

УДК 616.7-084: 796.422

К ВОПРОСУ О ПРОФИЛАКТИКЕ ТРАВМАТИЗМА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Гусинец Е. В., Савушкина Я. Э.

Научный руководитель: к. п. н, доцент С. В. Севдалев

Учреждение образования

«Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Данные исследования акцентируют внимание на недостаточности применения средств восстановления и разминки как профилактики травматизма высококвалифицированными легкоатлетами.

Цель

Изучить этиологию травматизма высококвалифицированных легкоатлетов применительно к соревновательно-тренировочной деятельности.

Материалы и методы исследования

Нами было проведено анкетирование спортсменов высокой квалификации, членов национальной команды Республики Беларусь по легкой атлетике, представляющие такие скоростно-силовые виды как: прыжки тройным, в длину, высоту и с шестом и бег на короткие дистанции.

Всего было опрошено 52 спортсмена: 28 женщин и 24 мужчины. Из них 1 ЗМС (заслуженный мастер спорта), Олимпийская чемпионка, 6 МСМК (мастеров спорта международного класса), 30 МС (мастеров спорта) и 15 со званием КМС (кандидатов в мастера спорта).

Анкета состояла из 20 вопросов, посвященных спортивному травматизму, разминке и средствам восстановления работоспособности, применяемых спортсменами.

Результаты и их обсуждение

Спортивная медицина — это наука, изучающая положительные и отрицательные влияния различных степеней физической нагрузки (от гипо- до гиперкинезии) на организм здорового и больного человека с целью определения оптимальной степени физической активности для улучшения и укрепления здоровья, повышения уровня функционального состояния, роста спортивных достижений, а также профилактики и лечения различных заболеваний.

Современный спорт предъявляет большие требования к организму спортсмена. Для дальнейшего роста спортивных достижений необходимо постоянное совершенствование тренировочного процесса с использованием всего арсенала средств, направленных на повышение работоспособности спортсменов [1].

Рациональное и планомерное применение средств восстановления, определение их роли и места в тренировочном процессе, как на уровне годового цикла, так и на его отдельных этапах, во многом определяет эффективность всей системы подготовки спортсменов различной квалификации [2, 3]. Эффективное распределение восстановительных средств на различных уровнях структуры тренировочного процесса в значительной степени обуславливает совершенствование физической подготовленности спортсменов и достижение высоких и стабильных спортивных результатов [4, 5].

В результате исследования было установлено, что самой распространенной травмой у спортсменов является повреждение (растяжение, надрыв различной степени) мышц задней поверхности бедра — 40 % опрошенных. При возникновении травм 37 % респондентов лечатся самостоятельно, а 65 % обращаются в специальные медицинские учреждения. У 63 % легкоатлетов травмы возникают в соревновательный период подготовки, что в свою очередь негативно отражается на качестве подготовки к главному старту сезона.

Особое внимание в нашем исследовании мы уделили вопросам, связанным со средствами восстановления. Наиболее распространенным средством восстановления у спортсменов является баня–сауна — 96 % респондентов. Плаванию, массажу и упражнениям на растягивание отдает предпочтение до 52 % спортсменов.

По итогам опроса было установлено, что 71 % спортсменов-легкоатлетов испытывают недостаток в средствах восстановления. Причем, на вопрос о том, какие же дополнительные восстановительные процедуры им необходимы, были даны следующие ответы: массаж — 48 %; плавание, витаминизация и медикаментозная помощь — по 17 % респондентов.

Несмотря на то, что большинство легкоатлетов (более 90 %) дали утвердительный ответ на вопрос, знают ли они о физиологическом влиянии разминки, заключительной части тренировки и средств восстановления, видно, что на самом деле, спортсмены и их тренеры, на протяжении многих лет в основном используют довольно узкий круг средств восстановления. Чаще всего (почти 100 % случаев) отмечают применение водных процедур (гигиенический и контрастный души), ручного массажа, бани–сауны.

У всех спортсменов, которые уделяют разминке менее 30 минут, периодически возникают травмы задней поверхности бедра. Из тех спортсменов, которые получают травму редко или вообще не травмируются, 50 % имеют продолжительность заключительной части тренировки от 10–15 мин и более.

Опрос показал тенденцию к увеличению средней продолжительности разминки у мужчин и женщин в зависимости от уровня квалификации. Так, около 70 % МС и МСМК среди женщин и мужчин разминаются от 30 мин и более. У спортсменов с квалификацией КМС этот показатель лишь у 50 % опрошенных как среди мужчин, так и среди женщин.

Выводы

На практике отсутствуют современные методики комплексного использования тренировочных и восстановительных средств. Результаты анкетирования показали, что спортсмены и их тренеры имеют недостаточный уровень знаний и практических умений использования педагогических, медико-биологических и психологических средств восстановления. Несмотря на огромную заинтересованность спортсменов в дополнительных средствах восстановления уже на протяжении многих лет в их тренировочном процессе ничего не меняется.

Существует серьезная необходимость в проведении образовательной работы со спортсменами и их тренерами, направленной на углубление знаний и практических умений использования средств восстановления работоспособности, и мероприятий направленных на профилактику травматизма, а также качественное улучшение работы диспансеров спортивной медицины, направленное на внедрение медико-биологических средств восстановления в тренировочный процесс спортсменов высокой квалификации.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Епифанов, В. А.* Спортивная медицина: учеб. пособие / под ред. В. А. Епифанова. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2006. — 336 с.
2. *Мирзоев, О. М.* Применение восстановительных средств в спорте / О. М. Мирзоев. — М.: СпортАкадемПресс, 2000. — 203 с.
3. *Розенблат, В. В.* Проблема утомления / В. В. Розенблат. — М.: Медицина, 1975. — 240 с.
4. *Аванесов, В. У.* Восстановление: влияние физ. средств восстановления на спец. работоспособность спринтеров в процессе выполнения тренировочных заданий скоростной направленности / В. У. Аванесов // Легкая атлетика. — 2007. — № 11–12. — С. 48–49.
5. К вопросу об организации и методике врачебных наблюдений за высококвалифицированными спортсменами: 7 Междунар. конгр. «Современный олимпийский спорт и спорт для всех»: материалы конф., 24–27 мая 2003 г. / под ред. Н. Д. Граевской. — М., 2003. — С. 39–40.