

Ж. В. Тома, канд. пед. наук, доцент, **С. Е. Лазарева, С. А. Усов**
Учреждение образования «Пензенский государственный университет», Пенза, Российская
Федерация, mir_876@rambler.ru

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА У СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКОЙ

Проблема сохранения и укрепления здоровья в период студенчества в последнее время приобретает особую значимость. Большая ответственность при этом возлагается на плечи тренеров-преподавателей. Вопросы профилактики травматизма в спорте, и в частности в тяжелой атлетике, несмотря на обширную научно-методическую базу, длительную историю становления и развития, использование в тренировочной, соревновательной, научно-исследовательской деятельности последних достижений науки и техники, являются актуальными и по сей день.

Главной причиной травм в тяжелой атлетике является недостатки в методике тренировки (43,3 % причин травматизма). Далее в порядке убывания следуют: неправильное поведение занимающихся (15,1%), ошибки в технике выполнения упражнений (9,8%), неудовлетворительное состояние занимающихся (9,5%), недостаточное материально-техническое обеспечение (6,9 %),

ошибки в организации учебно-тренировочного процесса (4,9%), неудовлетворительные гигиенические условия (3,6%), невыясненные причины (6,9%) [1].

Анализируя внутренние и внешние причины травматизма при занятиях с отягощениями можно выделить определённые группы факторов. Самую значительную группу внешних причин травматизма составляют: неисправность штанги, неисправность помоста, отсутствие магнезии и канифоли, плохая организация занятий, неправильная методика обучения, перегрузка мест занятия, плохое освещение помещения.

Другая группа факторов связана с плохой экипировкой (спортивный костюм, специальная обувь), недостаточной вентиляцией тренировочного помещения.

Третья группа причин, которая, может привести к повреждениям, связана с отсутствием в зале специальных приспособлений для проведения профилактических мероприятий (отсутствие гимнастических стенок или перекладины для выполнения висов, гимнастических матов и т. п.).

Внутренние факторы, способствующие спортивному травматизму, также условно делятся на три группы: 1) недостаточная физическая и техническая подготовленность, недостаточная разминка, тренировка, на фоне утомления, тренировка при плохом самочувствии, незнание правил самостраховки; 2) тренировка на фоне переутомления, перетренировка, выполнение упражнений с большими весами после болезни или травмы, наложение эффекта многолетних занятий с тяжестями; 3) группа факторов связана с психологическими аспектами: недостаточная волевая подготовленность, отвлечение внимания во время выполнения упражнений, самонадеянность.

Анализ тренировочного процесса в тяжелой атлетике, целью которого было определение факторов, имеющих влияние на процесс профилактики травм, позволил нам выделить следующие, имеющие различное влияние на процесс профилактики травматизма: структура и характер тренировочного процесса в тяжелой атлетике, содержание и взаимосвязь соревновательной и тренировочной деятельности, индивидуальные характеристики спортсменов, повышение функциональных возможностей слабых отделов опорно-двигательного аппарата спортсмена, активизация восстановительных процессов [2].

Важно на этапе подготовки спортсменов предотвращать саму ситуацию травматизма. Сложность этого процесса состоит в многоаспектности причин получения травм, однако только процесс предотвращения способен сохранить здоровье и обеспечить спортивное долголетие юных тяжелоатлетов.

Современный спорт накопил достаточное количество приемов и методов по предотвращению получения травм спортсменами. Среди них: педагогические, санитарно-гигиенические, организационные, психологические [1].

Рациональная организация учебно-тренировочного процесса необходима для предотвращения перегрузок, перенапряжения и обеспечения условий успешного тренировочного процесса юных тяжелоатлетов, сохранения их здоровья.

Механизмами профилактики травматизма у спортсменов будут: рациональное планирование тренировочного процесса на отдельном занятии, в микро-, мезо-, и макроциклах; рациональная организация тренировочного процесса; использование эффективных средств тренировки; оптимальное сочетание средств ОФП и СФП; варьирование объема и интенсивности; варьирование нагрузок различной направленности и величины; варьирование занятий с различной направленностью; варьирование форм построения занятий.

Таким образом, в нашем понимании использование ряда механизмов профилактики травматизма предполагает управление процессом тренировки студентов-тяжелоатлетов на основе глубокого анализа и понимания происходящих процессов в организме спортсмена.

Цель исследования – определение эффективности организационно-педагогических условий профилактики травматизма у студентов, занимающихся тяжелой атлетикой. В

рамках нашего исследования нами было проведено педагогическое наблюдение, которое позволило определить, что учет организационно-методических, педагогических, медико-биологических и физиологических условий, реализуемых в процессе спортивной тренировки с целью предупреждения травматизма, приводит к положительному результату. Нами было подробно рассмотрено содержание вводной части занятия для юношей, занимающихся тяжелой атлетикой. В разработке вводной части мы исходили из того, что само по себе начало занятия выполняет и спортивную и оздоровительную функции. Поэтому вводная часть рассматривалась нами как технология, обеспечивающая функциональную подготовку спортсмена к основным нагрузкам в основной части учебно-тренировочного занятия. С этим же подходом мы организовывали и корректировали содержание основной части и заключительной.

Материалы и методы исследования. Для определения эффективности проведенной нами работы, мы использовали экспресс-диагностику функционального состояния спортсмена (ФСС) путем инфракрасной термометрии. Суть данной методики заключается в измерении температуры поверхностей ладоней спортсмена. При этом используется портативный инфракрасный термометр, который позволяет бесконтактным способом быстро измерить показатели температуры на левой и правой руках [3].

Результаты исследования. На основе предложенной методики, позволяющей определить травмоопасность имеющихся факторов, в исследовании приняли участие студенты 4-го курса ИФКиС г. Пензы в количестве 19 человек: 10 юношей – экспериментальная группа (ЭГ) и 9 юношей – контрольная группа (КГ).

Исследование проводилось в течении одного месяца. На каждой тренировке проводился замер температуры у каждого спортсмена и фиксировался в специальной таблице, которая позволяла отслеживать динамику данные и сравнить с теми результатами, что показывал спортсмен на тренировке. Полученные результаты давали возможность целенаправленно вносить изменения в тренировочный процесс.

На протяжении всего этапа исследований в обеих группах наблюдается динамика температурных данных в сторону улучшения. Однако тенденция в ЭГ более высокая и положительная, чем у занимающихся в КГ. Своевременная корректировка тренировочной нагрузки и средств позволила улучшить показатели в ЭГ и тем самым снизить травмоопасные факторы. Динамика результатов ЭГ и КГ представлена на рисунке 1.

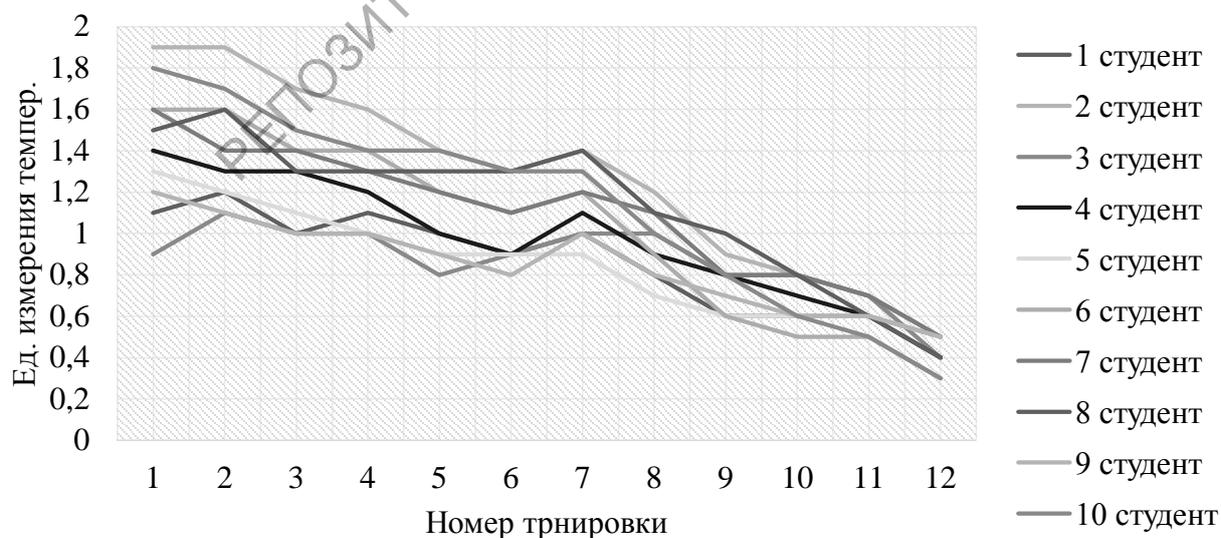


Рисунок 1 – Результаты спортсменов ЭГ

Динамика результатов ЭГ показала устойчивое движение к норме. В условиях, когда на основе полученных результатов в тренировку каждого спортсмена вносились изменения,

направленные на снижение травмирующих факторов и повышение функционального состояния занимающихся (рисунок 2).

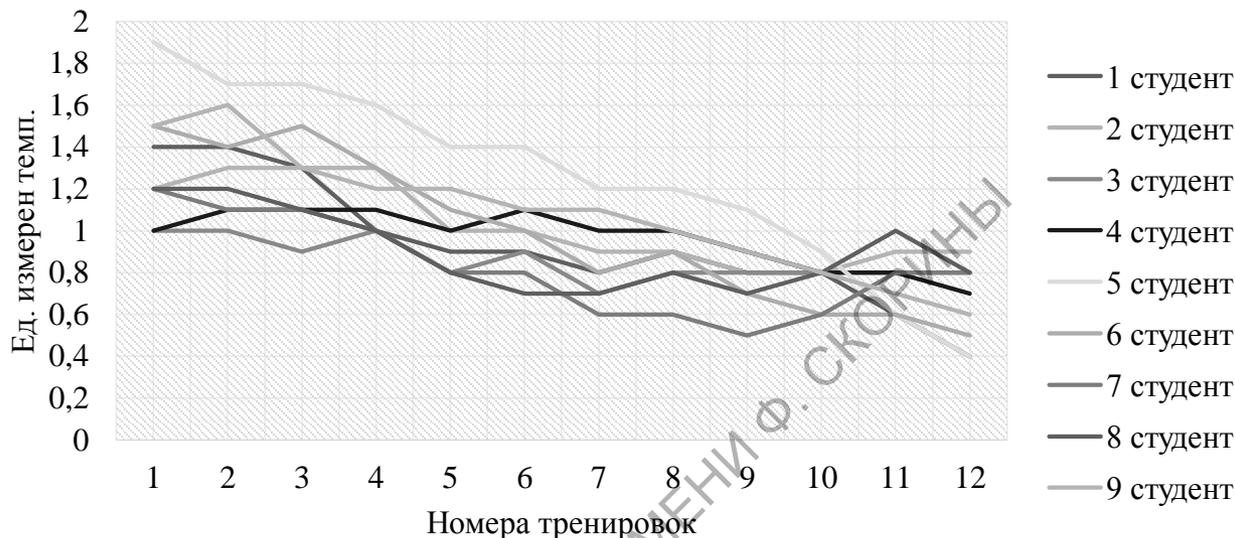


Рисунок 2 – Результаты спортсменов КГ

Как видно из рисунка 2 результаты КГ в конце исследования приблизились только или не достигли уровня нормальных адаптационных возможностей, тогда как в ЭГ часть занимающихся показали норму или легкую степень утомления.

Если сравнить результаты ЭГ и КГ, то занимающиеся ЭГ более быстро адаптировались, чем занимающиеся КГ.

Таким образом, было выявлено, что, используя метод экспресс-диагностики спортсмена может быть получена объективная информация о состоянии спортсмена, которая должна быть учтена при планировании предстоящей тренировки.

Список использованных источников

1. Бельский, И.В. Системы эффективной тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг / И.В. Бельский. – Минск : Вида-Н, 2002. – 351 с.
2. Медведев, Д.Н. Планировка спортивных комплексов в аспекте профилактики травматизма / Д.Н. Медведев // Спорт и занятость: тезисы международной научно-практической конференции (24-25 апреля 2008г.). – СПб., 2008. – С. 89-90.
3. Сулименко, А.В. Экспресс диагностика функционального состояния спортсмена в процессе тренировочного занятия / А.В. Сулименко, С.В. Лазарев. – Режим доступа: URL: <http://www.sportmedicine.ru/medforsport-2011-papers/sulimenko.php>