

тренировочные нагрузки, независимо от предрасположенности организма и физического состояния в различные фазы ОМЦ. Последнее, в свою очередь, отрицательно сказывается на функциональном состоянии спортсменок, и, как следствие, на спортивном результате.

На наш взгляд, специалистам, работающим в женском спорте, необходимо обеспечить соответствие объёмов и интенсивности тренировочных нагрузок ритмическим, волнообразным изменениям функционального состояния организма, обусловленных влиянием фаз ОМЦ.

Литература

1 Врублевский, Е. П. Технология индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменок. Теоретико-методические аспекты: монография / Е. П. Врублевский [и др.]. – Гомель: ГГУ, 2016. – 226 с.

2 Кожедуб, М. С. Изменения психофизиологического состояния высококвалифицированных легкоатлеток в разных фазах омп / М. С. Кожедуб, С. В. Севдалев // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы VI международной научно-практической конференции, Екатеринбург, 28 февраля 2017 г. ФГАОУ ВО «Рос. гос. проф. – пед. ун-т», 2017. – С. 44–48

УДК 613.71:796.417.2

Д. А. Павлов

ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМА В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ

В статье рассматриваются вопросы реабилитации и профилактики спортивных травм в гребле на байдарках и каноэ. Изучены наиболее частые травмы опорно-двигательного аппарата и причины их возникновения у спортсменов, занимающихся гребле на байдарках и каноэ. Выявлена структура травматизма спортсменов и наиболее травмируемые звенья.

Очевидно, что современный спорт характеризуется резким повышением объёмов и интенсивности тренировочных нагрузок. Это предъявляет к организму спортсмена высокие требования, а также увеличивается степень риска получения травм в различные периоды тренировочного процесса. Средства восстановления физической работоспособности имеют важное значение в лечении и профилактике травматизма занимающихся вне зависимости от вида спорта [1].

Гребля на байдарках и каноэ является олимпийским видом спорта. Он предусматривает передвижение на байдарках и каноэ в условиях водной среды и характеризуется динамической работой циклического характера.

Следует отметить, что гребля на байдарках – вид спорта, при котором занимающийся сидит в закрытой лодке (байдарке) ногами вперёд и активно использует двух лопастное весло. Гребки при этом обязательно проходят с правой и левой стороны. Гребля на каноэ – похожий вид спорта, что и гребля на байдарках, только спортсмен стоит на одном колене в открытой лодке и гребёт только, с одной стороны. В гребле на байдарках тренируются и выступают на соревнованиях мужчины и женщины, а в гребле на каноэ – только мужчины.

Отличительной особенностью данного вида спорта является то, что все движения гребца производятся на неустойчивой опоре, сидя (в байдарке) или стоя на одном колене (в каноэ). Весло в байдарке и каноэ не имеет жесткого соединения с лодкой, как в академической гребле, в результате чего гребец имеет большую свободу движений, что значительно усложняет управление и передвижение. Поэтому для овладения техникой гребли необходимо иметь высокий уровень развития координационных способностей. Овладение техникой осложняется также тем, что движения гребца редко встречаются в бытовой и трудовой деятельности человека. Полный цикл движений гребца состоит из двух гребков – правой и левой лопастями – у байдарочников и одного – у каноистов. В свою очередь, каждый гребок условно делится на две основные фазы: фазу проводки (опорную), во время которой гребец, опираясь лопастью весла в воду, продвигает лодку и фазу проводки (безопорную), во время которой происходит подготовка к следующему гребку.

Физическая реабилитация спортсменов после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, в отличие от реабилитации обычных людей имеет ряд характерных особенностей. Помимо выполнения трудовых и бытовых обязанностей, спортсмен должен выдерживать большие физические нагрузки современного спорта, предъявляющие огромные требования к стабильности суставов, их подвижности, силе мышц. Это значит, что имеется существенное различие между понятиями «здоров» для здорового человека и для спортсмена [2, 3].

Травмы у гребцов чаще всего возникают от перегрузок. Имеют место защемления нерва в плечах и предплечьях. Плечи и предплечья также подвержены растяжениям связок и вывихам. Запястный сухожильный синдром является профессиональным заболеванием спортсменов, занимающихся греблей; постоянное повторение движений в гребле и большое давление на руки вызывают утомление, боль и онемение. Спина гребца подвержена растяжениям, встречаются грыжи межпозвоночных дисков. Из-за сидячего положения байдарочника возникают воспаления седалищного нерва. Что интересно, большая часть травм наблюдается в начале сезона, когда байдарочники находятся еще «не в достаточной форме», а желание как можно быстрее начать занятия в воде приводит к тому, что спортсмены плохо выполняют разминку.

