

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

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

«ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА В АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕ»

АФТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студента 2 курса 207 группы

направление подготовки 49.04.01 «Физическая культура»
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

ЖУРАВЛЕВА НИКИТЫ АЛЕКСЕЕВИЧА

Научный руководитель

Доцент, к.п.н.

подпись, дата

О.В. Ларина

Зав. кафедрой,

Доцент, к.м.н.

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2022

Одной из самых серьезных проблем олимпийского спорта является спортивный травматизм, который в связи с возросшим объемом соревновательной деятельности, участием спортсменов в большом количестве стартов, избыточными тренировочными и соревновательными нагрузками с каждым годом возрастает. Титанический труд многих выдающихся спортсменов может обесцениться буквально в одно мгновение, поэтому вопрос профилактики травм в условиях современного спорта наиболее важен. Необходимо также помнить, что внимание должно быть направленно не только на лечение и реабилитацию травмированных спортсменов, но и на проблемы предупреждения спортивного травматизма.

Серьезные травмы на ранних стадиях имеют определенную характерную им симптоматику в виде болей или неприятных специфичных ощущений в травмированной области. Важно распознать травму на ранних стадиях и своевременно начать лечение, чтобы проблема не обрела большие масштабы, приносящие серьезный вред здоровью спортсмена, при которых занятия спортом могут быть противопоказаны на долгое время, либо прекращены вовсе.

Травмы случаются при занятиях любым видом спорта и травматичность рассматривается как часть любой спортивной деятельности. Но по мнению многих профессиональных спортсменов, тренеров и пятикратного Олимпийского чемпиона Стивена Редгрейва это не правильная позиция. Большинство острых и усталостных травм можно предотвратить. Острые травмы, естественно, предупредить труднее, однако в этом направлении многое можно сделать для улучшения ситуации.

В каждом виде спорта есть типичные травмы, их природа зависит от биомеханики этого вида спорта, поэтому любые травмы можно не только предвидеть, но и предупреждать, если только нарушения биомеханики не зашли слишком далеко.

Актуальность исследования. Одной из самых больших проблем спорта высших достижений является спортивный травматизм, поэтому

необходимо уделять внимание причинам возникновения травм и их предупреждению. В гребном спорте часть травм случается во время тренировок по общефизической подготовке, а не при самой гребле, тем не менее, существуют специфические травмы, присущие только академической гребле.

Объект исследования: тренировочный процесс в академической гребле.

Предмет исследования: профилактические мероприятия, направленные на профилактику травматизма в процессе спортивной тренировки.

Цель исследования: определение эффективных средств и методов профилактики травматизма для использования в тренировочной деятельности гребцов-академистов.

Гипотеза исследования: состоит в том, что выявление и анализ причин возникновения травм позволит разработать средства и методы профилактики травматизма в академической гребле.

Для достижения поставленной цели в работе были выдвинуты следующие **задачи:**

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме причин возникновения травм и их предупреждения у спортсменов, занимающихся академической греблей.
2. Охарактеризовать основные причины возникновения травм при занятиях академической греблей.
3. Выявить средства и методы, способствующие предотвращению травматизма у гребцов-академистов.
4. Доказать эффективность применения специальных упражнений, обеспечивающих безопасный тренировочный и соревновательный процесс гребцов-академистов.

Для решения выдвинутых задач использовались следующие **методы исследования:**

1. Изучение и анализ научно-методической литературы по проблеме спортивного травматизма в академической гребле.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Анкетирование.
4. Педагогический эксперимент.
5. Статистическая обработка результатов исследования.

Практическая значимость исследования: результаты работы могут применяться тренерами, а также использоваться при подготовке гребцов-академистов

Теоретическая значимость исследования: полученные результаты исследования выявляют и научно обосновывают наиболее эффективные средства и методы, способствующие предотвращению травматизма у гребцов-академистов.

