

ИЗУЧЕНИЕ ПРИЧИН ВОЗНИКНОВЕНИЯ ТРАВМ У СТУДЕНТОВ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ СПРИНТЕРСКОГО БЕГА НА УЧЕБНЫХ И УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ

***Аннотация.** Спринтерский бег, относится к числу двигательных действий, связанных с высокой частотой спортивных травм. В то же время, это одно из наиболее распространенных средств физического воспитания и спорта, которое относится не только к лёгкой атлетике, но и используется на занятиях во всех других видах спорта и различных видах организованной и самостоятельной физической активности. Знание причин травматизма, является актуальным вопросом теории и практики физической культуры и спорта.*

***Ключевые слова:** спринтерский бег, спортсмены, студенты, мышечно-скелетная травма, причины.*

Актуальность. Спортсмены, занимающиеся спринтерскими видами спорта, особенно подвержены спортивным травмам, и такого рода спортивные травмы будут прямым образом влиять на состояние спортсменов, и на эффект от их тренировок, а более серьезные травмы могут сократить их спортивную карьеру [3]. Поэтому внимание изучению спринтерских травм также является очень важным звеном в спортивной подготовке легкоатлетов.

Поскольку в спринте легко участвовать, в ежедневных тренировках нет строгих требований к месту их проведения, соответственно количество людей, участвующих в спринте, продолжает расти, как из числа спортсменов, так и лиц, не занимающихся спортом. Растет и количество, и число занимающихся спринтом или использующих его на обычных учебных занятиях по дисциплине «Физическая культура».

При выполнении спринтерского бега необходимо проявлять максимальную высокомошную работу опорно-двигательного аппарата. По разным причинам организм не всегда может или готов к этому, соответственно расположение травм может возникнуть в любом месте опорно-двигательного аппарата и их тяжесть высоко варьируется [1, 2].

Постоянно повышающийся уровень спортивной подготовки и имеющие место в физкультурно-спортивной практике издержки методик тренировочного процесса привели к тому, что с каждым годом увеличивается тенденция роста спортивных травм при использовании спринтерского бега.

Таким образом, спринтерский бег, относится к числу двигательных действий, связанных с высокой частотой спортивных травм. В тоже время, это одно из наиболее распространенных средств, используемых в сфере физического воспитания и спорта. Научное и практическое значение знаний причин и основных путей профилактики травматизма при использовании скоростного бега обусловили выбор темы настоящего исследования. Разностороннее и более глубокое познание причин и закономерностей возникновения распространенных спортивных травм помогает найти наиболее объективные и эффективные методы спортивной реабилитации, которые помогут спринтерам быстро оправиться от травмированного состояния и быстро вернуться к тренировочному процессу и соревнованиям.

Цель исследования — выявление основных факторов возникновения травматизма при использовании на занятиях физического воспитания и спортом спринтерского бега.

Материал и методы исследования. Для выявления основных факторов возникновения травматизма при использовании спринтерского бега на учебно-тренировочных занятиях другими видами спорта и занятиях по дисциплине «Физическая культура» проводились анкетирование и беседы со студентами факультета физической культуры и спорта Витебского государственного университета имени П.М. Машерова (Беларусь). В исследовании приняли участие 72 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 %.

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, анкетирование, педагогическое наблюдение, методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. В соответствии с проведенным анкетированием было выявлено, что количество занимавшихся выполнением спринтерского бега и которые не получали при этом, травмы составило лишь 14,2%, часто получали травмы — 64,2% и которые редко сталкивались с этой проблемой — 25%.

На вопрос «В какое время суток Вы получали травму, чаще чувствуете боль вовремя или после физической нагрузки?» было выявлено: утром, с 10:00 до 12:00 — 28,5% респондентов; с 15:00 до 18:00 — 28,5% и вечером, после 18:00 — 25%. Наименее редко встречались травмы на занятиях при применении быстрого бегом до 9:00 — 7,1% и с 12:00 до 14:00 — 10,7% (рис. 1).

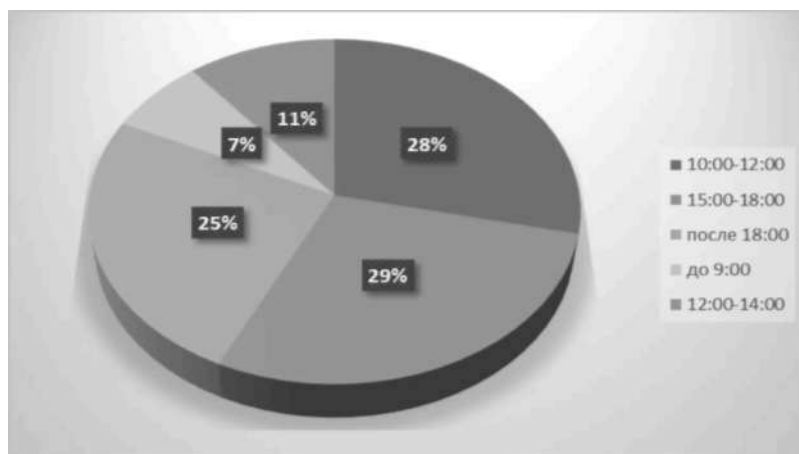


Рисунок 1 – Доля травм от быстрого бега в разное время суток

Таким образом, 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.

