



УДК 796

ОСОБЕННОСТИ ТРАВМАТИЗМА И ОТНОСИТЕЛЬНАЯ ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ПОЛУЧЕНИЯ ТРАВМ В БРАЗИЛЬСКОМ ДЖИУ-ДЖИТСУ

Виктория Бродецкая¹

¹ Херсонский национальный технический университет

Адрес для переписки: Виктория Бродецкая, зав.уч. лаб.

Место работы: Херсонский национальный технический университет

Email: viktorija_viktorivna@i.ua

Аннотация. В статье представлены особенности получения травм в бразильском джиу-джитсу, относительная оценка состояния спортсменов в период восстановления.

Ключевые слова: травма в бразильское джиу-джитсу, восстановительный процесс.

Введение. Люди все чаще начинают следить за своим здоровьем, заниматься спортом, заметно, что количество людей, занимающихся спортом, с каждым годом увеличивается.

Современный уровень развития спорта предъявляет высокие требования к качеству подготовки спортсменов, занимающихся единоборствами. Все чаще люди начинают интересоваться бразильским джиу-джитсу, возможно из-за философии этого вида, которая утверждает, что более слабый, но техничный боец способен обезвредить более крупного и сильного противника. Для этого используется быстрый переход в партер, что нивелирует физическое превосходство соперника и использование различных болевых приемов и удушающих захватов. Адаптация к физическим нагрузкам представляет собой реакцию целостного организма, однако специфические изменения и тех или иных функциональных системах могут быть выражены в различной степени. В условиях спортивной тренировки, когда происходит адаптация организма к физическим нагрузкам или во время соревнований, имеют место травмы.

Пугает в травмах то, что они могут произойти абсолютно с каждым. От новичков до самых лучших черных поясов в мире, все мы одинаково уязвимы перед травмами.

Иногда конкретная травма обязывает прекратить выполнять некоторые тяжелые упражнения, но вовсе не сама травма является причиной потери интереса к джиу-джитсу. Часто травмы вынуждают нас временно приостановить занятия, что позволяет переключиться на другие виды деятельности (социальные, альтернативные тренировки и т.д.), чтобы заполнить пробел в расписании, а после человек уже решает возвращаться к тренировкам обратно или нет. Травмы могут добраться до каждого из нас, но все-таки решает каждый, какое влияние они окажут на Ваш путь в спорте.

Джиу-джитсу наравне с любым другим видом спорта весьма травмоопасно. Травмы бывают совершенно разнообразные, варьируясь от растяжения мышц, переломов костей и до разрыва связок.

Очевидно, что характер повреждений, которые могут получить атлеты в поединках, должен отличаться от картины в других боевых искусствах. Определить эпидемиологическую ситуацию с травматизмом и периодом реабилитации в бразильском джиу-джитсу попытались отследить в наших наблюдениях.

Материалы и методы исследования. В ходе тренировочного процесса, спаррингов и пяти соревнований по Украине за 2016 г. были собраны данные о полученных травмах и стали основой исследования. Отметим, что работа предполагает некоторую недооценку травматизма, поскольку автор не вел медицинское наблюдение за всеми участниками на протяжении достаточно долгого промежутка времени, поэтому повреждения, симптомы которых не были явными по окончании тренировочного процесса, спаррингов или могли быть не отмеченными потерпевшими, прошли мимо их внимания.

В общей сложности наблюдались травмы: среди «юных» спортсменов (до 14 лет) частота травм ниже - причиной этому меньший их вес и сила; большая часть травм составили спортсмены в категории «взрослые» весовой категории от 60 кг.

Результаты исследования. Большую часть травм составили ортопедические травмы: повреждения голеностопа (17,5%), хрящей ребер (12,5%); травмы, полученные в результате специфичных для этого вида удушающих захватов - растяжения мышц шеи (18,75%). При этом практически отсутствовали переломы, встречались в 1,25% случаях. А основную массу ортопедических травм составили растяжения коллатеральных связок, в первую очередь в области локтя (37,5%) в результате применения приема «рычаг руки», за ними в меньшей степени следовали повреждения колена (12,5%).

В качестве оценки состояния спортсмена после травмы приняли условные данные:

1 – травма (сама травма и первая медицинская помощь),

2 – медицинская помощь (медикаментозное или физиотерапевтическое лечение, оперативное лечение),

3 – долечивание (физиотерапевтическое лечение и умеренная физическая нагрузка),

4 – восстановление функций (физиотерапия, постепенное увеличение физической нагрузки),

5 – выздоровление (восстановление всех функций и возвращение в спорт).

