

ДЕТЕРМИНИРУЮЩИЕ ФАКТОРЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ТРАВМ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПРИНТЕРСКИМ БЕГОМ

Донг Бою (Dong Boyu), магистрант, Витебский государственный университет имени П. М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

Новицкий П. И., доцент, канд. пед. наук, Витебский государственный университет имени П. М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

Аннотация. Спринтерский бег — высокотравматичный вид физической активности человека.

Полное понимание факторов (в том числе выявленных авторами статьи), детерминирующих возникновение травм и их типов, к которым склонен спринтер, может в значительной степени снизить или исключить риск травмирования при использовании быстрого бега как на занятиях легкой атлетикой, так и в массовой физкультурной практике.

Ключевые слова: спринтерский бег, спортивная травма, факторы возникновения травм, спортсмены, студенты.

DETERMINANT FACTORS OF INJURY OCCURRENCE IN SPRINTING ACTIVITIES

Dong Boyu, undergraduate student, educational Institution "P. M. Masherov Vitebsk State University"
Vitebsk, Republic of Belarus

Novitsky P. I., associate professor, candidate of Pedagogical Sciences, Educational Institution
"P. M. Masherov Vitebsk State University", Vitebsk, Republic of Belarus

Annotation. Sprint running is a highly traumatic type of human physical activity.

Full understanding of the factors (including those identified by the authors of the article) determining the occurrence of injuries and their types, to which a sprinter is prone, can significantly reduce or eliminate the risk of injury when using fast running both in athletics and in mass physical training practice.

Keywords: sprinting, sports injury, factors of injury occurrence, athletes, students.

Спортсмены, занимающиеся спринтерскими видами спорта, особенно подвержены спортивным травмам, и такого рода спортивные травмы будут напрямую влиять на состояние спортсменов, занимающихся спортом, и на эффект от их тренировок, а более серьезные травмы могут сократить их карьеру. Поэтому внимание к изучению причин спринтерских травм также является очень важным звеном в изучении спринтерской подготовки.

Поскольку в спринте легко участвовать, в ежедневных тренировках нет строгих требований к месту проведения, соответственно количество людей, участвующих в спринте, продолжает расти, как из числа спортсменов, так и лиц, не занимающихся спортом. Растет и количество профессионально занимающихся спринтом или использующих его на обычных физкультурных занятиях, потому что в этом упражнении необходимо проявить максимально быстрого высокомошную работу ОДА. По разным причинам организм на всегда может или готов к этому, соответственно расположение травм может возникнуть в любом месте ОДА и их тяжесть высоко варьируется. Наряду с многими причинами, во многих случаях неправильная организация содержания тренировок в спринтерских видах спорта может легко привести к переутомлению и спортивным травмам [2].

Поскольку мировой тренировочный опыт становится все более и более популярным, уровень подготовки спринтеров во всех странах значительно повысился. Проблема спортивных травм постепенно становится очевидной. Постоянно повышающийся уровень спортивной подготовки и имеющие место в практике издержки методик тренировочного процесса привели к тому, что с каждым годом увеличивается тенденция спортивных травм. Недостаточную предтренировочную подготовку некоторые специалисты считают основной причины спринтерской травмы [1]. Причина травм большинства

спортсменов чаще всего связана с недостаточной специальной технической подготовкой, плохим владением техническими основами движения, недостатками и неправильными движениями [3].

Независимо от того, насколько высок спортивный уровень спортсмена, после травмы он может столкнуться с невозможностью продолжать упражнение или даже оставить занятия спортом в тяжелых случаях. При получении спортивной травмы систематическая подготовка спортсменов будет нарушена, пострадает не только физическое здоровье, но и снизится тренировочный эффект, а также серьезно повлияет на психологическое состояние спортсменов. В плане тренировок это будет иметь большую психологическую тень, особенно для тех спортсменов, чьи спортивные травмы более серьезны и даже влияют на их нормальную жизнь. В силу широкой распространенности использования спринтерского бега не только в легкой атлетике и других видах спорта, но и в массовой физической культуре выявление многочисленных факторов риска и поиск способов предотвращения спринтерских травм, методов лечения и реабилитации травм спринтеров имеет важное практическое и научное значение.

Отсюда цель нашего исследования заключалась в выявлении основных факторов возникновения и профилактики травматизма при использовании на занятиях физической культурой и спортом спринтерского бега.

Объект исследования: спортивные травмы.

Предмет исследования: причины возникновения и основы предупреждения травм на занятиях спринтерским бегом.

