

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА У СТУДЕНТОВ-ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕТОДОВ САМОНАБЛЮДЕНИЯ



**РОДИОНОВ
Вадим Альбертович**

Директор педагогического института физической культуры и спорта МГПУ, профессор кафедры теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки, доктор педагогических наук, e-mail: 7293987@maik.ru

RODIONOV Vadim
Director of Pedagogical Institute of physical culture and sport of MCU, professor, PhD of Pedagogical

УРЫВАЕВ Юрий Викторович

Профессор кафедры клинической и специальной психологии института психологии, социологии и социальных отношений МГПУ, доктор медицинских наук, e-mail: uryvaevy@yandex.ru

URYVAEV Yuri
professor of Institute of psychology, sociology and social relations, PhD in medicine,

СТУПНИЦКАЯ Мария Анатольевна

Доцент кафедры адаптивной физической культуры и методико-биологических наук педагогического института физической культуры и спорта МГПУ, кандидат психологических наук, e-mail: marstu@bk.ru

STUPNITSKAYA Maria
Associate professor of Pedagogical Institute of physical culture and sport of MCU, PhD in Psychology

Ключевые слова: объективная и субъективная экстремальная деятельность в спорте, травма, педагогический институт физической культуры и спорта МГПУ, дневник спортсмена, самооценка, здоровье, тяжелоатлет.

Аннотация. Деятельность спортсмена может быть как объективно, так и субъективно экстремальной. Ее создают сами условия спортивной деятельности, которые можно условно разделить на две группы. К первой относятся условия, заданные «природой», например, необходимость «преодолевать себя» при значительном утомлении во время тренировок. Ко второй - условия, создаваемые противоборствующей стороной, например, в спортивных играх и единоборствах. Еще одним экстремальным фактором является риск получения травмы. Получение травмы приводит к потере трудоспособности, а в отдельных случаях - к отрицательному воздействию на всей карьере. Эффективным способом профилактики травматизма видится внутренний контроль как постоянная составляющая профессиональной деятельности спортсмена. Это стало целью проведенного исследования.

Исследование было проведено в педагогическом институте физической культуры и спорта МГПУ. В исследовании приняли участие 18 студентов-тяжелоатлетов в возрасте 17-25 лет. Применялась анкета, включавшая вопросы, касающиеся наиболее важных показателей здоровья. Каждый показатель оценивался по 3-х балльной шкале. В анкету включена также субъективная оценка нагрузки, выполненной во время тренировок и соревнований. Особо было выделено ощущение боли и ее качество.

Проведенное исследование показывает эффективность ведения спортсменом дневника самонаблюдения не только за своими спортивными достижениями / поражениями, но и за состоянием своего здоровья, своим эмоциональным состоянием.

Результаты исследования позволили выявить, в частности, что самооценка здоровья и тренировок с помощью кратких дневников помогает осознавать факторы роста и помехи на пути совершенствования спортсменов; показали взаимосвязь телосложения и перспективы индивидуального становления спортсмена

INJURY PREVENTION AMONG STUDENTS-WEIGHT LIFTERS BY USING THE METHOD OF SELF-OBSERVATION

Keywords: objective and subjective extreme activity of sport, trauma, Pedagogical institute of physical exercises and sport of MCU, diary of sportsman, self-appraisal, health, weight lifters.

Abstract. Athletic activities can take place in both objectively and subjectively extreme environments. Those environments are created by the conditions of vary sports activities that can be divided into two groups. The first group consists of conditions that are created by nature, such as the need to overcome yourself while being exhausted during practice. The second group includes conditions that are created by the opposing party, such as in martial arts. Another factor is the risk of getting an injury. Injuries lead to disabilities and in some cases to a negative impact on the career of the athlete. The purpose of this study is to show the importance of the internal control as an effective way of preventing injuries

The study was conducted at the Pedagogical institute of physical exercises and sport of Moscow City University. Eighteen students-weight lifters aged between 17 and 25 have participated in this research. The students were asked to take a survey, which consisted of questions regarding the most important health indicators. Each indicator was graded based on a 3-point scale. The survey also included a subjective evaluation of stresses performed during training sessions and competitions. Special attention was paid to the perception of pain.

