

АНАЛИЗ СИТУАЦИЙ, СВЯЗАННЫХ С ВЕРОЯТНОСТЬЮ
ПОЛУЧЕНИЯ ТРАВМ В ПЛАВАНИИ
ANALYSIS OF SITUATIONS RELATED TO THE PROBABILITY
OF INJURY IN THE SWIMMING

Аннотация. В процессе систематических занятий спором у спортсменов часто возникают различные травмы, которые не только не позволяют быстро восстанавливаться, чтобы продолжить тренировки и успешные выступления в соревнованиях, но и в некоторых случаях, могут серьезно осложнить учебную, профессиональную, но и другие виды деятельности.

Abstract. In the process of systematic engagement in dispute, athletes often experience various injuries that not only do not allow them to recover quickly in order to continue training and successful performance in competitions, but in some cases can seriously complicate educational, professional, but also other types of activities.

Ключевые слова: спорт, плечевой сустав, травма, студент-спортсмен, плавание.

Keywords: sport, shoulder joint, trauma, student-athlete, swimming.

Плавание как вид спорта относится к циклическим видам, различные способы плавания различаются различной степенью нагрузки на отдельные звенья опорно-двигательного аппарата, что часто приводит к их перегрузке и возникновению болезненного процесса.

В плавании наибольшая частота поражения отмечается в трех звеньях суставного аппарата: коленном, плечевом и в области поясницы, на их долю приходится 55% всех травм. Травмы опорно-двигательного аппарата составляют 60%, самыми распространенными являются повреждения менисков, крестообразные связки коленного сустава, а так же голеностопного сустава. Объем тренировок пловцов составляет 10-25 км в день 6-7 раз в неделю. По оценкам специалистов, пловец еженедельно выполняет более 16 тысяч вращений плечевым суставом. Сустав подвергается деформации вследствие большого числа повторений, экстремальной амплитуды движений и длительного приложения силы [1].

Плечевой сустав для пловца - очень важная часть тела. В плавании, особенно у профессиональных пловцов, очень много травм, связанных с

мышцами и суставами плеч. В стиле «кроль» есть два вида дистанций: на короткие дистанции - спринт (50,100 и 200м) и длинные - стайер (800 и 1500м). В плавании на коротких дистанциях большая активность работы рук, не говоря про ежедневные тренировки, на которых с каждым днем нагрузка возрастает с каждым днем. У пловцов на длинные дистанции активность верхнего плечевого пояса по сравнению со спринтерами меньше, но нагрузка на плечевой сустав остается такой же высокой. Также большинство травм плечевых суставов связано с неправильным выполнением техники плавания. Для достижения результатов необходимо соблюдать профилактические меры в тренировочном процессе и следовать нашим рекомендациям:

- 1) 2 раза в год проходить медкомиссию в спортивном диспансере и наблюдаться у спортивного врача;
- 2) употреблять в пищу все необходимые продукты питания, содержащие большое количество витаминов и минеральных веществ;
- 3) необходим полноценный отдых между тренировками и восстановительные процедуры;
- 4) тренировочный процесс необходимо построить строго под руководством тренера-преподавателя и спортивного врача;
- 5) необходима полноценная разминка и подводящие упражнения перед каждой тренировкой, как в воде, так и на суше.

При получении травмы первым делом необходимо уменьшить нагрузку в учебно-тренировочном процессе и обратиться к спортивному врачу, который применит все меры реабилитации спортсмена и назначит лечение.

Анализируя литературные источники и данные различных международных исследований, мы видим, с какими самыми распространенными травмами сталкиваются пловцы за время спортивной карьеры:

1. Установлено, что 47% пловцов университетских команд испытывали боль дольше 3-х недель (в этом же исследовании сообщалось, что 48% пловцов старше 25 лет так же долго испытывали болевые ощущения в плечевых суставах, несмотря меньшую нагрузку).

2. По результатам исследования, в котором участвовало более 1200 американских пловцов, показатель тех, кто испытывал боль в плечевых суставах на момент проведения опроса, колеблется от 10% членов младшей возрастной группы до 26% пловцов национальной сборной.

3. Исследование, проведенное в Австралии с участием 80 лучших пловцов страны от 13 до 25 лет, показало, что 91% из них испытывает боль в плечах. По результатам МРТ, у 69% пловцов обнаружили воспалительный процесс в сухожилии надостной мышцы.

За период 5-летнего наблюдения за мужскими и женскими командами по плаванию Университета Айовы, удалось выяснить, что плечо было самой уязвимой частью тела после шеи или спины. Причем травма плеча у пловцов-новичков случалась чаще, чем у более опытных членов команд [2].

Чтобы не допустить травмы плечевых суставов и всех остальных, обязательно следует: делать полноценную разминку перед каждой тренировкой, корректировать технику плавания, полноценно расслабляться в свободное время, слушать рекомендации своего тренера и тем более спортивного врач и не перегружать себя до таких состояний.

В заключении хочется отметить, что сверхнагрузки, это источник всех болезней в любом виде спорта, но, пожалуй, только в плавании этот факт может привести к завершению карьеры. Любые травмы, даже самые незначительные, могут привести к серьезным последствиям. Еще одной причиной получения травм является неумение самостоятельно анализировать свое физическое состояние. Если спортсмен чувствует у себя в плечах некоторые боли и выходит на соревнование, то велики шансы получить серьезную травму плеча. Люди, активно занимающиеся плаванием, должны уметь рассчитывать свои силы, чтобы в любой момент, когда они почувствуют усталость, могли прекратить свою тренировку.

Библиографический список

1. Викулов, А.Д. Плавание / А.Д. Викулов. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. 367 с. Текст: непосредственный.
2. Кардамова, Н.М. Плавание: Лечение и спорт / Н.М. Кардамова. Ростов на Дону: Феникс, 2001.121 с. Текст: непосредственный.

УДК 796.011.3

Амелькина А.С.
Amelkina A.S.

*Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург
Ural State University of Railway Transport, Ekaterinburg
ikaliuta@mail.ru*

**К ВОПРОСУ О ПОЛОЖИТЕЛЬНОМ ВЛИЯНИИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА СТРЕСС
СТУДЕНТОВ ВО ВРЕМЯ СЕССИИ**

**ON THE QUESTION OF THE POSITIVE IMPACT OF PHYSICAL
CULTURE ON STUDENTS ' STRESS DURING THE SESSION**

Аннотация. Рассмотрено определение стрессового состояния у студентов в период сдачи сессии. Выявлено положительное влияние занятий физической культурой на их здоровье, повышение самооценки и способности справиться со стрессом.