

УДК 796.01:61; 796.01:57; 796.42

## **ОСОБЕННОСТИ ТРАВМАТИЗМА БЕГУНОВ-СТУДЕНТОВ, ИМЕЮЩИХ РАЗЛИЧНЫЙ СТАЖ ЗАНЯТИЙ**

*Михаил Георгиевич Стрюков, кандидат педагогических наук, доцент,  
Институт физической культуры и дзюдо Адыгейского государственного университета  
(ИФК и дзюдо АГУ),  
Маикоп*

### **Аннотация**

В статье показано, что студенты-бегуны на средние дистанции, имеющие малый стаж занятий, травмируются чаще, чем бегуны такой же квалификации, имеющие стаж занятий 3-5 лет, что определяет особенности их подготовки.

**Ключевые слова:** студенты-бегуны, травматизм, стаж занятий.

## **FEATURES OF THE TRAUMATISM AMONG THE STUDENT-RUNNERS WITH VARIOUS TRAINING EXPERIENCE**

*Mihail Georgievich Strjukov, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,  
Institute of Physical Training and Judo of Adygea State University,  
Maikop*

### **Annotation**

The article proves that medium-distance student runners with limited training experience are subject to injuries to greater extent than runners with three to five years of training experience. This fact determines the peculiar approach to their training.

**Keywords:** student-runners, traumatism, training experience.

### **ВВЕДЕНИЕ**

Для большого числа современных вузов физической культуры характерной чертой контингента студентов является наличие в его составе как выпускников спортивных школ, имеющих к моменту поступления в вуз стаж подготовки 3-5 лет, а иногда и более, так и студентов, не занимавшихся спортом ранее и, тем не менее, имеющих часто достаточно высокий уровень физической подготовленности. При занятиях бегом на средние дистанции опорно-двигательный аппарат студентов, имеющих различный стаж занятий, но схожий уровень физической подготовленности и, как следствие, примерно равный спортивный результат, подвергается воздействию примерно одинаковых средств и методов подготовки.

Однако, как отмечает ряд авторов, подготовка в детском возрасте во многом направлена именно на подготовку опорно-двигательного аппарата юных спортсменов к нагрузкам в более позднем возрасте [2,4,5]. Поэтому при занятиях бегом у студентов, не занимавшихся спортом до поступления в институт, возможно возникновение факторов, способных привести к травмам [1,3]. В то же время, знания об особенностях травматизма студентов, занимающихся бегом на средние дистанции и имеющих различный стаж подготовки, позволили бы обоснованно вносить коррекции в их тренировочный процесс.

В связи с этим можно считать актуальным изучение особенностей травматизма у студентов физкультурных вузов, специализирующихся в беге на средние дистанции и имеющих различный стаж занятий.

В соответствии с этим целью исследования являлось выявление специфики травматизма у студентов физкультурных вузов, специализирующихся в беге на средние дистанции и имеющих различный стаж подготовки.

МЕТОДИКА

Для достижения цели исследования применялись следующие методы исследования: 1) анализ дневников спортсменов – проводился для выявления случаев травматизма у студентов-бегунов на средние дистанции, имеющих различный стаж подготовки, локализации, тяжести травм и длительности восстановления после них. При анализе дневников учитывались как характер травмы (по локализации боли), так и её продолжительность: каждый день, когда спортсмен испытывал боль, но продолжал тренировки (с теми или иными ограничениями) учитывался с коэффициентом "1/2"; дни, в которые спортсмен не тренировался из-за травмы, учитывались с коэффициентом "1"; 2) методы математической статистики: при обработке и анализе полученных данных применялись следующие методы математической статистики: рассчитывались среднее арифметическое ( $\bar{x}$ ) и среднеквадратическое отклонение ( $\delta$ ), достоверность различий выборочных данных определялась при помощи однофакторного дисперсионного анализа (ANOVA).

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Как следует из анализа данных таблицы, студенты-бегуны, не занимавшиеся до поступления в вуз бегом на средние дистанции (группа "Б", n=12), более подвержены травмам, чем бегуны, имевшие до поступления в вуз стаж занятий от 3 до 5 лет (группа "А", n=12).

