

АНАЛИЗ СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМА У ЮНЫХ ГИМНАСТОК И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА

Козлова А.Э., Антоновский А.Д., Цветков И.П., Савушкин В.А.

*Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма, Смоленск, Россия*

Введение. Спорт как напряженная, активная деятельность, связан с рядом экстремальных ситуаций, требующих не только всех сторон подготовленности занимающихся, но и как хорошего здоровья, так как и высоких спортивных результатов, которых может достичь только здоровый спортсмен [2] .

Конечно, занятия спортом содействуют повышению уровня здоровья, но чтобы этого достичь необходимо проводить занятия разумно, с оптимальной нагрузкой и соблюдением санитарно-гигиенических правил [7]. Для всего этого необходимо соблюдать в тренировочном процессе следующие правила [5, 6]:

- отсутствие физических и эмоциональных перегрузок;
- нормирование тренировочных нагрузок и их оптимизация;
- соблюдение режима быта и питания;
- тщательная подготовка мест занятий, инвентаря и оборудования.

Если пренебрегать данными правилами в процессе тренировки, то это может привести к тяжелым или даже к трагическим ситуациям. И спорт может стать источником различного рода травм, заболеваний и повреждений, достигающих до степеней, несовместимых с жизнью спортсмена.

Поэтому исследование, направленное на профилактику травматизма у юных гимнасток и является актуальным, востребовано в практической деятельности, как у спортсменов, так и у тренеров [1,3].

Цель исследования: выявить травматизм при занятиях спортивной гимнастикой у юных гимнасток 8-16 лет и разработать меры его профилактики.

Задачи исследования:

1. Выявить виды травм, локализацию, тяжесть, механизмы и причины их возникновения на каждом женском виде гимнастического многоборья.
2. Определить коэффициент травматичности.
3. Разработать организационно-методические положения, направленные на профилактику травм и уменьшение причин травматизма у юных гимнасток.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования: изучение и анализ специальной научно-методической литературы; анализ данных учета травм; анкетный опрос; фотоанализ; педагогическое наблюдение; констатирующий педагогический эксперимент; математическая обработка полученных результатов.

Результаты исследования. Исследование проводилось в течение двух лет с сентября 2018 года по июнь 2020 года, в три этапа на базе МБУ СШОР №4 (г. Смоленск). В нем принимали участие 315 гимнасток 8-16 лет.

За время педагогического исследования был проведен анализ медицинских карт в физкультурно-спортивном диспансере г. Смоленска, и анализ медицинского журнала в МБУ СШОР №4 (г. Смоленск), касающихся вопросов травматизма среди гимнасток 8-16 лет, а также проведено анкетирование тренеров-преподавателей и юных спортсменов [4].

Исходя из поставленных задач, были сделаны следующие выводы:

1. Математическая обработка и анализ ответов анкетирования 10 тренеров-преподавателей МБУ СШОР № 4 г. Смоленска показал, что тренеры на первое место поставили ссадины и потертости (100%), на втором месте, по их мнению, чаще гимнастки получают ушибы (60%), потом идут растяжение связок (50%), и в 10% – гимнастки сталкиваются с ранами. На

много чаще спортсменки получают травмы на брусьях разной высоты, бревне и вольных упражнениях, реже на опорном прыжке.

В результате анкетирования 15 гимнасток установлено, что самыми распространёнными травмами во время занятий спортивной гимнастикой являются ссадины и потертости, далее ушибы и растяжения связок. Они отмечают, что большинство травм появляются в предсоревновательном периоде тренировки.

Констатирующий педагогический эксперимент показал, что 88% травм это потертости и ссадины, 9% ушибы, повреждения мышц и сухожилий – 1,4% и по 0,8% растяжение связок и вывихи в суставах.

Анализ медицинских карт юных гимнасток показывает: из 643 полученных гимнастками травм 447 (69,5%) падает на верхние конечности, 174 (26,9%) на нижние конечности, 18 (2,8%) случаев голова и 5 (0,8%) туловище.

Выявлено, что в основном спортсменки получают очень легкие повреждения – 566 (88%), легкие травмы – 50 (8%), и намного реже происходят повреждения средней тяжести – 27 (4%).

