

### Список использованных источников

1. Вовк С.И. Специальная физическая подготовка бегуний на короткие дистанции на этапе спортивного совершенствования: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1987.
2. Левченко А.В. Специальная силовая подготовка бегунов на короткие дистанции в годичном цикле: Автореф. дис...канд. пед. наук. М., 1982, 23 с.
3. Легкая атлетика: Учебн. для ин-тов физ. культ. /под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. – Изд. ; - е, перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1989, 671 с.
4. Селуянов В.Н., Тураев В.Т. Вклад медленных мышечных волокон в мощность, развиваемую в спринтерском беге. // Теор. и практ. физ. культ., 1995, №4, с. 43-45.
5. Алабин В.Г. Юшкевич Т.И. Спринт. Минск: Беларусь, 1995.
6. Борзов В.Ф. Секреты скорости. М.: Физкультура и спорт. 1985.
7. Борзов В.Ф. 10 секунд-целая жизнь. М.: Физкультура и спорт.1982.
8. Валик Б.В. Тренерам юных легкоатлетов. М.: Физкультура и спорт. 1986.
9. Максименко Г.Н. Табачник Б.И. Тренировка бегунов на короткие дистанции. К.: Здоровье. 1985.

## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМА НА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Докл. - Моисеенко Н.П.

*Аннотация.* Все многообразие причин возникновения травм у занимающихся физической культурой и спортом принято делить на объективные (экзогенные) и субъективные (эндогенные).

**Проблема** заключается в том, что часто причиной получения травм на занятиях физической культуры бывает

неудовлетворительное состояние спортивного оборудования, инвентаря, обуви, пренебрежительное отношение к групповым и индивидуальным средствам защиты.

**Целью нашей работы** является изучения причин травматизма и предупреждения их.

### **Задачи работы:**

1. Определить организационно – методические ошибки преподавателей физической культуры при проведении практических занятий.
2. Изучить причины нарушения техники безопасности спортсменами при проведении учебно-тренировочных занятий.

Основными причинами возникновения травм на учебно-тренировочных занятиях являются ошибки преподавателя физической культуры, тренера, обусловленные низким уровнем их теоретической подготовленности, недостаточным практическим опытом, личностными особенностями. Одной из причин является недостатки методического характера: нарушение принципов постепенности, непрерывности, цикличности проведения учебно-тренировочного процесса, несовершенства и нарушения правил врачебного контроля.

Организационно-методические погрешности проявляются уже на этапе отбора спортсмена. Одна из наиболее часто встречающихся ошибок – несоответствие возможностей начинающего спортсмена требованиям избранного вида спорта, что впоследствии пагубно отражается на состоянии его здоровья.

Кроме того, изучение травматизма среди спортсменов выявило, что основной причиной травм и перенапряжений опорно-двигательного аппарата являются технические погрешности при выполнении специальных приемов и упражнений.

Профилактика спортивного травматизма – это комплекс организационно- методических мероприятий, направленных на постоянное совершенствование материально-технического

обеспечения, улучшение условий проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований, постоянное повышение квалификации тренерско-педагогического состава, соблюдение правил врачебного контроля.

Профилактика спортивного травматизма – это неуклонное и постоянное совершенствование организационно-методических принципов многолетней подготовки спортсменов.

Наиболее уязвимым звеном в настоящее время остается коленный сустав. Далее следует голеностопный сустав. Около 10% патологий приходится на поясничный и грудной отделы позвоночника. Большой удельный вес патологии стопы и голени, составившей 6%. Около 5% патологий приходится на область бедра, плечевого сустава и кисти. На область локтевого сустава приходится около 3,5% патологий.

Причинами спортивного травматизма могут быть:

1. Неправильная организация учебно-тренировочных занятий и соревнований.
2. Неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования, спортивного инвентаря, одежды и обуви спортсмена.
3. Неблагоприятные санитарно-гигиенические и метеорологические условия при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований.
4. Нарушение правил врачебного контроля и его недостаточность.
5. Нарушение спортсменом дисциплины и установленных правил во время тренировок и соревнований.
6. Низкое качество трасс, плохое качество ограждений мест, где происходят соревнования часто такие являются причиной травматизма.

На нижние конечности спортсмена приходится наибольшая нагрузка. От правильного выбора обуви зависят результаты спортивных выступлений. Хорошо подогаданная обувь является средством предупреждения травм стопы. Задник спортивной обуви должен обладать определенной степенью

жесткости, чтобы хорошо «держаться» пятку, его внутренняя часть должна быть изготовлена из мягкого материала (кожи). Верх ботинка должен быть достаточно жестким. Мягкий верх ботинка допускает смещение стопы в ботинке. Шнуровка должна прочно фиксировать обувь на ноге, но не быть слишком тугой.

Спортивная одежда должна соответствовать требованиям данного вида спорта, быть удобной, прочной, должна удерживать тепло, защищать от холода, ветра.

Спортсмены используют защитные средства. Защитные средства для головы должны использоваться в боксе, хоккее с шайбой и мячом, велосипедном, конном, горнолыжном спортом, в авто- и мото- спорте. Существуют головные шлемы. Защитные средства лица имеют большое значение, так как оберегают глаза, лицевые кости, ушные раковины и зубы. Защитные приспособления для зубов бывают двух типов: одни прикрепляются во рту на верхних зубах, другие – перед ртом спортсмена.

Выполнение спортсменами правил личной гигиены, соблюдение режима, в период тренировок или во время соревнований – необходимые (соревнования) условия, помогающие предотвратить травму.

### **Выводы.**

Основными причинами травматизма на учебно-тренировочных занятиях является недостаточно продуманная организация занятий, плохое оборудование мест занятий, трасс для соревнований и соблюдения техники безопасности самими занимающимися, а также низкий уровень специальной физической и технологической подготовки спортсменов.

### **Литература:**

1. В.Ф. Банекиров. Комплексная реабилитация спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата. – М.: «Физкультура и спорт», 1984г.

2. Бирюков А.А., Кафаров К.А. Средства восстановления работоспособности спортсмена. – М.: «Физкультура и спорт», 1979г.
3. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. – М.: «Физкультура и спорт», 1987г.
4. Васильева В.Е. Лечебная физическая культура. – М., 1970г.

## **ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ СПОСОБОМ БАТТЕРФЛЯЙ (ДЕЛЬФИН)**

Докл. - Малыгин А.А., Демиденко А.Г., СУ-42

**Проблема:** Отсутствие должного внимания к плаванию способом баттерфляй в секции плавания СумГУ и на занятиях по физвоспитанию.

**Цель:** Определить оптимальный вариант техники плавания баттерфляем и методику обучения этим стилем.

### **Задачи работы:**

1. Анализ современной технике плавания способом баттерфляй.
2. Изучить методику обучения и совершенствование техники плавания способом баттерфляй.

Скоростные возможности при плавании тем или иным способом зависят от множества факторов, в частности от характера действий движущих сил и соответственно от колебаний внутрицикловой скорости. В баттерфляе при гребке создается большая поступательная скорость, которая во время проноса рук над водой значительно утрачивается. Большие перепады внутрицикловой скорости (кстати говоря, предъявляющие повышенные требования к специальной силовой подготовке спортсменов) являются главной причиной отставания спортивных результатов в баттерфляе от результатов в кроле.

Известный американский тренер Дж. Хейнс, «рекордсмен» по количеству учеников – призеров олимпийских игр, считает,