

этих теоретических знаний игрок выбирает верный логический план игры в целом, и как следствие реализует свой творческий потенциал во время игры в шахматы, демонстрируя высокие результаты в практических партиях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ласкер, Э. Учебник шахматной игры / Э. Ласкер; пер с нем.; под ред. Я. И. Нейштадта; предисл. М. М. Ботвинник. — 6-е изд. — М.: Физкультура и спорт, 1980. — 326 с.
2. Линдер, И. М. Ваша любимая игра? Шахматы! / И. М. Линдер. — М.: Знание, 1962. — С. 29.
3. Сухомлинский, В. А. Сердце отдаю детям / В. А. Сухомлинский. — Киев: Радянська школа, 1974. — С. 156.
4. Цвейг, С. Новеллы. Легенды / С. Цвейг; пер. с нем. — М.: Правда, 1988. — С. 414.

УДК 796.81/.83:616-001

ЗАВИСИМОСТЬ ТРАВМ ОТ ВИДОВ БОРЬБЫ

Тулуп Д. Л., Терещенко Е. В.

Научный руководитель: к.п.н., доцент *Г. В. Новик*

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Довольно часто спортсмены сталкиваются с различного рода травм на тренировках или соревнованиях. Но благодаря многим рекомендациям ведения занятий в различных видах борьбы тренера могут гарантировать более качественное и безопасное обеспечение учебно-тренировочного процесса. Но даже правильно подобранные методы использованные в тренировочном процессе не могут дать гарантии обойтись без травм. Исходя из этого, важно знать виды травм и зависимость получения травм от уровня квалификации спортсменов.

Цель

Изучение зависимости получения травм в различных видах борьбы.

Материал и методы исследования

Анализ научно-методической литературы, метод опроса, математическая обработка полученных результатов.

В практике возникают следующие виды травм:

а) травмы верхних конечностей:

- 1) вывих локтевого сустава возникает при падении на вытянутую вперед руку;
- 2) поворотный вывих в плечевом суставе при захватах;
- 3) при резком откидывании назад плеча и предплечья происходит растяжение передне-внутреннего отдела капсулы плечевого сустава;
- 4) разрывы ключично-акромиального сочленения (при нерациональных бросках прогибом);
- 5) переломы предплечья и костей запястья (чаще ладьевидной).

б) травмы грудной клетки (ушибы, переломы и трещины ребер):

- 1) переломы ребер наиболее часты у борцов во время захватов (страдает реберная дуга соответственно линии перехода хрящевой части ребра в костную) [1];
- в) подкожные кровоизлияния в ушную раковину;
- г) травмы нижних конечностей:

- 1) наиболее уязвимым звеном локомоторного аппарата борцов является коленный сустав. Чаще всего повреждается внутренний мениск, реже наружный, а также оба мениска;
- 2) разрыв связочного аппарата коленного сустава: одновременное повреждение передней крестообразной и внутренней боковой связок, внутреннего и наружного мениска;
- 3) переломы малоберцовой кости и пальцев стопы.

В целом, в спортивной борьбе на легкие травмы приходится 28 %, на средние — 57 % и на тяжелые — 15 %. Из них на ушибы приходится 30 % травм, на растяжения — 39 %, на потертости и ссадины — 6 %, на вывихи — 4 % [1].

К основным причинам травм относятся: удары — 55 % случаев, движения против сустава — 33 %, резкие, некоординированные движения — 6 % [2].

Результаты исследования и их обсуждения

Исследование проводилось в г. Гомеле с участием в нем 40 спортсменов, имеющих различный уровень спортивной квалификации. Участники исследования были разделены на 3 категории:

- а) новички (УТГ — 1 год обучения);
- б) любители (УТГ — 2–3 года обучения);
- в) профессионалы (группы спортивного мастерства от 3 лет обучения и более).

Спортсмены представляли следующие виды борьбы: вольная борьба, бразильское джиу-джитсу, греко-римская борьба, грэпплинг.

По результатам исследования были получены следующие результаты:

Вольная борьба: 75 % преобладает поражение суставов, 25 % — костная система. Травмы мышечной системы в этом виде борьбы по данным опроса не зарегистрированы и составляет 0 %.

Греко-римская борьба: спортсмены наиболее подвержены травмам костной системы (62,5 %). Суставная система 37,5 %. Мышечная система так же не зарегистрированы (0 %).

В бразильском джиу-джитсу костная — 43 % и суставная система — 57 %.

Грэпплинг: в отличие от предыдущих видов борьбы, мышечная система подвергается травмированию на 11 %. Суставная система 50 %. Костная система 39 %.

Выводы

Исходя из данных, полученных в результате опроса, можем сделать вывод, что травматизм в различных видах борьбы несколько отличается. Это связано с тем, что каждый из них имеет свою специфику. В биомеханике любой спортивной травмы ведущую роль играют такие факторы, как место приложения травмирующей силы (прямой, не прямой, комбинированный механизмы), сила травмирующего воздействия (превышающая или не превышающая прочность травмируемых тканей), частота повторений травматического воздействия (острые и хронически повторяющиеся), в силу чего процесс заживления затягивается и травмы не успевают заживать [3].

ЛИТЕРАТУРА

1. Башкиров, В. Ф. Комплексная реабилитация спортсменов после травмы опорно-двигательного аппарата / В. Ф. Башкиров. — М., 1984. — 79 с.
2. Гигиена физической культуры и спорта: учебник [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://sport.wikireading.ru/10468>. — Дата доступа: 31.10.2018.
3. Развитие перспективных способов и средств для повышения общей и специальной работоспособности, предупреждения и лечения травм у спортсменов высшей квалификации преимущественно с помощью безмедикаментозных факторов и воздействий / Л. А. Калинин [и др.]; сб. науч. ст. — М., 2011. — С. 41–46.