

ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ И ТРАВМАТИЗМ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ПРЫЖКАМИ В ВОДУ

Распопова Евгения Андреевна

*Док.пед. наук, профессор кафедры теории и методики базовых видов физического воспитания МГПУ ПИФКиС
г. Москва*

АННОТАЦИЯ

в статье приводятся результаты обследования прыгунов в воду с целью выявления характерных заболеваний и травм, которые спортсмены получают в процессе многолетней подготовки. Выявлены возрастные периоды и средства подготовки, являющиеся причинами наибольшего травматизма.

ABSTRACT

the article presents the results of the survey divers to identify a characteristic of diseases and injuries that athletes get in the process of long-term training. Identified age periods and means of training, which causes most injuries.

Ключевые слова: прыгуны в воду, травмы, заболевания, прыжки с вышки, прыжки с трамплина.

Keywords: divers, injury, illness, diving, jumping.

Одной из важных проблем современного спорта является спортивный травматизм, который, по мнению многих специалистов [1, 2, 8], возникает из-за усложнения технических элементов, постоянно возрастающими физическими нагрузками и увеличением количества стартов. В середине прошлого века спортивные травмы составляли 1,4% всех травм (Perasalo et al., 1955), а в период 2001-2003 гг. это количество возросло до 17-20% [4, 5].

Возросший травматизм отрицательно сказывается на карьере 60 – 70% выдающихся спортсменов. Это сделало необходимым принять меры для предотвращения спортивного травматизма и изучения причин его возникновения [3,7].

В настоящее время уровень развития прыжков в воду определяется значительным увеличением сложности прыжков. Для достижения высоких спортивных результатов спортсмены вводят в свои программы всё более сложные прыжки. В процессе освоения и совершенствования этих прыжков спортсмены находятся в условиях повышенного риска получения травмы. В последнее время увеличилось количество травм у спортсменов высокого класса, в связи с повышением объемов тренировочной нагрузки.

По мнению ряда авторов, для каждого вида спорта можно выделить ряд специфических заболеваний и травм. Однако, в любом спорте число травм должно быть сведено до минимума, ведь только хорошее состояние здоровья позволяет спортсмену достигать высоких спортивных результатов. Для того чтобы снизить уровень травматизма и заболеваний необходимо хорошо знать особенности вида спорта и основные причины возникновения травм. Работ, посвященных изучению и анализу травматизма в прыжках в воду недостаточно. О предотвращении травматизма в прыжках в воду известно из учебников [6], а также из статьи. [5], что определяет актуальность настоящего исследования.

Было проведен анкетный опрос по изучению травматизма и заболеваемости прыгунов в воду достигших высоких результатов и участников всероссийских соревнований по прыжкам в воду.

По результатам анкетного опроса нами было выявлено, что у прыгунов в воду высокого класса травмы встречаются достаточно часто. Так в возрасте от 7 до 19 лет травмы костей встречались у 35% обследованных спортсменов, причем большинство специализировалось в прыжках в воду с вышки.

Боли в плечевом суставе, преимущественно с 17 лет, отметили 70% опрошенных. Травмы плечевого сустава имели 50% исследуемых спортсменов. Среди травм

преобладают подвывихи плечевого сустава в возрасте 16-18 лет, которые отметили 20% опрошенных.

У 10% обследованных отмечены вывихи плечевого сустава, полученные в возрасте 19 лет, которые лечились оперативным путём. 10% спортсменов, сталкивались с ушибами плечевого сустава в возрасте 13 и 16 лет. У 10% исследуемых спортсменов, случались надрывы в возрасте 16-17 лет. Среди надрывов были надрыв надостной мышцы и надрыв бицепса, которые лечились оперативным путём.

67% опрошенных спортсменов, специализирующихся с трамплина и 75% с вышки имеют боли в плечевом суставе.

Травмы стопы отметили 65% опрошенных спортсменов. Так наиболее часто у прыгунов в воду встречаются растяжения связок стопы, преимущественно в юном возрасте 12-16 лет, такие травмы были у 45% опрошенных.

Переломы костей стопы встречаются достаточно редко и были отмечены только у трамплинистов, всего в 15% случаев, среди которых 10% приходится на переломы пальцев и 5% на остальные. Из всех опрошенных только у одного спортсмена (трамплиниста) был надрыв связок стопы в возрасте 20 лет. В результате опроса было выявлено, что травмы нижних конечностей прыгуны в воду получают в основном в процессе наземной подготовки и занятий акробатикой. Переломы спортсмены получали вследствие удара о снаряд.

Травмы костей таза в прыжках в воду встречаются очень редко, только 1 спортсмен получил ушиб копчика в 9 лет.

По результатам опроса, растяжение паховых связок встречалось у 35% исследуемых спортсменов. Причём среди них 25% приходится на мужчин, и только 10% на девушек.

Боли в спине мучают 85% опрошенных спортсменов. Причём болями в грудном и шейном отделах позвоночника страдают в основном трамплинисты, а в поясничном отделе боли наблюдаются у спортсменов, специализирующихся в обеих дисциплинах.

Таким образом, анализ травматизма и заболеваний опорно-двигательного аппарата спортсменов прыгунов в воду показал, что наиболее часто прыгуны в воду страдают болями в лучезапястном суставе (кость), эти боли являются как следствием получения травмы, так и следствием повышенной нагрузки на данный сустав при входе в воду. Для уменьшения брызгообразования спортсмены соединяют кисти перед входом в воду с максимальным тыльным разгибанием.

