

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ В ПРОФИЛАКТИКЕ СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМА ДЗЮДОИСТОК

К.О. Будько, магистрант

Научный руководитель:

О. В. Тозик, к. пед. н., доцент

Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, Беларусь

Ключевые слова: *травматология, микротравматизм, профилактика травм, физическая реабилитация.*

Аннотация: *все большее значение современной спортивной травматологии приобретает проблема хронической микротравматизации, так как это приводит к устойчивой патологии опорно-двигательного аппарата и заметно влияет на работоспособность спортсмена, на его спортивную перспективу. Все это требует серьезной постановки процесса профилактики травм, который бы обеспечил качественную защиту звена опорно-двигательного аппарата спортсмена и повышение уровня общей и спортивной работоспособности, улучшения функционального и психологического состояния, на всех этапах подготовки спортсменов.*

Дзюдо представляет собой ситуационный, сложно координационный, ациклический, скоростно-силовой вид спортивных единоборств, суть которого сводится к поединку двух спортсменов дзюдоистов, каждый из которых стремится одержать победу. Занятия дзюдо предъявляют высокие требования к опорно-двигательному аппарату спортсмена, так как требуют проявления таких качеств как сила, скорость, гибкость, сложная координация движений, высокий уровень психоэмоциональной устойчивости и морально-волевых качеств.

Практика показывает, что подавляющее большинство травм возникает вследствие либо влияния объективных факторов (недочеты и погрешности организационного и методического характера) в учебно-тренировочном процессе и соревновательной деятельности спортсмена, либо влияния субъективного фактора (степени тактико-технической, физической, морально-волевой подготовленности, состояния здоровья и др.) [1].

Хроническая микротравматизация происходит чаще в местах прикрепления связок и сухожилий к надкостнице, где условия питания менее благоприятны. Вследствие хронического перенапряжения мышечной системы, сухожилий, связочного аппарата, возникающие при систематических занятиях с повышенными физическими нагрузками, либо при нерациональном использовании физических упражнений, может наступить снижение функционального состояния мышечно-связочного аппарата, что является прямой причиной спортивных травм [2].

Все это требует серьезной постановки процесса профилактики травм, который бы обеспечил качественную защиту звена опорно-двигательного аппарата спортсмена и повышение уровня общей и спортивной работоспособности,

улучшения функционального и психологического состояния, на всех этапах подготовки спортсменов[3].

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально доказать комплексное применение средств физической реабилитации в профилактике спортивного травматизма дзюдоисток.

Задачи исследования:

1 Выявить наиболее частые травмы ОДА и причины их возникновения у спортсменов, занимающихся дзюдо.

2 Определить наиболее эффективные средства физической реабилитации для лечения и профилактики травматизма спортсменов, занимающихся дзюдо.

3 Экспериментально обосновать применение средств физической реабилитации, способствующих лечению и профилактике травматизма в дзюдо.

Педагогический эксперимент проводился в 2018-2019 гг. на базе Учреждения «ГОЦОРЕ» г. Гомеля. В эксперименте приняли участие 2 группы дзюдоисток, принимающие участие в чемпионате Республики Беларусь по дзюдо, а также соревнованиях республиканского и международного уровня, и Гомельского областного диспансера спортивной медицины.

На первом этапе исследования был проведен анализ научно-методической литературы, изучались медицинские карты дзюдоистов, имеющих большой опыт участия в соревнованиях различного уровня, а также индивидуальные беседы со спортсменами и тренерами.

На втором этапе были изучены и определены средства физической реабилитации, направленные на укрепление наиболее уязвимых звеньев опорно-двигательного аппарата дзюдоистов.

По результатам полученных данных с учетом специфики травматизма были предложены комплексы физических упражнений.

На третьем этапе проводился педагогический эксперимент с целью определения эффективности применяемых средств физической реабилитации для лечения и профилактики травматизма спортсменов, занимающихся дзюдо.

По данным проведенного анкетирования среди спортсменов и тренеров, анализа медицинских карт, анамнеза спортивной деятельности, наиболее часто встречающимися травмами у спортсменов-дзюдоистов являются рассечения, ушибы, переломы, повреждения коленного сустава костей плечевого пояса и свободной верхней конечности, повреждение голеностопного сустава.



Рисунок 1 - Характеристика травм, встречаемых в дзюдо

По результатам полученных данных с учетом специфики травматизма были предложены комплексы физических упражнений.

– активные, включающие следующие группы упражнений:

- 1.Силовые упражнения.
- 2.Упражнения на гибкость.
- 3.Изометрические упражнения.

– пассивные (массаж, физиотерапевтические процедуры, сауны)

По окончании эксперимента было установлено, что в экспериментальной команде, где на протяжении всего сезона 2018-2019 гг. проводились комплексы упражнений, направленные на укрепление наиболее уязвимых звеньев опорно-двигательного аппарата, массаж, физиотерапевтические процедуры, а также психорегулирующие средства наблюдается более низкий уровень травматизма, в сравнении с контрольной командой. Комплексное применение средств физической реабилитации позволило на 27,1% снизить уровень травматизма в экспериментальной команде в сравнении с контрольной.

Результаты проведенного исследования показали, что комплексное применение средств физической реабилитации снижет количество и частоту травм, а также период реабилитации, а также способствует укреплению мышц и связок наиболее уязвимых звеньев ОДА дзюдоистов.



Рис.2- Сравнительный анализ характера травм и период реабилитации в командах

Следует выделить, что выбранные нами группы упражнений: на растягивания, силовые упражнения динамического характера и изометрические упражнения, а также дополнительные средства физической реабилитации в практическом применении, оказались эффективными, и это отразилось на результате экспериментальной команды в Чемпионате Республики Беларусь по дзюдо. Экспериментальная команда по итогу Чемпионата Республики Беларусь завоевала 3 золотых медали и две серебряных. Контрольная команда завоевали 2 бронзовые медали Чемпионата Республики Беларусь.

Литература

1. Юмашев Г.С., Епифанов В.А. Оперативная травматология и реабилитация больных с повреждением ОДА / Г.С. Юмашев, В.А. Епифанов. – М.: Медицина, 1983. – 384 с.
2. Барыкина Н. В. Травматология для медицинских колледжей / Н.В. Барыкина. – Ростов-на Дону: Феникс, 2004. – 288 с.
3. Бахтиозин Ф.Ш. Повреждение менисков коленного сустава / Ф.Ш. Бахтиозин. – Казань: Издательство Казанского университета, 1990. – 128с.