

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА ЮНЫХ ГИМНАСТОК НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ФИТНЕСА

PREVENTION OF INJURIES OF YOUNG GYMNASTS BASED ON THE USE OF FITNESS TOOLS

Дарданова Н. А., канд. пед. наук, доцент, Диаконидзе Ю. А., канд. пед. наук
Смоленский государственный университет спорта, г. Смоленск, Россия

АННОТАЦИЯ. В статье представлены материалы педагогического эксперимента по внедрению в тренировочный процесс юных гимнасток средств фитнеса с целью профилактики травматизма и повышения спортивно-педагогического мастерства.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: фитнес; гимнастика; травмы; физическая подготовка.

ABSTRACT. The article presents the materials of a pedagogical experiment on the introduction of fitness tools into the training process of young gymnasts in order to prevent injuries and improve sports and pedagogical skills.

KEYWORDS: fitness; gymnastics; injuries; physical training.

Спортивная гимнастика – неконтактный вид спорта, тем не менее, относительно травмоопасный, особенно для девушек. Ранее проведенные исследования в США показали, что на 1000 юных гимнастов 4,8 % обращаются к врачам по поводу полученных травм, из них 7,4 % в возрасте 12–17 лет. Также установлено, что наибольшее количество травм в спортивной гимнастике получают девочки – на их долю приходится 82 % травм [1, 4].

По результатам диспансерного осмотра гимнасток двух школ по спортивной гимнастике г. Смоленска установлено, что в течение учебного года в физкультурный диспансер из 150 занимающихся обратились 72 гимнастки по поводу полученных 124 повреждений и заболеваний ОДА (рисунок 1).

Педагогический анализ выявил, что чаще всего мышечные повреждения гимнастки получают в первой половине тренировочных занятий. К сопутствующим травматизму факторам можно отнести недостаточность предварительной подготовки гимнасток к большим нагрузкам. Травмы, полученные в начале тренировки, чаще всего являются следствием плохой разминки перед основной нагрузкой и нарушением основных методических принципов тренировки.

По мнению тренеров по спортивной гимнастике г. Смоленска, наиболее эффективным средством профилактики травматизма является организация тренировочного процесса с включением в различные виды физической подготовки средств фитнеса, особенно силового и функционального тренинга, миофасциального релиза [2, 4].

