

УДК 796.856.2

ХАРАКТЕРИСТИКА ТРАВМАТИЗМА У ЮНЫХ ТХЭКВОНДИСТОВ

*Сонбол Ассим Абдель-Гани Ахмед (Шарм-Аль-Шейх, Египет), соискатель,
Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого,
Александр Михайлович Симаков, кандидат педагогических наук, доцент,
заведующий кафедрой,*

*Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья
имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

Аннотация

В статье представлены результаты исследований авторов по анализу травматизма одним из видов единоборств – тхэквондо. В ходе исследования было установлено, что в тхэквондо преобладают травмы пояснично-крестцового отдела позвоночника, голеностопного, коленного и тазобедренного суставов, ушибы и прочие травмы. Результаты проведенного исследования свидетельствуют о необходимости учета особенностей травматизма у юных тхэквондистов. Это позволит целенаправленно использовать комплексы физических упражнений для укрепления связок и мышц у спортсменов с целью снижения вероятности получения травм в тхэквондо.

Ключевые слова: тхэквондо; комплексы физических упражнений; характеристика травматизма; юные спортсмены.

CHARACTERISTIC OF TRAUMATISM AT YOUNG TAEKWONDO FIGHTERS

*Sonbol Assim Abdel-Ghani Ahmed (Sharm-al-Sheikh, Egypt), the competitor,
Petersburg Polytechnical University of Peter the Great,
Alexander Mikhailovich Simakov, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
department chairman,*

The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Annotation

Results of the researches of authors regarding the analysis of traumatism in one of the types of single combats – taekwondo is presented in article. During the research it has been established that in taekwondo the injuries of lumbar and sacral department of the backbone, talocrural, knee and coxofemoral joints, bruises and other injuries prevail. Results of the conducted research testify to the need of accounting the features of traumatism at young taekwondo fighters. It will allow using purposefully the complexes of physical exercises for strengthening the ligaments and muscles of the athletes for the purpose of decreasing in probability of getting injured in taekwondo.

Keywords: taekwondo, complexes of physical exercises, characteristic of traumatism, young athletes.

Многосторонние, комплексные исследования особенностей адаптации тхэквондистов к условиям тренировочного процесса и возможностью получить травму являются важной задачей современных медико-педагогических исследований ввиду широкой распространенности ситуации развития травматизма в единоборствах. Процесс адаптации рассматривается как системное явление, которое находит отражение в функционировании различных структур организма юных тхэквондистов и реализуется посредством комплекса закономерных реакций на нагрузку с целью предупреждения травматизма. Одним из компонентов адаптации тхэквондистов выступает адаптация к физической нагрузке, которая представляет собой сложный ответ на изменения в физиологических и функциональных аспектах тренировочного процесса. Травматизм выступает как явление, определяющее особенности организации тренировочного процесса тхэквондистов. Исследования, проведенные в последние годы, показывают, что правильно применяемые комплексы физических упражнений значительно укрепляют связки, мышцы спортсменов и снижают вероятность получения травм в единоборствах. Развитие направлений профилактики травматизма в педагогической практике делают все более актуальной задачу

описания характерных особенностей травматизма у юных тхэквондистов.

В настоящий момент проблема профилактики травматизма у юных тхэквондистов является до конца нераскрытой. Характер течения, степень травматизма, объективные ограничения, вносимые травматизмом способны вызывать ряд трудностей в тренировочном процессе тхэквондистов.

Таким образом, возникает необходимость обоснования направлений системы коррекционных мероприятий для профилактики травматизма у юных тхэквондистов.

Для определения особенностей травматизма у юных тхэквондистов, был проведён опрос 73 тренеров и специалистов по тхэквондо. Результаты этого опроса представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Характеристика травматизма у тхэквондистов

Ранговое место	Травмы	Количество (%)
1	Пояснично-крестцовый отдел позвоночника	28,2
2	Голеностопный сустав	21,8
3	Коленный сустав	15,4
4	Ушибы	14,6
5	Тазобедренный сустав	12,9
6	Прочие травмы	7,1

В ходе исследования было установлено, что в тхэквондо преобладают травмы пояснично-крестцового отдела позвоночника, голеностопного, коленного и тазобедренного суставов, ушибы и прочие травмы.

Несмотря на многолетнюю историю изучения связи травматизма и особенностей его профилактики в особых условиях организации тренировочного процесса тхэквондистов, данное направление не теряет своей значимости. Высокий уровень травматизма среди спортсменов детского и подросткового возраста в единоборствах диктует необходимость разработки и внедрения системы педагогической помощи в целях профилактики травматизма у юных тхэквондистов.

