

УДК 796.81

Спортивный травматизм женщин-борцов в вольной борьбе и анализ путей его снижения

Коблова Валерия Сергеевна

Воробьева Наталья Витальевна

Тараканов Борис Иванович, доктор педагогических наук, профессор

Апойко Роман Николаевич, доктор педагогических наук, доцент

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье представлены результаты анкетного опроса тренеров высокой квалификации для выявления их мнений по проблеме повышенного травматизма женщин-борцов в вольной борьбе с анализом наиболее эффективных путей его снижения. Установлено, что специалисты-практики воспринимают повышенный травматизм спортсменов как объективно существующее явление и предпринимают попытки к его профилактике, внося индивидуальные периодические коррекции в тренировочный процесс и соревновательную деятельность в соответствии с состоянием каждой спортсменки. При этом осуществляются контроль и коррекция основных параметров нагрузки с учетом предшествовавших травм и фаз биологического мезоцикла спортсменки, обеспечивая тем самым эффективную подготовку с минимальным риском для здоровья. Полученные в результате анкетирования данные послужили основой для разработки экспериментальной технологии организации индивидуальных тренировочных программ женщин-борцов высокой квалификации.

Ключевые слова: спортивная борьба, женский спорт, травматизм, профилактика, тренировочный процесс.

Sports injury of female wrestlers in freestyle wrestling and analysis of ways to reduce it

Koblova Valeria Sergeevna

Vorobyova Natalia Vitalievna

Tarakanov Boris Ivanovich, doctor of pedagogical sciences, professor

Apoiko Roman Nikolaevich, doctor of pedagogical sciences, associate professor

Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health, St. Petersburg

Abstract. The article presents the results of a questionnaire survey of highly qualified coaches to identify their opinions on the problem of increased injury of female wrestlers in freestyle wrestling with an analysis of the most effective ways to reduce it. It has been established that practitioners perceive increased injuries of female athletes as an objectively existing phenomenon and make attempts to prevent it by making individual periodic corrections to the training process and competitive activities in accordance with the condition of each athlete. At the same time, the main load parameters are monitored and corrected, taking into account previous injuries and phases of the athlete's biological mesocycle, thereby ensuring effective training with minimal health risk. The data obtained as a result of the survey served as the basis for the development of an experimental technology for organizing individual training programs for highly qualified female wrestlers.

Keywords: wrestling, women's sports, injury, prevention, training process.

ВВЕДЕНИЕ. Олимпийский статус и продолжающееся интенсивное развитие женской вольной борьбы в мировом спортивном движении предопределяют необходимость совершенствования системы подготовки спортсменов. При этом одним из приоритетных направлений такого совершенствования является установление эффективных путей снижения травматизма спортсменов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности [1, 2, 3].

В комплексе наиболее информативных методов исследования в сфере спортивной педагогики весьма часто и достаточно эффективно применяется анкетирование специалистов, что позволяет получать достоверные данные для разработки инновационных тренировочных программ. В результате проведенного ранее

анкетирования квалифицированных женщин-борцов [4] было определено, что в практике женской вольной борьбы встречаются случаи нарушений методологических положений теории спорта и не всегда даются условия принципа индивидуализации в ходе тренировочного процесса. Это приводит весьма часто к состояниям переутомления, перетренированности и перенапряжения спортсменов, что в свою очередь значительно увеличивает количество и степень тяжести травм опорно-двигательного аппарата и снижает темпы роста спортивных результатов [5].

Для уточнения и конкретизации информации о причинах и последствиях повышенного травматизма спортсменов в женской вольной борьбе было проведено анкетирование 32 тренеров высокой квалификации, имеющих достаточно длительный опыт подготовки женщин-борцов (стаж от 5 до 33 лет). В числе респондентов были 26 тренеров высшей категории (в том числе 4 заслуженных тренера России) и 6 тренеров первой или второй категорий. Вместе с тем, эти тренеры являлись борцами высокой квалификации, о чем свидетельствует наличие у них высоких спортивных званий, включая двух заслуженных мастеров спорта, трех мастеров спорта международного класса, 24 мастеров спорта России и трех кандидатов в мастера спорта, представлявших 14 различных регионов Российской Федерации.

При анализе ответов респондентов на вопрос о сравнении количества травм в женской и мужской вольной борьбе подавляющее число опрошенных (26 человек или 81,3%) считают, что у женщин-борцов травм существенно больше, чем у борцов-мужчин. В то же время 6 респондентов (18,8%) отрицают такие различия, имея, по всей вероятности, в виду высокий травматизм вольной борьбы вне зависимости от пола спортсменов.

