

УДК 796/799

АНАЛИЗ СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМА И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА

Ольга Александровна Драгич, доктор биологических наук, доцент, Тюменский индустриальный университет, Государственный аграрный университет Северного Зауралья, Тюмень; Клавдия Александровна Сидорова, доктор биологических наук, профессор, Настя Ибрагимовна Ахшиятובה, аспирант, Государственный аграрный университет Северного Зауралья; Александр Андреевич Востриков, преподаватель, Тюменский индустриальный университет, Тюмень; Татьяна Ивановна Горбунова, преподаватель, Саратовский государственный технический университет, г. Саратов

Аннотация

В статье представлен материал по анализу спортивного травматизма, который связан с наличием слабых звеньев опорно-двигательного аппарата спортсменов, а также с организационными погрешностями: не соблюдением правил техники безопасности, правил по эксплуатации стадионов, спортивных залов и других сооружений. Авторы отмечают, что возникшие в процессе соревнований и тренировок травмы опорно-двигательного аппарата не являются фатальными, что соответственно позволяет разрабатывать профилактические мероприятия по предупреждению их возникновения в зависимости от вида спорта. Поэтому профилактика травматизма – это одна из важнейших задач современного общества.

Ключевые слова: травматизм, виды спорта, техника безопасности, тренировка, мероприятия, факторы, спортсмены, упражнения.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.02.p115-118

ANALYSIS OF SPORTS INJURIES AND ITS PREVENTION

Olga Aleksandrovna Dragich, the doctor of biological sciences, Tyumen Industrial University, State Agrarian University of the Northern Urals, Tyumen; Claudia Aleksandrovna Sidorova, the doctor of biological Sciences, professor, Nastya Ibragimovna Akhshiyatova, the post-graduate student, State Agrarian University of the Northern Urals, Tyumen; Alexander Andreevich Vostrikov, the teacher, Tyumen Industrial University; Tatyana Ivanovna Gorbunova, the teacher, Saratov State Technical University, Saratov

Abstract

The article presents material on the analysis of sports injuries, which is associated with the presence of weak links of the musculoskeletal system of athletes, as well as organizational errors: non-compliance with safety regulations, rules for the operation of stadiums, gyms and other structures. The authors note that injuries of the musculoskeletal system that have arisen during competitions and training are not fatal, which accordingly makes it possible to develop preventive measures to prevent their occurrence depending on the type of sport. Therefore, injury prevention is one of the most important tasks of modern society.

Keywords: injuries, sports, safety, training, events, factors, athletes, exercises.

Основной причиной спортивного травматизма, по данным многочисленных исследований, является наличие слабых звеньев опорно-двигательного аппарата, патология которых составляет многочисленность поражений коленного сустава, миоэнтезического аппарата верхних и нижних конечностей, что связано со сложной многоплановой подготовкой спортсмена, включающей скоростно-силовую работу, а также нагрузки, способствующие выработке выносливости [4, 7].

Травмы – это испытание психологического и физического плана. Даже при благоприятном исходе тяжелая травма отбивает желание заниматься физической культурой и спортом. Кроме того, 8–10% тяжелых травм заканчиваются потерей общей и спортивной трудоспособности, т. е. приводят к инвалидности [5].

При занятиях физическими упражнениями возможны различные виды травм: ссадины, раны, ушибы, растяжения, разрывы мягких тканей, вывихи суставов, переломы костей и разрывы хрящей; ожоги, обморожения, тепловые и солнечные удары; обмороки, потеря сознания и т. п. В спортивном травматизме, по данным многих авторов, отмечается преимущественно: поражение суставов – 38%; ушибы – 31%; переломы – 9%; вывихи – 4%. В зимний период травм зафиксировано больше (до 51%), чем в летний (21,8%) и в межсезонье (в закрытых помещениях) – 27,5% [2].

Возникшие в процессе соревнований и тренировок травмы опорно-двигательного аппарата не являются фатальными, что соответственно позволяет разрабатывать профилактические мероприятия по предупреждению их возникновения в зависимости от вида спорта [1].

Профилактика травматизма – одна из важнейших задач современного общества. Рост травматизма специалисты объясняют быстрой индустриализацией, отставанием социальной инфраструктуры (недостаточным количеством спортивных комплексов, бассейнов, площадок, спортивных залов и т. д.) [3].

По тяжести все травмы можно разделить на: тяжелые; средние; легкие.

