

## АСПЕКТЫ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ТРАВМАТИЗМА СТУДЕНТОВ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

**Ткаченко С.В., Синиговец И.В.**  
**Черниговский национальный педагогический университет  
имени Т.Г. Шевченко, Украина**

**Постановка проблемы.** Спортивная борьба изучается на факультетах физического воспитания педагогических учреждений Украины. Курс спортивной борьбы предусматривает изучение студентами теории и методики преподавания спортивной борьбы, приобретение необходимых практических умений и навыков для самостоятельной педагогической деятельности.

Борьба – контактный вид спорта, где во время занятий студенты изучают различные приемы в стойке и в партере, проводят учебно-тренировочные схватки, что значительно повышает риск возникновения травм [1].

Согласно статистике, процент травм, полученных студентами в процессе занятий борьбой, намного выше, чем при изучении других спортивных дисциплин. Поэтому приоритетной становится проблема исследования причин травматизма студентов и определение способов его предупреждения [2].

**Анализ последних исследований и публикаций.** Причины травм в борьбе и пути их устранения исследовались Б.И. Таракановым, А.Г. Станковым, Г.П. Галочкиным, Ю.В. Щербаковым, З.С. Мироновой, А.П. Купцовым, В.А. Геселевичем, В.Ф. Башкировым.

Однако, в специальной литературе относительно подготовки студентов неспортивных высших учебных заведений, в отличие от исследований в области подготовки борцов разной квалификации, недостаточно отображены вопросы профилактики травматизма.

**Цель исследования:** определить причины травматизма в ходе занятий спортивной борьбой на факультетах физического воспитания педагогических высших учебных заведений.

**Результаты исследования и их анализ.** Изучение курса «Борьба и методика ее преподавания» в неспортивных высших учебных заведениях имеет свою специфику. Спортивной борьбе отводится лишь 40 учебных часов, из них 3 теоретических и 17 практических занятий. Студенты приходят на занятия не подготовленные к специальным упражнениям, которые требуют вовлечения определенных групп мышц, необходимых для овладения техникой и тактикой борцовских приемов и ведения учебно-тренировочных поединков. Занятия по борьбе проходят в интенсивном и необычном для многих темпе и условиях. По результатам опроса 29% студентов раньше никогда не занималось борьбой или другими видами единоборств. 93 % считают борьбу травматичным видом спорта. По результатам анкетирования 42% студентов боятся получить травму во время занятий спортивной борьбой, поскольку двигательные действия, которые им предлагается изучать и выполнять, сначала они считают очень сложными и травмоопасными [2].

Спортивная борьба вмещает огромный арсенал технических приемов и действий, которые связаны с изменением положения тела спортсмена в пространстве, стремительно протекают в ограниченном интервале времени. Поэтому для эффективного усвоения практического курса спортивной борьбы и предотвращения травматизма студент должен иметь хорошо развитую функцию равновесия [3].

Студенты, которые приходят на занятие по борьбе, имеют разные виды спортивной специализации, то есть занимаются разными видами спорта, и имеют достаточный уровень физической подготовленности. По результатам анкетирования 91% студентов считают необходимым изучение курса борьбы для того, чтобы ознакомиться с новым для многих из них видом спорта, выучить борцовские приемы, приобрести навыки самозащиты.

Собственный опыт педагогической деятельности путем анализа особенностей двигательной деятельности во время занятий спортивной борьбой студентов позволяет среди основных выделить травмы шейного и поясничного отдела позвоночника.

Специфика занятий спортивной борьбой предусматривает нагрузку таких групп мышц, которая нехарактерна для других видов спорта. И в первую очередь эта нагрузка шейных отделов позвоночника. В повседневной жизни мы практически не чувствуем нагрузки на шею, поэтому она недостаточно подготовлена к компрессии на шейные позвонки. Во время занятий, когда студент упирается головой в ковер или происходит падение, связанное с касанием головой ковра, происходит нехарактерная для шеи и позвоночника нагрузка.

При тренировке спортсменов-борцов развитию мышц шеи уделяется много времени. Юные борцы постепенно, с первого года учебы укрепляют мышцы шеи и спины специальными борцовскими упражнениями – упражнениями на «мосту», забеганиями ног вокруг головы, переходами из «борцовского моста» в «борцовский треугольник» - которые непременно входят в специфику борьбы. По правилам в греко-римской и вольной борьбе для получения победы необходимо положить противника на лопатки «туше», прижав спиной к коврику, и если борец стоит на «борцовском мосту», то есть прогнувшись и упираясь головой и ногами в ковер, не давая сделать дожим, то это является опасным положением, но не поражением. При этом борец получает большую нагрузку на шейные позвонки.