This study shows the efficiency of self-observation journals that the athletes should keep. Those journals should consist not only of records of achievements, but also of health and emotional states.

The results revealed that self-assessment of health with the help of journals has helped to realize the growth factors and obstacles in the of improvement of athletes. They have also shown the relationship between the physique and the emotional state of the athlete.

Деятельность спортсмена всегда экстремальна. Однако она может быть как объективно, так и субъективно экстремальной. Объективность безусловна в таких видах, как, например, прыжки с парашютом или боевые единоборства. Субъективно экстремальная деятельность характерна для таких видов, как, например, теннис или игра (в том числе в шахматы) против «неудобного» соперника.

Экстремальность создают сами условия спортивной деятельности, которые можно условно разделить на две группы. К первой относятся условия, заданные «природой», например необходимость «преодолевать себя» при значительном утомлении во время тренировок. Ко второй – необходимость противостоять сопернику, например в спортивных играх и единоборствах. Здесь экстремальность деятельности проявляется в вынужденной скорости оперативных решений, в волевых, психических процессах, связанных с преодолением противника и собственного негативного состояния [8].

Еще одним экстремальным фактором является риск получения травмы. Для спортсмена-профессионала это не только опасность для здоровья и даже жизни. Получение травмы приводит к потере трудоспособности, а в отдельных случаях даже временная потеря способна

крайне отрицательно сказаться на всей карьере. Так, спортсмен, из-за травмы не пройдя отбор на ответственные соревнования, например чемпионат мира или Олимпийские игры, нередко навсегда лишается возможности завоевать титул чемпиона.

Нельзя заставить спортсмена просто беречься. Более эффективным видится внутренний самоконтроль как постоянная составляющая профессиональной деятельности спортсмена. Осуществлять такой самоконтроль можно путем систематического ведения дневника спортсмена. Поэтому, целью данного исследования стала организация эффективного контроля за физическим состоянием спортсмена с помощью дневника как средства профилактики травматизма.

Существует тесная взаимосвязь развития двигательных навыков человека и совершенствования его интеллекта [1, 4, 7]. С детского возраста будущий спортсмен усиленно тренируется, развивая способности тела и духа. Ловкость, гибкость, выносливость, с одной стороны, и ровное, бодрое настроение, с другой, – основной физический и эмоциональный фон спортсмена.

Цели, когда-то поставленные родителям, осмысленные и принятые ребенком, могут стать реальными достижениями взрослого спортсмена, если тренеры, владеющие педагогическими

приемами и профессиональным опытом, постоянно наблюдая спортсмена на тренировках и соревнованиях, помогают ему поддерживать предельные скоростно-силовые качества. Они же призваны первыми распознавать начальные видимые отклонения здоровья спортсмена и своевременно обращаться к спортивному врачу.

Однако построенное на научных принципах самонаблюдение спортсмена – лучшее средство сохранять здоровье [8]. Упомянутое Конфуцием «нэй син» (внутреннее осознание, самоанализ, самопроверка) есть самый древний принцип духовно-нравственной гигиены, заключающийся в выявлении внутреннего недуга и повседневное действие, создающее единство душевного и физического – «шэнь».

Ведущая роль самонаблюдения спортсмена не только за своими спортивными достижениями, но и за состоянием своего здоровья очевидна. Ведь травма подготавливается исподволь, подкрадывается незаметно и возникает вследствие сочетания неблагоприятных факторов – недосыпания, переутомления, изменения внутреннего гомеостаза, утраты контроля за своим психофизическим состоянием.