В настоящий момент проблема профилактики травматизма у юных тхэквондистов обусловлена несколькими аспектами. Травматизм, влияя на переживание актуального состояния собственного тела спортсменов, способен влиять на формирование их отношения к тренировочному процессу. Также важно подчеркнуть, что травмированные спортсмены сталкиваются с особыми физическими ограничениями в тренировочном процессе.

Таким образом, в условиях травматизма спортсмены сталкиваются с особой ситуацией, связанной с длительным восстановлением и отрывом от тренировочного процесса. Несмотря на активный интерес специалистов к вопросу профилактики травматизма у юных тхэквондистов в подростковом возрасте, исследования по изучению особенностей травматизма в тхэквондо и разработке мероприятий по его профилактике носят единичный, разрозненный характер. Наибольшее внимание уделяется изучению отношения к травматизму подростков, занимающихся тхэквондо. В настоящий момент одной из главных исследовательских задач остается раскрытие механизмов влияния травматизма на качество тренировочного процесса. Для решения данной задачи представляется важным учет всей совокупности опосредующих факторов, таких как характер нарушения, ограничения физического и социального функционирования, возникающих вследствие травматизма.

Практика свидетельствует, что недостаточно хорошее физическое состояние тхэквондистов не позволяет им решать многие тактические задачи в ходе поединка. Очень часто, из-за высокого уровня травматизма у спортсменов возникает мысль о завершении своей спортивной карьеры. Это негативно сказывается на качестве тренировочного процесса. Было установлено, что многие юные спортсмены уходят из тхэквондо из-за травматизма. Это не позволяет им раскрыть свой талант и потенциал. Все это свидетельствует о высокой значимости проведения педагогических мероприятий для профилактики травматизма в тренировочном процессе тхэквондистов.

Таким образом, изучение особенностей травматизма у юных тхэквондистов позволит целенаправленно использовать комплексы физических упражнений для укрепления связок и мышц у спортсменов с целью снижения вероятности получения травм в тхэквондо

Результаты проведенного исследования свидетельствуют о необходимости учета особенностей травматизма у юных тхэквондистов. Это позволит целенаправленно использовать комплексы физических упражнений для укрепления связок и мышц у спортсменов с целью снижения вероятности получения травм в тхэквондо.

Контактная информация: simakov-tkd@mail.ru

Статья поступила в редакцию 19.07.2017

УДК 796.88

**ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ
СТАТОДИНАМИЧЕСКОГО МЕТОДА В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ
ТРЕНИРОВОЧНОГО МАКРОЦИКЛА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ
ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ**

*Наиль Леватович Сулейманов, кандидат педагогических наук, доцент,
заведующий кафедрой,*

*Кирилл Михайлович Васильев, аспирант,
Волгоградская государственная академия физической культуры (ФГБОУ ВО «ВГАФК»),
Волгоград*

Аннотация

В статье приводятся результаты исследования эффективности применения статодинамического метода в подготовительном периоде тренировочного макроцикла квалифицированных тяжелоатлетов. Полученные авторами данные позволили определить особенности использования статодинамического метода в тренировочном процессе тяжелоатлетов в сочетании с основным арсеналом тренировочных воздействий. Использование полученных данных в подготовке квалифицированных спортсменов позволит добиться повышения качества их специальной функциональной подготовленности.

Ключевые слова: тяжелая атлетика, подготовительный период, статодинамический метод.

**STUDY OF EFFECTIVENESS OF STATIC-DYNAMIC METHOD APPLICATION IN
PREPARATORY PERIOD OF MYCRO CYCLE OF TRAINING PROCESS OF
QUALIFIED WEIGHTLIFTERS**

*Nail Levatovich Suleymanov, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
department chairman,*

*Kirill Mikhailovich Vasilev, the post-graduate student,
Volgograd State Academy of Physical Education, Volgograd*

Annotation

This article states the results of research of efficiency of application of the static-dynamic method in the preparatory period of the training process of the qualified weightlifters. The authors obtained data allowed determining the peculiarities of the use of the static-dynamic method in the training process of the weightlifters in combination with the main arsenal of the training influence. The use of the data obtained in the training of the qualified athletes will improve the quality of their function-specific training.

Keywords: weightlifting, preparatory period, static-dynamic method.

Традиционно в тяжелой атлетике с самого начала подготовительного периода подготовки сильнейшие тяжелоатлеты применяют в тренировочном процессе широкий комплекс средств, который по своей координационной структуре близок к соревновательным упражнениям. Значительный объем нагрузки выполняется на высокой, близкой к сорев-