

На основании проведенного педагогического эксперимента тренерам-преподавателям по дзюдо рекомендуется обратить внимание на тот факт, что для развития силовых способностей мышц кисти и пояса верхних конечностей необходимо применять следующие упражнения: тяга верхнего блока к груди хватом снизу, тяга нижнего блока к животу с помощью Л-образной ручки, подтягивание в висе на перекладине, сгибание и разгибание рук со штангой, стоя, сгибание и разгибание рук на бицепс, с пронацией кисти на нижнем блоке, концентрированное сгибание на бицепс с пронацией кисти, сгибание и разгибание рук со штангой в запястьях сидя, супинация-пронация кисти, вис на согнутых руках со свободным отягощением под углом 70-80° в локтевых суставах, статическое удержание гири на скамье Скотта, разгибание руки с помощью партнера за столом, борьба запястьями с партнером, сгибание-разгибание рук в упоре лежа на пальцах, лазание по канату без помощи ног, сгибание и разгибание кисти со штангой, тяга верхнего блока к груди хватом снизу, горизонтальный подъем рычага, статическое удержание блинов щипковым хватом, поочередное сгибание пальцев на тренажере. Варьирование интенсивности нагрузки на занятиях осуществлять за счет изменения амплитуды движений, темпа, веса, интервалов отдыха. Все выполняемые физические упражнения должны сопровождаться полноценным глубоким дыханием: на усилии – сильный выдох ртом, на расслаблении – полный вдох носом. Мониторинг интенсивности занятий осуществлять по пульсометрии на лучевой артерии, пульс не должен превышать 170 ударов в минуту.

Список использованной литературы

1. Гандельсман, А. Б. Физическое воспитание учащихся школьного возраста : учебник / А. Б. Гандельсман, К. М. Смирнов. – М. : Эксмо, 2015. – 188 с.
2. Никифоров, В. М. Тяжелая атлетика : учебник / В. М. Никифоров. – М. : Олимпия, 2022. – 561 с.
3. Филин, В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов : учебник / В. П. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 2013. – 232 с.

А. В. Одиноких, В. А. Боровая

г. Гомель, Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины

НАПРАВЛЕННОСТЬ ТРЕНИРУЮЩИХ ВОЗДЕЙСТВИЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМА В МЕТАНИИ КОПЬЯ

Метание копья – это один из сложных технических видов в спорте, он требует хорошей физической подготовки, гибкости, силы, ловкости, быстроты, координации, статики, точности и многие составляющие аспекты. Спорт – это достижение максимального результата и зачастую за погоней к успеху у многих спортсменов случаются травмы. Травматизм в спорте происходит по ряду причин, включая недостаточную физическую подготовку, не стабильную технику, пренебрежение необходимыми условиями тренировочных занятий, нехватки должного инвентаря.

В спортивной деятельности часто спортсмены травмируются, много травм спортсмены получают при кратковременном проявлении максимального усилия. В частности, это отмечается в метании копья.

Цель исследования – изучить причины основных видов травм, встречающихся у метателей копья, а также выявить способы их профилактики.

Основными видами травм у метателей копья, являются: травма плеча (воспаление сухожилий; разрыв и растяжение связок; повреждение подлопаточной, надостной, подостной и малой круглой мышцы), травма запястья и локтя (ушиб, растяжение и воспалительный процесс), травма опорно-двигательной системы (растяжение мышц и связок; зажатость в крестцово-позвоночном отделе; грыжи межпозвоночных дисков), травма колена (ушибы, растяжение и разрывы связок; повреждение мениска) [2].

У метателей копья чаще всего травмируется верхний плечевой пояс, больше всего поражается локтевой сустав, его патология составляет практически 41 %. Рассматривая верхний плечевой пояс, чаще всего травмируется и плечевой сустав, его патология составляет 25 %. Патология на долю острых травм опорно-двигательного аппарата составляет 43 %. Повреждаются мениски и боковые связки коленного сустава, но в меньшей степени, а также патология коленного сустава составляет 23%, также у копьеметателей могут встречаться вывихи в локтевой области. Длительная (хроническая) патология опорно-двигательной системы составляет 57 % [1].

Травмирование копьеметателей обусловлено следующими факторами:

– нестабильная либо некорректная техника выполнения соревновательного действия. Если нагрузка при броске распределена не равномерно, не отшлифована техника и ее никто не корректирует, то это приводит к большой нагрузке на тот либо иной сустав, если мы будем нагружать сустав при не правильной технике, то это приведет к его перегрузке и со временем спортсмен получит серьезную травму;

– не рациональная физическая подготовка. Метание копья требует от спортсменов гармоничного разностороннего развития всех функциональных качеств: координация, ловкость, сила, быстрота, гибкость и другие способности. Метатель копья должен обладать многими качествами и способностями, если отсутствует или присутствует в малой степени гибкость, координация, слабость мышц, то это приводит или повышает риск различных травм у спортсмена, а также приводит к снижению спортивного результата;

