

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМА В СИЛОВОМ ТРОЕБОРЬЕ

© 2020 О. В. Калабин, А. К. Крутиков

Вятский государственный университет (г. Киров, Россия)

Одним из наиболее травмоопасных видов спорта, появившихся в последнее время и завоевавших интерес и привязанность молодежи, является пауэрлифтинг (силовое троеборье). Он представляет собой три соревновательных упражнения со штангой, наиболее точно определяющие уровень силы человека: приседание со штангой на плечах, жим штанги лежа и становая тяга. Классификация упражнений пауэрлифтинга предполагает их распределение на основные (соревновательные) и дополнительные (обще-подготовительные и специально-подготовительные).

Ключевые слова: спорт, травматизм, пауэрлифтинг, экипировка, штангетки.

Система спортивной подготовки в спорте высших достижений, по мнению специалистов [1, 2, 3], при неправильной организации тренировочного процесса может вызвать патологию различных органов и систем.

Многие заболевания, выявляемые у профессиональных работников физической культуры и спорта после их ухода из большого спорта, часто «закладываются» уже в начале их спортивной карьеры. В большей степени это касается лиц, имеющих высокую спортивную квалификацию и стаж в спорте высших достижений не менее 7-10 лет.¹

Многими исследованиями [4, 5] установлено возникновение целого ряда патологических состояний у действующих спортсменов и после завершения карьеры в спорте высших достижений.

Не вызывает сомнений, что предупредить появление у высококлассных спортсменов различных отклонений в состоянии здоровья способна лишь система спортивной подготовки, отвечающая научным требованиям, регламентирующая дозированность физических нагрузок индивидуально для каждого спортсмена.

Объем и интенсивность тренировочных нагрузок в спорте высших достижений следует повышать при строгом соблюдении научно-обоснованного режима, обязательном проведении восстановительных мероприятий и врачебном контроле, включающем широкий набор методов обследования и диагностики [6, 7].

Особенно опасны занятия спортом при наличии какого-либо хронического заболевания. Не обнаруженная вовремя патология под влиянием интенсивной тренировки на фоне развивающегося переутомления усугубляется и позже проявляется в виде выраженных патологических изменений.

Таких спортсменов приходится отстранять от тренировок по состоянию здоровья до полного выздоровления. Гораздо хуже, если они вынуждены покинуть спорт вследствие развивающейся тяжелой патологии.

При выполнении соревновательных и вспомогательных упражнений случаются различные виды травм:

- а) растяжения и разрывы мышц, связок и сухожилий;
- б) вывихи суставов (плечевого, локтевого, коленного и голеностопного);
- в) повреждения позвоночника (протрузии, грыжи, смещения);
- г) грыжи передней брюшной стенки;
- д) ушибы и переломы костей в случаях падения штанги, гири или гантели.

Многих травм можно избежать, соблюдая некоторые правила безопасности силовой подготовки. Прежде всего это правильная и продолжительная разминка, которая должна включать в себя аэробные упражнения на кардиотренажерах и обеспечивать выделение в суставных сумках синовиальной жидкости, повышение эластичности сухожилий, мышц и связок в результате притока крови и их нагрева.

Калабин Олег Владимирович, Вятский государственный университет, кандидат биологических наук, доцент кафедры физвоспитания, kalabinoleg@gmail.com

Крутиков Александр Константинович, Вятский государственный университет, аспирант.

Также особое внимание необходимо уделять правильной технике выполнения силовых упражнений, которую нужно совершенствовать с весом не более 50 % от максимального. Избегать скручивания тела за счет широкой постановки ног и укрепления мышц кора.

Кроме того, для предупреждения травм необходимо использовать следующий инвентарь:

1. Тяжелоатлетический пояс. Большинство людей, начинающих заниматься в спортзале, думают, что тяжелоатлетический пояс защищает поясницу путем давления на мышцы спины. Пояс защищает мышцы брюшного пресса от растяжения и риска возникновения грыжи при поднятии тяжелых весов. Во-вторых, сжатие брюшной полости повышает внутрибрюшное давление, которое как бы подпирает мышцы спины изнутри. Поэтому расширения пояса на задней части, которое имеет большинство поясов, не имеет смысла. Поэтому просто необходимо иметь достаточно широкий пояс по всей своей длине.

