

Педагогические науки

**ФАКТОРЫ РИСКА СПОРТИВНОГО
ТРАВМАТИЗМА В УДАРНЫХ ВИДАХ
ЕДИНОБОРСТВ**

В.А. Еганов, П.Ю. Галкин

*ГОУ ВПО «Уральский государственный
университет физической культуры»
Челябинск, Россия*

Соревновательный бой в ударных видах единоборств представляет собой сложную структуру количественных изменений и качественных переходов в постоянно меняющихся условиях противоборства, посредством выполнения спортсменами атакующих ударов руками и ногами и защитных от них технико-тактических действий. Эти виды единоборств характеризуются непосредственным соприкосновением с соперником и нестандартными ациклическими движениями переменной интенсивности, связанными с использованием мышечных усилий и активным противодействием. Процесс противоборства в ударных видах отличается непрерывностью обмена между спортсменами информацией о ходе поединка. В арсенале единоборства находится большое количество различных простых и сложных технических действий — приемов, защит, контрударов. Это предъявляет высокие требования к двигательнo-координационным способностям атлетов, к способностям быстро и точно оценивать пространственно-временные условия деятельности, к возможностям переключения с одного тактического действия на другое. Особо высоки требования к реализации скоростных возможностей, специфической выносливости, скоростной, силовой, скоростно-силовой. Основными

действиями, направленными на достижение победы в поединке, являются атакующие и защитные действия, через которые, реализуют цель — достижение победы в поединке.

Экстремальность условий состязания в единоборствах связана с возникающими затруднениями в восприятии создавшейся мгновенной ситуации, принятия решения и реализации действий из-за большого разнообразия и постоянной смены ситуаций, пространственных, временных ограничений, определяемых правилами соревнований. Все это затрудняет как оценку спортсменом создавшейся ситуации единоборства, так и осуществление им специализированных действий. Главной результирующей целью является достижение бойцом одностороннего преимущества судейских оценок или выполнение удара, дающего чистую победу, при этом отмечается высокая вероятность получения нокаутующего удара, приводящего к травмам.

Занятия ударными видами единоборств направлены на формирование прикладных навыков в ударах и защитах от соперника, и повышения спортивного мастерства на внутрироссийских и международных соревнованиях. Наряду с повышением спортивного мастерства необходимо сохранять здоровье, которое заключается в предупреждении травматизма.

Любая травма — это следствие деятельности всей биомеханической цепи, обеспечивающей целостное движение, поэтому необходимо изучить все звенья этой цепи, лежащие в причине травмы. Специфика вида спорта предопределяет характер травм: для ударных

видов единоборств (бокса, каратэ, кикбоксинга, тхэквондо и др.) наиболее характерны повреждения — сотрясения головы, ушибы, ссадины, повреждение суставной капсулы, связок суставов ног, повреждение мышц и сухожилий, вывих или подвывих плеча и др. Наиболее чувствительными местами являются: нижняя челюсть, область солнечного сплетения, печени, область селезенки, сердца, паховая область. В течение боя у спортсменов попытки нанести удары в голову в среднем составляют 50 %, солнечного сплетения — 15 %, в подхрящевые области — 10, сердца — 5 %, ног 15% и другие области 5%. Например, в ударных видах еди-

ноборств для травм характерны повреждения кистей рук, переломы фаланг пальцев руки, периоститы тыльной поверхности пястных костей; повреждения связок межфаланговых суставов, пястных фаланговых суставов, пястных костей; вывихи и подвывихи большого пальца; повреждения лица, рассечение бровей, переломы носовых костей и хрящей, рассечение мягкой тканей надбровья, слизистой оболочки рта при прижатии губ или щек к зубам во время удара.