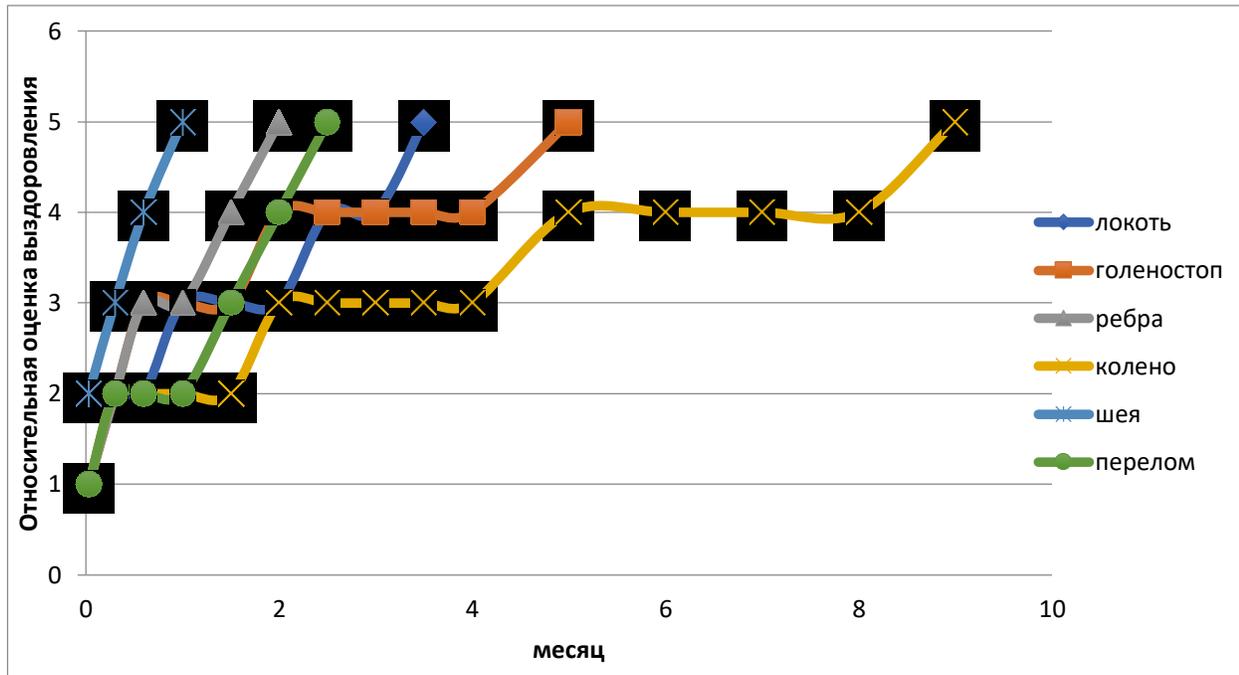


Рис.1. Относительная оценка состояния спортсменов после травм

Исследования проходили в зале СК «Скиф» г. Херсон, не исследованным остался тренировочный процесс в других залах, в ходе которого как частота, так и характер получаемых травм могут оказаться иными. Долгосрочные последствия от занятий джиу-джитсу также не были предметом изучения. Тем не менее, ориентировочные показатели, на которые могут ориентироваться при тренировочном процессе и организации соревнований, публикация предоставляет.

Обсуждение результатов. По графику (рис.1) видно, что продолжительность реабилитационного периода спортсменов с травмой колена (в частности, разрыв крестообразной связки) значительно дольше, так как требует оперативного лечения и определенных физических нагрузок для «закачки» четырехглавой мышцы, если спортсмен хочет и дальше заниматься данным видом спорта. Остальные же травмы, такие как растяжения коллатеральных связок, зачастую не требуют оперативного лечения, и основное время восстановительного периода приходится на физиотерапевтическое лечение, после которого следует выздоровление. Восстановление же после

растяжения мышц шеи, которые также часто встречаются в бразильском джиу-джитсу, проходит значительно быстрее

Защититься от травм можно, если быть в хорошо подготовленном физическом состоянии, что предотвращает риск проявления несчастных случаев; технически быть готовым к соревнованию и способным адекватно оценивать ситуацию в ходе поединка, чтобы вовремя подать сигнал о проигрыше, не доводя сопротивление до травмирования. Также важную роль играет медик состязания, готовый быстро оказать адекватную помощь пострадавшему или медик, который диагностирует и назначает восстановительное лечение после травмы.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Справочник для пациентов с повреждением передней крестообразной связки коленного сустава, К.м.н. Сергиенко Р.А., медицинский центр «Клиника современной ортопедии», г. Киев.
2. Scoggin JF III, Brusovanik G, Izuka BH, van Rilland EZ, Geling O, Tokumura S. Assessment of injuries during brazilian jiu-jitsu competition. Orthop J Sports Med. 2014, vol. 2, N.2, p.2325967114522184.