В исследовании использовались методы: обзор литературы по проблеме исследования, анкетирование, беседы, анализ документов планирования тренировочного процесса и медицинских карточек, статистическая обработка данных.

Основной материал исследования был получен в результате анкетного опроса студентов-спортсменов Института физической культуры Харбинского университета (Китай) и Витебского государственного университета имени П. М. Машерова (Республика Беларусь). Каждый студент Института физической культуры Харбинского университета (60 человек) имел более двух лет опыта тренировок в спринте.

Изучение и анализ состояния спортивных травм 60 спринтеров в Институте физического воспитания Харбинского университета позволили изучить текущую ситуацию с типами травм спринтеров, локализация травмы, способы диагностики, профилактики и проведения восстановительных тренировок после травм.

Для изучения распространенности травматизма при использовании спринтерского бега на тренировках другими видами спорта и занятиях общей физической подготовкой проводилось анкетирование и беседы со студентами факультета физической культуры и спорта Витебского государственного университета имени П. М. Машерова. В исследовании приняли участие 74 студента 2–3 курсов, имеющих многолетний опыт занятий различными видами спорта. Среди них, те кто ранее занимались или продолжали заниматься легкой атлетикой составили 5,4 %.

Как показало исследование, 60 спортсменов Спортивного колледжа Харбинского университета, имеющих более чем двухлетний опыт спринтерских тренировок, в 100 процентах случаев имели спортивные травмы. Спринтерские спортивные травмы особенно вероятны в тех областях, где мышцы тела слабы или легко утомляются. Если уязвимые зоны будут найдены и соответствующим образом укреплены, вероятность спортивных травм в спринтерском беге будет значительно снижена.

В этом исследовании было установлено, что подколенное сухожилие оказалось наиболее подверженным спортивным травмам в беге на короткие дистанции. В анамнезе 50 % наблюдаемых указывалось на имевшие место травмы подколенного сухожилия, у 25 % — травмы четырехглавой мышцы, затем икроножной мышцы (15 %) и у 10 % — травмы других частей тела.

Среди основных, выявленных нами факторов, связанных с получением травм при занятиях спринтерским бегом, на которые следует обращать внимание для предупреждения травматизма, выделим следующие:

– при выполнении быстрого бега (спринта) наиболее подвержено травмам подколенное сухожилие на задней части бедра, затем четырехглавая мышца на передней части бедра, затем икроножная мышца голени;

– наиболее часто травмы случаются утром, с 10:00 до 12:00 часов (28,5 % лиц получили травмы), с 15:00 до 18:00 часов (28,5 %) и вечером, после 18:00 часов (25 %); наименее травмоопасными видами деятельности с использованием скоростных тренировок являются занятия, выполняемые в утренние часы (до 9 часов утра) или в период с 12 до 14 часов;

– чаще травмы происходят в начале или в конце тренировочного занятия;

– наиболее часто травмы происходят в зимний период;

– недостаточная разминка приводит к высокому риску травматизма от быстрого бега (54,2 %);

– на ежедневных тренировках травматизм наблюдается чаще (82,1 %), чем на соревнованиях (17,8 %);

– среди упражнений различной направленности наиболее часто приводят к травме упражнения взрывного характера (65,3 %);

– при выполнении быстрого бега наибольшая часть травм происходит в процессе ускорения (56,2 %);

– в беге наиболее уязвимой для травм является мышечная ткань (38,2 %);

– вероятность возникновения повторной травмы всегда очень высока (60,7 %);

– всегда имеется повышенная вероятность травмы на новом месте занятий (41,3 %);

– любые внешние помехи на тренировке, шум, многолюдие повышают риск получения травмы (68,9 %).

Таким образом, спринтерский бег — высокотравматичный вид физической активности человека.

Полное понимание факторов (в том числе указанных выше), детерминирующих возникновение травм и их типов, к которым склонен спринтер, может в значительной степени снизить или исключить риск травмирования при использовании быстрого (спринтерского) бега как на занятиях легкой атлетикой, так и в массовой физкультурной практике.

Список использованной литературы

1. Liu N. Research on Sports Injury and Prevention of Adolescent Sprinters [J] // Youth Sports. 2019 (08). P. 89–90.

2. Yang J. H. Causes and prevention of injuries in track and field training // Journal of Xiaoxiangtan Normal University. 2015 (12). P. 88–89.

3. Yang Z. D., Wang X. Q. Areview of the research status of sports injuries [J] / Z. D. Yang, X. Q. Wang // Shenyang Sports Journal. 2014. P. 115–116.