Фактически все виды спортивной борьбы связаны с борьбой «в партере», где большое количество переворотов выполняется именно прогибаясь, становясь на «борцовский мост», или нагружая шею соперника. В стойке борцы постоянно пытаются швунговать, то есть резкими движениями наклоняют голову соперника в разные стороны. Задействуется целый арсенал бросков, которые сопровождаются падением партнера. Особенно это броски через спину, броски через плечи, броски прогибом, где при падении борцы головой могут контактировать с поверхностью борцовского ковра, что связано с риском получения травм шеи, если позвоночник и шея недостаточно подготовлены. Спортсмены-борцы за годы занятий привыкают к таким видам нагрузок, имеют достаточно укрепленные скелетные мышцы, которые приспособлены к специфике борьбы.

Поэтому с первых занятий со студентами необходимо уделять внимание постепенным, умеренным, от простых к более усложненным упражнениям для укрепления мышц шеи и гибкости позвоночника.

Для укрепления шейного отдела позвоночника используют комплексы специальных упражнений, близкие по структуре к элементам борьбы в партере, отрабатывают положение борцовского «моста» как в атакующих, так и в защитных действиях. Это позволяет последовательно подводить организм студента к усвоению разнообразных приемов, расширяет практические возможности применения «моста», постепенно усложняя условия его использования.

Традиционными упражнениями для укрепления мышц шеи являются:

- разминка шеи без нагрузок (повороты, наклоны, круговые движения);
- движения вперед-назад с упором головой и руками в ковер;
- движения головы вправо-влево при опоре на руки и голову;
- движения туловищем вперед-назад, в стороны при упоре головой в ковер (руки за спиной);
- сгибание и разгибание головы партнера, стоящего в высоком партере, преодолевая его сопротивление;
- в положении борцовского «моста» движения туловищем вперед и назад, с поворотом головы в стороны и без поворота.

Также следует отметить, что опасными для жизнедеятельности являются травмы спины. Хотя серьезные травмы спины происходят значительно реже, чем другие, по статистике на них приходится около 5-10% спортивных травм. Повреждений приходится на разные отделы позвоночника. Иногда болевой синдром может быть обусловлен как острой травмой, так и длительной регулярной микротравматизацией мягких тканей спины [4].

Как правило, большинство травм спины у студентов происходит при попытке поднять, «оторвать» соперника от ковра, при этом чрезмерно перегружается поясничный отдел. А также часто растяжения случаются при выполнении бросков, когда соперник, избегая падения на спину, делает резкие выкручивания, приводящие к травме.

Главным способом профилактики травм спины является укрепление и увеличение гибкости спины. При занятиях борьбой со студентами надо внимательно следить за состоянием и физической нагрузкой на спину, чтобы не подвергать позвоночник значительным перегрузкам. Во время занятий следует использовать специально подобранный комплекс упражнений для стабилизации и увеличения силы мышечного каркаса, который окружает позвоночник. Эти упражнения нужно систематически выполнять на каждом занятии, четко дозировать нагрузку с целью предупреждения перегрузок позвоночника.

Условия получения травм спортсменами-борцами и студентами имеют некоторые отличия. Спортсмены-борцы, как правило, получают травмы во время значительных нагрузок при спаррингах и состязательных поединках. И это по большей части травмы конечностей (локоть, колено, стопа). Студенты также получают травмы конечностей, но их травмы предопределены недостаточной подготовленностью суставов к нагрузкам. Так, например, голеностопный сустав травмируется из-за отсутствия фиксации стопы обувью, необычного (мягкого, упругого) покрытия ковра и резких движений. Суставы верхних конечностей травмируются во время падений при неправильном выполнении страховок, например, при упоре прямой рукой в ковер могут травмироваться кисть, локтевой сустав, плечо.

Преподавание борьбы у студентов имеет учебный характер и не предусматривает больших нагрузок и соревновательных поединков, травмы могут случиться обычно на начальном этапе овладения акробатическими и специальными упражнениями, упражнениями на самостраховку и в основной части при усвоении техники приемов. Травмы такого вида могут быть вызваны чрезмерной физической нагрузкой на организм, методическими ошибками и недостатками в организации занятий, неправильным поведением студентов (несоблюдением правил техники безопасности).

Преподаватель особенно внимательно должен следить за ходом учебных схваток, чтобы вовремя предусмотреть опасные движения, потому что травмы могут получить оба участника, как тот, кто выполняет прием, так и его партнер из-за малого опыта в борьбе.

