

пространственные страхи.

4. В наибольшей степени подвержены страху дети, относимые к типологии неуверенных, в наименьшей – к типологии тревожные.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

От того, насколько успешно ребенок встраивает в свою действительность приобретения данного возраста, зависит его адаптация к школьной жизни, как подготовка к жизни взрослой. Содержательный анализ проявлений эмоции страха показывает различия в степени выраженности определенных категорий страха внутри отдельных психологических типологий и между ними. В наибольшей степени в группе тревожных детей выражен страх сказочных персонажей, в группе неуверенных детей – страхи, связанные с причинением физического ущерба, в группе импульсивных детей – страх темноты, в группе агрессивных детей – пространственные страхи. Соотнесение результатов, полученных нами в ходе исследования, с теорией возрастных проявлений страхов в детском возрасте, позволяет сказать, что дети, обладающие одной из рассматриваемых нами характеристик поведения, в большей степени подвержены эмоции страха, чем их сверстники из контрольной группы. Тенденция к преобладанию категории страхов младшей возрастной группы, свидетельствует о взаимосвязи проявлений тревожности, неуверенности, импульсивности или агрессивности с некоторой степенью задержки развития эмоциональной сферы ребенка. Составление коррекционных программ, основанных на результатах исследования, делает возможным личностно направленный подход к минимизации страхов и к нивелированию личностных характеристик, представляющих трудности в адаптации детей младшего школьного возраста к измененной социальной обстановке.

ЛИТЕРАТУРА

1. Выбойщик, И.В. Личностный многофакторный опросник Р. Кэттелла : учебное пособие / И.В. Выбойщик, З.А. Шакурова. – Челябинск : Изд-во Южно-Урал. гос. ун-та, 2000. – 54 с.
2. Захаров, А.И. Ночные и дневные страхи у детей / А.И. Захаров. – СПб. : Союз, 2000. – 448 с.
3. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / под ред. И.В. Дубровиной. – 4-е изд. – Екатеринбург : Деловая книга, 2000. – 176 с.

REFERENCES

1. Vyboyschik, I.V. and Shakurova, Z.A. (2000), *Personal multifactorial questionnaire R. Cattell: Tutorial*, publishing house "SUSU", Chelyabinsk.
2. Zakharov, A.I. (2000), *Night and day terrors in children*, Union, St. Petersburg.
3. Ed Dubrovina, I.V. (2000), *Mental health of children and adolescents in the context of the psychological service*, Business Book, Yekaterinburg.

Контактная информация: sania777_83@mail.ru

Статья поступила в редакцию 08.04.2014.

УДК 796.015.55

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ УПРАЖНЕНИЯМИ ЙОГИ НА УРОВЕНЬ ТРАВМАТИЗМА ФУТБОЛИСТОВ

*Екатерина Валериевна Морозова, преподаватель,
Тольяттинский социально-педагогический колледж*

Аннотация

Статья посвящена проблеме использования в тренировочном процессе футболистов специальных упражнений для профилактики травм опорно-двигательного аппарата. Известно, что современный спорт с высокими физическими и психическими нагрузками предъявляет к организму

спортсменов высокие требования и приводит к хроническому перенапряжению опорно-двигательного аппарата. Поэтому упражнения коррекционной направленности приобретают все большее значение в подготовке спортсменов. В результате исследования выявлено положительное влияние занятий упражнениями йоги на уровень травматизма и функциональное состояния опорно-двигательного аппарата в целом.

Ключевые слова: йога, футболисты, травмы опорно-двигательного аппарата.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2014.05.111.p111-113

INFLUENCE OF YOGA EXERCISES ON THE FOOTBALL INJURY LEVEL

*Ekaterina Valerievna Morozova, the teacher,
Togliatti Social-Pedagogic College*

Annotation

This article is about the issues of using the special exercises to prevent injuries of the musculo-skeletal system during the football players' training. The modern sport with high physical and mental strains definitely makes high demands to the athletes' body and leads to chronic strain of the musculo-skeletal system. So the correctional orientation exercise is becoming increasingly important in the athletes' training. The study found that practicing yoga exercises has a positive effect on injuries and functional status of the musculoskeletal system in general.

Keywords: yoga, football players, injuries of musculoskeletal system.

В настоящее время физические упражнения профилактической направленности приобретают все большее значение в подготовке высококвалифицированных спортсменов-футболистов, так как высокие спортивные достижения обязаны, прежде всего, включению в современную методику тренировочного процесса значительных физических и психических нагрузок, которые часто приводят к перенапряжениям и травмам.

Исследования, проведенные научно-исследовательским центром ФИФА в 2002 году, показали, что улучшение физической подготовленности футболистов может привести к снижению травматизма [2].

Упражнения йоги, способствующие увеличению мышечной силы, гибкости, выносливости, развитию хорошей координации и способности к концентрации внимания, снятию стрессов и чрезмерного мышечного напряжения, все чаще используются специалистами в подготовке спортсменов. Особенно большое распространение они получили в баскетболе, американском футболе, бейсболе и футболе [1, 3].