Следует добавить, что постоянное нахождение в холодной воде может привести к нехорошим последствиям. Разогретые мышцы работают более эффективно и дольше остаются гибкими. Холодная вода может отрицательно повлиять на разогретость мышц, поэтому во время движения, время от времени необходимо приподниматься, чтобы снять давление с нижних конечностей и восстановить кровообращение. В гребле на байдарках не осуществляется нагрузка на все группы мышц, поэтому необходимо дополнительно заниматься упражнениями для мышц нижних конечностей. Необходимо отметить, что не следует садиться в байдарку без каски и спасательного жилета. Тренировочные занятия должны быть безопасными.

По результатам исследований было выявлено, что самыми частыми повреждениями в гребле на байдарках являются различные повреждения запястья. Также часто встречаются:

- повреждения плечевого сустава;
- повреждения грудной клетки;
- растяжения мышц свободной верхней конечности;
- вывихи локтевого сустава;
- защемления позвоночника.

В рамках тренировочного процесса для улучшения функционального состояния нижних конечностей в занятиях гребцов необходимо включать такие средства лечебной физической культуры, как упражнения на укрепление мышц стопы и голени, упражнения на растягивание мышц задней и внутренней поверхности бедра; для профилактики травм пояса и свободной верхней конечности следует применять механотерапию и физические упражнения с использованием дополнительных средств отягощения (эспандеры, резиновые

жгуты). В заключительной части занятия можно применять различные методики развития выносливости. Лечебный массаж проводится с учетом травм, полученных спортсменами в процессе тренировок и в соревновательный период.

Необходимо добавить, что существует ряд основополагающих правил, несоблюдение которых значительно повышает риск получить травму в гребле на байдарке. Наиболее значимыми являются внимательность и собранность, знание техники безопасности, правильно подобранная форма и обувь, хорошая разминка, правильное выполнение техники движений и приемов, нагрузка, адекватная возможностям спортсменов, четкая организация и проведения тренировок на высоком профессиональном уровне, врачебный контроль, соблюдение режима дня.

Литература

1 Башкиров, В. Ф. Причины травм и их профилактика // Теория и практика физической культуры. – 1989. – №9. – С. 33–34.

2 Доленко, Ф. Л. Спорт и суставы / Ф. Л. Доленко. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 285 с.

3 Дубилей, П. В. Восстановление функциональных расстройств опорно-двигательного аппарата у спортсменов: монография / П. В. Дубилей, З. В. Уразаева; Изд-во Казанского университета. – Казань: Казанский университет, 1989. – 126 с.

УДК 796.015.132-057.87:796

Р. Ю. Трибелустова

ДИНАМИКА УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ АБИТУРИЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В статье проведен анализ результатов вступительных испытаний экзамена «Физическая культура и спорт» 2016–2018 гг. в ГГУ имени Ф. Скорины. Описана динамика изменения результатов уровня общей физической подготовленности отдельно у юношей и девушек абитуриентов специальности «Физическая культура» 2016–2018 годов поступления.

Физическая подготовленность – это результат физической подготовки, проявляющийся в определенном уровне развития физических качеств, двигательных умений, навыков, необходимых для успешного выполнения определённой деятельности. Уровень физической подготовленности весьма важен при поступлении на специальность «Физическая культура», так как студентам факультета необходимо изучить учебную программу, которая включает в себя не только получение знаний, но и развитие физических качеств, приобретение двигательных умений и навыков. А освоение программы, в свою очередь, позволит выпускникам достичь успеха в будущей педагогической или тренерской деятельности.

Были проанализированы протоколы вступительных испытаний экзамена «Физическая культура и спорт» 2016–2018 годов. Мы сравнили уровень общей физической подготовленности юношей и девушек, поступающих на дневную форму обучения и выполнявших педагогические тесты. Была изучена динамика общего уровня физической подготовленности. Количество тестируемых абитуриентов, поступающих в 2016 году, составило 104 человека (73 юноши и 31 девушка), в 2017 году – 145 человек (112 юношей и 33 девушки), а в 2018 году – 139 человек (96 юношей и 43 девушки). Педагогические тесты в 2016–2018 годах, по которому можно было судить об уровне физической подготовленности: плавание 50 м; прыжок в длину с места; челночный бег