

УДК 796.8

ТРАВМАТИЗМ В ДЗЮДО

А. В. ДОРОЩЕНКО, Н. А. ПЕРЕЦ, А. Н. ПЕРЕЦ
Белорусско-Российский университет
Могилев, Беларусь

Дзюдо, как и любое единоборство, состоит из болевых и удушающих приемов, бросков и удержаний, которые, к сожалению, зачастую сопровождаются травмами. Наиболее травматические броски изучаются в стиле ката. В различных литературных источниках на эту тематику [1, 2] общее число получаемых травм на 1000 поединков для одного борца колеблется от 25,2 до 148. Такой разброс можно объяснить тем, что у каждого научного деятеля определение «травма» изучалось по-разному. У одних к травме относились различные синяки, ссадины, т. е. любые повреждения, у других фиксировались только факты уже оказанной медицинской помощи спортсменам.

В научной работе [3] отражена статистика травм, которые были зарегистрированы в травматологических отделениях больниц Канады, где дзюдо сравнительно с другими видами восточных единоборств получило третье место – 99 травм, второе место тхэквондо – 129 травм, первое место карате – 299 травм. В общем, исходя из проанализированных исследований можно сделать вывод, что дзюдо является вполне травмоопасным видом спорта [4–6].

Далее мы рассмотрим статистику травм, полученных спортсменами во время соревновательных схваток в Белорусско-Российском университете, за 2018–2020 гг., которая отражена в табл. 1. В научном эксперименте участвовали 26 спортсменов-дзюдоистов.

Табл. 1. Распределение процентов по степени часто получаемых травм в дзюдо (n = 26)

Название	Процент
Голова	20,4
Шея	4,2
Лицо	8,1
Рот/зубы	8,1
Верхняя конечность	43,8
Плечо	12,5
Локоть	8,2
Пальцы	23,1
Нижняя конечность	35,8
Колено	17,2
Голеностоп	9,3
Стопа / пальцы стопы	9,3

Анализируя данную таблицу, мы видим, что на верхние конечности приходится 43,8 % всех травм, на нижние – 35,8 %. Травмы головы во время соревновательных схваток составили всего 20,4 %. В результате вышеизложенного мы можем сделать вывод, что верхние конечности травмируются чаще, чем нижние. Это связано с особенностями данного вида спорта, т. к. все приемы приходится в основном на верхний плечевой пояс.

Таким образом, чтобы снизить травматизм среди студентов, занимающихся дзюдо, необходимо варьирование специфических тренировок и дней отдыха. Это формирует оптимальный режим, гарантирующий высокую действенность тренировочных занятий и надежность спортивных результатов. Взаимодействие дублируемых циклов может быть различным. Например, на одном этапе подготовки студентов тренировочная программа может выполняться на идентичном уровне интенсивности и объема, а на другом этапе идет увеличение нагрузки от цикла к циклу. Довольно часто такое повышение тренировочной нагрузки осуществляется в течение трех микроциклов, а четвертый служит для снижения нагрузки с целью полного восстановления организма.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. **Дорощенко, А. В.** Совершенствование структуры проведения технико-тактических действий в поединке / А. В. Дорощенко, А. М. Шахлай // Мир спорта. – 2019. – № 2 (75). – С. 50–56.
2. **Barrault, D.** Accidents et incidents survenus au cours des de compétitions de judo [in French] / D. Barrault, B. Achou, R. Sorel // Symbioses. – 1983. – Vol.15, № 3. – P. 144–152.
3. **Phillips, J. S.** Injury surveillance in taekwondo and judo during physiotherapy coverage of the Seventh All-Africa Games / J. S. Phillips, J. M. Frantz, S. L. Amosun, W. Weitz // South African Journal of Physiotherapy. – 2001. – Vol. 57, № 1. – P. 32–34.
4. **Перец, Н. А.** Мотивация студентов Белорусско-Российского университета к занятиям дзюдо и самбо / Н. А. Перец // Весн. Мазыр. дзярж. пед. ун-та ім. І. П. Шамякіна. – 2014. – № 2 (43). – С. 73–80.
5. **Дорощенко, А. В.** Совершенствование технического мастерства дзюдоистов высокого класса / А. В. Дорощенко // Мир спорта. – 2018. – № 2 (71). – С. 46–51.
6. **Дорощенко, А. В.** Повышение плотности проведения результативных технических действий в поединке / А. В. Дорощенко, А. М. Шахлай // Ученые записки: сб. науч. тр. – Минск: БГУФК, 2018. – Вып. 21. – С. 99–110.