

УДК 796/799

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПРЫГУНОВ В ДЛИНУ В ВОЗРАСТЕ 11-12 ЛЕТ

Симонова Екатерина Александровна¹,
Ефремова Наталья Михайловна²

¹Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

²МАУ ДО ДЮСШ ТМР, г. Тюмень, Россия

Аннотация: В статье раскрывается вопрос оздоровительной направленности тренировочного процесса спортсменов 11-12 лет, занимающихся прыжками в длину. Приведены результаты педагогического эксперимента, которые показывают какие травмы часто встречаются у прыгунов в длину.

Ключевые слова: тренировочный процесс, физкультурно-оздоровительная направленность, легкая атлетика, прыжки в длину.

PHYSICAL CULTURE AND HEALTH-IMPROVING ORIENTATION OF THE TRAINING PROCESS OF LONG JUMPERS AT THE AGE OF 11-12 YEARS

Simonova Ekaterina Alexandrovna¹,
Efremova Natalia Mikhailovna²

¹Tyumen State University, Russia, Tyumen

²UIA TO DYUSSH TMR, Russia, Tyumen

Abstract: The article reveals the issue of the health-improving orientation of the training process of 11-12 years old athletes involved in long jumpers. The results of a pedagogical experiment are given, which show what injuries are often found in long jumpers.

Keywords: training, process, physical culture and health-improving orientation, athletes, long jumpers.

Актуальность. В последние десятилетия стоит глобальная задача, в систему общей подготовки спортсменов тренерскому составу внедрять мероприятия, которые будут способствовать профилактике травматизма [3, 4].

По мнению А.В. Шихова уход из спорта наиболее талантливых спортсменов свидетельствует о том, что нарушения в тренировочном процессе организационного, методического, санитарно-гигиенического характера приводит к травмам, которые не позволяют продолжать тренировки [7]. Поэтому уже начиная с начального этапа подготовки, где идет активное развитие физических качеств у спортсменов особое внимание необходимо уделять профилактике травматизма [2].

В нашей работе мы будем рассматривать организацию физкультурно-оздоровительной тренировки прыгунов в длину с детьми 11-12 лет этапа начальной подготовки. Для детей, занимающихся техническими видами легкой атлетики средства специальной тренировки для профилактики травматизма играют значительную роль в тренировочном процессе. Такие тренировки несут оздоровительную направленность, так как параллельно с развитием физических

качеств позитивно влияют на морфологические изменения в структуре мышц занимающихся, их связок и суставов, укрепляют опорно-двигательный аппарат. В ходе тренировочного процесса помогают спортсменам избежать тяжелого характера травм и продлить их спортивную карьеру [1].

Основной причиной возникновения травм в технических видах, в нашем случае это прыжки в длину, является неверная техника выполнения прыжка. Если при обучении не уделять должного внимания своевременному исправлению ошибок в технике прыжка, грубые ошибки закрепляются тем самым могут привести к серьезным травмам при выполнении целого элемента на высокой скорости. Вероятность получения растяжений, разрывов мышц, связок и сухожилий приведет к минимуму, если поставить правильную и стабильную технику выполнения всех фаз прыжка, постепенно увеличивая скорость, амплитуду и сложность подводящих упражнений [5, 6].

Таким образом на сегодняшний день необходим новый подход к проведению учебно-тренировочного процесса с детьми на этапе начальной подготовки, подбору упражнений, которые бы в наибольшей степени влияли на укрепление суставов и повышение эластичности уязвимых мышц и связок, а также на своевременное исправление ошибок в технике изучаемого движения.

Целью нашего исследования являлось изучение часто встречающихся травм у детей 11-12 лет, занимающихся прыжками в длину.

Для решения поставленной нами цели применялись такие методы исследования как анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование, опрос, педагогический эксперимент, методы математико-статистической обработки материалов.

В качестве тестов использовались:

- наклон туловища в сторону – оценка бокового сгибания туловища (грудной и поясничной отделы), для сравнения симметричности боковых изгибов позвоночника вправо и влево.

Опускание бедра должно быть одинаковым в обе стороны. Если одно из бедер опускается меньше, то есть ограничение в «пояснично-крестцовом сочленении», оценка приведена в табл. 1.