Описание методики исследования. Нами проведено исследование самонаблюдения 18 студентов-тяжелоатлетов, обучающихся в спортивном вузе – ПИФКиС МГПУ (5 женщин и 13 мужчин в возрасте 17–25 лет). С этой целью применялась анкета, включавшая вопросы, касающиеся наиболее важных показателей здоровья:

качество сна, питания и настроение (общее состояние). Каждый показатель оценивался по 3-балльной шкале (нормальное, хорошее, плохое). В анкету включена также субъективная оценка нагрузки, выполненной во время тренировок и соревнований. Для описания телосложения спортсменов выбрана соответствующая задачам исследования классификация [3, 5, 9]. Анкетирование (устные ответы на 7 вопросов) занимало около 2 мин. Кроме того, оценивались цвет, сухость/влажность, сосудистый рисунок кожи голени и ступни. Особо было выделено ощущение боли и ее качество.

Напомним основы психофизиологии боли. Боль – субъективная оценка качества жизни. Физиологически боль – признак несоответствия притока крови к работающему органу и его активности. Боль психологически сначала имеет характер неприятного ощущения, исчезающего сразу после прекращения вызвавшей ее двигательной или эмоциональной активности. Развитие боли на время задерживают антиноцицептивные («противоболевые») системы ЦНС. Неприятные ощущения, сохраняющиеся после прекращения двигательной или эмоциональной активности, требуют внимания спортсмена. Субъективность болевых и близких к ним неприятных ощущений подтверждают следующие факты: активные воздействия на область неприятного ощущения в виде растирания («рефлекторное» потирание ушибленного места), ободряющих слов товарища или глотка воды чаще всего полностью купируют неприятное ощущение.



Рис. 1. Поверхностные сосуды голени и стопы (женщины)



Рис. 2. Поверхностные сосуды голени и стопы (мужчины)

Таблица 1

*Антропометрические, расчетные и субъективные оценки состояния
однократного анкетирования студентов тяжелоатлетов*

Код студента	пол	Масса тела, кг	Длина тела, м	Индекс Кетле	Оценка нагрузки, %	Настроение	Питание	Сон	Боль	Тип телосложения
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	м	74	1,77	23,9	ср. 70%	хор	хор	нор	пр. плечо, с утра	долихоморфный
2	м	98	1,85	28,8	ср. 70%	хор	нор	нор	нет	мезоморфный
3	ж	53	1,67	18,9	ср. 80%	хор	нор	нор	лев. колено при тренировке	долихоморфный
4	ж	56	1,62	21,5	ср. 80%	нор	хор	хор	нет	мезоморфный
5	м	87	1,76	28,1	бол. 90%	хор	хор	хор	нет	долихоморфный
6	м	89	1,82	27,0	мал. 60%	нор	плох	плох	лев. плечо во время движения	долихоморфный
7	м	82	1,75	26,5	мал. 60%	нор	хор	нор	нет	мезоморфный
8	м	106	1,73	35,3	бол. 90%	нор	хор	хор	нет	брахиморфный
9	м	84	1,77	27,1	бол. 95%	нор	нор	нор	нет	мезоморфный
10	м	62	1,69	21,4	ср. 80%	нор	нор	хор	плечи	мезоморфный
11	м	66	1,72	22,0	ср. 70%	нор	нор	хор	нет	мезоморфный
12	м	59	1,68	21,1	ср. 60%	хор	хор	нор	нет	мезоморфный
13	м	81	1,80	25,3	бол. 90%	хор	нор	хор	плечи	долихоморфный
14	м	74	1,77	23,9	ср. 80%	хор	хор	нор	нет	долихоморфный
15	ж	71	1,61	27,3	ср. 70%	нор	нор	хор	нет	брахиморфный
16	ж	59	1,53	25,7	ср. 80%	хор	хор	хор	нет	брахиморфный
17	м	82	1,85	24,1	ср. 70%	нор	хор	нор	нет	долихоморфный
18	ж	57	1,66	20,4	ср. 60%	хор	хор	хор	нет	мезоморфный

Обсуждение результатов проведенного исследования. Обследование показало, что сон и питание 50% студентов оценили как хорошие, 39% – «нормальные», 11% – плохие. Уточнение самооценок выявило факторы, определяющие неудовлетворенность сном и питанием. Такую оценку своего состояния дают студенты, проживающие в Московской области. Длительные переезды оказываются важным негативным фактором, влияющим на здоровье и освоение профессиональных

спортивных навыков. Причем во время выездных соревнований такая самооценка исчезает, а спортивные результаты даже возрастают относительно тренировочных показателей.

