

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

Факультет заочного обучения

Кафедра анатомии и биомеханики

Заведующая кафедрой

_____ В. Н. Чернова
_____ 2016 г.

ТРАВМАТОЛОГИЯ В СИЛОВЫХ ВИДАХ СПОРТА

Выпускная квалификационная работа
по направлению 49.03.01 «Физическая культура»

Студент исполнитель _____ Зяблицев В. А.

Научный руководитель
к.п.н., доцент

_____ Чернова В. Н.

Оценка за работу

(прописью)

Председатель ГЭК

_____ Бочаров В. М.

Директор МБОУ ДО ДЮСШ №4 г. Смоленск,
Заслуженный работник физической культуры
Российской Федерации

Смоленск 2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
Глава 1 ПРИЧИНЫ, ФАКТОРЫ И ЗАКОНОМЕРНОСТИ СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМА.....	7
1.1. Причины спортивных травм.....	7
1.2 Факторы возникновения травматизма.....	12
Глава 2 ТИПИЧНЫЕ ТРАВМЫ У СПОРТСМЕНОВ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ, МЕРЫ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ТРАВМАТИЗМА В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ.....	17
2.1 Типичные травмы у спортсменов тяжелоатлетов.....	17
2.2 Мероприятия проводимые по устранению травматизма.....	25
Глава 3 ТИПИЧНЫЕ ТРАВМЫ У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СИЛОВЫМ ТРОЕБОРЬЕМ, МЕРЫ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ТРАВМАТИЗМА В СИЛОВОМ ТРОЕБОРЬЕ.....	30
3.1. Типичные травмы у спортсменов, занимающихся силовым троеборьем	
3.2 Меры проводимые для решения проблем травматизма в пауэрлифтинге.....	37
Выводы	43
Практические рекомендации.....	45
Литература.....	47
Приложение.....	54

Введение

В спорте высших достижений существует своя проблематика, к которой относится травматизм. Спортивная деятельность сопровождается определенным напряжением спортсмена и экстремальными ситуациями, которые требуют от атлета хорошего физического состояния организма. Достижение высоких спортивных результатов напрямую зависит от физического состояния атлета. Однако высокие тренировочные и соревновательные нагрузки современного спорта могут привести к нежелательным последствиям. Тогда занятия спортом превращаются в свою противоположность и могут стать источником различного рода травм, заболеваний и повреждений. Все это не значит, что современный спорт потерял свое оздоровительное значение. Просто положительные свойства спорта стало сложнее и труднее использовать (Н. А. Гамза, 2004; Н. Д. Граевская, 2003).

Травмы при занятиях спортом возникают относительно редко по сравнению с травмами, связанными с промышленным, сельскохозяйственным, уличным, бытовым и другими видами травматизма, - около 3 % к общему числу травм. Возникновение повреждений при занятиях спортом, противоречит оздоровительным задачам системы российского физического воспитания. Хотя, как правило, эти травмы и не опасны для жизни, они отражаются на общей и спортивной работоспособности спортсмена, выводя его на длительный период из строя и нередко требуя много времени для восстановления утраченной работоспособности (Т. И. Губарева, 2003, Деревоедов, 2008).

Наблюдаются случаи развития хронических процессов, в результате ранее полученного повреждения. Вследствие повторных травм они обостряются и выводят спортсмена из строя на весьма длительный срок. Большие физические нагрузки, применяемые иногда при занятиях спортом, особенно в условиях напряженных тренировок и соревнований, требуют

хорошо налаженной системы восстановления поврежденной области и организма в целом (Э. Н. Безуглов, 2013; Ю. А. Коваленко, 2006).

Обобщенные материалы о состоянии заболеваемости спортсменов, представителей силовых видов спорта показывают, что на первом месте по частоте распространения стоят хронические воспалительные и дегенеративные изменения опорно-двигательного аппарата, являющиеся следствием перенесенных и недостаточно излеченных травм, повторных микротравм и физических перегрузок. К ним относятся: деформирующие артрозы, хронические периоститы, паратенониты, тендовагиниты, миофасциты, оссифицирующие миозиты и пр. При этом, как правило, преимущественно поражаются наиболее нагружаемые суставы, связочно-сумочный аппарат и мышцы (Л. Майкели, 1997; Г. А. Макарова, 2004; А. П. Морозов, 2009).

Частота заболеваний опорно-двигательного аппарата у квалифицированных спортсменов больше, чем у менее квалифицированных и начинающих спортсменов, что в определенной мере связано с более высокими физическими нагрузками в тренировке. Значительный процент таких изменений у ведущих спортсменов объясняется недостаточно ответственным отношением к лечению травм, возобновлением тренировок, до наступления функционального восстановления, а также недостаточно разработанной диагностикой и оценкой функционального состояния нервно-мышечного аппарата и тем, что не решены еще полностью вопросы об эффективных средствах восстановления нервно-мышечной системы после больших физических напряжений (Б. Пауэл, 2006; В. Е. Сысоев, 2003; В. Ф. Таранов, 1995).

Профилактическая направленность российского здравоохранения обуславливает проведение комплекса предупредительных мероприятий для сохранения и укрепления здоровья человека. В эти мероприятия входит огромная по своим масштабам система мер по профилактике травматизма, в частности при занятиях спортом (А. В. Гуров, 2008).

Практическая значимость.

Результат, полученный в ходе исследования, может быть использован тренерами в учебно-тренировочном процессе спортсменов силовых видов спорта с целью предупреждения и профилактики травматизма занимающихся, преподавателями кафедры спортивных единоборств, при чтении лекционного курса по тяжелой атлетике.

Теоретическая значимость.

Результаты, полученные в ходе анализа специальной научной литературы, существенно расширяют теоретические знания в обосновании причин возникновения травматизма в спорте к использованию мероприятий в учебно-тренировочном процессе спортсменов силовых видов спорта с целью предупреждения и снижения травматизма при занятиях спортом.

Объект исследования.

Травматизм в силовых видах спорта.

Предмет исследования.

Причины, факторы спортивного травматизма, типичные травмы у спортсменов силовых видов спорта, предупреждение травматизма при занятиях спортом.

Цель исследования.

Изучить причины, факторы травматизма в спорте, типичные травмы у спортсменов , занимающихся тяжелой атлетикой и силовым троеборьем, мероприятия и условия безопасности по предупреждению травматизма при занятиях спортом.

Гипотеза исследования.

Предполагалось, что анализ научно-методической литературы позволит выявить причины, факторы травматизма в спорте. Типичные травмы у спортсменов силовых видов спорта и мероприятия по предупреждению травматизма при занятиях спортом.

Задачи исследования:

1. Изучить причины и факторы травматизма в спорте .
2. Выявить типичные травмы у спортсменов тяжелоатлетов и меры предупреждения травматизма.
3. Вывить типичные травмы у спортсменов, занимающихся силовым троеборьем и меры предупреждения травматизма .

Методы исследования

Теоретический анализ специальной учебно-методической и научной литературы