

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**«ИССЛЕДОВАНИЕ СОСТОЯНИЯ ТРАВМАТИЗМА ПРЫГУНОВ В
ВОДУ РАЗНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ»**

АВТОРЕФЕРАТ
Магистерской работы

студента 3 курса 332 группы

по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Жданова Сергея Владимировича

Научный руководитель

кан. пед. наук, доцент

подпись, дата

О.В. Ларина

Зав. кафедрой

кан. мед. наук, доцент

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2022

Актуальность темы исследования. Тренировка и выполнение прыжков сопряжены с повышенным риском, что требует значительных волевых усилий от прыгуна для нейтрализации стрессовых и травматических ситуаций, а также негативного и чрезмерного возбуждения. В процессе тренировочных занятий борьба с травмами должна, прежде всего, строиться в преодолении причин, которые их вызывают. Неблагоприятные факторы в крытых спортивных сооружениях, а также несоблюдение гигиенических стандартов в тренажерном зале и бассейне могут служить предпосылкой для получения спортсменом травм различной степени тяжести. В данном контексте выбранная тема исследования является современной и актуальной.

Проблема исследования. К сожалению, данная тема была недостаточно изучена, а имеющиеся материалы и литература устарели и не соответствуют текущим реалиям. Это связано с тем, что не только использование средств профилактики, но и рациональная система технической подготовки, которая позволяет правильно использовать на комплексы тренажеров и различных приспособлений на тренировках для преодоления психологического барьера сложности при разучивании новых прыжков с минимальными усилиями. Всё это способствует снижению значимости фактора риска.

Целью исследования выступило изучение состояния травм у прыгунов в воду, методического обеспечения безопасности тренировок и разработке рекомендации по снижению факторов риска у прыгунов в воду с разной квалификацией.

Предметом исследования анализ состояния травм и обеспечение безопасности выполнения физических упражнений прыгунов в воду.

Объект исследования тренировочные занятия прыгунов в воду СШОР №11 г. Саратова.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что изучение неблагоприятных санитарно-гигиенических факторов в тренировочных занятиях прыгунов в воду, а также формирование причин возникновения травматизма, классификация внешних и внутренних факторов, приводящих к

травматизму, будет способствовать более эффективному и своевременному обеспечению безопасности в прыжках в воду, что в свою очередь приведет к снижению уровня травматизма спортсменов различной квалификации, повышению их спортивного мастерства и продлит возраст спортивных выступлений.

Для достижения поставленной в исследовании цели на рассмотрение были вынесены следующие **задачи**:

1. Рассмотреть современное состояние спортивно-прикладной функции прыжков в воду, социальную и биологическую роль этого вида спорта, концепцию и классификацию травм.
2. Провести анализ состояния травм спортсменов-прыгунов в воду различной квалификации.
3. Выявить неблагоприятные санитарно-гигиенические факторы в тренировочных занятиях прыгунов в воду СШОР №11 г. Саратова.
4. Разработать меры по предотвращению травм и рекомендации, которые минимизируют вероятность их получения при занятиях прыжками в воду.

В работе был использован ряд **методов исследования**:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Анкетирование.
3. Педагогическое наблюдение.
4. Врачебно-педагогические наблюдения и самоконтроль.
5. Тестирование.
6. Статистическая обработка результатов.

Теоретическая значимость исследования заключалась в проведенном анализе спортивно-прикладной функции, социальной и биологической роли прыжков в воду в современном спорте, изучении неблагоприятных санитарно-гигиенических факторов в тренировочных занятиях спортсменов данного вида спорта. Также была представлена классификация травм у спортсменов, занимающихся прыжками в воду разной квалификации.

Практическая значимость исследования. В процессе исследования была установлена общая классификация внешних и внутренних факторов, приводящих к травматизму в прыжках в воду. Выявлена необходимость методических рекомендаций по физической, функциональной и технико-тактической, психологической подготовке спортсменов, что позволят свести к минимуму вероятность получения травм прыгунами в воду.

Объем и структура выпускной квалификационной работы. Выпускная квалификационная работа включает введение, одну теоретическую и две исследовательских главы, заключение, практические рекомендации, приложения. Список использованной литературы представлен в количестве 54 источников. Работа содержит таблицы и рисунки с результатами исследования.

Краткое содержание работы

Прыжки в воду представляет собой спортивную двигательную деятельность, которая является воплощением сложно-координационного содержания спортивной акробатики и гимнастики.