По всем видам травм, которые были отмечены у обследованных спортсменов двух групп, большее число дней частичной или полной нетрудоспособности зафиксировано у бегунов, не имевших опыта подготовки в беге до поступления в вуз. Все отмеченные различия достоверны ( $p < 0,05$ ).

При этом сумма дней частичной или полной нетрудоспособности у студентов, имевших значительный стаж подготовки в беге, в каждый из сезонов наблюдений была в четыре-пять раз меньше, чем у студентов, не занимавшихся бегом до поступления в вуз (рис. 1).

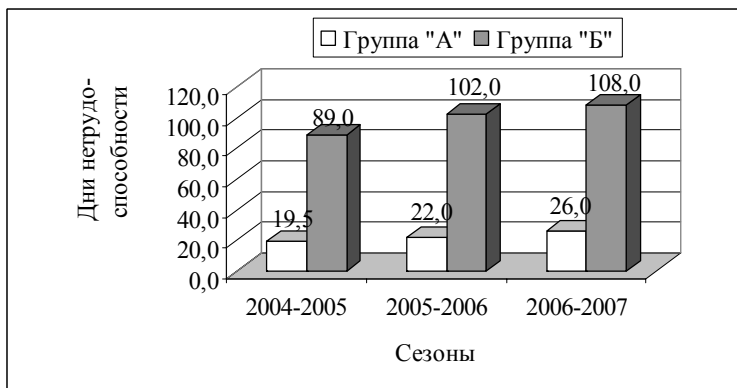


Рис. 1. Общее число дней нетрудоспособности вследствие травм у бегунов, имеющих различный стаж занятий

У студентов группы "А" число дней частичной или полной нетрудоспособности в сезоны наблюдений не превысило 26 дней, в то время как в группе "Б" от 89 до 108 дней студенты тренировались с ощущением боли или не тренировались вовсе (рис. 1).

Несомненно, что столь высокий уровень травматизма в группе студентов-бегунов, не имевших опыта подготовки в беге до поступления в вуз, не только является прямым результатом действия фактора риска для их здоровья, но и может явиться причиной значительного снижения темпов роста спортивного мастерства, потери интереса к занятиям.

Таблица

**Показатели травматизма у бегунов-студентов, имеющих различный стаж занятий**

Локализация боли	Дни нетрудоспособности ( $\bar{x} \pm \delta$ )		Достоверность различий
	группа "А"	группа "Б" (n=12)	
стопа спереди	1,5±0,50	3,7±0,58	p<0,05
стопа снаружи	3,3±1,53	11,5±3,28	p<0,05
пятка	1,3±0,58	5,2±1,76	p<0,05
голеностопный сустав спереди	1,7±1,53	10,2±2,25	p<0,05
голеностопный сустав снаружи	2,7±1,15	18,0±2,00	p<0,05
голеностопный сустав сзади	4,0±1,00	14,0±1,80	p<0,05
голень спереди	2,0±1,00	14,0±2,00	p<0,05
колено спереди	2,0±1,00	7,2±1,04	p<0,05
колено снаружи	1,3±0,58	6,7±0,58	p<0,05
колено сзади	1,3±0,58	5,3±1,15	p<0,05
тазобедренный сустав внутри	1,3±0,58	4,0±1,00	p<0,05

Необходимо заметить, что, как видно из таблицы, для бега на средние дистанции специфичными являются лишь травмы определённого характера. Причём, если у бегунов, имеющих стаж занятий 3-5 лет, эта специфика слабо выражена, то у бегунов, не имеющих стажа занятий бегом до поступления в вуз, наиболее часто встречаются травмы голеностопного сустава, а также боли в районе надкостницы (голень спереди). Несколько реже наблюдаются у бегунов группы "Б" боли в районе коленного сустава и в различных частях стопы (очевидно от ушибов). Наконец, у бегунов не имевших стажа занятий до поступления в вуз было зафиксировано несколько случаев жалоб на боли в области внутренней части тазобедренного сустава.

Особо отметим, что за время наблюдений у бегунов на средние дистанции, имеющих различный стаж занятий не было отмечено ни одного случая травм мышечного аппарата (как голени, так и бедра).

Различия травматизма у студентов-спортсменов, имеющих различный стаж занятий бегом на средние дистанции, подтверждает наличие фактора риска для здоровья у той из групп студентов, которая не занималась бегом до поступления в вуз. Очевидно, что этот фактор заключается в несоответствии прочности связочного аппарата студентов и предлагаемых средств и методов подготовки.

