

*А. В. Горунов, В. В. Вербицкий*

## ПРИЧИНЫ И ВИДЫ ТРАВМ У ДЗЮДОИСТОВ

*В статье изложены результаты исследования этиологии наиболее часто встречаемых травм спортсменов-единоборцев, по результатам анкетирования спортсменов и тренеров, анализу научной литературы и педагогического наблюдения. Постоянные травмы приводят к хроническому травматизму крупных частей тела, что в свою очередь ведет к снижению тренировочного эффекта.*

Существует общее мнение, что спорт, полезен для здоровья и развития, но спорт может быть и очень опасен из-за большого количества травм. Спортивные травмы часть любого активного вида спорта. Некоторые спортсмены тратят на лечение спортивных травм значительное количество времени, а есть и такие, кто вынужден покинуть спорт досрочно из-за серьезной травмы. Практика показывает, что подавляющее большинство травм возникает вследствие либо влияния объективных факторов (просчеты 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.)

*Целью работы* являлось исследование причин и видов травматизма у спортсменов-дзюдоистов.

*Задачи исследования:*

- 1 Изучить виды травм, возникающих при занятиях дзюдо.
- 2 Определить причины травматизма спортсменов.

Исследование проводилось в течение 2-х лет на базе СДЮШОР «Гомсельмаш». В данном исследовании приняли участие 20 человек разного возраста, от 15 до 19 лет, и, с разными спортивными разрядами.

Исследование включало в себя предварительный эксперимент, анкетирование, анализ медицинских карт, изучение литературных источников.

Механизм получения травмы дзюдоистами неоднороден. Примерно 40 % поврежденных имеют прямой механизм получения – падение, нанесение ударов, около 50 % травм вызваны резким, насильственным или нескоординированным сгибанием, разгибанием, скручиванием в суставах, к 10 % относится комбинированный механизм травм.

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 костей плечевого пояса и свободной верхней конечности, повреждения коленного сустава, повреждение голеностопного сустава (таблица 1).

Чаще всего подвержен травматическим повреждениям коленный сустав – 26,6 % травм от общего количества повреждений (одинаково страдают и правый, и левый коленные суставы).

- на втором месте по травматизму находится лодыжки – 16,7 %.
- третье место по частоте травм занимает травмы предплечий 13,3 %, (правая часть предплечья в три раза более уязвима, чем левая).
- одинаково подвержены травматизму локти и ключицы – по 10 %; (соотношение левый-правый в данном случае абсолютно противоположны: левый локоть страдает в два раза чаще, чем правый; тогда как левая сторона ключицы, наоборот, в 2 раза меньше подвержена травматическому повреждению, чем правая сторона ключицы).

– остальные части тела подвержены травмам в равных количествах – 3,3 % от общего количества травм.

Таблица 1 – Локализация травм у спортсменов по данным анкетирования

Часть тела	Доля повреждений данной части тела в % от общего количества травм		
	левая/ нижняя	правая/ верхняя	всего
Локоть	6,7	3,3	10,0
Предплечье	3,3	10,0	13,3
Ключица	3,3	6,7	10,0
Пальцы кисти	0,0	3,3	3,3
Грудная клетка	0,0	0,0	3,3
Пальцы стопы	3,3	3,3	6,6
Лодыжка	8,3	8,3	16,7
Коленный сустав	13,3	13,3	26,6
Тазобедренный сустав	3,3	0,0	3,3
Челюсть	3,3	0,0	3,3
Нос	0,0	0,0	3,3
Итого	–	–	100

На основании анкетирования спортсменов основными причинами травм является:

- плохая разминка вследствие отсутствия контроля за разминающимися спортсменами;
- внесение в разминку игровых видов спорта, быстрый переход из подготовительной части тренировки к основной части занятия;
- не долеченные травмы;
- не взятые во внимание тренером, разность весовых категорий во время тренировки и схватки;
- разность опыта спортсменов занимающихся дзюдо.