Тяжелые травмы – это травмы, вызывающие резко выраженные нарушения здоровья и приводящей к потере спортивной трудоспособности сроком свыше 30 дней. В данном случае пострадавший нуждается в незамедлительной медицинской помощи и профессиональном лечении. Средние травмы – это травмы с выраженными изменениями в организме, приведшие к спортивной нетрудоспособности сроком от 10 до 30 дней, требующие стационарное или домашнее лечение. Легкие травмы – это травмы, не вызывающие значительных нарушений в организме и потери общей и спортивной работоспособности. К ним относятся ссадины, потертости, поверхностные раны, легкие ушибы, растяжение 1-й степени и др. [8].

Кроме того, среди всех травм можно выделить острые и хронические, причем острые травмы возникают в результате внезапного воздействия того или иного травмирующего фактора, а хронические травмы являются результатом многократного действия одного и того же травмирующего фактора на определенную область тела.

Тяжесть и вид травмы зависят от множества факторов: вида спорта, сложности техники выполняемого упражнения, уровня физической подготовки спортсмена, регулярности его тренировок и т. д. Однако существует ряд общих требований, предотвращающих травматизм. Во-первых, необходимо соблюдать правила по эксплуатации спортивных и тренажерных залов, площадок и стадионов, нестандартного оборудования: стены спортивных и тренажерных залов не должны иметь выступов; батареи должны быть закрыты специальными панелями, осветительные приборы закрыты решётками, окна загорожены сетками; полы должны быть без щелей, иметь ровную и нескользкую поверхность; спортивные площадки должны иметь ровную поверхность, очищенную от посторонних предметов (деревьев, кустарников, камней и др.); беговые дорожки должны иметь продолжение после финиша [6].

Во-вторых, во время занятий физкультурой необходимо соблюдать следующие правила техники безопасности: в спортивном зале заниматься только в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой; выполнять упражнения под руководством преподавателя или тренера; обязательно выполнять динамическую разминку, способствующую разогреванию основных групп мышц; после тренировки выполнять статическую разминку для снижения напряжения в мышцах; помнить о самоконтроле – следить за своим самочувствием, равномерно распределять нагрузки и не тренироваться «на грани своих

возможностей» [7].

Таким образом, систематические занятия физической культурой закаляют организм, делают его более выносливым и устойчивым к заболеваниям различной этиологией. Путем регулярных тренировок можно значительно расширить круг двигательной активности и жизненно важных физических качеств, овладеть спортивными навыками и воспитать морально-волевые качества.

На основании этиологических факторов спортивных травм можно выделить основные из них – это: неправильная организация занятий; недочеты и ошибки в методике проведения занятий; неудовлетворительное состояние мест занятий и спортивного оборудования; неблагоприятные санитарно-гигиенические и метеорологические условия при проведении занятий; нарушение правил врачебного контроля, который имеет большое значение в профилактике травматизма, устранение которых будет способствовать снижению спортивного травматизма и повышению массовости спорта, так как физкультурная тренировка и спорт повышает жизненный тонус, устойчивость организма к стрессам, адаптационные способности и физическую выносливость.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ахшиятова Н.И., Анализ методик оценки функционального состояния организма спортсменов / Н.И. Ахшиятова, К.А. Сидорова, Н. Я. Костецкий // «Стратегия развития спортивно-массовой работы со студентами», материалы VI Международной научно-практической конференции. – Тюмень, – 2021. – С. 8–10.
2. Физиологическое значение физических нагрузок для регуляции системного давления / В.Н. Ананьев, Н.Я. Прокопьев, Г.В. Ананьев, Е.А. Семизоров // Естественные и технические науки. – 2021. – № 5 (156). – С. 121–125.
3. Оценка влияния формата обучения на работоспособность студента / О.А. Драгич, К.А. Сидорова, А.Н. Созонова, С.А. Утусиков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 5 (207). – С. 133–138.
4. Физиологические основы развития выносливости и силовых навыков / О.А. Драгич, К.А. Сидорова, Н.Н. Рябова, Е.Д. Драгич // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 7 (209). – С. 142–144.
5. Морфофункциональные основы двигательной активности организма : монография / О.А. Драгич, К.А. Сидорова, Е.А. Ивакина, Т.А. Юрина. – Тюмень, 2021. – 168 с.
6. Анализ использования эллипсоидных тренажеров в вузе / С.А. Тяглова, О.А. Драгич, К.А. Сидорова, И.А. Чернобаева // Стратегия развития спортивно-массовой работы со студентами : материалы VI Международной научно-практической конференции. - Тюмень, 2020. – С. 191–194.
7. Шихов А.В. Медико-педагогические аспекты спортивного травматизма: учебное пособие / А.В. Шихов, Г.И. Семенова // Екатеринбург : издательство Урал. университета, 2020. – 128 с.
8. Юрина Т.А. Некоторые вопросы здорового образа жизни / Т.А. Юрина, К.А. Сидорова, Ш.М. Жумадина. // Стратегия развития спортивно-массовой работы со студентами» : материалы VI Международной научно-практической конференции «. – Тюмень,- 2021. – С. 217–220.