Наблюдение спортсменов показало, что 4 тяжелоатлета (22%) пользовались давящими повязками или наколенниками. Кроме того, практически все спортсмены, несмотря на комфортную температуру в зале, одевали перед тренировкой шерстяные гольфы. Последние меры – явные

признаки предотвращения избыточной теплоотдачи ног, получающих большую нагрузку при подъеме тяжести.

Боли отметили 5 участников (29,3%). У двух участников боли локализовались в плечах, ощущались с утра, при пробуждении и исчезали по мере вхождения в ритм двигательной активности. У трех участников боли локализовались в суставах (в основном коленных и тазобедренных) сразу после тренировки и исчезали после душа, по мере вовлечения в другую деятельность. Анализ показал, что боль возникает после выполнения тренировочных нагрузок чаще у долихоморфных (57%, мезоморфный – 12%, брахиморфный – 0%), с низким массо-ростовым показателем. Боль отмечали чаще мужчины, чем женщины.

Психологические анкеты предлагают 3 варианта ответов, один из которых «не знаю». Этот вариант отражает неопределенность, безразличие выбора [10, 11]. Подсчет доли таких неопределенных ответов, касающихся ощущений боли, настроения, качества сна и питания, даже у небольшой рандомизированной выборки участников указывает на некоторые тенденции. А именно, прослеживается связь безразличия к оцениваемому состоянию с типом телосложения (табл. 1). В частности, настроение после тренировки как «норму» оценивает 25% долихоморфных, 62% мезоморфных и 67% брахиморфных. Сравнение с типом субъективной оценки тренировочной нагрузки этих участников показала иные отношения (табл. 1). По группам телосложения доля неопределенных оценок состояния у долихоморфных – 62% (и низкой выносливости 14%), у мезоморфных – 87% (+и 13% хороших) и у брахиморфных – 67% (+ 33% низкой выносливости).

Важность применения анкет для самооценки профессионального роста, интерес спортсменов к такому способу анализа своих успехов и неудач показывает следующий факт – отрывочные записи до начала исследования делали («дневник», чаще электронный) 22%, после анализа ответов на предложенный вариант анкеты стали применять 83% участников.

Количество анкет самооценки состояний спортсменов, предлагаемых в специальной и популярной литературе, в последние годы многократно увеличилось и продолжает расти. В них попадают чисто медицинские вопросы, в том числе такие, которые можно адресовать только специалисту («...проявления астении, вегетативной дисфункции, острого перенапряжения сердца,

предвестники внезапной кардиальной смерти ...»). На основе такого «самоанализа» предлагаются разнообразные способы самолечения (кленбой, анестетики, тоники, безалкогольные смеси для улучшения самочувствия, сна, половой потенции и др.).

Очевидная бесполезность, а зачастую и опасность, подобных рекомендаций подрывает доверие к самонаблюдению спортсмена как таковому, девальвируя сам способ анкетирования, самоанализа, самооценки личного опыта спортсмена. Опыт выдающихся мастеров спорта показывает, что самоконтроль помогает спортсмену успешно пройти «солёные радости напряжения, белое мгновение нездоровья, достичь справедливости силы и геометрии чувств» [2].

Выводы

1. Самооценка здоровья и тренировок с помощью кратких дневников помогает осознавать факторы роста и помехи на пути совершенствования спортсменов.
2. Раннее выявление расстройств сна и питания направляет внимание спортсмена и тренера на своевременное их устранение.
3. Обнаружение локальных болей и факторов, обуславливающих их появление, позволяет перестроить режим и тип тренировочных нагрузок.
4. Полученные результаты показывают взаимосвязь телосложения и перспективы индивидуального становления спортсмена.

