

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ МИНИ-ФУТБОЛОМ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ ТЕХНИКИ САМОСТРАХОВКИ

Футбол принадлежит к контактным видам спорта. По оценке специалистов, он относится к одному из травматичных видов. В Европе 50–60% всех спортивных травм связаны с футболом. Основную часть травм футболисты получают в процессе игры в результате различных падений или столкновений с игроками другой команды. Не отстает по количеству травм, полученных спортсменами во время игры или в результате прохождения учебно-тренировочного либо соревновательного процесса, и мини-футбол.

Изучая учебно-тренировочные планы по подготовке спортсменов, занимающихся мини-футболом, как высококвалифицированного класса так и любителей, в том числе и студентов-спортсменов, мы обратили внимание на то, что в них практически отсутствует планирование занятий по изучению и отработке элементов самостраховки при падениях и столкновениях с игроками противника. Совершенно очевидным представляется факт, что включение в учебно-тренировочный процесс спортсменов, занимающихся мини-футболом, специального раздела по обучению и совершенствованию самостраховки значительно снизили бы их игровой травматизм.

В течение учебного года нами осуществлялись педагогические наблюдения на занятиях по мини-футболу за спортсменами МГЛУ как членов сборных команд, так и в учебно-тренировочных группах. В их процессе

выяснилось, что большая часть студентов не имеет устойчивых умений и навыков самостраховки при падениях. Незначительная часть студентов-спортсменов владеет лишь элементами самостраховки из арсенала акробатики: кувырки вперед и назад при падениях. Наблюдение, проведенное нами, показало, что в мини-футболе вариантов значительно больше: падение на бок, падение назад из положения стоя с последующим разворотом и приземлением на руки, падение через соперника в различных направлениях, варианты всевозможных падений с предварительным перемещением и т.п.

По мнению специалистов, к факторам, предрасполагающим к травмам, относятся: нестабильность суставов, снижение эластичности мышц, недостаточное восстановление после тренировочных нагрузок, пропуск тренировочных занятий, недисциплинированность игроков и нарушения правил игры (в том числе грубые или незначительные), недоразвитость мышечных групп, слабая техническая подготовленность, погодные условия (если игра проходит на открытой площадке), несоблюдение гигиенических норм подбора формы и экипировки и т.п. Но главной из всех возможных причин получения травмы мы считаем неудачное падение в рассматриваемых выше вариантах. При опросе преподавателей-тренеров был получен положительный ответ, свидетельствующий о том, что включение ими в учебно-тренировочный процесс элементов акробатики (кувырки вперед и назад) положительно влияло на их техническую подготовленность. Эти элементы акробатики преподавали тренеры-игроки с использованием личного опыта. Однако следует отметить, что включение элементов акробатики или гимнастики не совсем отвечает задаче умения падать таким образом, чтобы получить наименьшую травму или совсем не получить ее после столкновения или борьбы за мяч с соперником. Здесь важны умения и навыки во владении телом и правильном положении конечностей при падении в результате потери равновесия и координации в пространстве, которые хорошо разработаны в спортивной борьбе. В результате работы с программным материалом, методической литературой и педагогическими наблюдениями за студентами, занимающимися мини-футболом разной квалификации, можно сделать вывод о том, что данному компоненту тренировки уделяется недостаточное внимание, что и ведет к травматизму. Практика показывает, что вариативность падений в различных игровых ситуациях весьма высока. Нами предлагается внедрение в учебно-тренировочный процесс обучение и совершенствование элементов самостраховки при различных вариантах падения, взятых из спортивных единоборств, в частности, из спортивной борьбы, где они разработаны детально.

Нами составлена и предложена учебная программа на основе практики спортивной борьбы для спортсменов, занимающихся мини-футболом, с целью обучения студентов элементам самостраховки после различных

вариантов падений для ее апробации и внедрения в учебно-тренировочный процесс в лингвистическом университете как в сборной команде, так и в учебно-тренировочных группах.

Основная работа по обучению самостраховке должна будет проводиться в подготовительном периоде годового цикла тренировки. В подготовительной части каждого занятия предусматриваются подготовительные и подводящие упражнения, а решение основной поставленной задачи по обучению и совершенствованию самостраховки – в первой половине основной части занятия. Набор предлагаемых для изучения элементов следующий: выполнение страховки вперед и назад, страховки с падением на левый бок и на правый бок. Процесс обучения будет проходить с учетом всех дидактических принципов, возраста, физической, технической и психологической подготовленности занимающихся студентов университета.

Процесс обучения будет проходить с использованием расчлененного и расчлененно-конструктивного методов. В дальнейшем планируется совершенствование этих навыков в условиях имитационных упражнений, способствующих их более глубокому и практическому применению.

По результатам данного предварительного исследования можно констатировать, что включение в программный материал раздела самостраховки при различных видах контактного и бесконтактного падения дает положительный отклик и значительно снизит травматизм после падения. С целью реализации данных выводов составлена программа для ее практического внедрения с использованием средств из арсенала спортивной борьбы в учебно-тренировочном процессе при подготовке спортсменов-студентов, занимающихся мини-футболом.