Также было получено, что 64,2% из опрошенных получили травмы во время учебных и учебно-тренировочных занятий, при этом у 21,4% получены травмы в конце занятия. Отметим, что причиной может быть утомление занимающихся, в том числе в результате неправильного управления физической нагрузкой тренером (преподавателем) во время учебного занятия или тренировки.

В учебном году количество спортсменов с травмами в весенние и летние период составило по 28,5%, на осень – 10,7%. Наибольшая доля травмированных занимающихся приходится на зимние тренировки, достигая 32,1%. Одной из причин является низкая температура воздуха и с учетом этого недостаточно эффективно проведенная разминка и разогрев мышц.

Плохая окружающая среда может привести к травмам спринтеров. По данным опроса, на долю опрошенных, получивших травмы в холодных условиях – 20,7%, и студентов, получивших спортивные травмы из-за недостаточной разминки перед занятиями, приходилось 54,2%.

Респонденты со спортивными травмами из-за физического переутомления составили 25%. Видно, что недостаточная разминка перед учебными и учебно-тренировочными занятиями является очень важной причиной. Это может быть связано с тем, что занимающиеся не уделяют достаточного внимания разминке.

В ежедневных тренировках и соревнованиях одинаковая интенсивность тренировок может привести к разным результатам. На ежедневных тренировках травматизм спортсменов составляет 82,1%, а на соревнованиях – 17,8%, что свидетельствует о том, что на ежедневных тренировках необходимо уделять больше внимания профилактике спортивных травм во всех аспектах, чтобы помочь спортсменам достичь хорошего состояния.

На вопрос «Какие упражнения в вашей спортивной практике травмировали вас больше всего?» была получена следующая информация: наиболее часто к травмам приводили упражнения «взрывного» характера – 65,3% опрошенных и силовой направленности – 34,6%.

Непосредственно при выполнении быстрого бега большинство травм происходило в основной фазе ускоренного бега – 56,2%, на стартовом и финальном этапах их количество было относительно невелико по 9,3%, во время конечной остановки – 25%.

Может ли удобная спортивная одежда предотвратить спортивные травмы? Этот аспект часть респондентов (31%) считает очень важным, а на долю тех, кто считает его бесполезным, и тех, кто затруднялся ответить – пришлось 17,2%.

Среди различных видов травм при занятиях быстрым бегом наибольшую долю имели растяжения (37,5%), ушибы (30%), ссадины (12,5%) и переломы (7,5%) (рис. 2).

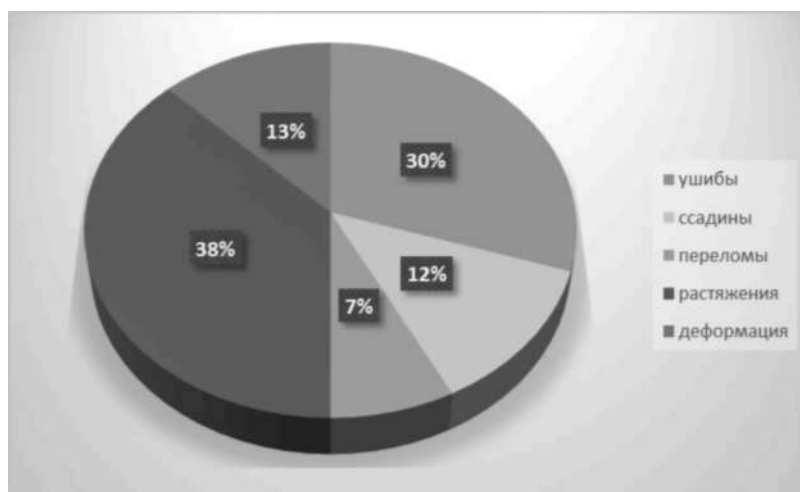


Рисунок 2 – Разновидности спортивных травм на тренировках

Таким образом с растяжениями приходится наибольшая доля опрошенных, поэтому на занятиях следует уделять время на растяжку для предотвращения растяжений, что поможет снизить риск их возникновения.

Выводы. На основании проведенного исследования среди основных, выявленных нами факторов, связанных с получением травм при занятиях спринтерским бегом, на которые следует обращать внимание для предупреждения травматизма, выделим следующие:

– наиболее часто травмы случаются утром, с 10:00 до 12:00 часов, с 15:00 до 18:00 часов и вечером, после 18:00 часов;

- 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 учебных и учебно-тренировочных занятиях 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%);
- среди различных видов травм при занятиях быстрым бегом наибольшую долю имели растяжения (37,5%).

Таким образом, можно отметить, что спринтерский бег, относится к числу двигательных действий, связанных с высокой частотой спортивных травм. В тоже время, это одно из наиболее распространенных средств физического воспитания и спорта, которое относится не только к лёгкой атлетике, но и используется на занятиях во всех других видах спорта. Знание причин и основных путей профилактики травматизма в результате использования скоростного бега, является актуальной проблемой в теории и методики физической культуры и спорта.

Библиографический список

1. Легкая атлетика: учебник / С.Ю. Аврутин [и др.] под. общ. ред. В.И. Бобровника, С.П. Совенко, А.В. Колота. – К.: Логос, 2017. – 759 с.
2. Озолин, Э.С. Спринтерский бег: Практическое пособие / Э.С. Озолин. – Москва: Спорт, 2010. – 184 с.
3. Ясюкевич, А.С. Методические рекомендации по определению тяжести спортивных травм: метод. реком / А.С. Ясюкевич [и др.] – Минск: РНПЦ спорта, 2020. – 12 с.