- педагогическое наблюдение
- контрольные тестирования
- анкетирование
- Методика Кеттела оценки индивидуальных психологических особенностей личности
- МООД (методика оценки особенностей деятельности);
- методы математической статистики.

**Научная новизна** данной работы состоит в том, что на основании анализа имеющейся литературы и проведенного исследования, выявляются личностные особенности спортсменов, влияющие на возникновение травматизма в таком виде спорта как армрестлинг.

**Теоретическая значимость** данной работы состоит в том, что она вносит соответствующий вклад в изучение проблемы спортивного травматизма.

#### **Практическая значимость** исследования:

- результаты исследования позволяют на ранних этапах определить лиц, с повышенной склонностью к получению травм, что является необходимой составляющей процесса профилактики травматизма;
- результаты исследования задают направления коррекционной воспитательной работы.

**Структура дипломной работы** состоит из введения, двух глав, заключения и списка использованной литературы.

#### Общая характеристика работы

Во введении обосновывается актуальность работы, цель, задачи, гипотеза, определяется объект и предмет исследования, а также обозначается научная новизна теоретическая и практическая значимость работы, структура работы.

В первой главе «Теоретический анализ проблемы личности и травматизма» рассматриваются: понятие травматизма, его виды и основные причины, раскрывается специфика травматизма в армрестлинге, особенности личности спортсмена и выдвигаются предположения о влиянии различных психологических особенностей на вероятность получения травм.

Во второй главе «Экспериментальное исследование: определение влияния личностных особенностей спортсмена на возникновение травм» описаны результаты проведенного исследования, произведено сравнение личностных особенностей спортсменов с разным уровнем травматизма.

Для проведения исследования применялись: анкетный метод оценки и оценка с помощью психодиагностических методов (16 – факторный опросник Kettel позволяет выяснить особенности характера, склонностей и интересов личности спортсмена, представляет собой 187 вопросов на которые предлагается ответить и тест оценки операциональных характеристик). В ходе исследования использовалась анкета оценки травматизма, которая состояла из 15 вопросов.

В выборку участников вошли 32 спортсмена в возрасте от 19 до 25 лет. Спортивный стаж оцениваемых – до 7 лет. Все участники опроса являются спортсменами – перворазрядниками или КМС. Тренировки проходят под контролем тренера 3 раза в неделю по 2-2,5 часа в понедельник, среду, пятницу, в четверг бассейн, на базе спортивного клуба СГАУ им Н.И Вавилова.

Для того, чтобы сопоставить данные по травматизму с результатами проведенных опросов высчитывался показатель, отражающий особенности получаемых ранее травм. В результате, в некоторых случаях для анализа, на основе данного показателя оцениваемые разделялись на категории: «часто травмирующихся», «почти не получающие травмы» и промежуточную категорию.

По полученным данным можно говорить о том, что большинство травм спортсмены данного вида спорта получают в ходе соревнований. Их количество почти в 3 раза превышает количество травм на тренировках. Все это говорит о необходимости работы по профилактике травматизма не только в ходе тренировочного процесса, но требует и особых организационных мер по данному направлению в ходе соревнований.

Далее мы проанализировали частоту возникновения разных травм в армспорте.

При этом, мы сочли целесообразным проанализировать, полученные данные отдельно по группам с высоким стажем и малым стажем. Чаще всего происходят растяжения мышц, повреждения связок, а также локтевого сустава. В меньшей степени – травмы кисти. Практически отсутствуют травмы плечевого сустава, отсутствуют сотрясения мозга.

Анализ материалов отдельно по группам показал, что большее число травм наблюдается у группы с большим спортивным стажем, что является вполне закономерным, поскольку они имеют больший спортивный опыт и стаж. Вместе с тем, можно заметить, что переломы и повреждение связок у лиц с небольшим стажем встречается гораздо реже, что свидетельствует о том, что данные травмы более характерны при работе спортсменов более высокого класса, и для них требуется профилактика данных видов травм в большей мере.

Парадоксальными являются данные по травмам локтевого сустава – спортсмены с более высоким стажем реже упоминали таковые. Мы можем связать это с тем, что данный вид травм, возможно, более характерен на

начальных этапах занятий, и спортсмены со стажем по причине давности – не указали таковые, тогда как начинающие – указали как одну из травм, которая у них была. Это может свидетельствовать о том, что травмы локтевого сустава чаще могут происходить у начинающих спортсменов и профилактические мероприятия по данным травмам на этом этапе следует усилить.

По результатам опроса получается, что подавляющее большинство травм имеют в своей основе или подготовку спортсмена, или связаны с разминкой, которая может быть недостаточной или неправильной.

Некоторые опрошенные дополнили предложенный список другими вариантами, среди которых упоминались

- более ранние травмы, которые способствовали появлению «слабых мест». При этом опрашиваемые говорили также о том, что может усугубить ситуацию недостаточное внимание к ним либо со стороны самого спортсмена, либо со стороны врачей, отсутствие должного восстановления и соответствующих мероприятий по восстановлению;

- неопытность, которая послужила причиной борьбы из неправильного положения, использование неправильной техники;

- игнорирование правил;

- слабая разминка

- редкие тренировки и др.

Среди этих ответов наиболее часто опрашиваемые также указывали недостаточную разминку или «слабую подготовку руки для борьбы».

В ходе анализа корреляций данных опроса была составлена корреляционная матрица, отражающая взаимосвязь рассмотренных параметров.