Тем не менее пояс стоит использовать только при поднятии околопредельных весов, например, для показа максимальных результатов на соревнованиях. Пояс эффективно выполняет свои функции, когда он хорошо затянут на талии. Но между подходами пояс нужно ослаблять, так как сильно затянутый пояс пережимает кровеносные сосуды, а это может привести к повышению кровяного давления.

2. Эластичные бинты. Являются вторым главным элементом инвентаря, который используется в предсоревновательной цикле спортсмена. Атлет должен бинтоваться туго, но в пределах разумного. Бинты подразделяются на коленные и кистевые. Основная задача бинтов – это защита от травм коленных суставов. Во время выполнения приседаний бинты также помогают встать. Качество этой помощи будет зависеть от вашей техники, и конечно, от типа и качества используемых бинтов. Необходимо обматывать запястья бинтами.

Во время выполнения многих упражнений на запястья ложится огромная нагрузка. Бинты фиксируют запястья и уменьшают нагрузку на них. Также многие атлеты бинтуют колени, особенно при выполнении приседа и упражнений олимпийской тяжелой атлетики. Использовать бинты на колени при выполнении становой тяги в пауэрлифтинге не рекомендуется. Колени в этом упражнении не работают, зато за них может зацепиться гриф штанги.

3. Гетры. Они являются обязательным элементом одежды. По правилам федерации IPF – для выполнения становой тяги необходимо надевать гетры (длинные носки), защищающие голень. Гетры защищают кожу на голени при скольжении штанги как при выполнении подхода на соревнованиях, так и при тренировке. А также предотвращают заражение, если на грифе оказалась чужая кровь.

4. Комбинезон (трико). Принцип действия комбинезона такой же, как и у всей остальной экипировки. Он жестко обхватывает верх бедра, таз и спину. По этой причине подвижность тазобедренного сустава снижается, и в фазе «присаживания», кроме силы спортсмена, начинает действовать сила упругости материала, что несколько облегчает положение.

5. Штангетки. Это обувь, которую применяют для тренировок и выступлений штангисты (отсюда и название). Штангетки применяются в пауэрлифтинге, жиме штанги лежа, двоеборье со штангой (рывок/толчок), гиревом спорте. Основное ее отличие состоит в том, что это жесткая, кожаная обувь, которая туго шнуровывается по всей длине и имеет жесткую подошву и небольшой твердый каблук (около 2 см), чтобы не заваливаться назад. Именно стопы во время работы с тяжелым весом получают огромную нагрузку. Поэтому ноги должны получать хорошую опору для возможности легко удерживать равновесие.

Во время выполнения упражнений стопа должна быть жестко зафиксирована, поэтому обувь для пауэрлифтинга с высокой шнуровкой и выполнена из кожи. Качественная экипировка для пауэрлифтинга играет не только эстетическую роль, но и является серьезной поддержкой здоровью спортсмена.

6. Магnezия и тальк. В спорте, в том числе в пауэрлифтинге, используются два вещества – магnezия и тальк, которые обладают прямо противоположным действием. Магnezия используется во многих видах спорта, прежде всего в скалолазании, атлетике, гимнастике. Магnezия используется для уменьшения потливости рук и предотвращения скольжения (увеличивает трение). Некоторые начинающие спортсмены используют вместо магnezии мел (CaCO_3) и довольны получаемым гигроскопическим эффектом. Но все-таки предпочтение нужно отдавать магnezии, так как магnezия хорошо впитывает (связывает) кожный жир. В тоже время, обла-

дая гигроскопическими свойствами, магnezия и мел сушат кожу, поэтому после длительного использования магnezии рекомендуется смазывать руки увлажняющим кремом, чтобы избежать растрескивания кожи.