Научная новизна исследования состоит в том, что в работе разработан детальный алгоритм применения специальных упражнений, направленных на профилактику травматизма.

Общая характеристика работы

Понятие «спортивная травма» и виды травматизма в спортивной деятельности.

Травма — это анатомическое и физиологическое повреждение органов и тканей, вызванное внезапным воздействием на организм человека какого-либо неблагоприятного фактора внешней среды. В зависимости от повреждающего фактора все травмы делятся на шесть групп: механические, термические, химические, электрические, лучевые и психические. Для спортивной деятельности характерно абсолютное преобладание механических травм.

Травматология — это медицинская наука, занимающаяся изучением травм, их причин, симптомов, а также вопросами лечения и профилактики. Травмы человека многочисленны и разнообразны, поэтому для

основательного их изучения удобно использовать еще одно понятие — травматизм.

Травматизм — это совокупность всех травм, сходных в зависимости от места, причин и условий их возникновения.

Травматичность в спорте — это большая или меньшая вероятность получить травму при занятии данным видом спорта. В спортивно-медицинской статистике количество травм учитывается двумя способами. Во-первых, по результатам обращаемости спортсменов за медицинской помощью в лечебные учреждения. Во-вторых, по результатам активного выявления медицинскими работниками травм у спортсменов в процессе врачебного контроля и в особенности врачебно-педагогического контроля.

Формирование причин возникновения травматизма у спортсменов, занимающихся академической греблей.

Академическая гребля — это циклический вид спорта. Спортсмены находятся в лодках и гребут вёслами, используя мышцы спины, рук и ног, проходя дистанцию спиной вперёд, в отличие от гребли на байдарках и каноэ.

Академическая гребля подразделяется на парную греблю и распашную греблю. Распашная гребля выполняется одним веслом, а парная двумя вёслами. При занятиях академической греблей спортсмены задействуют около 95% мышц своего тела.

Механика академической гребли.

Механика гребли отличается незначительно – гребет спортсмен одним или двумя веслами. Весь цикл гребка принято делить на четыре фазы:

- захват;
- проводка;
- конец;
- подъезд.

Цикл гребка представляет собой непрерывное движение, выполнение которого требует точного взаимодействия сегментов тела. Неспособность

правильного технического выполнения может привести к повышенной нагрузке на спортсмена и повреждению.

Причины травм.

Травмы в гребле в основном связаны с чрезмерными нагрузками либо с неправильной техникой.

Травмы, связанные с чрезмерными нагрузками, происходят из-за постоянного повторения однообразного типа движений, что приводит к износу тканей. Зачастую это происходит в наиболее напряженные моменты в тренировочном календаре спортсмена, перед подготовкой к важным соревнованиям или отборам, когда нагрузки на организм слишком велики, либо в период возобновления тренировок после отдыха или болезни, когда спортсмен пытается наверстать упущенное.

Неправильная техника легко развивается и очень трудно исправляется. Поначалу она может быть обусловлена незначительными физическими недостатками, которые в процессе гребли приводят к значительным ее погрешностям.

Исследование студентов Гарварда и Рутгерса (1989 г.) проводимых Т.М. Хоси показало преобладание травм спины и коленного сустава у студентов, занимающихся академической греблей. В течении трех лет регистрировались травмы, полученные студентами в ходе занятий греблей. Всего было зарегистрировано 180 повреждений, большинство из них - усталостного типа. Чаще всего травмировались коленный сустав (29% всех травм) и поясница (22%), поскольку во время занятий академической греблей именно на эти части тела приходится основная нагрузка. Далее следуют травмы стопы/голеностопного сустава (14%) и верхних конечностей (14%). 13% травм имеют смешанный характер, а травмы грудной клетки встречаются наиболее редко (8%).

Травматизм в академической гребле в первую очередь связан с высокими физическими нагрузками и циклическим характером выполнения работы, т.е.

