

2. Балан Б. А. Особенности подготовки студенческих сборных команд по волейболу к соревнованиям. Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта, 2012. №1. С. 13–16.
3. Бальсевич В. К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания (методологический аспект). Теория и практика физ. культуры, 1999. № 4. С. 21–26.
4. Беляев А. А. Волейбол: Учебник для студентов вузов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2002. 207 с.

Воронецкий В. Б., к.пед.н., ЗТУ
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Гордієнко О. В., ст. викладач кафедри фізичної терапії, ерготерапії,
заступник декана факультету фізичної культури та спорту
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТРАВМАТИЗМУ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ СИЛОВИМИ ВИДАМИ СПОРТУ

Під час навчальних та тренувальних занять силовими видами спорту спортсмени мають справу з великими і навіть позамежними вагами, які при недотриманні певних принципів можуть нанести непоправної шкоди організму. Запобігти тяжких наслідків можна якщо дотримуватися всіх правил безпеки та виконувати вправи з правильною технікою і дозуванням.

Науковці та спортивні фахівці, що займалися даною проблемою виокремили основні причини виникнення травм в пауерліфтингу. До яких віднесли:

1. Обов'язково робити розминку. Це перша умова безпеки тренувань.

2. Неправильна техніка виконання вправ – на думку фахівців саме це і є основною причиною травм у більшості випадків.

Для запобігання травмування автори рекомендують перш ніж приступати до виконання вправи слід добре закріпити всі технічні моменти, попрацювавши з більш легкою вагою для повної концентрації на русі. І тільки коли всі рухи доведені до автоматизму можна приступати до нарощування ваги на штанзі.

3. Неправильна методика тренувань. До цього типу причин можна віднести нехтування розминкою. Розминка повинна бути обов'язково включена в будь-яку програму тренувань. В розминку повинні бути включені вправи на розтягування м'язів, як відомо недостатня гнучкість може також привести до травм.

Під час занять силовими видами спорту повинні дотримуватися принцип від простого до складного. Як вважають науковці насамперед проблеми виникають у спортсменів які не пройшовши базової підготовки розпочинають роботу з максимальною вагою. Результатом невірно розрахованих власних силових можливостей є отримання травми. Також слід враховувати, що м'язи

набагато швидше адаптуються до нових навантажень, ніж зв'язки і сухожилля. Сухожиллям для адаптації до нових навантажень їм потрібно більше часу і це слід враховувати.

Програма тренувань повинна бути побудована так, щоб враховувати індивідуальні особливості спортсмена, значення має абсолютно все: режим харчування, відпочинок, число повторів і підходів, час відпочинку між ними. Грамотно підібрана програма зможе уберегти вас від ще однієї причини травм – перетренування.

4. **Порушення техніки безпеки.** За підрахунками фахівців на дану причину припадає близько 20 % травм. Перш ніж приступати до тренування та виконання окремої вправи слід перевірити всі кріплення, троси, стопори та інше обладнання. Спортсмен повинен тримати в порядку свій спортивний інвентар та екіпірування, використовувати його тільки за призначенням. Треба брати до уваги, що постійне використання спеціального обладнання погіршують кровопостачання органів і м'язів, що негативно позначиться під час відновлення.

5. **Порушення правил поведінки під час тренування.** Не слід постійно відволікатися на розмови та інші відволікаючі фактори, під час тренування спортсмен повинен бути максимально зосередженим на виконанні вправи. Не варто розпочинати заняття при поганому почутті та тренуватися під час хвороби. Порушення режиму, такі як вживання спиртних напоїв, в день тренувань або ж напередодні не тільки знижують ефективність всього тренування, але і можуть привести до різноманітних травм.

Враховуючи вище сказане ми можемо зробити висновок, що спортсмени які займаються силовими видами спорту можуть за певних обставин запобігти виникненню травм. Фахівці в своїх роботах доводять, що при дотриманні певних правил тренери і спортсмени можуть зберегти надовго своє здоров'я. Адже будь-які травми краще попереджати, ніж їх потім лікувати. Виконуйте елементарних правила безпеки і тренування під наглядом фахівця приносить користь, позитивні емоції та покращують спортивний результат.

Література

1. Закіров І. С. Методичні вказівки «Теоретичні аспекти силового тренування і методика підготовки студентів – спортсменів до змагань з пауерліфтингу» (для тренерів, викладачів, спортсменів, аспірантів) / укл. І. С. Закіров, В. А. Плужнік. Донецьк: ДонНТУ, 2018. 45 с.
2. Стеценко А. І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / А. І. Стеценко. Черкаси: Вид. відділ ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2008. 459 с.