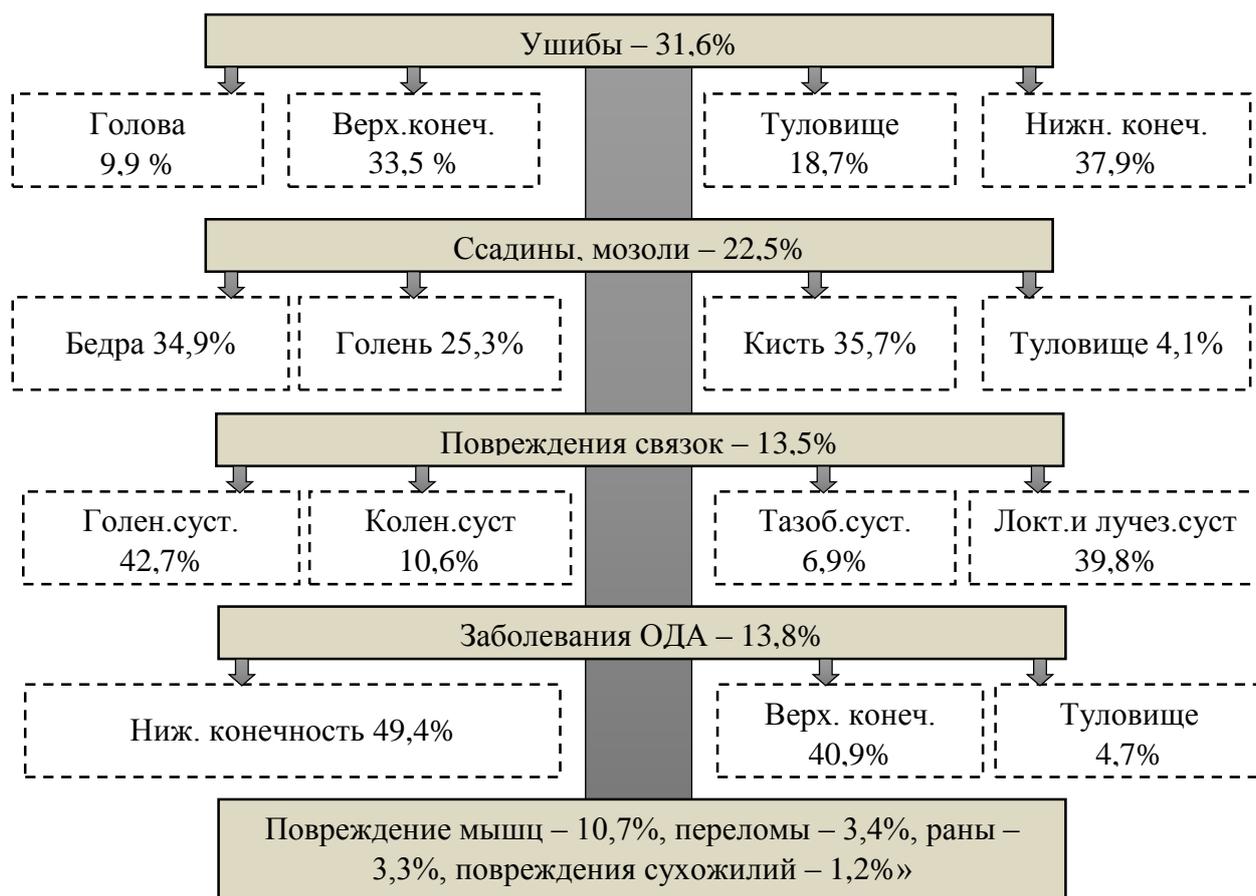


Рисунок 1 – Виды, локализация и частота встречаемости различных травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата у гимнасток г. Смоленска

На основании полученных результатов для развития скоростно-силовых и координационных способностей гимнасток был разработан модельный недельный микроцикл из 6 занятий, в которых предусматривалось использовать средства танцевальной аэробики, силового и функционального тренинга.

В годичном тренировочном цикле структура распределения средств ОФП и СФП : в понедельник и четверг общая физическая подготовка организовывалась при использовании 60–70 % упражнений силового и функционального тренинга и 30–40 % базовых упражнений; на занятиях по вторникам и пятницам специальная физическая подготовка гимнасток варьировалась из расчета 50 % базовых упражнений и 50 % функциональных; в среду и субботу основной направленностью СФП была хореографическая подготовка, которая основывалась на 30 % упражнений базовой хореографии и 70 % танцевальной аэробики. При этом в эти тренировочные дни акцент был сделан на интегральную подготовку гимнасток.

Применялись повторный, переменный, интервальный метод и метод круговой тренировки как основные в тренировочном процессе на всех этапах подготовки [3]. Отличительной особенностью было использование метода прогрессии при выполнении силовых и функциональных упражнений в 3 этапа: базовое выполнение упражнения; выполнение упражнения с различной интенсивностью

(отягощением или сопротивлением, с изменением скорости или амплитуды движений, с изменением устойчивости); выполнение силовых и функциональных упражнения до или после выполнения технико-тактических элементов.

В качестве оценки индивидуальных особенностей опорно-двигательного аппарата каждые три месяца проводилось специализированное функциональное тестирование, что позволило корректировать тренировочные нагрузки и снизить процент травматичности при выполнении гимнастических упражнений, особенно на снарядах. С этой же целью в конце каждого тренировочного занятия предлагался комплекс упражнений миофасциального релиза.

