

Иванова Ксения Николаевна

студентка

Институт физической культуры и спорта
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет им. М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ИССЛЕДОВАНИЕ МЕТОДИКИ ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМА У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ БОРЬБОЙ

***Аннотация:** в данной статье обобщены результаты изучения методики специальной физической тренировки борцов вольного стиля с целью профилактики травматизма. Обоснована актуальность исследуемой темы. Обозначены цель и научная новизна исследования. Перечислены методы, примененные в исследовании. Подробно рассмотрены этапы экспериментального тестирования. Приведены контрольные тесты, по которым оценивалась физическая подготовка исследуемых групп.*

***Ключевые слова:** вольная борьба, травматизм, физическая подготовка, борцы вольного стиля.*

***Актуальность исследования.** Несмотря на огромные успехи, достигнутые наукой в области развития спорта, до настоящего времени имеют место некоторые недостатки. К этим недостаткам относится травматизм. В настоящее время возникает острая необходимость в принятии самых решительных мер по борьбе со спортивным травматизмом, особенно если принять во внимание, что спортивные травмы исчисляются многими тысячами. Основную массу спортивных повреждений составляют ушибы и растяжения (до 73–80%). Еще чаще возникают ссадины и потертости, однако в официальных статистических данных эти виды травм иногда совсем отсутствуют. Объясняется это тем, что спортсменам, получившим такого рода травму, помощь оказывается без регистрации, а в ряде случаев спортсмены и вовсе не обращаются за помощью. Характерным для спортив-*

ного травматизма является зависимость вида травмы от спортивной специализации. Повреждения суставов в равной мере имеют место при занятиях спортивными играми, гимнастикой, борьбой, боксом, велоспортом. Особое место имеет травматизм у спортсменов, занимающихся вольной борьбой. Согласно проведенного нами анализа, локализация спортивных повреждений в вольной борьбе распределяется следующим образом: чаще всего повреждаются нижние конечности (58,9% случаев), реже – верхние конечности (23,8%) и еще реже – туловище (7,8%) и голова (6,8%). Таким образом, наличие травматизма у занимающихся вольной борьбой требует поиска эффективных средств и методов его профилактики.

Положения, выносимые на защиту:

Предполагается, что для предупреждения травматизма в процессе специальной физической подготовки борцов вольного стиля необходимо последовательное осуществление тренировочных воздействий с использованием специальных средств, направленных на развитие гибкости, аэробных и анаэробных механизмов энергообеспечения мышечной деятельности укрепление связочно-мышечного аппарата суставов, конечностей, туловища и позвоночника, увеличение силы мышц и тканевой адаптации к нагрузке, развитие специальной выносливости к введению схватки. Это позволит повысить их уровень физического состояния, укрепить связочно-мышечный аппарат, нивелировать силу воздействия факторов, определяющих высокий травматизм у борцов-юниоров вольного стиля и, тем самым, будет способствовать снижению количества травм в процессе их дальнейшей спортивной карьеры.

Цель исследования – изучить методику специальной физической тренировки борцов вольного стиля с целью профилактики травматизма.

Научная новизна. Рост спортивных результатов зависит от правильной организации и постановки учебно-тренировочного процесса, где профилактика травматизма, в том числе спортивный массаж занимают значительное место, как форма восстановительного процесса, а при спортивных травмах способом реабилитации спортсмена.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Экспериментальное тестирование.
3. Метод педагогического наблюдения.
4. Статистическая обработка полученных данных.

Из литературных источников выяснено, что у спортсменов, занимающихся вольной борьбой, в целях профилактики травматизма, необходимо развитие такого качества, как гибкость. Это положение подтверждается и нашими экспериментальными исследованиями. Следовательно, основной задачей педагогического эксперимента у нас являлось совершенствование методики по профилактике травматизма средствами стретчинга (гибкость-растягивание с удержанием одного положения), на основе полученных результатов собственных исследований.

Разработанная нами методика тренировки для экспериментальной группы, направленная на развитие и совершенствование гибкости.

Экспериментальное тестирование состояло из двух этапов: первый этап – начальное тестирование, второй этап – итоговое тестирование.

Основной целью первого этапа педагогического эксперимента явилась исследование уровня развития специальной физической подготовки у юных борцов вольного стиля. С этой целью экспериментальная работа нами проведена на базе Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова на кафедре спортивной борьбы. Количество исследуемого контингента 14 студентов-борцов. По средним показателям физической подготовленности мы разделили их на две равные группы:

- 1) экспериментальная;
- 2) контрольная.

Физическая подготовка исследуемых групп оценивались по результатам выполнения следующих контрольных тестов:

1. Прыжок в длину с места (см).
2. Подтягивание за 15 сек. (количество раз).