REFERENCES

1. Akhshiyatova, N.I., Sidorova, K.A., Kostetsky, N.Ya. (2021), "Analysis of methods for assessing the functional state of the athletes' body", *"Strategy for the development of mass sports work with students"*, materials of the VI International Scientific and Practical Conference, Tyumen, pp. 8–10.
2. Ananyev, V.N., Prokopyev, N.Ya., Ananyev, G.V. and Semizorov, E.A., (2021), "The physiological significance of physical activity for the regulation of systemic pressure", *Natural and technical sciences*, No. 5 (156), pp. 121–125.
3. Dragich, O.A., Sidorova, K.A., Sozonova, A.N., Utusikov, S.A. (2022), "Assessment of the impact of the training format on the student's performance", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 5 (207), pp. 133–138.
4. Dragich, O.A., Sidorova, K.A., Ruabova, N.N., Dragich, E. (2022), "Physiological foundations of endurance and strength skills development", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No 7 (209), pp. 142–144.
5. Dragich, O.A., Sidorova, K.A., Yurina, T.A., Ivakina, E.A. (2021), *Morphofunctional foundations of motor activity of the organism*, Tyumen.

6. Tyaglova, S.A., Dragich, O.A., Sidorova, K.A., Chernobaeva, I.F., (2020), "Analysis of the use of ellipsoid simulators in higher education", *Strategy for the development of sports and mass work with students", materials of the VI International Scientific and Practical Conference* ", Tyumen, pp. 191–194.

7. Shihov, A., Semenova, G. (2020), *Medical and pedagogical aspects of sports injuries : textbook*, Ural university Publishing House, Ekaterinburg.

8. Yurina, T., Sidorova, K., Zhumadina, Sh. (2021), "Some questions of a healthy lifestyle", *"Strategy for the development of sports and mass work with students", materials of the VI International Scientific and Practical Conference*, Tyumen, pp. 217–220.

Контактная информация: odragic@mail.ru

Статья поступила в редакцию 26.02.2023

УДК 797.22

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ РЕАЛИЗАЦИИ ПЛАНОВЫХ ЗАДАНИЙ В ХОДЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ В ЛАСТАХ

Павел Павлович Дудченко, кандидат педагогических наук, Тульский государственный педагогический университет им. Л. Н. Толстого, Тула

Аннотация

В статье представлена структура педагогической модели реализации плановых заданий в ходе тренировочного процесса квалифицированных пловцов в ластах (КПЛ). Данная модель представляет собой систему взаимосвязанных структурных компонентов, обеспечивающих целенаправленные педагогические воздействия тренеров на все структурные составляющие тренировочного процесса квалифицированных пловцов в ластах. Содержание педагогической модели включает: цель тренировки; разработку программы тренировки пловцов с учетом особенностей энергообеспечения мышечной деятельности (ЭМД); мероприятия по реализации плана тренировочного процесса, его обеспечению, контролю и корректировке.

Ключевые слова: педагогическая модель реализации плановых заданий; тренировочный процесс; квалифицированные пловцы в ластах; целенаправленные педагогические воздействия тренеров.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.02.p118-121

PEDAGOGICAL MODEL OF IMPLEMENTATION OF PLANNED TASKS DURING TRAINING PROCESS OF QUALIFIED SWIMMERS IN FINS

Pavel Pavlovich Dudchenko, the candidate of pedagogical sciences, Tula State Pedagogical University named after L.N. Tolstoy, Tula

Abstract

The article presents the structure of the pedagogical model for the implementation of planned tasks during the training process of qualified swimmers in flippers (KPL). This model is a system of interconnected structural components that ensure targeted pedagogical actions of trainers on all structural components of the training process of qualified swimmers in flippers. The content of the pedagogical model includes: the purpose of the training; developing a training program for swimmers taking into account the peculiarities of the energy supply of muscle activities (EMD); measures to implement the plan of the training process, its support, control and adjustment.

Keywords: pedagogical model of implementation of planned tasks; training process; qualified swimmers in flippers; targeted pedagogical impacts of trainers.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время тренировка квалифицированных пловцов в ластах (КПЛ) представляет собой педагогический процесс, направленный на обеспечение физической