

В. С. Молчанов, С. Н. Кулешов, С. В. Шеренда, канд. пед. наук, доц.
УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»,
г. Гомель, Республика Беларусь

ТРАВМАТИЗМ В АТЛЕТИЗМЕ И ПАУЭРЛИФТИНГЕ И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА

Среди неопытных спортсменов бытует мнение, что атлетизм, не являясь контактным видом спорта, представляет собой нетравматичный вид спорта, так как в нем присутствуют только вы и тренажеры. Эта точка зрения является опасным заблуждением. Игнорирование техники безопасности может привести к получению серьезных травм, особенно в работе с большими весами либо с большим количеством повторений. Получение спортсменом травмы может привести к очень неблагоприятным последствиям, потому что даже незначительная травма, мешает тренироваться в полную силу, но так же и морально влияет на занимающегося, а если это соревнующийся бодибилдер или пауэрлифтер, то может и вовсе выбить из тренировочного цикла.

Профилактика травматизма в силовых видах спорта, как правило, всегда начинается с правильного планирования своих тренировок, ни в коем случае не нужно составлять их самостоятельно или хотя бы не посоветовавшись со специалистами либо опытными спортсменами. Неправильно составленная программа тренировки, отсутствие четкой схемы, может создать предпосылки к получению повреждений в ходе тренировки. Перед началом составления программы тренировок, нужно четко поставить цель своих тренировок, это может быть желание увеличения мышечной массы путем гипертрофии мышечных волокон, либо увеличению силовых показателей мышц, либо уменьшения количества жировой массы тела. Во всех этих случаях тренировка будет иметь разную продолжительность, упражнения, веса и интервалы отдыха между упражнениями.

Перед началом тренировок в атлетизме и пауэрлифтинге всегда нужно учитывать уровень общефизической подготовки, силовой подготовки, ибо одной мотивации тренироваться не всегда достаточно. Так как если у занимающегося, например, проблемы с большим весом, то некоторые из упражнений будут бессмысленными или даже вредными. Не стоит форсировать большие веса, это основной путь получения травм, особенно в новых упражнениях, где техника выполнения еще не сформировалась. В процессе тренировки всегда нужно руководствоваться принципами последовательности и постепенности наращивания нагрузок. Резкое увеличение рабочего веса чревато формированию неправильной выполнения техники упражнения, что может привести в дальнейшем к нарушениям в организме.

Стоит начать с постепенного увеличения веса и варьировать нагрузку в упражнении только за счет увеличения или уменьшения интервалов отдыха, а так же изменением количества подходов. Со временем при становлении оптимальной техники упражнения, при привыкании вашей мышечной и нервной систем к биомеханике движений можно увеличивать вес отягощения и уменьшать количество повторений. Так же будет не лишним завести дневник тренировок, для того что бы фиксировать всю выполненную работу, количество подходов, повторений, интервалов отдыха и продолжительности всей тренировки, это позволит в дальнейшем провести анализ своих тренировок и улучшить планирование дальнейшей работы [1, с.26]. Все изменения рабочей программы должны быть плавными и логичными. Стоит помнить, что слишком длительные тренировки утомляют организм и физически и психологически, что является одним из факторов получения травм. Оптимальным временем тренировки являются 1,5 часа в атлетизме и 2–2,5 часа в пауэрлифтинге. Это обусловлено тем, что упражнения в пауэрлифтинге направлены на развитие силовых способностей спортсменов, выполняются с большими весами и требуют практически полного восстановления между подходами, а значит, занимают

достаточное количество времени (от 5 до 8-10 минут в зависимости от упражнения). Форсирование такого отдыха в пауэрлифтинге может стать причиной очень серьезных повреждений, прежде всего растяжением и разрывом мышц, связок и сухожилий.

Одной из основополагающих вещей в предотвращении травм в пауэрлифтинге и атлетизме является разминка. Пренебрежение разминкой в начале тренировки – прямой и самый быстрый путь к получению повреждения. Большинство травм в силовых видах спорта обусловлено недостаточной эффективностью сделанной общей и специальной разминки. Разминка предназначена для подготовки скелетно-мышечной, дыхательной сердечнососудистой и нервной систем к предстоящей работе. Продолжительность и содержание общей разминки зависит от целей и характера предстоящей тренировочной работы и должна включать в себя беговые упражнения, махи, наклоны, приседания без веса. Можно даже использовать самомассаж мышц, которые болезненно реагируют на разминку после предыдущей тренировки. Важным в процессе разминки является стретчинг. Стретчинг помогает предотвратить растяжение мышц и подготавливает их к тому, что бы они сокращались сильнее, так же он снижает боль в мышцах, улучшает циркуляцию крови в работающих мышцах и помогает снять мышечные спазмы. Во время стретчинга не нужно допускать резких движений, все должно быть медленно и плавно, а так же не стоит допускать болевых ощущений путем увеличения амплитуды движения, все придет со временем.

Специальная разминка в пауэрлифтинге и атлетизме выполняется уже непосредственно отдельно перед каждым из упражнений и представляет собой выполнение предстоящего упражнения минимальным отягощением. Это позволит прочувствовать мышцам технику выполнения упражнения, настроить себя на увеличения отягощения в данном упражнении[2, с. 46].

С постепенным увеличением рабочего веса занимающемуся стоит озаботиться о наличии партнера, который может оказать страховку в рабочем упражнении. Базовые упражнения, выполняемые с большим весом, такие как жим штанги лежа, приседания со штангой, жим штанги стоя, жим штанги сидя из-за головы требуют обязательного наличия страхующего человека, потому что существует риск быть «придавленным» весом штанги. Так же наличие партнера поможет вам сконцентрироваться на правильной технике выполнения упражнения и в этом случае партнер поможет вам выполнить последние, самые тяжелые, упражнения в подходе.

Еще одной распространенной причиной травматизма является некачественное и непроверенное оборудование в тренажерных залах. Приходя в зал, необходимо удостовериться, что все тренажеры хорошо закреплены, обратить внимания на устойчивость снарядов и пола, так как потеря равновесия во время выполнения некоторых упражнений может стать фатальной. При работе на различных блоках, будет не лишним, убедиться в надежности крепления тросов. Всегда нужно слаживать снаряды на их места, так как беспорядок в зале, разбросанные повсюду гантели и блины, так же могут стать причиной случайной травмы. В зал необходимо приходить в удобной одежде. При работе с большими весами обязательным условием будет использование эластичных бинтов на коленном и локтевом суставах и тяжелоатлетического пояса. Однако злоупотреблять этими приспособлениями не стоит, так как они в большой мере хоть и предотвращают растяжения, но становятся причиной уменьшения циркуляции крови в тканях.

Таким образом, что свести риск травматизма на тренировке к минимуму, спортсмену необходимо не пренебрегать общей и специальной разминкой, не форсировать увеличение рабочего веса в упражнениях, использовать эластичные бинты, пользоваться помощью партнера для страховки, так же необходимо давать мышцам время на восстановление после предыдущей тренировки. Упражнения следует выполнять с правильной и рациональной техникой, всегда концентрироваться на тренировочной работе, не отвлекаться, особенно во время выполнения упражнений.

Литература

1. Фохтин, В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов / В.Г. Фохтин. – Москва: Физкультура и спорт, 1991 – 80 с.
2. Железнов, А.А. Основы атлетизма: курс лекций / А.А. Железнов. – Витебск: ВГУ им.П.М. Машерова, 2017. – 59 с.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