Тальк – минерал, относящийся к слоистым силикатам. Цвет от зеленого до белого, с жемчужным блеском, маслянистый на ощупь и чрезвычайно мягкий. Используется для уменьшения трения, например, при массаже. Детская присыпка представляет собой смесь талька и оксида цинка. Последний предотвращает потливость и используется в антиперспирантах. Пауэрлифтеры при выполнении становой тяги смазывают бедра тальком, чтобы гриф скользил по ним легче.

Снизить травматизм и негативные последствия силовых нагрузок можно применяя некоторые принципы силовой тренировки:

а) большой ошибкой, особенно у начинающих спортсменов, является резкое прекращение тренировки, в конце которой необходимо выполнить еще несколько подходов с малым весом, направленных на совершенствование техники и снижения уровня лактата;

б) после каждой тренировки нужно выполнять упражнения на гибкость (стретчинг) для снятия остаточного сокращения в мышцах и фасциях.

Заключение.

Большую роль при обеспечении безопасности тренировочного процесса играет соблюдение инструкций по технике безопасности во время тренировки об обеспечении безопасных условия для её проведения.

Очень важно каждому спортсмену знать теоретические аспекты пауэрлифтинга. Необходимо знать технику выполнения соревновательных упражнений, грамотно распределить нагрузку, рассчитать время отдыха, чтобы мышцы получили необходимый им отдых и успели восстановиться.

Также следует уделять большое внимание питанию. Нужно обеспечить организм

всеми необходимыми питательными веществами, иначе прогресса в тренировках ожидать не стоит.

Так как пауэрлифтинг является травмоопасным видом спорта, спортсмену важно перед началом тренировки хорошо размяться, выполнять подводящие упражнения, растягиваться, использовать экипировку.

Экипировка – важная составляющая любого вида спорта, имеет не только эстетическое значение, но и работает как защитный механизм. Благодаря ее использованию, значительно снижается риск получения травм, увеличивается результативность тренировок.

ЛИТЕРАТУРА

1. Авсиевич В. Н. Профилактика спортивного травматизма у юных спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом // Молодой ученый. – 2016. – № 7 (111). – С. 361-363.

2. Башкиров В. Ф. Профилактика травм у спортсменов // Физкультура и спорт, 1987. – 176 с.

3. Минов М. Ю. Влияние занятий пауэрлифтингом на состояние здоровья студентов // Вестник Красноярского государственного аграрного университета. – 2011. – № 3. – С. 215-218.

4. Спатаева М. Х. Стратегия подготовки спортсменов в пауэрлифтинге: Монография / М. Х. Спатаева, Т. П. Замчий. – Омск: Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского, 2013. – 112 с.

5. Физиологический пауэрлифтинг: Монография / Под ред. В.А. Таймазова, А.А. Хадарцева. – Тула: Тульский полиграфист, 2013. – 120 с.

6. Шейко Б. И. Пауэрлифтинг от новичка до мастера / Б. И. Шейко, П. С. Горулев, Э. Р. Румянцева, Р. А. Цедов. – Москва, 2013. – 560 с.: ил.

7. Шутова Т. Н. Моделирование тренировочного процесса квалифицированных пауэрлифтеров. Монография. / Т. Н. Шутова, А. П. Додонов. – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2017. – 78 с.

BASIC PRINCIPLES OF PREVENTION INJURIES IN POWERLIFTING

© 2020 O.V. Kalabin, A.K. Krutikov

Vyatka State University (Kirov, Russia)

One of the most traumatic sports that has emerged recently and has gained interest and affection among young people is powerlifting. It consists of three competitive barbell exercises that most accurately determine a person's strength level: the squat with a barbell on the shoulders, the bench press, and the deadlift. The classification of powerlifting exercises assumes their distribution into basic (competitive) and additional (general preparatory and special preparatory).

Keywords: sports, injuries, powerlifting, equipment, weightlifting shoes.