Еще более однозначно опрошенные тренеры ответили на вопрос о необходимости применения дополнительных мер профилактики травм в тренировочном процессе женщин-борцов. Об этом заявили 30 респондентов (или 93,7%), и лишь 2 тренера (6,3%) полагают, что в этом нет необходимости, хотя даже их мнения нельзя полностью игнорировать, поскольку наличие таких тренеров может негативно сказываться на развитии женской борьбы в том или ином регионе страны.

В качестве одного из методов снижения травматизма рассматривался вопрос увеличения длительности подготовительной части тренировочных занятий (разминки), 31,3% опрошенных тренеров полагают, что это необходимо применять во всех случаях, а половина респондентов (16 человек, 50%), в принципе соглашаясь с ними, рекомендуют увеличивать продолжительность разминки в ситуациях, когда этого требуют обстоятельства. Вместе с тем, 6 респондентов (18,8%) вообще отрицают необходимость использования названного метода в качестве снижения травматизма женщин-борцов.

Другим реальным путем профилактики травматизма является создание мощного мышечного корсета в процессе их подготовки. При ответе на вопрос о необходимости реализации этого пути в тренировочном процессе женщин-борцов респонденты были почти единодушны. Так, 30 опрошенных тренеров (93,7%) считают создание мощного мышечного корсета необходимым, причем 18 специали-

стов (56,3%) подчеркивают абсолютную важность такого пути, и еще 12 тренеров считают это весьма желательным.

Более существенно различаются мнения респондентов по вопросу необходимости значительного увеличения объема упражнений страховки и самостраховки при подготовке женщин-борцов. Так, 24 респондента (75,0%) полагают, что такое увеличение явно необходимо, но лишь 6 тренеров (18,8%) предполагают акцентированное использование больших объемов этих упражнений, а 18 опрошенных специалистов (56,3%) считают необходимым увеличение названных упражнений в относительно небольших объемах. При этом 8 респондентов (25,0%) имеют противоположное мнение, полагая, что нет необходимости в увеличении средств страховки и самостраховки при подготовке женщин-борцов.

Наиболее специфический вопрос анкеты был задан с целью выявления мнений тренеров о возможности допуска спортсменок к интенсивным тренировкам в негативных фазах овариально-менструального цикла. Большинство опрошенных (24 человека - 75%) проявляют разумный гуманизм и не допускают женщин-борцов к интенсивным нагрузкам в названных фазах. При этом учитывается мнение самих спортсменок и сроки приближения главных стартов индивидуально для каждой атлетки. Вместе с тем, 8 тренеров (25%) считают возможным допуск спортсменок к интенсивным нагрузкам в любых фазах ОМЦ.

По вопросу о возможности допуска женщин-борцов к тренировкам и соревнованиям с недолеченными травмами мнения респондентов распределились в равной пропорции. Так, 16 тренеров (50,0%) считают вполне возможным такой допуск, хотя 12 респондентов (37,5%) делают это только для спортсменок с легкими травмами. При этом другая половина опрошенных не допускает женщин-борцов к тренировочному и соревновательному процессам с недолеченными травмами, но 14 тренеров (43,8%) разрешают своим спортсменкам участие в этих процессах в исключительных случаях.

Почти единодушно респонденты ответили на вопрос о необходимости увеличения средств восстановления при подготовке женщин-борцов. Подавляющее большинство опрошенных тренеров (26 человек, 81,3%) полагают, что объем этих средств следует значительно увеличить. Однако при этом 6 тренеров (18,7%) отрицают такую необходимость и считают вполне возможным сохранить объемы средств восстановления в тех же соотношениях, как и в программах борцов-мужчин в соответствии с Федеральным стандартом.

Еще более однозначно опрошенные тренеры ответили на вопрос о частоте проявления признаков переутомления и перетренированности в ходе подготовки спортсменок. Все респонденты подтвердили, что сталкивались с этим явлением, причем 26 тренеров (81,3%) наблюдали его в отдельных случаях, а 6 респондентов (18,7%) сталкиваются с признаками переутомления и перетренированности спортсменок очень часто, особенно в ходе тренировочных сборов при трехразовых тренировках высокой интенсивности в течение дня.

В этих случаях опрошенные специалисты всегда предпринимают решительные меры для снижения влияния переутомления на состояние спортсменок. С этой целью тренеры снижают интенсивность нагрузки (12 человек; 37,5%), или

снижают объем нагрузки (12 человек; 37,5%), или отстраняют спортсменов от тренировок (8 человек; 25,0%) в зависимости от степени выраженности признаков негативных проявлений каждой атлетки с учетом возраста, квалификации и тренировочного этапа.

В частности, названные меры предпринимаются тренерами для избежания повторных травм средней тяжести, которые, к сожалению, весьма часто встречаются у женщин-борцов. В данном случае проведенный анализ результатов ответов респондентов показал, что повторные травмы спортсменов зафиксировали 24 тренера (75%), и лишь четверти опрошенных (25%) удалось избежать этого негативного явления при процессе подготовки квалифицированных женщин-борцов.