В период соревнований спортсмены выделили еще несколько причин, а именно:

- отсутствие организованной разминки перед соревнованиями;
- не взятые во внимание тренером недолеченные травмы;
- психологические проблемы (страх перед схваткой);
- отсутствие сил соревноваться после коррекции веса в сторону уменьшения.

Тренеры в результате анкетирования выделили еще несколько причин травматизма в дзюдо:

- не готовность к предстоящей работе;
- плохая организация сна (недосып);
- невнимательность спортсменов во время поединка;
- плохое питание;
- проблемы в семье;
- отсутствие мотивации (не видение перспектив);
- перетренированность;
- не своевременное включение отопления в зале в зимний период. Тренеры также как и спортсмены выделили чрезмерное волнение, страх перед предстоящей схваткой, выход на ковер с недолеченными травмами.

Всё вышеизложенное позволяет сделать вывод, что перечисленные причины носят объективный непосредственный или опосредованный характер и могут быть разделены на три группы:

1) причины организационного характера (невысокий уровень теоретической и практической подготовленности тренера, нерациональный график соревнований, ошибки в планировании учебно-тренировочного процесса и непосредственно, неудовлетворительное

материально-техническое обеспечение тренировочного процесса, санитарно-гигиенические и метеорологические условия);

2) причины методического характера (неудачное комплектование групп, отсутствие или плохая разминка, нарушение принципа постепенности, нерациональное соотношение специальных и неспециальных нагрузок, отсутствие или недостатки врачебного контроля);

3) причины, обусловленные индивидуальными особенностями спортсмена (низкий уровень технико-тактической подготовленности, невысокая физическая подготовка, низкий уровень морально-волевой подготовки, психоэмоциональная неустойчивость, отклонения в состоянии здоровья, дисциплинарные нарушения).

Постоянные травмы приводят к хроническому травматизму крупных частей тела и частой микротравматизации в местах прикрепления связок и сухожилий. Вследствие хронического перенапряжения мышечной системы, сухожилий, связочного аппарата, возникающие при систематических занятиях с повышенными физическими нагрузками, либо при нерациональном использовании физических упражнений, наступает снижение функционального состояния связочно-мышечного аппарата, что является прямой причиной спортивных травм. Все это требует серьезной постановки реабилитации, которая бы обеспечила восстановление поврежденного звена опорно-двигательного аппарата спортсмена и восстановление общей и спортивной работоспособности, функционального и психологического состояния спортсмена.

### Литература

1 Максимов, Д. В. Физическая подготовка единоборцев (самбо, дзюдо). Теоретико-практические рекомендации / Д. В. Максимов, В. Н. Селуянов, С. Я. Табаков. – М. : ТВТ Дивизион, 2011. – 160 с.

2 Ренстром, П. А. Спортивные травмы / П. А. Ренстром – К. : Олимпийская литература, 2003. – 273 с.

УДК 94:342.53(470) «1905-1917»

*Н. А. Грабок*

### ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОВЕТ В ЭПОХУ ПОЛИТИЧЕСКОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ РОССИИ (1905–1917 ГОДЫ)

*Статья посвящена изучению основных проблем и направлений деятельности Государственного совета после его реорганизации. Была рассмотрена причина реорганизации Совета. Показано изменение структуры Государственного совета после становления его как Верхней палаты Государственной думы. Освящена роль Государственного совета в период его деятельности с 1905 по 1917 гг.*

Проблема изучения деятельности реорганизованного Государственного совета является актуальной, потому что благодаря ее рассмотрению можно получить полное представление о процессе формирования и последующей деятельности верхней палаты российского парламента. Также можно считать ее актуальной, потому что исследователи продолжают свою деятельность по данной проблеме и до сегодняшнего времени.

Целью данного исследования является деятельность Государственного совета в период с 1906 по 1917 годы.

В начале XX в. в условиях бурного развития капитализма Российская империя продолжала оставаться абсолютной монархией. В стране отсутствовали представительные