Таблица 1

Оценка бокового сгибания в грудном и поясничном отделах туловища

Симметрично	Начальная стадия сколиоза	Сколиоз
результаты с обеих сторон одинаковые	есть различия в результатах до 1 см	различия в результатах превышают 1 см

- плантография по методу Чижина – оценка рессорных свойств стопы (табл. 2).

Таблица 2

Оценка рессорных свойств стопы

Стопа нормальная	Стопа уплощенная	Стопа плоская
индекс от 0 до 1	индекс от 1 до 2	индекс более 2

Метод опроса в устной форме проводился с целью определения субъективной оценки детьми состояния своего опорно-двигательного аппарата, наличия травм, проведения у них профилактических мероприятий проводился. Вопросы предусматривали краткие ответы. После подсчета полученных ответов определялось их процентное соотношение (табл. 3).

Таблица 3

Субъективная оценка состояния своего опорно-двигательного аппарата

Вопросы
1. Случались ли у Вас за последний год травмы опорно-двигательного аппарата, связанные со спортивной деятельностью?
2. Как часто за год Вы их получали?
3. Какие травмы Вы получали?
4. В какой части тренировочного занятия Вы их получили?
5. Есть ли у Вас жалобы на свой опорно-двигательный аппарат?

Исследование проводилось на базе Муниципального автономного учреждения дополнительного образования спортивная школа № 2 города Тюмени. В эксперименте приняли участие 20 детей в возрасте 11-12 лет. Были сформированы две группы: экспериментальная и контрольная, по 10 человек в каждой. Контрольная группа занималась программе спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика СШ 2 г. Тюмень, в тренировочный процесс экспериментальной группы в заключительной части занятия часть упражнений была заменена комплексами для профилактики травматизма. При проведении занятий по технической подготовке было уделено особое внимание имеющимся ошибкам, их исправление осуществлялось с помощью нашего комплекса для исправления ошибок в технике прыжков в длину. Исследование проходило в период с октября 2021 по июнь 2022 года.

Результаты исследования. По результатам первичного тестирования, показывающих уровень физического развития, девочки в контрольной группе оказались здоровы, а в экспериментальной в тесте «Наклон туловища в сторону» у одной девочки обнаружены проблемы с позвоночником (начальная стадия сколиоза), у другой выявлена начальная стадия плоскостопия. Этим девочкам было рекомендовано обратиться к специалистам для консультации, на тренировочных занятиях в основной части вместо прыжковых упражнений и в конце тренировочных занятий, также дополнительные занятия дома применять комплексы для профилактики травматизма. Девочке с плоскостопием были прописаны ортопедические стельки и лечебная физкультура (ЛФК), а девочке со сколиозом – дополнительно ЛФК.

У мальчиков в контрольной группе до эксперимента ни у кого не обнаружено патологий. В экспериментальной группе мальчиков в начале эксперимента у одного мальчика обнаружена начальная стадия плоскостопия, у другого – начальная стадия сколиоза. Им также было рекомендовано

обратиться к специалистам для консультации и корректировка тренировочного процесса.