Литература

1. Алешина, А. Эмоциональный интеллект / А. Алешина, С. Шабанов. – Москва, Манн-Иванов-Фербер, 2014. – 429 с.
2. Власов, Ю. П. Красные валеты / Ю. П. Власов. М. : «Алгоритм», 2005. 360 с.
3. Замчий, Т. П. Половой диморфизм в морфологических характеристиках спортсменов силовых видов спорта [Электронный ресурс] / Т. П. Замчий, Ю. В. Корягина. – Электрон. дан. // Современные проблемы науки и образования. – 2011. – Режим доступа: <http://www.science-education.ru>.
4. Макаренко, Ю. А. Системная организация эмоционального поведения / Ю. А. Макаренко. – М. : Медицина, 1980. – 207 с.
5. Никитюк, Б. А. Морфология человека / Б. А. Никитюк, В. П. Чтецов. – М. : Изд-во МГУ, 1983. – 320 с.
6. Родионов, В. А. Психологические аспекты травмоопасного поведения / В. А. Родионов // Спорт в школе. – 2005. – № 24. – С. 9-13.
7. Родионов, В. А. Формирование навыков поведения в опасных ситуациях / В. А. Родионов, М. А. Ступницкая //

Справочник руководителя образовательного учреждения. Профилактика травматизма в школе. Спецвыпуск. – 2009. – № 13. – С. 52-58

8. Родионов, В. А. Спортивная психология / В. А. Родионов (ред.), А. В. Родионов, В. Г. Сивицкий (ред.). – М. : Юрайт, 2014. – 367 с.

9. Семенов, Л. А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты: учебно-методическое пособие / Л. А. Семенов. – М. : Советский спорт, 2005. – 142 с.

10. Урываев, Ю. В. Высшие функции мозга и поведение человека. Физиологические аспекты / Ю. В. Урываев. – М. : МГУ, 1996. – С. 111-121.

11. Урываев, Ю. В. Осознание смысла фраз: аудиографический анализ нейтральных ответов опросника САН / Ю. В. Урываев, Д. А. Руцкий // Системная психология и социология, – 2013. –, №8 (II). – С. 54-58.

Literature

1. Aleshina, A., Shabanov, S. Emotional intellect / A. Aleshina, P. Shabanov. Moscow, Mann-Ivanov-Ferber, 2014. – 429 p.

2. Vlasov, Yu. P. The Red jacks / Yu.P. Vlasov. M.: «Algorithm», 2005. – 360 p.

3. Zamchiy, T.P., Koryagina, Yu.V. Sexual dimorphism is in morphological descriptions of sportsmen of power

types of sport / T.P. Zamchiy, Yu.v. Koryagina // The Modern problems of science and education, 2011, electronic scientific magazine

4. Makarenko, Yu.A. System organization of emotional conduct / Yu.A. Makarenko. M.: Medicine, 1980. – 207 p.

5. Nikityuk, B.A., Chtecov V.P. Man's Morphology / B.A. Nikityuk, V.P. Readers. M., Izd-vo of MGU, 1983. – 320 p.

6. Rodionov, V.A. Psychological aspects of trauma danger conduct / V.A. Rodionov // Sport at school. – 2005, №24. – S.9-13

7. Rodionov, V.A., Stupnickaya, M.A. Forming of skills of conduct is in near-accidents / V.A. Rodionov, M.A. Stupnickaya // Reference Book of leader of educational establishment. A prophylaxis of traumatism is at school. Special volume. – 2009. – №13. – P. 52-58

8. Rodionov, V.A., Rodionov, A.V., Sivickiy V.G. (red.) Psychology of Sport. M/: Uright, 2014. 367 p.

9. Semenov, L.A. Determination of sporting fitness of children and teenagers: biological and psycho-pedagogical aspects / L.A. Semenov. M.: Soviet sport, 2005. 142 p.

10. Uryvaev, Yu.V. Higher functions of brain and conduct of man. Physiological aspects / Yu.V. Uryvaev. Mcode: MGU, 1996. P. 111-121

11. Uryvaev, Yu.V., Ruckiy, D.A. Awareness of sense of phrases: an audiographic analysis of neutral answers of questionnaire is SAN / Yu.V. Uryvaev, D.A. Ruckiy // System Psychology and Sociology, 2013, #8 (II). P. 54-58