По механизму спортивных травм у гимнасток 80% это трение частей тела гимнастки о снаряд, одежду и обувь (513 случаев), 17% - удар при падении (111 случаев), движения, превышающие по амплитуде анатомические пределы сустава (14 случаев) – 2% и чрезмерно резкие некоординированные движения (5 случаев) – 1%.

Тренеры считают, что основными факторами, влияющими на травматизм у гимнасток, являются: неполноценное материально-техническое обеспечение занятий, поведение занимающихся, особенности и погрешности техники упражнения, состояние здоровья занимающихся, непредвиденные изменения условий занятия, проведение учебно-тренировочных занятий в отсутствие тренера, длительность и монотонность нагрузок.

2. По коэффициенту травматичности лидируют группы ТЭ-4 (8,38%), ЭССМ-1 (5,94%), ТЭ-2 (5,46%), ТЭ-5 (5,08%). Значительно ниже он в

группах ЭССМ-2 (3,97%), ТЭ-1 (2,36%), ниже средних показателей в группах ЭНП-1 и ЭНП-2, соответственно 1,2 и 1,02. В среднем он составляет 0,3.

3. Профилактика травматизма это комплекс условий, включающих в себя: квалифицированность тренера и спортсмена, судей, представителей спортивной науки и медицинского персонала.

Были разработаны организационно-методические положения, направленные на профилактику травм и уменьшение причин травматизма у гимнасток. Они включают в себя: регулярный медицинский контроль в специализированных учреждениях, проведение повторных (не реже двух раз в год) медицинских осмотров, также перед соревнованиями, выполнение санитарно-гигиенических требований, соблюдение норм техники безопасности в тренировках и соревнованиях, организация тренировочных занятий и, в частности, тщательная разминка, постепенная специализация средств физической подготовки. Главным в профилактике травматизма являются правильное объяснение и показ, изучение приемов самостраховки и страховки, соответствующие материально-технические и гигиенические условия занятий и обязательное проведение профилактических мероприятий.

ЛИТЕРАТУРА

1. Андреева, Л. А. Профилактика спортивного травматизма на учебных занятиях / Л. А. Андреева, В.С. Акилов // Физическая культура: проблемы обучения и воспитания. Сборник статей. – Екатеринбург, 2019. – С. 4-9.
2. Бикчурин, Н. М. Травматизм у юных гимнасток / Н.М. Бикчурин, Ф.В. Тахавиева // Медико-биологические, клинические и социальные вопросы здоровья и патологии человека. Материалы III Всероссийской образовательно-научной конференции студентов и молодых ученых с международным участием в рамках XIII областного фестиваля "Молодые ученые - развитию Ивановской области". – Иваново, 2017. – С. 443-444.

3. Горюнов, В. А. Вопросы профилактики спортивного травматизма / В.А. Горюнов, Т.В. Зязина, М.А. Кошелев, А.Е. Мудраков // Культура физическая и здоровье современной молодежи. Материалы II Международной научно-практической конференции. – 2019. – С. 369-371.
4. Доронцев, А. В. Структура спортивного травматизма у девочек 12-14 лет, занимающихся спортивной гимнастикой / А.В. Доронцев, О.А. Козлятников, А.В. Каширский // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 4 (158). – С. 77-82.
5. Зайцев, В. Н. Виды, локализация, механизмы и причины спортивных травм у юных гимнасток / В.Н. Зайцев, Р.М. Тухватулин, А.Э. Козлова // Научно-теоритический журнал ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. - № 4 (134). С. 80-83.
6. Козлова, А. Э. Профилактика спортивного травматизма у юных гимнасток СДЮСШОР №4 г. Смоленска / А.Э. Козлова // Спорт. Олимпизм. Гуманизм. Материалы мужвuzовской научной конференции «Олимпизм история и современность» посвященной 85-летию со дня рождения профессора Владимира Сергеевича Родиченко / Под. ред. Г.Н. Греца, К.Н. Ефременкова. – Смоленск: СГАФКСТ, ОКР, СОА. 2016. – Вып. 14. – С. 94-97.
7. Макарова, Г. А. Спортивная медицина: учебник / Г.А. Макарова. – М.: Советский спорт, 2009. – 480 с.