Отметим, что использование средств функционального тренинга, впрочем, как и других направлений фитнеса, позволяет развивать координацию, мышечную силу, выносливость и гибкость гимнасток. Принципиальное отличие функциональной тренировки в том, что она позволяет тренировать большое количество мышечных групп одновременно, включая позные мышцы, благодаря которым тело осуществляет нужную статическую и динамическую работу, удерживая позвоночник в правильном положении, противодействуя силам гравитации, средства миофасциального релиза позволяют снизить количество травм и улучшить процесс восстановления между тренировочными занятиями [5].

В конце эксперимента, тренеры в ходе беседы утверждали, что эффективность разработанной модели тренировочных занятий спортивной гимнастикой с девочками на основе применения средств фитнеса возрастает при непосредственном контроле на тренировочных занятиях и результатов тестовых упражнений (каждые три месяца), создавая объективную возможность управления процессом физической подготовки в целом.

Повторный анализ обращений гимнасток к медицинским работникам с травмами различного рода позволил определить, что за время эксперимента у девочек экспериментальной группы уменьшилось количество травм получаемые как в процессе тренировки, так и на соревнованиях. На 62,5 % снизился риск получения травм плечевого сустава, в локтевом и лучезапястном суставах – на 66,7 % и 54,5 % соответственно, на стопе – 61,2 % и голени – 44,5 %. Данный факт был отмечен не только тренером, но и гимнастками.

Таким образом, под воздействием предложенной модели на основе средств фитнеса у гимнасток отмечаются высокие показатели физической подготовленности, они получают возможность формирования правильных двигательных навыков, тем самым устраняется асимметрия в их развитии и снижается риск получения травм, и, как следствие, разнообразные формы организации и проведения занятий способствуют повышению мотивации к систематической двигательной активности и высокому спортивному результату.

Список литературы

1. Бакулин, В. С. Спортивный травматизм. Профилактика и реабилитация: учебное пособие / В. С. Бакулин, И. Б. Грецкая, М. М. Богомолова, А. Н. Богачев. – Волгоград: ВГАФК, 2013. – 135 с.

2. Дарданова, Н. А. Методика занятий спортивной гимнастикой с девочками 8–9 лет на основе средств фитнеса / Н. А. Дарданова, Ю. А. Диаконидзе, К. С. Кисельер-Щербакова // Спортивно-педагогическое образование: сетевое издание. – 2021. – № 2. С. 5–9.

3. Киреева, А. В. Экономическая эффективность занятий оздоровительной физической культурой работников умственного труда / Киреева А. В., Антипенкова И. В., Буслаева Ю. А. // «Физическая культура и спорт. Олимпийское образование»: материалы Междунар. науч.-практ. конф., г. Краснодар. – 2021. – С. 179–181.

4. Родин, А. В. Профилактика спортивного травматизма молодых высококвалифицированных спортсменов в игровых видах спорта на основе фитнес-технологий / А. В. Родин // Адаптивная физическая культура. – 2018. – № 2 (74). – С. 40–41.

5. Сайкина, Е. Г. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности / Е. Г. Сайкина, Г. Н. Пономарев // Фундаментальные исследования. – 2012. – № 11 (часть 4). – С. 890–894.

УДК 796.035

ИЗМЕНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ И ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ У СТУДЕНТОВ БНТУ

CHANGES IN THE INDICATORS OF THE CARDIOVASCULAR AND RESPIRATORY SYSTEMS IN THE COURSE OF SWIMMING LESSONS FOR BNTU STUDENTS

Дубовик К. А., Фомин А. В., Дубовик А. Ю.

Белорусский национальный технический университет, г. Минск

АННОТАЦИЯ. В статье представлена динамика показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем студентов механико-технологического факультета, занимающихся физической культурой по разделу «Плавание». Полученные результаты позволяют судить о формировании функционального резерва у студентов, занимающихся плаванием.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: функциональные показатели; дыхательная система; сердечно-сосудистая система; плавание; физическая культура.

ABSTRACT. The article presents the dynamics of indicators of the cardiovascular and respiratory systems of students of the Faculty of Mechanics and Technology, engaged in physical culture in the section «Swimming». The results obtained make it possible to judge the formation of a functional reserve among students involved in swimming.