Ответы тренеров на заключительный вопрос анкеты убедительно подтвердили наше предположение о том, что проблема профилактики травматизма женщин-борцов должна находиться в центре внимания специалистов, причем 14 опрошенных (43,8%) считают это обязательным атрибутом в тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов, а 18 тренеров (56,3%) оценивают необходимость решения названной проблемы как весьма важный аспект в практике подготовки женщин-борцов. Полученная информация во многом совпадает и подтверждает мнения большинства спортсменов высокой квалификации, результаты опроса которых опубликованы нами ранее [4].

Таким образом, обобщая полученные данные по проблеме спортивного травматизма женщин-борцов в вольной борьбе с анализом путей его снижения, можно сделать следующее заключение:

- в комплексе наиболее актуальных проблем совершенствования системы подготовки женщин-борцов в вольной борьбе видное место занимает определение эффективных путей снижения травматизма спортсменов в тренировочном процессе и в ходе соревновательной деятельности;

- результаты анкетирования 32 тренеров высокой квалификации, имеющих достаточно длительный опыт подготовки женщин-борцов, показали, что большинство специалистов-практиков воспринимают повышенный травматизм спортсменов как объективно существующий факт и предпринимают решительные меры для его снижения;

- в качестве методов профилактики травматизма спортсменов тренеры используют увеличение длительности подготовительной части тренировочных занятий, создание мощного мышечного корсета в процессе подготовки и самостраховки, индивидуальный учет состояния спортсменов в зависимости от фаз ОМЦ, недопуск женщин-борцов к тренировкам и соревнованиям с недолеченными травмами, увеличение средств восстановления в процессе подготовки спортсменов, постоянный контроль состояния женщин-борцов для своевременного выявления признаков переутомления и перетренированности, а также снижение объемов и интенсивности нагрузки в случаях появления этих признаков;

- в целом тренеры достаточно полно воспринимают всю важность и сложность проблемы профилактики травматизма при подготовке женщин-борцов, внося периодические коррекции в тренировочный процесс в зависимости от состояния спортсменов.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Неробеев Н. Ю., Тараканов Б. И. Теоретические аспекты спортивной подготовки женщин-борцов в вольной борьбе с учетом полового диморфизма : монография. Санкт-Петербург, 2012. 139 с.
2. Тараканов Б. И., Апойко Р. Н., Петров С. И., Воробьева Н. В. Современные тенденции развития женской вольной борьбы в России // Теория и практика физической культуры. 2019. №12. С. 99–101.
3. Карелин А. А., Тараканов Б. И., Апойко Р. Н., Петров С. И., Коблова В. С. Характеристика развития женской вольной борьбы в международном спортивном движении на основе анализа динамики информативных показателей // Теория и практика физической культуры. 2021. № 10. С. 8–10.
4. Коблова В. С., Тараканов Б. И. Проблема повышенного травматизма в женской борьбе в аспекте мнений спортсменов высокой квалификации // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 10 (188). С.169–174.
5. Коблова В. С., Апойко Р. Н., Тараканов Б. И. Экспериментальная технология подготовки женщин-борцов высокой квалификации с акцентом на повышение эффективности профилактики травматизма // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 6 (196). С. 155–160.

REFERENCES

1. Nerobeev N. Yu., Tarakanov B. I. (2012), Theoretical aspects of sports training of female wrestlers in freestyle wrestling, taking into account sexual dimorphism, monograph, St. Petersburg, 139 p.
2. Tarakanov B. I., Apoiko R. N., Petrov S. I., Vorobyova N. V. (2019), "Modern trends in the development of women's freestyle wrestling in Russia", *Theory and practice of physical culture*, No.12, pp. 99–101.
3. Karelin A. A., Tarakanov B. I., Apoiko R. N., Petrov S. I., Koblova V. S. (2021), "Characteristics of the development of women's freestyle wrestling in the international sports movement based on the analysis of the dynamics of informative indicators", *Theory and practice of physical culture*, No. 10, pp. 8–10.
4. Koblova V. S., Tarakanov B. I. (2020), "The problem of increased injuries in women's wrestling in the aspect of opinions of highly qualified athletes", *Scientific notes of the P. F. Lesgaft University*, No. 10 (188), pp.169–174.
5. Koblova V. S., Apoiko R. N., Tarakanov B. I. (2021), "Experimental technology of training highly qualified female wrestlers with an emphasis on improving the effectiveness of injury prevention", *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*, No. 6 (196), pp. 155–160.

Информация об авторах:

Коблова В.С., заслуженный мастер спорта России

Воробьева Н. В., заслуженный мастер спорта России

Тараканов Б. И., доктор педагогических наук, профессор, заслуженный тренер России

Поступила в редакцию 20.02.2024.

Принята к публикации 19.03.2024.