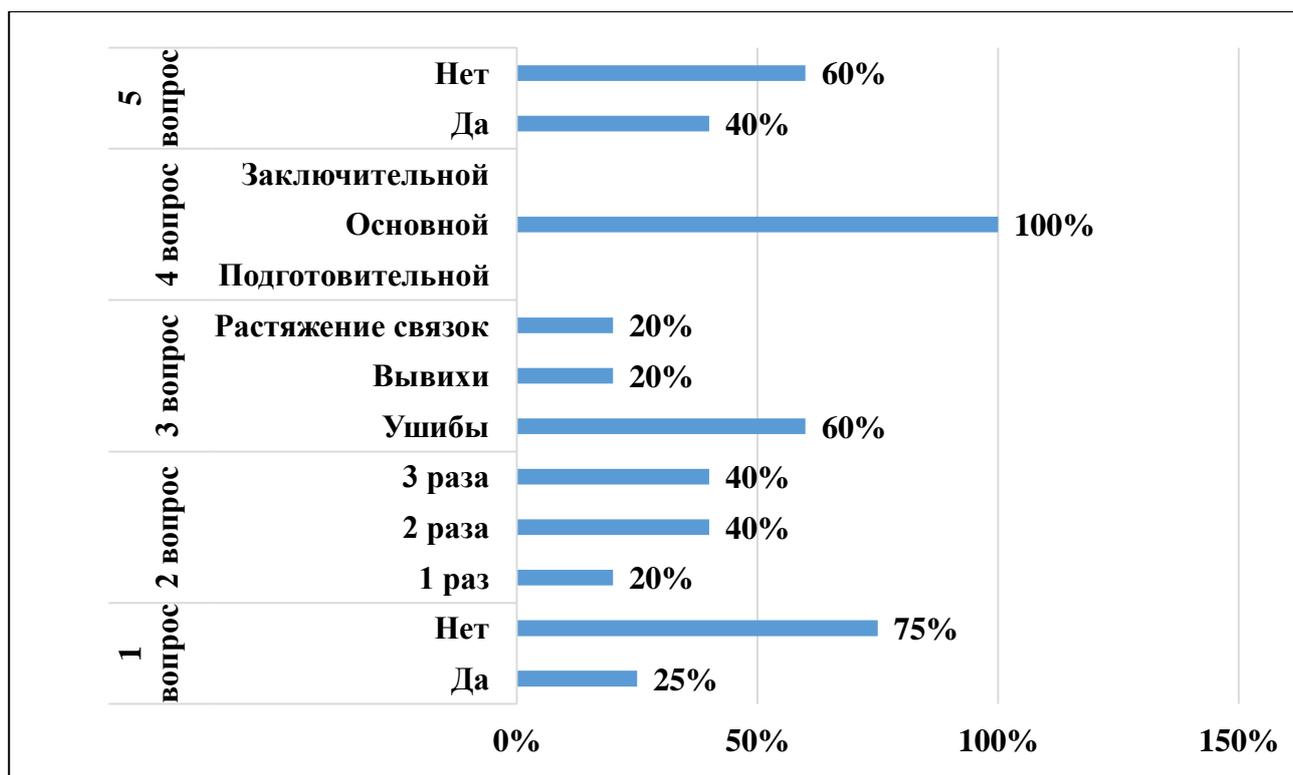


Рис. 1 Состояние опорно-двигательного аппарата у прыгунов в длину 11-12 лет по результатам опроса

По итогам, проведенного в начале эксперимента опроса, у восьми ребят за последний год случилось от 1 до 3 повреждения опорно-двигательного аппарата во время основной части тренировочного занятия.

Полученными травмами являются ушибы, вывихи и растяжения связок. 40% опрошенных ответили, что у них есть жалобы на свой опорно-двигательного аппарат (болит спина после тренировки, периодически болит колено, после большой нагрузки ноет голеностоп и т.д.) (рисунок 1).

Поэтому нами был разработан комплекс для исправления ошибок в технике прыжка в длину, он применялся на занятиях технической подготовкой у детей 11-12 лет, занимающихся прыжками в длину. Им было уделено больше 60% основной части. Так как для исправления грубых ошибок требуется многократное повторение упражнения с правильным исполнением. Также проводилась индивидуальная работа с теми, у кого возникали трудности с пониманием и исполнением техники прыжка.

Комплекс для профилактики травматизма применялся в заключительной части занятия после заминочного бега. Спортсменам, у которых были обнаружены начальные стадии сколиоза и плоскостопия, прыжковая нагрузка была заменена на упражнения для укрепления своего опорно-двигательного аппарата.

Спустя 7 месяцев после внедрения экспериментального комплекса в тренировочный процесс было проведено контрольное тестирование. Строго соблюдалась процедура начального тестирования, проводимого на начальном этапе эксперимента.

В конце эксперимента в тестах на физическое развитие у испытуемых были заметные улучшения, но, чтобы решить имеющиеся проблемы, они не должны прекращать выполнять упражнения для профилактики травматизма. Остальным девочкам было рекомендовано продолжать выполнять упражнения дома или в конце тренировочного занятия, чтобы с повышением нагрузки не повреждать свой опорно-двигательный аппарат.

По результатам тестирования физического развития после эксперимента мальчику с уплощенной стопой удалось скорректировать свою деформацию, у мальчика с начальной стадией сколиоза произошли улучшения, но не окончательно, поэтому ему, как и другим детям, было рекомендовано продолжать выполнять упражнения, так как при большом количестве прыжковой работы нельзя пренебрегать профилактикой, чтобы потом не испортить своё здоровье.