– не соответствующие условия проведения тренировочного процесса. Очень важно для метателей копья, это сектор для выпуска снаряда, если дорожка будет мягкой, с ямками или небольшими выступами, то это большой риск получить травму, а также при таких условиях спортсмен может ухудшить свою технику в метании снаряда и в своих координационных способностях. Очень важно, чтобы место было хорошо оборудованным, где можно побегать, попрыгать, пометать и при этом не получить травму, именно из-за места условий тренировочного процесса;

– изношенный, неподходящий или испорченный инвентарь. Важно, чтобы инвентарь соответствовал упражнению, был в хорошем и рабочем виде, иначе есть большой риск получить травму;

– не своевременное обращение за медицинской помощью. Спортсмены – это терпеливые люди, порой при не больших болях, они никуда не обращаются, зачастую эти боли увеличиваются и порой доходит до серьезной травмы;

– утомление. Очень важно давать организму и мышцам отдохнуть, иначе будет сбой, который может привести к травмам, простудным заболеваниям и эмоциональному выгоранию;

– внутренние факторы или психологические. У каждого в жизни есть проблемы, но если они соприкасаются со спортом и человек начинает переживать, углубляться в свои проблемы, то это может повлиять на технику, а также привести к травме (95 %).

С целью профилактики травматизма необходимо комплексное воздействие на все компоненты спортивной подготовки копьеметателей:

– индивидуальный подход к техническому исполнению двигательного действия. Исследования техники метателей копья различной квалификации показали, что при выполнении броска возникают определенные трудности в управлении движениями, которое зависит, и существенно определяется уровнем функционирования таких психических процессов, как ощущение и восприятие. Для этого необходимо, с одной стороны, развитие отчетливости зрительных, двигательных и других ощущений, а с другой – приобретение умений осуществлять контроль за действиями, тонко дифференцировать их по параметрам пространства, времени и интенсивности мышечных усилий [3];

– хорошая физическая подготовка. Важно развивать не только определенную способность, но и другие тоже, но с правильным подходом тренировочного процесса;

– инвентарь и одежда. Важно применять хороший и рабочий инвентарь, а также инвентарь и спортивная одежда должна соответствовать тому или иному физическому упражнению;

– хорошо оборудованное место. Должно присутствовать обширное пространство, а также качественная дорожка по разбегу для выпуска снаряда;

– внутренняя или психологическая подготовка. Очень важно работать над собой не только физически, но и психологически, стресс и лишние переживания в спорте не нужны, спортсмену необходимо найти способы, чтобы у него в жизни было мало стресса и переживаний.

– медицинское обследование и осмотры. Очень важно проходить медицинское обследование вне зависимости здоров или травмированный спортсмен. Своевременное обращение за медицинской помощью или медицинский осмотр позволяет нам выявить микротравмы, либо перенапряжение отдельных мышц, что в свою очередь предотвратит появление серьезных травм либо заболеваний.

В различных исследованиях показаны последствия травм, полученных при метании копья. Эти последствия, зачастую, приводят к ухудшению техники движения и могут повышать риск травм. Травматизм в метании копья встречается довольно часто и это серьезная проблема, которая требует внимание со стороны спортсменов, тренеров, а также медицинских специалистов.

Список использованной литературы

1. Бондаренко, К. К. Взаимосвязь кинематических параметров движения с риском травматизма в метании копья / К. К. Бондаренко, А. Е. Бондаренко, В. А. Боровая // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2019. – № 4 (30). – С. 13–21.

2. Бондаренко, К. К. Кинематические и динамические параметры финальной стадии метания копья / К. К. Бондаренко, А. Е. Бондаренко, П. В. Примаченко, С. В. Шилько В. А. Боровая // Российский журнал биомеханики. – 2022. – Т. 26, № 1. – С. 95–107.

3. Боровая, В.А. Формирование основного соревновательного упражнения у метательниц копья / В.А. Боровая, Е.П. Врублевский // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т.Г.Шевченка.- Вип. 102. Т. II / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка; гол. ред. Носко М.О. – Чернігів: ЧНПУ, 2012. – С. 137–142.

В. П. Павлов, Н. А. Зинченко, В. И. Метлушко

г. Мозырь, Мозырский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина

СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРАХ

Успешная подготовка тяжелоатлетов к ответственным соревнованиям требует комплексного подхода, объединяющего множество факторов. Юношеские и молодежные команды нуждаются в хорошо продуманной и организованной воспитательной работе. Так как у членов юношеских и молодежных команд по мере роста спортивных результатов должен расти общий культурный и образовательный уровень. С учетом этого и строится воспитательная работа на учебно-тренировочных сборах [1; 2].

Цель исследования – совершенствование форм и методов воспитательной работы с тяжелоатлетами в условиях учебно-тренировочных сборов.

Эффективность спортивной подготовки состоит из следующих ключевых элементов:

1. Планирование тренировочного процесса.
2. Техническая подготовка.
3. Физическая подготовка.
4. Восстановление.
5. Психологическая подготовка.
6. Стратегия соревнований.