многократным повторением одного и того же движения. Травмы носят усталостный характер и могут усугубляться неправильной техникой гребли. Правильная техника, разносторонняя подготовка, обращение должного внимания на упражнения на растягивания могут позволить существенно сократить количество повреждений у гребцов.

Педагогическое исследование.

Основная цель данного исследования заключалась в определении эффективных средств и методов предотвращения и профилактики травматизма для использования в тренировочной деятельности гребцов-академистов.

Для достижения поставленной цели в работе были выдвинуты следующие задачи:

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме причин возникновения травм и их предупреждения у спортсменов, занимающихся академической греблей.
2. Охарактеризовать основные причины возникновения травм при занятиях академической греблей.
3. Выявить средства и методы, способствующие предотвращению травматизма у гребцов-академистов.
4. Доказать эффективность применения специальных упражнений, обеспечивающих безопасный тренировочный и соревновательный процесс гребцов-академистов.

Для выявления эффективных средств профилактики травматизма нами были отобраны 16 спортсменов, занимающихся академической греблей, в возрасте от 14 до 17 лет. Из числа отобранных спортсменов были созданы 3 группы. В первую группу «А» вошли спортсмены с травмами поясничного отдела позвоночника. Вторая группа «В» была сформирована из гребцов с травмами коленного сустава. Атлеты с травмами запястья сформировали группу «С».

Совместно с тренерами спортсменов и при консультации профильных специалистов и врачей нами были подобраны средства и методы, направленные на профилактику травм юных гребцов.

Т.к. травмы, полученные спортсменами в ходе их тренировочной деятельности, были связаны с нарушением техники выполнения различных упражнений на тренировке, а также недостаточной подготовленностью различных групп мышц и суставов к нагрузке, т.е. с целью устранения последствий травм и их профилактики нами были отобраны различные упражнения для повышения функциональной подвижности и стабильности гребцов.

Для выявления эффективности специальных упражнений, направленных на профилактику травм, все спортсмены на протяжении всего педагогического эксперимента вели личные спортивные дневники, в которых в подробностях описывался весь тренировочный процесс: какие упражнения атлет выполняет, количество подходов и повторов, самочувствие до и после тренировки, этапы восстановления и т.д. В процессе и в конце исследования спортсмены проходили анкетирование, в котором требовалось отразить влияние специальных средств восстановления на организм. Затем, после полученных результатов производилась корректировка плана занятий (изменение количества и упражнений, их тип, производился перерасчет нагрузки и т.д.) и в конце эксперимента спортсмены проходили второе анкетирование.

Так, в группе «А» при прохождении первого анкетирования 5 из 8 спортсменов указали на улучшение состояния здоровья, в вопросе полученных ими травм. Двое гребцов не заметили положительных результатов и один атлет указал на ухудшение состояния.

После внесения изменений в тренировочный план мы получили следующие результаты: ухудшения состояния здоровья не почувствовал ни один из спортсменов группы, не почувствовали никаких изменений трое гребцов, улучшение наблюдалось у пяти спортсменов.

При прохождении анкетирования группы «В» мы получили следующие результаты: 4 из шести спортсменов отметили положительный эффект от упражнений, 2 заметили ухудшение своего состояния.

При прохождении второго анкетирования были получены следующие результаты: 5 из шести спортсменов отметили улучшение состояния здоровья, один спортсмен отметил, что не заметил каких-либо изменений по сравнению с предыдущим опросом.

При прохождении первого анкетирования группы «С», оба спортсмена отметили значительное улучшение состояния здоровья. При прохождении второго анкетирования, атлеты указали, что не видят каких-либо изменений. В процессе проведения педагогического эксперимента мы также вели учет возможного получения повторных травм у гребцов. Так, проявление симптоматики травм наблюдалось у 4 атлетов. Для недопущения развития травм с гребцами была проведена индивидуальная работа, подкорректирован список упражнений, подобраны новые средства и методы по профилактике травматизма. После проведения индивидуальной работы не было зафиксированного ни одного случая получения травм у испытуемых.