Таблица 3 – Корреляционные связи между показателями анкетирования

	PN1	PN2	PN3	PN4	PN5	PN6	PN7
PN1.Разнообразие повреждений	1	0,531	0,554	-0,393	0	-0,169	0,608
PN2.Частые травмы		1	0,308	-0,169	0,108	0,039	0,732

PN3.Непроизвольное нанесение повреждений				1	-0,701	-0,439	0,123	0,347
PN4.Работа тренера					1	0,408	-0,059	-0,208
PN5.Медицинский контроль						1	-0,27	0,193
PN6.Применение средств инд.защиты							1	-0,054
PN7.Суммарный показатель травматизма (PN1+PN2)								1

Показатели PN1 и PN2 сильно взаимосвязаны друг с другом, поэтому в качестве вторичного был создан показатель PN7, являющийся суммарным. При этом, непроизвольное нанесение повреждений положительно связан с уровнем травматизма самого спортсмена. Таким образом, некоторые спортсмены часто служат виновниками создания травмоопасной ситуации независимо от того, кто в этой ситуации является пострадавшим.

Анализируя анкетные данные, мы также обратили внимание на то, что стаж не оказывает серьезного влияния на создание травмоопасных ситуаций, есть лица, которые часто травмируются сами и травмируют окружающих. На наш взгляд данный фактор является собственно личностным фактором, который мы будем исследовать далее более подробно.

Второй фактор, который также можно выделить из данной корреляционной матрицы можно назвать организационным фактором – уровень медицинского контроля (PN5) и работа тренера (PN4). При этом – работа тренера является более значимым и оказывающим влияние показателем. Значимая отрицательная связь с параметрами PN1,2,5,7 свидетельствует о значимости контроля с его стороны, положительно влияющей на снижение риска травматизма.

### **Выводы**

Традиционно выделяют причины травм носящие объективный характер, которые исследователи связывают с организационной и методической составляющей и субъективные причины, имеющие отношение к

психологическим особенностям. Вместе с тем, даже в тех причинах, которые традиционно выделяются как «объективные» можно видеть влияние личностного фактора, через который преломляется воздействие организационных и методических составляющих. Мы предполагаем, что существование правил безопасности не будет приводить к нужному эффекту, если спортсмены не будут обладать рядом особенностей (например, ответственностью) или в коллективе будет сформировано пренебрежительное отношение к безопасности. Особенности социально-психологического плана также могут оказывать влияние, поскольку ряд особенностей связан с уровнем обмена информацией с тренером, который без должной обратной связи от подопечных может выстраивать методическую работу недостаточно корректно. Список может быть продолжен и наша задача на практическом этапе эмпирическим путем определить те особенности, которые оказывают наибольшее влияние на травматизм.

### **Заключение**

1. В экспериментальной части нашей работы мы определили какие особенности личности и характера спортсменов, занимающихся армрестлингом в большей степени, влияют на создание травмоопасных ситуаций.
2. Мы определили, что большинство травм спортсмены данного вида спорта получают в ходе соревнований. Их количество почти в 3 раза превышает количество травм на тренировках. Все это говорит о необходимости работы по профилактике травматизма не только в ходе тренировочного процесса, но и в условиях особых организационных мер по данному направлению в ходе соревнований. Наибольшее влияние оказывает недостаточная подготовка к борьбе, как непосредственно перед таковой, так и общее физическое состояние спортсмена. Большое значение имеет также фактор влияния тренера.

3. Среди показателей эмоциональных состояний только такой параметр как «тревожность» достоверно влияет на травматизм. Нежелание продумывать последствия, уверенность в благополучном исходе независимо от принимаемых мер и другие свойства личности спортсмена, которыми отличаются низко тревожные спортсмены могут оказать негативное влияние и способствовать травмам, как у самого спортсмена, так и недостаточной осторожности при работе в парах даже в условиях тренировки.
4. Травматизм отрицательно связан с такими чертами характера как открытость, доверие, общительность, что на наш взгляд связано с особенностями взаимодействия с тренером, отсутствие утаивание имеющихся проблем и затруднений, в том числе медицинского характера. Открытость и доверие в свою очередь способствуют более эффективному усвоению опыта и отсутствию нерациональных установок по субъективной «правильности» подхода к соревновательному и тренировочному процессу (нерациональные личные убеждения).
5. В противоположность можно наблюдать сильную положительную связь травматизма и таких черт характера как ненормативность, своеобразие, которые могут способствовать нарушению инструкций тренера или правил борьбы, игнорированию техники безопасности, что в свою очередь ведет к созданию травмоопасных ситуаций.
6. Наименьшее влияние, как оказалось, оказывают черты, связанные в большей степени с особенностями нервной системы и темпераментом, такие как активность, скорость действий, устойчивость и концентрация внимания, подверженность монотонии.
7. В наибольшей степени на травматизм оказывают влияние черты, сформированные в ходе онтогенетического развития личности, такие как слабый учет прошлого опыта (приоритет сенсорики), упрямство, стремление вносить нецелесообразные изменения в принятые стандарты

и желание действовать необычно (фактор Q2 – консерватизм), стремление к неподготовленным и рискованным действиям (фактор E). Большое значение имеет отношение к предварительной подготовке и ориентация на планирование.

8. Было обнаружено, что влияние на травматизм черт характера в армспорте имеет свою специфику.
9. Определен типичный профиль представителя группы риска и создана формула определения личностной склонности к травматизму.

Наша изначальная гипотеза подтвердилась.

Проведенное исследование может служить для определения спортсменов группы риска, создающих травмоопасные ситуации и требующих большего внимания тренера.