3. Поднимание прямых ног за 15 сек. (количество раз).
4. Имитация прохода в ноги за 15 сек. (количество раз).
5. Броски «мельницей» 10 раз (сек.).
6. Бег на 30 метров (сек).
7. Лазание на 4 метровый канат без помощи ног (сек).
8. Приседание за 15 сек (количество раз).
9. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 сек (количество раз).
10. Поднимания рук и ног из положения, лежа на спине за 10 сек.

Первый этап тестирования проведено в октябре 2015 года.

Таблица 1

Сравнительные результаты средних значений, стандартного отклонения и коэффициента вариации между группами (октябрь, 2015 г.)

| Виды упражнений | Экспериментальная группа | | | Контрольная группа | | |
|--|--------------------------|------|------|--------------------|------|------|
| | X | б | V | X | б | V |
| Прыжки в длину с места | 2,06 | 0,12 | 0,05 | 2,06 | 0,10 | 0,04 |
| Подтягивание за 15 сек. | 11 | 1,46 | 0,13 | 11 | 1,11 | 0,1 |
| Поднимание прямых ног за 15 с. | 10 | 1,57 | 0,15 | 10 | 1,35 | 0,13 |
| Имитация прохода в ноги за 15 с. | 12 | 0,69 | 0,05 | 12 | 1,07 | 0,08 |
| Броски «мельницей» за 10 раз | 5 | 0,76 | 0,15 | 6 | 0,90 | 0,15 |
| Бег на 30 метров | 4,9 | 0,13 | 0,02 | 5 | 0,11 | 0,02 |
| Лазание на 4 метровый канат | 8 | 0,98 | 0,12 | 8 | 1,38 | 0,17 |
| Приседание за 15 сек. | 19 | 1,46 | 0,07 | 18 | 1,40 | 0,07 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 сек. | 15 | 1,11 | 0,07 | 15 | 1,11 | 0,07 |
| Поднимание рук и ног из положения лежа на спине за 10 с. | 17 | 1,11 | 0,06 | 17 | 0,98 | 0,05 |

Второй этап (февраль, 2016 г.). В ходе второго этапа провели тестирование для определения изменения уровня специальной физической подготовки.

Результаты прироста первого и второго этапа контрольной и экспериментальной группы сопоставили друг с другом.

Таблица 2

Сравнительные результаты средних значений, стандартного отклонения и коэффициента вариации между группами (март, 2016 г)

| Виды упражнений | Экспериментальная группа | | | Контрольная группа | | |
|--|--------------------------|------|------|--------------------|------|------|
| | X | б | V | X | б | V |
| Прыжки в длину с места | 2,33 | 0,06 | 0,02 | 2,13 | 0,08 | 0,03 |
| Подтягивание за 15 сек. | 12 | 0,69 | 0,05 | 12 | 1,41 | 0,11 |
| Поднимание прямых ног за 15 с. | 11 | 1,25 | 0,11 | 11 | 0,98 | 0,08 |
| Имитация прохода в ноги за 15 с. | 14 | 0,98 | 0,07 | 12 | 1,50 | 0,12 |
| Броски «мельницей» за 10 раз | 8 | 1,40 | 0,17 | 6 | 1,11 | 0,18 |
| Бег на 30 метров | 4,7 | 0,21 | 0,04 | 4,9 | 0,18 | 0,03 |
| Лазание на 4 метровый канат | 6 | 1,27 | 0,21 | 8 | 0,69 | 0,08 |
| Приседание за 15 сек. | 22 | 1,21 | 0,05 | 20 | 1,80 | 0,09 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 сек. | 17 | 1,11 | 0,06 | 16 | 0,82 | 0,05 |
| Поднимание рук и ног из положения лежа на спине за 10 с. | 19 | 1,46 | 0,07 | 18 | 0,69 | 0,03 |

Результаты заключительного этапа показали, что внедрение в экспериментальной группе дополнительных упражнений в целях совершенствования методики по профилактике травматизма у борцов юниорского возраста, дали положительные результаты, что подтверждается заметным ростом физических показателей именно у экспериментальной группы.

Таким образом, через 8 месяцев, при подведении итогов, у спортсменов-борцов экспериментальной группы было обнаружено, что развитие физических качеств, в том числе подвижность, выносливость, скоростно-силовая подготовка заметно улучшилось. В подготовительном периоде мышечная масса у них прибавилось на 30%, при кроссовой подготовке ЧСС меньше на 15–20 уд. в минуту, стали выполнять более сложные упражнения акробатические упражнения, скорость реакции на движения партнера заметно выросла, чем в контрольной группе. Это говорит о том, что прирост физических качеств произошёл, главным образом, за счет дополнительного тренировочного процесса по профилактике травматизма, за весь период эксперимента участники экспериментальной группы травмы не получили. У контрольной группы растяжение суставов полу-

чили 3 спортсмена. Следовательно, экспериментальная программа дает достаточно высокий пластический эффект для совершенствования общей специальной физической подготовленности юниоров.