Выводы:

1. Анализ данных, представленных в литературных источниках, показал, что профилактика детского спортивного травматизма и правильная техника движений в прыжках в длину положительно влияют на эффективность спортивной деятельности и здоровье юных спортсменов, что необходимо учитывать в тренировочном процессе.

2. По результатам опроса у восьми детей за последний год случилось от 1 до 3 травм опорно-двигательного аппарата во время основной части тренировочного занятия. Полученные травмы: ушибы (60%), вывихи (20%) и растяжения связок (20%). 8 человек ответили, что у них есть жалобы на свой опорно-двигательного аппарат.

3. Внедрение комплексов упражнений в тренировочный процесс показало свою эффективность, подтверждая результатами прироста в конце педагогического эксперимента. Благодаря систематическим занятиям профилактическими упражнениями у детей с проблемами опорно-двигательного аппарата улучшились показатели физического развития, уменьшились деформации стоп и позвоночника.

Список литературы

1. Геселевич, В. А. Характеристика спортивного травматизма. Легкая атлетика: учебное пособие / В. А. Геселевич. – Москва: Физкультура и спорт, 2003. – С. 76-77.
2. Губа, В. П. Возрастные основы формирования спортивных умений: учебное пособие / В. П. Губа. – Смоленск: Б., 2003. – 138 с.
3. Пилипенко, Д. А. Программа спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика / Д. А. Пилипенко, С. А. Шикирук. – Тюмень, 2021. – 20 с.
4. Приорова, Н. Н. Профилактика спортивного травматизма: учебное пособие / Н. Н. Приорова. – Москва: Физкультура и спорт, 1982. – 191 с.
5. Тюпа, В. В. Биомеханические основы техники прыжка в длину: учебное пособие / В. В. Тюпа. – Москва: Дивизион, 2011. – 128 с.

6. Фарвель, В. С. Управление движениями в спорте: учебное пособие / В. С. Фарвель. – Москва: Физкультура и спорт, 2015. – С. 208-210.
7. Шихов, А. В. Медико-педагогические аспекты спортивного травматизма: учебное пособие / А. В. Шихов, Г. И. Семенова. – Екатеринбург: Уральский университет, 2020. – 127 с.

УДК 796.058

ИЗУЧЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ И ТИПИЧНЫХ ОШИБОК ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ СТРЕЛКОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ У БИАТЛОНИСТОВ СБОРНОЙ КОМАНДЫ ЯНАО

**Халманских Анна Витальевна¹,
Макарова Юлия Сергеевна²**

¹Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

²ЯНРОО «Федерация биатлона ЯНАО», г. Лабытнанги, Россия

Аннотация: В статье представлены индивидуальные особенности спортсменов биатлонистов сборной команды Ямало-Ненецкого автономного округа. Изучены и систематизированы технические ошибки и факторы определяющие результат стрельбы из положения «лежа» и «стоя». Авторами предложена дифференциация групп исходя из типологических особенностей юных спортсменов.

Ключевые слова: спортивный резерв, стрелковая подготовка, технические ошибки, тип темперамента.

THE STUDY OF INDIVIDUAL FEATURES AND TYPICAL ERRORS IN THE PERFORMANCE OF SHOOT EXERCISES IN THE BIATHLONISTS OF THE YANAR NATIONAL TEAM

**Khalmanskikh Anna V.¹,
Makarova Julia S.²**

¹University Of Tyumen, Tyumen, Russia

²YANRSO "Biathlon Federation of YNAO", Labytnangi, Russia

Abstract: The article presents the individual characteristics of biathletes of the national team of the Yamalo-Nenets Autonomous Okrug. Studied and systematized technical errors and factors that determine the result of shooting from the "lying" and "standing" positions. The authors proposed the differentiation of groups based on the typological characteristics of young athletes.

Key words: sports reserve, shooting training, technical errors, temperament type.

Одним из приоритетов в подготовке спортивного резерва в биатлоне является изучение тонкостей стрельбы, технической составляющей производства выстрела, закономерностей сохранения модели индивидуальной изготовления в сочетании с типологическими особенностями спортсменов и многое другое. Глубокое изучение и понимание положительных или отрицательных качеств типа темперамента позволит не только определиться с выбором вида спорта, но и достичь гармоничного взаимоотношения в связке тренер-спортсмен, а также дифференцировать методы подготовки в работе с юными биатлонистами [2;4;6].