Поэтому, в процессе тренировки и обучения должны уделять большое внимание защитным действиям и в первую очередь головы. По нашим данным, в тренировочном

Факторы риска спортивного травматизма в ударных видах единоборств

| Внешние факторы | Внутренние факторы |
|---|--|
| некачественная спортивная одежда инвентарь, защитные средства шлемы, перчатки, накладки, обувь; | недостаточное технико-тактическое мастерство, связанное с защитными действиями от ударов рук и ног соперника; |
| неудовлетворительное качество спортивных сооружений, санитарно-гигиеническое состояние мест тренировочных занятий; | наличие заболеваний и незалеченных травм; |
| недостатки в организации, проведении занятий и методике тренировки; | значительное и резкое увеличение объема и интенсивности нагрузки, сложности элементов, не соответствующая уровню адаптации мышечной, костной и волокнистой тканей; |
| несоответствие места соревнований требованиям, предъявляемым правилами соревнований; | возраст, рост, масса тела, соматотип, пол, спортсмена; |
| невыполнение, спортивных правил нечеткое или неквалифицированное судейство единоборства; | низкий уровень физической, функциональной подготовленности и слабость и не пропорциональное развитие мышц; |
| отсутствие между стартами и тренировочными занятиями со значительными физическими нагрузками восстановительных средств, включающих массаж, ванны, специальные растирки и др.; | нерациональное сочетание компонентов в структуре тренировки: времени разминки, режимов нагрузки и отдыха, адекватность тренировочных средств и др. |
| неполноценная акклиматизация при переезде в среднегорье, высокогорье или при смене часового пояса; | психологической неустойчивостью и неадекватностью поведения в сложных условиях соревнований; |
| высокая или низкая температура воздуха во время тренировки и соревнований; | недостаточное внимание к формированию эффективной защитной спортивной техники от ударов рук и ног; |
| психологическое переутомление, обусловленное дальними перелетами, неустроенностью бытовых условий и др. | несоблюдение питьевого режима, рационального питания и применения фармакологических средств. |

процессе подготовки кикбоксеров защитным действиям необходимо уделять в равной мере с атакующими.

В результате получения травмы даже выдающиеся спортсмены вынуждены переносить сложнейшие операции, затратить значительное время на реабилитацию, их лечение для восстановления утраченной спортивной формы. Количество спортивных травм постоянно увеличивается. В каждом случае кроются факторы риска, знание которых скрывает большие возможности профилактики спортивного травматизма.

Факторы риска спортивных травм в специальной литературе разделяют на внешние и внутренние. Выделение в отдельную группу таких факторов применительно к специфике ударных видов единоборств является исключительно важным для профилактики спортивного травматизма. В таблице представлены факторы риска спортивного травматизма в ударных видах единоборств.

На границе внешних и внутренних факторов получения травмы выделяются грубость, невыполнение правил соревнований и команд судей, некорректное, опасные действия по отношению к сопернику, применение запрещенных ударов и защит. Применение анаболических стероидов, стимулирующих препаратов способных привести к изменению метаболизма соединительной ткани и снижению прочности сухожилий и связок, увеличению риска их разрывов. Существенным фактором, который может стимулировать возникновение всевозможных травм является истощение запасов мышечного гликогена в результате интенсивной и продолжительной работы. Непродуманные действия по снижению массы

тела могут привести к деминерализации костей и нарушению менструальной функции у женщин, занимающихся спортивными ударными видами единоборств.

Общее заключение

Профилактика травм спортсменов в ударных видах единоборств предполагает проведение направленной работы с тренерами и спортсменами по устранению факторов риска, которым они подвержены в условиях подготовки и участия в соревнованиях.

Список литературы

1. Башкиров В.Ф. Профилактика травм спортсменов / В.Ф. Башкиров. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — 176 с.
2. Воробьев Г.П. Почему возникают травмы и как их предупредить / Г.П. Воробьев // Теория и практика физической культуры. — 1989. — № 9. — С. 31-33.
3. Еганов В.А. Методика обучения защитным технико-тактическим действиям в кикбоксинге / В.А. Еганов : автореф. дис. ... канд. пед. наук ; УралГУФК. — Челябинск, 2005. — 22 с.
4. Петерсон Л. Травмы в спорте / Л. Петерсон, П. Ренстрем / пер. со швед. Ю.В. Клыкова, предисл. С. Н. Попова. — М.: Физкультура и спорт, 1981. — 271 с.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н.Платонов. — Киев : Олимпийская литература, 2004. — 808 с.

Работа представлена на III Общероссийскую научную конференцию «Актуальные вопросы науки и образования», Москва 11–13 мая. Поступила в редакцию 21.04.2010 г.