В первой главе «Анализ научно-методической литературы по проблеме подготовки спортивного резерва и травматизму в прыжках в воду» рассматривается биологическая и социальная роль прыжков в воду в развитии двигательной деятельности человека. Раскрываются вопросы о понятиях и видах травматизма и приводится классификация травм.

Во второй главе «Методы и организация исследования», автор описывает использованные методы исследования и организацию педагогического эксперимента.

В третьей главе «Результаты исследования состояния травматизма у прыгунов в воду разной квалификации» описаны результаты анкетирования, врачебного и педагогического контроля и их обсуждение.

Опытно-экспериментальная база исследования. Педагогический эксперимент проводился на базе Специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва (СШОР) №11 города Саратова в

период с января по декабрь 2021 года.

Исследование проводилось в несколько этапов:

1 этап – поисковый. Был направлен на аналитический обзор научно-методической литературы. При проведении этого этапа исследования была сформулирована цель, определена рабочая гипотеза, объект, предмет и задачи исследования.

2 этап – экспериментальный. На данном этапе проводилось основное исследование, направленное на изучение влияния тренировок и соревновательного процесса на уровень травматизма прыгунов в воду различной квалификации.

3 этап – результирующий, в процессе которого анализировались полученные результаты, формулировались выводы и оформлялась работа в соответствии с ГОСТ.

В исследовании приняли участие 22 спортсмена, имеющие разную квалификацию и занимающихся прыжками в воду. Возраст испытуемых колебался от 5 до 26 лет. Это были спортсмены, которые тренировались, начиная с младшей группы (5-8 лет), и заканчивая званием «Мастер спорта».

Работа по исследованию состояния травматизма прыгунов в воду различной квалификации осуществлялась в следующих направлениях:

1. Выяснение исходных данных. Объектом исследования были прыгуны в воду разной квалификации. Сбор данных о полученных травмах. Составление так называемой «Квалификации полученных травм».
2. Выявление типичных и нетипичных травм в каждой группе. Проведение сравнительного анализа. Определение причин возникновения подобных травм.
3. Разработка вопросов для анкетирования тренеров СШОР №11. Анализ анкет и обработка данных.
4. Составление карты оценки состояния здоровья спортсмена и ее изучение.

5. Получение информации о влиянии физических упражнений на организм прыгунов в воду для повышения эффективности процесса обучения. Представить схему определения степени утомляемости спортсменов в виде таблицы.
6. Составление валеологического теста с целью самоконтроля спортсменов.
7. Контроль и анализ гимнастического зала и ванны бассейна на предмет соответствия стандартам. Выявление отклонений от санитарных норм.
8. Определение внутренних и внешних факторов, способствующих травме.
9. Разработка практических рекомендаций по предупреждению травматизма.

Благодаря методу наблюдения были проанализированы и обобщены материалы о травмировании спортсменов – прыгунов в воду и указаны сроки. Частота получения травм опорно-двигательного аппарата и наличие других серьезных повреждений были выявлены у высококвалифицированных прыгунов в воду в сравнении со спортсменами более низкого уровня подготовки и новичков. В некоторой степени это связано с более высоким уровнем физических нагрузок, которые спортсмен получает в процессе подготовки, а также рядом причин.

Значительный процент этих травм у высококвалифицированных прыгунов может быть связан с неадекватным подходом к лечению травм, ранним возобновлением тренировок до начала функционального восстановления, неадекватной диагностикой и оценкой функционального состояния нервно-мышечного аппарата, а также тем фактом, что вопросы об эффективных средствах лечения могут быть связаны с неправильным подходом к лечению травм.

Анализ анкетирования тренеров СШОР №11 показал, что их мнения разделяются. Но было выявлено четыре основных фактора, которые, по их мнению, влияют на травмобезопасность спортсменов:

1. Гимнастический зал не отвечает техническим требованиям безопасности (изношенные ковры и маты, отсутствие жесткости на беговой дорожке, истек

срок службы спортивного инвентаря).

2. Отсутствие надлежащего медицинского контроля, который позволил бы выявить до начала спортивной подготовки определенные отклонения от стандартов (болезнь, недомогание и т.д.), которые тренер без специальных знаний и медицинского оборудования может не распознать.
3. Нет протокола о травмах спортсменов, поэтому сроки возобновления тренировок не соблюдаются, что не позволяет рационально распределить нагрузку и организовать соответствующую спортивную тренировку.
4. Одновременное выполнение занятий нескольких групп в гимнастическом зале или в бассейне также способствует риску получения травмы, поскольку нет точной синхронизации тренировочных действий спортсменов и наличие посторонних шумов, которые также мешают сосредоточиться. Отсутствие свободного спортивного снаряжения также способствует тренировкам без результата.

Таким образом, анализ вышеприведенных факторов приводит к выводу, что износ инвентаря (гимнастических матов) способствует появлению ссадин, ушибов, растяжений у спортсменов, отсутствие жесткости на акробатической дорожке приводит к таким травмам, как: растяжение гимнастического сустава, образование трещин в голеностопном суставе, растяжение запястий и растяжение запястья.

Помимо этого, например, истечение срока службы спортивного инвентаря может в последствии привести к более серьезным травмам: открытому или закрытому перелому. Большая загруженности места проведения тренировочных занятий, отсутствие врачебного контроля, отсутствие специализированного медицинского аппаратного и программного обеспечения также являются причинами получения травм у спортсменов разной квалификации.

Из-за представленных в исследовании наиболее распространенных причин травм у спортсменов разной квалификацией были разработаны меры по их предотвращению у прыгунов с водой. К ним относятся:

- правильную организацию и методику проведения занятий. В нее обязательно входит схема обучения приемам помощи страховки (по В.Н. Курьсы);
- соблюдение строгой дисциплины и сознательное отношение к процессу обучения и тренировки;
- подготовка мест занятий, спортивного оборудования и инвентаря;
- костюм и обувь прыгуна;
- врачебный контроль и самоконтроль;
- контроль санитарно-гигиенических и технических норм спортивного зала и закрытого плавательного бассейна.

Поэтому, чтобы предотвратить появление травм, необходимо хорошо знать причины, а также способы и средства профилактики. Необходимо помнить, что не только тренеры, но и сами спортсмены должны активно участвовать в профилактике травм.

Заключение

1. Представленная работа посвящена вопросу изучения состояния и способов получения травм у прыгунов в воду различной квалификации. В исследовании представлена спортивно-прикладную функцию данного вида спорта, поскольку наземная акробатическая тренировка является одним из основных компонентов современной тренировки по прыжкам в воду. В процессе работы была раскрыта биологическая и социальная роль прыжков в воду при развитии двигательной деятельности. Также в теоретической главе представлен исторический аспект, определены и классифицированы основные виды травм.

2. В процессе исследования был проведен анализ состояния травматизма у прыгунов разной квалификации СШОР №11 города Саратова. В исследовании использовался ряд методов: наблюдение, анкетирование тренеров спортивной школы, опрос, также были предложены этапы исследования: врачебно-педагогическое наблюдение и самоконтроль, санитарно-гигиенический осмотр гимнастического зала и ванны бассейна. Было установлено, что частота получения травм опорно-двигательного

аппарата и наличие других серьезных травм были чаще у квалифицированных спортсменов, чем у начинающих, что в некоторой степени связано с более высокими физическими нагрузками и рядом других факторов. Анализ анкет тренеров показал, что чрезмерная загруженность мест проведения тренировочных занятий, отсутствие жесткости на акробатической дорожке, приводят к травмам, таким как растяжение голеностопного сустава и появлению трещины, растяжение запястья и растяжение связок. В главе 3 были представлены результаты обследования состояния травматизма прыгунов в воду разной квалификации. Подробный анализ данных позволил выявить ряд распространенных причин травм: ошибки и отклонения в методике тренировок, в том числе при организации тренировок и соревнований, недисциплинированность спортсменов, невнимательность, несоблюдение или неудовлетворительное состояние экипировки и обуви, травмы спортсменов от нарушений правил личной гигиены и врачебного контроля.

3. Также в процессе исследования были выявлены неблагоприятные санитарно-гигиенические факторы в тренировочных занятиях прыгунов в воду СШОР №11 г. Саратова.

4. Из-за представленных в исследовании наиболее распространенных причин травм у спортсменов разной квалификацией были разработаны меры по их предотвращению у прыгунов с водой. К ним относятся:

- правильную организацию и методику проведения занятий. В нее обязательно входит схема обучения приемам помощи страховки (по В.Н. Курьсь);
- соблюдение строгой дисциплины и сознательное отношение к процессу обучения и тренировки;
- подготовка мест занятий, спортивного оборудования и инвентаря;
- костюм и обувь прыгуна;
- врачебный контроль и самоконтроль;
- контроль санитарно-гигиенических и технических норм спортивного

зала и закрытого плавательного бассейна.

Поэтому, чтобы предотвратить появление травм, необходимо хорошо знать причины, а также способы и средства профилактики. Необходимо помнить, что не только тренеры, но и сами спортсмены должны активно участвовать в профилактике травм.