Однако в отечественной системе подготовки спортсменов, и в частности футболистов, упражнения йоги практически не используются. Поэтому целью нашей работы явилось изучение влияния занятий упражнениями йоги на уровень травматизма футболистов 16-17 лет.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Экспериментальная работа проводилась на базе футбольной школы КСДЮСШОР «Лада», Тольяттинского государственного университета, МБУЗ «Центр восстановительной медицины и реабилитации «Ариадна» в г. Тольятти с 2010 по 2012 гг. В эксперименте приняло участие 40 футболистов в возрасте 16-17 лет, разделенных на две группы по 20 человек: экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ). В обеих группах наблюдались футболисты, имеющие жалобы на болевые ощущения в опорно-двигательном аппарате (ОДА), общую утомляемость, снижение работоспособности.

В тренировочный процесс футболистов ЭГ включались специальные занятия упражнениями йоги 2 раза в неделю по 40-60 мин на протяжении 10 месяцев. Футболисты КГ тренировались по стандартной программе без использования экспериментальной методики. Для оценки эффективности предложенной методики использовались следующие методы исследования: анализ медицинских карт, тестирование двигательных спо-

собностей, гониометрия, метод компьютерной стабилотрии, методы математической статистики.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В начале эксперимента анализ медицинских карт показал, что в годичном цикле подготовки футболистов было зафиксировано в общей сложности 123 повреждения, при этом учитывались только те травмы, которые были получены на соревнованиях или в тех случаях, когда спортсмены обращались за помощью. Также не были учтены травмы, полученные на выездных турнирах.

82% всех полученных травм было локализовано в нижних конечностях, при этом голеностопный сустав повреждался чаще (48%), чем коленный – 34%. Повреждения верхних конечностей и туловища составили – 15%, травмы головы – 3%.

Чаще всего встречались легкие травмы – ушибы и ссадины (48%); повреждения мышц и суставных связок составили 22%, повреждения сухожилий – 7%, вывихи – 5%; заболевания ОДА (миозит, тендинит ахиллова сухожилия, заболевания позвоночника) составили 18%.

Наибольший процент в повреждении коленного сустава приходился на ушибы – 53,5%, растяжения связок встречались в 22,6% случаев. Тяжелые повреждения коленного сустава, к которым относят повреждения менисков и разрывы связок, встречались в 3% случаев и приводили к длительной потере трудоспособности.

Как отмечалось выше, наиболее часто повреждался голеностопный сустав, что типично для молодых игроков. На ушибы приходилось 40% всех повреждений, а растяжения составили 60%.

Повреждения мышц и суставных связок составили 22%. Чаще всего повреждались четырехглавая мышца бедра, мышцы задней поверхности бедра и икроножная мышца в месте ее прикрепления к сухожилию. Однако мышечные травмы встречались реже, чем повреждения суставов.

Большую группу повреждений (18%) составили заболевания ОДА, которые являются следствием хронической микротравматизации.

В конце эксперимента повторный анализ медицинских карт показал, что под влиянием занятий упражнениями йоги, количество травм в ЭГ значительно уменьшилось, ушибы мышц в ЭГ составили 19%, растяжения и разрывы мышц – 7%, растяжения связок – 21%, вывихи суставов – 8%. Таким образом, уровень травматизма в ЭГ снизился в среднем на 17%, в то время как, в КГ он остался на прежнем уровне.

ЛИТЕРАТУРА

1. Hart, C.E.F. Yoga as steadiness training: Effects of motor variability in young adults / C.E.F. Hart, B.L. Tracy // *Journal of Strength and Conditioning*. – 2008. – Vol. 22, No. 5. – P. 1659-1669.
2. Junge, A. Prevention of soccer injuries: A prospective intervention study in youth amateur players / A. Junge, D. Rosch, L. Peterson // *Am J Sports Med*. – 2002. – Vol. 30. – P. 652–659.
3. McLean, J. B. Effects of yoga on physical characteristics on NCAA Division I baseball athletes: Masters Theses and Doctoral Dissertations / Julie Biernat McLean. – Michigan, USA, 2009. – 242 p.

REFERENCES

1. Hart, C. E. F. and Tracy, B. L. (2008), “Yoga as steadiness training: Effects of motor variability in young adults”, *Journal of Strength and Conditioning*, Vol. 22, No 5, pp. 1659-1669.
2. Junge, A., Rosch, D. and Peterson, L (2002), “Prevention of soccer injuries: A prospective intervention study in youth amateur players”, *Am J Sports Med*, Vol. 30, pp. 652–659
3. McLean, Julie Biernat (2009), *Effects of yoga on physical characteristics on NCAA Division I baseball athletes*, Masters Theses and Doctoral Dissertations, 242 p.

Контактная информация: catherina26@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 26.05.2014.