Также часто у прыгунов в воду наблюдаются боли в спине, в основном в поясничном, грудном и шейном от-

деле. По-видимому, это связано с нагрузкой на позвоночник при наземной подготовке, где спортсмены испытывают большие напряжения на мышцы и кости спины при выполнении упражнений на батуте и на акробатике, а также при выполнении силовых упражнений с отягощениями.

Растяжения связок в различных суставах встречается достаточно часто, и происходит также при наземной подготовке. Исключение составляют травмы плечевого сустава, которые происходят при прыжках в основном с вышки 10 метров.

Переломы являются следствием ударов о снаряды, в результате нарушения техники выполнения прыжка.

Для выявления взаимосвязи между спортивно-технической подготовленностью и травматизмом при выполнении прыжков был проведен корреляционный анализ. Все спортсмены, участвующие в опросе, были проранжированы по результатам выступления в соревнованиях. Количество травм полученными спортсменами во время занятий прыжками в воду было выявлено в результате анкетного опроса.

В результате корреляционного анализа не было выявлено достоверных взаимосвязей показателей спортивных достижений и травматизма.

В результате проведенных бесед с тренерами обследованных спортсменов было выявлено, что спортсмены практически не имеющие травм имели контакт со своими тренерами и тренер доверял спортсмену, когда тот жаловался на усталость. То есть эти спортсмены, никогда не имели состояния перетренировки. Наоборот, тренеры спортсменов, имеющие большое количество травм, всегда добивались неукоснительного выполнения тренировочных заданий, что приводило к травматизму. Спортсмены мужчины, выступающие с трамплина, имели наименьшее количество травм, чем те, кто выступал с двух снарядов.

Мы предположили, что существует взаимосвязь между здоровьем спортсменов и возможностью получения травм. Проведенный корреляционный анализ между этими показателями показал наличие достоверной взаимосвязи между травматизмом и заболеваемостью спортсменов. Это ещё раз подтверждает положение о том, что в

основе травматизма лежит состояние соматического здоровья спортсменов, наряду с их двигательными способностями.

Список литературы

1. Макарова Г. А. Спортивная медицина: Учебник. М.: Советский спорт, 2003. – 480с.
2. Петерсон Л., Ренстрём П. Травмы в спорте: Сокр. пер. со швед. /Предисловие С. Н. Попова. – М.; Физкультура и спорт, 1981. – 271с.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
4. Платонов В. Н. Травматизм в спорте: проблемы и перспективы их решения. // Спортивная медицина № 1, 2006. – С. 54 – 77
5. Распопова Е.А. Причины травматизма и заболевания опорно-двигательного аппарата у прыгунов в воду. Сборник научных статей по итогам международной научно-практической конференции: Поиск эффективных решений в процессе создания и реализации научных разработок в экономике, управлении проектами, педагогике, праве, истории, культурологии, языкознании, природопользовании, растениеводстве, биологии, зоологии, химии, политологии, психологии, медицине, филологии, философии, социологии, математике, технике, физике, информатике, градостроительстве, 30-31 июля 2014года, г. Санкт-Петербург. - СПб.: Изд-во "КультИнформПресс", 2014 - с. 107 -109.
6. Распопова Е.А. Прыжки в воду: Учебник для вузов физической культуры / Е.А. Распопова. – М.: ФОН, 2000. - 302с.
7. Ренстрём П.А. Спортивные травмы: Клиническая практика предупреждения и лечения / Под общей редакцией П. А. Ф. Х. Ренстрёма– К.: Олимпийская литература, 2003. - 470 с.
8. Шовгеня Н.Е. Динамика физического развития и технической подготовленности сильнейших прыгунов в воду: автореф. дисс. на соиск. уч. степ. канд. пед. наук. – М., 2004. – С.25.

ОСОБЕННОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ ДИНАМИКИ СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ПРЫГУНОВ В ВОДУ ЭКСТРА КЛАССА

Распопова Евгения Андреевна

Док.пед. наук, профессор кафедры теории и методики базовых видов физического воспитания МГПУ ПИФКиС г. Москва

АННОТАЦИЯ

Статья посвящена изучению динамики роста спортивных достижений спортсменов достигших высоких результатов в прыжках в воду, что позволяет вносить коррекции в учебно-тренировочный процесс многолетней подготовки. Многолетнее исследование проводилось на основе многолетнего анализа спортивных достижений, опроса и педагогических наблюдений. В результате определены особенности динамики роста спортивных достижений спортсменов экстра класса, что позволяет вносить коррекции в многолетний процесс подготовки прыгунов в воду.

ABSTRACT

The article is devoted to the study of growth dynamics of sports achievements of athletes who have achieved high results in diving that allows you to make corrections in the training process years of training. A multiyear study was conducted based on years of analysis of sporting achievements, interviews and teaching observations. As a result the features of growth dynamics of sports achievements of sportsmen that allows you to make correction in a multi-year process of preparation of the divers.

Ключевые слова: прыжки в воду, сложность прыжков, многолетняя динамика спортивных достижений.

Keywords: diving, the complexity jumps, long-term dynamics of sports achievements.

Цель. Многолетние исследования и наблюдения за ростом спортивных достижений прыгунов в воду показали, что наивысших результатов в прыжках в воду достигают спортсмены, которые в детском и юношеском спорте

не всегда занимали ведущие позиции, а по результатам находились в первой шестерке сильнейших. Как показывает практика и проведенные ранее исследования, отсе-