Каждый тренер-преподаватель, имея конкретные показатели своих студентов, может программировать и контролировать двигательные задания разной целевой направленности, вносить определенные изменения в содержание и методику проведения занятий, улучшить руководство учебно-воспитательным процессом. Студентам это позволяет выполнять задания, обусловленные их индивидуальными двигательными возможностями и целевыми установками, наиболее эффективно и безопасно для своего здоровья.

**Выводы.** Большое количество травм в спортивной борьбе можно объяснить тем, что борьба – сложнокоординационный и контактный вид спорта, в котором, в отличие от других видов спорта, контакт происходит практически постоянно. Это обуславливает высокую степень травматизма. Кроме того, для борьбы характерно большое число столкновений. Они имеют место, когда борец пытается осуществить бросок или «сваливание» соперника, поскольку они как правило являются "взрывными" действиями.

Преподаватель должен владеть методикой преподавания предмета, которая обеспечивает минимальный риск травматизма. Всегда актуальной остается задача повышения эффективности ведения учебных занятий и разработка здоровьесберегающих технологий при проведении занятий. Преподаватели должны достаточно времени уделять навыкам самостраховки студентов и проводить работу по предупреждению вышеперечисленных травм. Дефицит гибкости, мышечной силы и недостаточная тренированность – факторы, которые повышают вероятность травм поэтому, следует проводить всестороннюю тренировку, акцентируя внимание на вышеуказанные моменты.

Соблюдение техники безопасности на занятиях и контроль за надлежащим состоянием оборудования в залах также дает позитивный результат по предупреждению травматизма.

**Перспективы дальнейших исследований** заключаются в контроле за психологическим, физическим и функциональным состоянием студентов с целью индивидуализации и дифференциации учебных занятий.

#### Список использованных источников

1. Греко-римская борьба : учеб. для ВУЗ физ. культуры / рук. авт.кол. А. Г. Семенов. – М. : Олимпия Пресс, 2005. – 256 с.
2. Ткаченко С.В. Здоров'язбережувальні технології у процесі занять спортивною боротьбою студентів вищих навчальних закладів: дис. канд. пед. наук: 13.00.02 / Ткаченко Сергій Володимирович, – Чернігів, 2012.– 233 с.
3. Греко-римская борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ Олимпийского резерва. Коллектив авторов под общей редакцией Ю.А.Шулики (И.И.Иванов, А.С. Кузнецов, Р.В.Самургашев, Ю.А.Шулика) / Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» — Ростов н / Д : Феникс, 2004. — 800 с.
4. Спортивные травмы : Клиническая практика предупреждения и лечения. Т. 2 / Под ред. Ренстрёма П.А. – К. : "Олимпийская литература", 2003. – 472с.,ил.
5. Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов. – К.: Олимпийская литература, 2004. — 224 с.

УДК 796.082,796.078

### ПІДГОТОВКА ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ ШКІЛЬНОГО ВІКУ В КІОКУШИН КАРАТЕ

Михайленко С.В., Павловський О.А.

Федерація Кіокушин карате Київ (ІКО-1) Kyokushin karate ІКО-1, Україна

**Актуальність проблеми.** Кожний досвідчений спортсмен у карате тренується використовуючи свій власний стиль підготовки [8, 9], для раціонального проведення тренування з дітьми й підростками шкільного віку необхідно дотримуватись фізіологічних основ і принципів підготовки для певного віку [1, 2]. Тобто, підготовка повинна проводитись за допомогою добре збалансованих методів тренування.

**Вступ.** Тренування у зазначеному віковому періоді можна охарактеризувати як сплановані дії, що націлені на поліпшення фізичних якостей і техніко-тактичних дій відповідного віку, зазначимо, що спортсмени повинні тренувати також тактичне бачення й психічні установки. Впродовж двобою неможливо користуватись однією якістю окремо, в основному використовуються всі якості, зазвичай і в різному ступені – базові якості у підготовці є не самостійними, а взаємозалежними, всі вони важливі для бійця карате, хоча кожний каратист може володіти ними у різних пропорціях [7].

**Зв'язок роботи із важливими науковими програмами або практичними завданнями.** Дослідження виконувалось за індивідуальною науково-дослідною роботою Федерації Кіокушин карате Київ (ІКО-1).

**Мета, завдання роботи, матеріал і методи.** *Мета дослідження* – визначення й обговорення пріоритетних питань програми тренування дітей та підлітків шкільного віку в Кіокушин карате. *Методи дослідження* включали вивчення й аналіз літературних джерел.

**Результати дослідження.** Впродовж проведення тренування дітей та підлітків шкільного віку тренер повинен контролювати різні напрямки процесу підготовки, до одних з основних можна віднести наступні: