

I. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМУ В ФІГУРНОМУ КАТАННІ

Неля Резніченко, Валентина Єфанова, Володимир Нестеров
Національний університет фізичного виховання і спорту України



Анотація

В статті розкриваються питання визначення найбільш поширених травм в фігурному катанні, а також їх причини та методи профілактики в умовах тренувальної та змагальної діяльності.

Annotation

The author describes the issues determining the most common injuries in figure skating, as well as their causes and prevention methods in terms of training and competitive activities.

Постановка проблеми. В умовах підвищення вимог до рівня майстерності спортсменів, їх загальної, спеціальної та психологічної підготовки, спортсмени схильні до різних травм опорно-рухового апарату, травм, пов'язаних з психічними стресами, нераціональною побудовою та підготовкою спортсмена протягом усього сезону. Тому в умовах підвищення складності різних елементів у фігурному катанні: підвищенні кількості обертів стрибків до чотирьох, збільшення швидкості обертів, ускладнення кроків між стрибками та статичних поз у спіралях, стає актуальним питання травматизму в даному виді спорту, а також його профілактика та лікування [1,3,4].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Інтенсифікація тренувальної та змагальної діяльності і зростання результатів в усьому світі виявили і негативний бік спортивної діяльності, до якого відноситься травматизм в усіх його проявах від мікро- до макротравм опорно-рухового апарату. В більшості випадків саме травми спричиняють невіправну шкоду здоров'ю спортсменів. Вивченням причин спортивного травматизму та методики реабілітації після травм у різні роки займалися такі фахівці як В.Л. Карпман, 1980; В.А. Геселевич, 1976; А.Г. Дембо, 1981; Ф.Х. Ренстрем, 2002; Є.Ф. Дервінг, 2002; Ю.А. Коваленко, 2006; В.М. Гладков, 2007; В.М. Левенець, 2008. Ними розроблено багато рекомендацій по класифікації травм, причини їх виникнення та шляхи реабілітації. Поряд з

медиками, проблема спортивного травматизму серйозно хвилює спортсменів та тренерів з усіх видів спорту [1,4].

Мета роботи – вивчення основних травм спортсменів, які спеціалізуються у фігурному катанні та розробити рекомендації по підвищенню ефективності тренувального процесу шляхом профілактики та реабілітації спортивного травматизму.

В роботі були використані наступні **методи дослідження**: аналіз спеціальної навчально-методичної літератури, опитування спортсменів, аналіз змагальної діяльності, вивчення відео-матеріалів, Інтернет сайтів, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Докладний аналіз великої кількості травм у спортсменів при заняттях спортом протягом 20 років показав, що спортивний травматизм це, у певній мірі, процес керований. При організації певних засобів профілактики спортивні травми можна звести до мінімуму. Попередження спортивного травматизму засноване на принципах профілактики пошкоджень з урахуванням особливостей окремих видів спорту. Окрім загальних організаційно-профілактичних засобів забезпечення безпеки на навчально-тренувальних заняттях та спортивних змаганнях у окремих видах спорту існують засоби профілактики спортивного травматизму, притаманні тільки даному виду спорту.

Причини спортивного травматизму різнобічні. До теперішньо-



го часу у вітчизняній літературі немає єдиної номенклатури причин виникнення спортивних пошкоджень. Для уніфікації обліку та аналізу причин травматизму у спорті З.С. Міронова та Л.З. Хейфец рекомендують наступну класифікацію причин:

- неправильна організація навчально-тренувальних занять та змагань;
- неправильна методика проведення навчально-тренувальних занять та змагань;
- незадовільний стан місця занять, обладнання, спортивного інвентарю, одягу та взуття спортсменів;
- незадовільні санітарно-гігієнічні та метеорологічні умови при проведенні навчально-тренувальних занять чи змагань;
- порушення правил лікарського контролю та його недостатність;
- порушення спортсменами дисципліни та встановлених правил під час тренувань та змагань.

Інші автори усі причини виникнення спортивних травм поділяють на дві великі категорії – об'єктивні та суб'єктивні [2].

Багаторічне вивчення локалізації травм у спортсменів сприяло виявленню ланок опорно-рухового апарату, яким притаманні найбільші ураження (рис. 1).

У ході досліджень вивчалися пошкодження у виступаючих фігуристів. Збільшення кількості пошкоджень пояснюється збільшенням акценту на виконання найбільш складних стрибків. Невдале виконання потрібного стрибка може привести до впливу значної обертаючої сили на нижню кінцівку.

Пошкодження фігуристів під час виступу включають переломи та рвані рани внаслідок падінь: 60% складають переломи, з них 80% – переломи верхніх кінцівок та 50% – переломи дистальної частини променевої кістки. Рвані рани складають решту пошкоджень, з

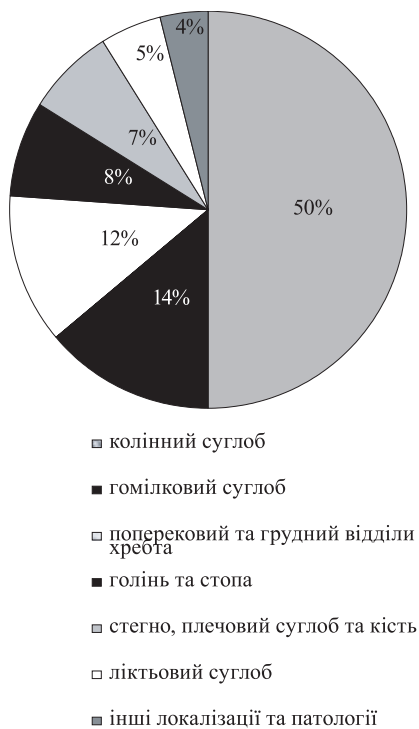


Рис. 1. Ланки опорно-рухового апарату спортсменів, яким притаманні найбільші ураження

яких 2/3 припадають на область кисті; 75% травмованих фігуристів були новачками.

У фігурному катанні найбільшому навантаженню підлягають нижні кінцівки та хребет, тому більшість травм локалізуються у цих місцях. Найбільш частими є розриви зв'язок та м'язів різних областей. Ураження пахової області та тазостегнового суглобу – одна із найбільш складних та актуальних проблем в фігурному катанні з якою стикається кожний фігурист, навіть невисокого класу, тому їх профілактика має велике значення.

Для фігуристів, які виступають в парному розряді та в спортивних танцях на льоду, характерні додаткові фактори ризику – взаємодія з партнером. Рвані рани, нанесені ковзаном, можуть виникати під час підйому партнерки та виконання обертів. Під час опитування фігуристів, було встановлено, що у фігуристів, які виступають в парному катанні, виявлено 33 значних пошкодження у 48 спортсменів протягом 9 місяців.

Якщо тренування побудоване неправильно і навантаження не відповідає можливостям спортсмена, особливо на фоні захворювань, нерационального режиму і факторів, що ослаблюють організм, порушується нормальний хід розвитку тренуваності, порушується самопочуття, виникають травми, пов'язані з накопиченням втоми, недовідновленням, розвиваються предпаталогічні та паталогічні стани, серед яких тренеру потрібно вміти визначити у 1-у чергу перетренованості, перетренованості та перенапруження.

На підставі аналізу літературних джерел з питань травматизму у спорті встановлено, що травми, отримані у результаті спортивної діяльності можуть бути розділені в залежності від характеру тканини, що травмується: шкірні (рани), підшкірні (розриви зв'язок, переломи кісток та ін.) та порожнинні (поранення грудей, живота, суглобів) пошкодження. Також встановлено, що по ступеню тяжкості травми поділяються на тяжкі, середнього ступеню та легкі.

Оптимальними умовами для профілактики травм є педагогічний метод. Заняття повинно починатися з розминки, в яку повинен входити біг низької інтенсивності для зниження в'язкості м'язів та вправи на розтягування, також можливе використання розігрівальних мазей.

Висновки

1. У фігурному катанні найбільше навантаження припадає на нижні кінцівки та хребет тому більшість травм локалізуються у цих місцях. Найбільш частими є розриви зв'язок та м'язів різних областей нижніх кінцівок із-за розтягуючого навантаження м'язово-сухожильних одиниць.
2. Особливо важливим представляється упередження порушень правил лікарського контролю через неналежний контроль спортсмена тренером, а також надання на державному рівні



належного рівня медичного обслуговування. Порушення спортсменом дисципліни та встановлених правил під час тренувань та змагань є одним з найважливіших перепон у досягненні спортивних результатів.

3. Важливою складовою упередження травматизму є його профілактика.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Гладков В. Н. Некоторые особенности заболеваний, травм, перенапряжений и их профилактики в спорте высших достижений / В. Н. Гладков. – Москва: Советский спорт, 2007. – 157 с.
2. Дервинг Е. Ф. Травматология: методика занятий лечебной физкультурой / Е. Ф. Дервинг. – М.: Познавательная книга плюс, 2002. – 224 с.
3. Медведева И. М. Фигурное катание на коньках: учеб. для студ. вузов физич. восп. и спорта / И. М. Медведева – К.: Олимпийская литература, 1998. – С.3.
4. Ренстрема Ф. Х. Спортивные травмы. Клиническая практика. Предупреждение и лечение / Под ред. Ф. Х. Ренстрема. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 472 с.