Характер травматизма у студентов, специализирующихся в беге на средние дистанции и имеющих малый стаж занятий (а именно, во-первых, травмы связочного аппарата; во-вторых, преимущественное травмирование связочного аппарата голеностопного сустава), позволяют определить направленность его профилактики.

### ВЫВОД

При занятиях бегом на средние дистанции у студентов вузов физической культуры, специализирующихся в беге на средние дистанции и имеющих малый стаж занятий, существует фактор риска для их здоровья. Этот фактор заключается в несоответствии прочности связочного аппарата нижних конечностей и предлагаемых средств и методов подготовки в беге. Результатом действия этого фактора является более высокий уровень травматизма у спортсменов, имеющих малый стаж занятий бегом, по сравнению с бегунами, имеющими стаж занятий 3-5 лет до поступления в вуз. Наиболее часто встречаются у бегунов-студентов, имеющих малый стаж занятий, травмы голеностопного сустава, а также боли в районе надкостницы (голень спереди); несколько реже наблюдаются у них боли в районе коленного сустава и в различных частях стопы. Частота и характер травм у студентов-бегунов на средние дистанции, имеющих малых стаж занятий бегом, позволяют определить направленность их профилактики.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бомпа, Т. Подготовка юных чемпионов / Т. Бомпа. – М. : ООО "Издательство Астрель", 2003. – 259 с.
2. Доронин, А.М. Предсоревновательная подготовка бегунов на средние дистанции с учётом особенностей взаимодействия опорно-двигательного аппарата с различными опорами : учеб. пособие для студ. вузов и фак. физ. культуры / А.М. Доронин, О.Б. Немцев, А.В. Полянский. – Славянск-на-Кубани : Берегиня, 2005. – 120 с.
3. Макарова, Г.А. Спортивная медицина : учебник / Г.А. Макарова. – М. : Советский спорт, 2003. – 480 с.
4. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера : наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М. : ООО "Издательство Астрель" : ООО "Издательство АСТ", 2003. – 863 с.
5. Полуниин, А.И. Школа бега Вячеслава Евстратова / А.И. Полуниин. – М. : Советский спорт, 2003. – 360 с.

**Контактная информация:** mihail.strjukov@mail.ru

УДК 796.413/418

**КОМПОНЕНТЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СУДЬИ ПО  
СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

*Раиса Николаевна Терехина, доктор педагогических наук, профессор,  
заведующий кафедрой, судья международной категории (ФИЖ),  
Нелли Владимировна Ким, заслуженный мастер спорта, пятикратная Олимпийская  
чемпионка по спортивной гимнастике, Президент женского технического комитета  
ФИЖ, соискатель,  
Национальный государственный университет физической культуры,  
спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург  
(НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

**Аннотация**

Современная система подготовки судей по спортивной гимнастике является сложным многофакторным процессом, включающим цели, задачи, средства, методы, организационные формы, материально-технические условия. Результатом судейской деятельности является оценка многолетнего совместного труда тренера и гимнаста, которая зависит от сформированного комплекса профессиональных компетентностей – способностей успешно применять полученные знания и умения в профессиональной судейской деятельности. Анализ особенностей судейской деятельности позволил выделить базовые компоненты профессиональной деятельности судьи по гимнастике.

**Ключевые слова:** гимнастика, судейство в гимнастике, социально-психологические особенности труда судьи, компоненты профессиональной деятельности.

**COMPONENTS OF PROFESSIONAL ACTIVITY OF THE JUDGE IN SPORTS  
GYMNASTICS**

*Raisa Nikolaevna Terekhina, the doctor of pedagogical sciences, professor, department  
chairman, judge of the international category (FIG),  
Nelli Vladimirovna Kim, the deserved master of sports, fivefold Olympic champion in sports  
gymnastics, President of female technical committee FIG, competitor,  
The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St.-Petersburg*

**Annotation**

The modern system of preparation of judges in sports gymnastics is the difficult multifactor process including the purposes, problems, means, methods, organizational forms, material conditions. Result of judicial activity is the estimation of long-term joint work of the trainer and the gymnast that depends on the formed complex of professional competence – abilities to apply successfully the received knowledge