

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНОЙ БОРЬБОЙ НА ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНУЮ СИСТЕМУ ОРГАНИЗМА

Колеснёв Ю. В., ст. преп.

*Белорусский государственный университет транспорта,
г. Гомель, Республика Беларусь*

Общеизвестно, что основа опорно-двигательного аппарата, на которой держится весь организм, – это позвоночник. При вертикальном перемещении массы тела происходят большие нагрузки именно на нижний отдел позвоночника – поясничный, особенно в момент внешних силовых нагрузок. [1]. Обычно тренировки в значительно большей мере направлены на развитие конечностей (верхних или нижних) без учёта их зависимости от позвоночника. В видах борьбы (в стойке) нагрузка с весом или с соперником сплюсчивает диски между позвонками, меняет их форму, толщину, меняет осанку спортсмена. Поэтому в этих условиях уже с юношеского возраста создаются предпосылки для хронических травматических явлений.

В результате односторонне направленных тренировок, когда задействован весь опорно-двигательный аппарат, могут возникнуть отклонения в подвижности спины, когда вместо подвижной (гибкой) спины формируется так называемая жесткая спина, что мешает правильному функционированию позвоночника. Роль осанки в борьбе очень велика: она определяет возможные технические варианты, следовательно, и спортивные результаты. Для успешного развития спортсменов в единоборствах необходимо избегать резких и грубых упражнений примитивного характера. Культура их применения заключается в локализации отдельных сегментов тела и работающих мышц, чтобы сконцентрироваться на моментах чередования напряжения с сиюминутным последующим расслаблением работающего участка мышц. Это становится возможным в условиях имитации борцовской схватки, когда, например, борцовские приёмы проводятся без участия опорных движений конечностей. Идеальный вариант для этого – так называемая борьба в партере, лежа на животе или спине. Можно использовать упражнения с выбором реакций, также из положения низкого партера.

Использование специальных упражнений борца на животе и спине исключит большую нагрузку на позвоночник и улучшит динамику опорно-двигательного аппарата. Для развития физических качеств также можно использовать упражнения в висах, а также упражнения в положении сидя и лежа. Частое применение упражнений с отягощением в положении стоя негативно сказывается на динамике опорно-двигательного аппарата.

Однако, как показывает практика, исключить упражнения в положении борцовских стоек невозможно. Поэтому необходимо создавать такие условия тренировок, при которых спортсмен сможет расслаблять мышцы спины и переключаться на упражнения из других положений. Особенно это важно в подростковом возрасте 10–13 лет, когда позвоночник только формируется. [5]

Чрезмерные тренировки, несовместимые с возрастом и возможностями организма, приводят к ранним заболеваниям опорно-двигательного аппарата, что может исключить занятия спортом.

Список использованных источников

1. Макарова, Г. А. Спортивная медицина: учебник – Советский спорт. – 2008 – 480 с.
2. Дембо, А. Г. Актуальные формы современной спортивной медицины. – 1991 – 336 с.
3. Дубровский, В. И. Спортивная медицина: учебник / В. И. Дубровский. – Москва : гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1998.
4. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура. – 2010. – 389 с.
5. Кулага, Н. И. Основы спортивной тренировки / Н. И. Кулага. – 2003. – 118 с.