Выводы.

В исследовании мы опирались на достоверную информацию, полученную в ходе анализа научно-методической литературы. Обобщение литературных данных позволило определить причины возникновения травм у гребцов-академистов, а также симптоматику этих травм.

Кроме этого, нами также использовались такие методы исследования как: опрос, собеседование, педагогические наблюдения. С помощью данных методов мы смогли дополнить информацию, полученную при анализе литературы и систематизировать ее. Полученные знания помогли в составлении плана специальных упражнений для спортсменов.

Основная задача нашего исследования состояла в том, чтобы доказать эффективность применения специальных упражнений, обеспечивающих

безопасный тренировочный и соревновательный процесс гребцов-академистов.

Как мы можем видеть из результатов эксперимента, все три группы спортсменов отметили улучшение состояния своего здоровья в вопросе полученных ими травм. По окончании исследования не было зафиксировано ни одного случая повторного получения травм у спортсменов.

Также стоит отметить, что важную роль в вопросах профилактики травм играют индивидуальные особенности организма спортсмена. В связи с этим, подбор выполняемых упражнений должен происходить для каждого атлета с учетом его особенностей и корректироваться в зависимости от изменений его результатов. Например, в группе «А», до учета индивидуальных особенностей наблюдалось ухудшение состояния здоровья у 2 спортсменов из 8, а в группе «В» у 2 спортсменов из 6. Применение индивидуального подхода позволило решить данную проблему. В группе «С», в виду достижения значительных положительных результатов уже на первом этапе, корректировка средств и методов не требовалась.

Необходимо заметить, что некоторые спортсмены не чувствовали каких-либо изменений при выполнении специальных упражнений. На начальном этапе эксперимента это было связано с индивидуальными особенностями спортсменов. На втором этапе, при повторном анкетировании, часть атлетов также не могла определить каких-либо изменений. В данном случае причиной этому служило то, что гребцы получили максимальный положительный эффект от специальных упражнений в самом начале и дальнейшее выполнение упражнений способствовало «поддержке» здоровья, но не оказывало сильного влияния на его улучшение.

Таким образом, можно сделать вывод, что применяемые нами средства и методы доказали свою эффективность в вопросе предотвращения травм в академической гребле.

Заключение.

Осмысленное отношение к своим спортивным нагрузкам и их влиянию на организм должно быть частью элементарной культуры спортсмена, вне зависимости от его уровня подготовки и выступает важным фактором успешности выступлений. В отношении к боли и травмам в спорте нужно избегать крайностей.

С одной стороны, любой вид спорта, в особенности такой как гребля, предполагает преодоление боли, способность работать, стиснув зубы. Гребец, который бежит к врачу из-за каждой царапины, будет выглядеть странно. С другой стороны – объем нагрузок, выполняемый гребцами, погодные условия, иные факторы могут вызвать серьезные заболевания и травмы, если их запустить. Это не означает, что гребля – сверх травма-опасный вид спорта. Любой вид деятельности, даже не связанной со спортом, может быть травматичным при несоблюдении техники безопасности и элементарных мер предусмотрительности.

К таким мерам должны относиться привычка к тщательной ежедневной фиксации в спортивном дневнике своих ощущений после нагрузки, в том числе тех, которые в дальнейшем могут оказаться симптомами травм, и адекватная реакция на травмы и заболевания.

Если спортсмену понятна или уже знакома симптоматика – это принятие мер по лечению травмы, если что-то иное – своевременное обращение к специалисту и строгое выполнение его рекомендаций. Как правило, даже при проведении сборов в малонаселенной местности поблизости есть медицинские учреждения с квалифицированными врачами. Тем более такая возможность существует, когда тренировочный процесс протекает в домашних условиях. Нет нужды говорить, что на уровне высших достижений постоянная работа врача, закрепленного за командой, - насущная необходимость.