

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Факультет физической культуры спорта и туризма, 2-е отделение
Кафедра теории и методики гимнастики

Заведующий кафедрой

_____ Тухватулин Р.М.

«___» _____ 2017г.

АНАЛИЗ СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМА У ГИМНАСТОВ 7-12 ЛЕТ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Выпускная квалификационная работа по направлению
49.03.01 «Физическая культура»

Студент-исполните _____ Колосков С.В.

Научный руководитель:

к.п.н профессор

кафедры ТиМ гимнастики _____ Зайцев В.Н.

Оценка за работу _____

(прописью)

Председатель ГЭК _____ Опарин И.А.

Заместитель начальника Главного управления

спорта Смоленской области- Начальник отдела развития спорта

Смоленск 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	6
1.1 Характеристика травматизма при занятиях спортивной гимнастикой.....	6
1.2 Распределение спортивных повреждений по видам многоборья, их локализация	9
1.3 Механизмы и причины спортивного травматизма на снарядах	11
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	18
2.1 Методы исследования.....	18
2.2 Организация исследования	19
ГЛАВА 3. КОНСТАТИРУЮЩИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЭКСПЕРЕМЕНТ	22
3.1 Результаты констатирующего педагогического эксперимента	22
3.2 Профилактика травматизма	26
ВЫВОДЫ	38
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	40
ЛИТЕРАТУРА	42

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Спортивная гимнастика – это спорт очень молодых атлетов. В спортивные секции берут с 7 лет, к 17-18 годам наиболее талантливые юные спортсмены уже получают разряд мастера спорта.

Спортивная гимнастика относится к видам спорта с высокой травматичностью в связи с многообразием видов гимнастического многоборья, большим количеством гимнастических элементов и связок, а также с повышением трудности соревновательных комбинаций (Л.Я. Аркаев, 1994, 2004; В.Н. Зайцев, 2011).

Рост спортивных результатов направлен на увеличение количества соревнований, тренировочных занятий, что приводит к изменению в состоянии психоэмоциональной сферы, сердечно-сосудистой и нервно-мышечной систем, вызывая развитие утомления, состояние перенапряжения, перетренировки, травматизма, хронических заболеваний, срыв тренировочных программ и сокращению восстановительных периодов между ними (Н.Д. Граевская, Т.И. Долматова, 2004; Г.А. Макарова, 2008). Кроме этого, правила соревнований в спортивной гимнастике постоянно видоизменяются, повышаются требования к трудности упражнений, исполнительскому и техническому мастерству гимнастов.

В настоящее время, спортивный травматизм среди гимнастов ещё очень велик, снижение числа спортивных повреждений не наблюдается. Поэтому уменьшение количества травм в спортивной гимнастике является актуальной задачей, стоящей перед тренерами. А так же для успешной борьбы со спортивным травматизмом. Необходимым и важным моментом является детальный учет травм, т.к. это может иметь существенное значение при анализе причин, характера и локализации повреждений, а также их профилактики (В.Н. Зайцев, 1990, 1994, 2007; П.А. Ренстрем 2009, 2013).

Один из путей решения проблемы предотвращения травмы видится в профилактической работе со спортсменами, затрагивающей вопросы образа жизни, условий проведения тренировочной и соревновательной деятельности и технике безопасности, а также мероприятий направленных на реабилитацию занимающихся (В.Ф. Башкиров, 1984,1991, И.А. Редько, 2007).

Цель исследования: выявить травматизм при занятиях спортивной гимнастикой у юных гимнастов 7-12 лет и разработать меры его профилактики.

Объект исследования: тренировочный процесс юных гимнастов 7-12 лет СДЮШОР №4 г. Смоленска.

Предмет исследования: методика профилактических мероприятий по снижению спортивного травматизма у юных гимнастов 7-12 лет, при занятиях спортивной гимнастикой.

Гипотеза исследования: предполагается что, выявление и анализ причин травматизма у юных гимнастов 7-12 лет, позволит снижению коэффициента травматичности у мальчиков занимающихся спортивной гимнастикой, повышению уровня спортивного мастерства, а также улучшению профилактических мер, что приведет к уменьшению возможных повторений.

Научная новизна: значимость работы состоит в том, что полученный материал дополняет представление о методике применения профилактических мероприятий в тренировочном процессе гимнастов.

Нами были поставлены следующие задачи:

1. выявить виды травм, локализацию, тяжесть, механизмы и причины их возникновения;
2. определить коэффициенты травматичности;
3. разработать и экспериментально обосновать профилактику у юных гимнастов: на начальном этапе с 7-12 лет, учебно-тренировочного процесса.

Практическая значимость исследования состоит в разработке рекомендаций применения профилактических мер для юных гимнастов 7-12 лет.

Результаты исследования могут быть использованы:

1. в тренировочном процессе юных гимнастов 7-12 лет;
2. методические рекомендации для тренеров и гимнастов СДЮШОР Российской Федерации;
3. на курсах повышения квалификации тренеров-преподавателей по спортивной гимнастике;
4. в лекционном материале соответствующих дисциплин специализированных вузов.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. характеристика травматизма при занятиях спортивной гимнастикой мальчиков 7-12 лет;
2. виды, локализация, тяжесть травм. Механизмы и причины возникновения травм на тренировках и соревнованиях, меры профилактики.

Ю.К. Гавердовский (2002) отмечает, что среди тренеров распространено необоснованное представление о неизбежности травм и о неблагоприятном влиянии профилактических мероприятий на подготовку гимнастов. В.Н. Зайцев (1976) считает одной из причин большого числа травм у гимнастов незнание и игнорирование тренерами требований профилактики.