

3. Chernyshova, E.N., Karaseva, E.N., Nesterova, E.E. and Solomonova, M.V. (2011), "Organization of motor activity of people of mature age", Physical culture and health, No. 3 (33), pp. 33–35.

Контактная информация: elena.chernishowa@mail.ru

Статья поступила в редакцию 17.07.2023

УДК 796.862

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ-САБЛИСТОВ 12–14 ЛЕТ ПУТЕМ СГЛАЖИВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АСИММЕТРИИ

Олеся Викторовна Шаламова, кандидат педагогических наук, доцент, Денис Игоревич Шадрин, кандидат педагогических наук, доцент, Виктор Михайлович Чурин, кандидат педагогических наук, старший преподаватель; Анастасия Сергеевна Боберская, магистрант, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация

Вопросы, связанные с коррекцией двигательной асимметрии в таком виде спорта, как фехтование на саблях, особенно спортсменов юношеского возраста, на сегодняшний день актуальны как никогда. Сформированная неправильная осанка, обусловленная специализированностью выполнения двигательных действий в фехтовании

может привести к серьезным заболеваниям опорно-двигательного аппарата.

В статье изучены и проанализированы мнения специалистов (тренеров-преподавателей по фехтованию), касающихся предупреждения заболеваний опорно-двигательного аппарата путем сглаживания физической асимметрии, обобщены результаты опроса спортсменов о наличии и характере появляющихся болей после проведения учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, показаны результаты обследования осанки фехтовальщиков-саблистов 12–14 лет.

Ключевые слова: сглаживание, физическая асимметрия, фехтовальщики на саблях юношеского возраста, заболевания, опорно-двигательный аппарат.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.07.p363-367

PREVENTION OF DISEASES OF THE MUSCULOSKELETAL SYSTEM IN SABRE FENCERS AGED 12–14 YEARS BY SMOOTHING PHYSICAL ASYMMETRY

Olesya Viktorovna Shalмова, candidate of pedagogical science, Denis Igorevich Shadrin, candidate of pedagogical sciences, docent; Victor Mikhailovich Churin, candidate of pedagogical sciences, senior teacher, Anastasia Sergeevna Boberskaya, master student, Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Abstract

Issues related to the correction of motor asymmetry in such a sport as sabre fencing, especially for young athletes, are more relevant today than ever. The formed incorrect posture due to the specialization of performing motor actions in fencing can lead to serious diseases of the musculoskeletal system. The article studies and analyzes the opinions of specialists (fencing coaches and teachers) concerning the prevention of diseases of the musculoskeletal system by smoothing physical asymmetry, summarizes the results of a survey of athletes about the presence and nature of emerging pains after training and competitive activities, shows the results of a survey of the posture of sabre fencers 12–14 years old.

Keywords: smoothing, physical asymmetry, saber fencers of youth, diseases, musculoskeletal system.

ВВЕДЕНИЕ

Фехтование относится к тем видам спорта, где спортсмен находится в ассиметричной позе, а части его тела выполняют в процессе спортивной деятельности различные

специализированные движения. Отличие современного фехтования на саблях по сравнению с другими видами оружия заключается в том, что специфика данного вида единоборства предусматривает значительно продуктивное решение нанесения ударов (уколов) в нападении нежели в защите, что обуславливается обострением борьбы за дистанцию и ведет к более широкому использованию быстрых и разнообразных передвижений, требующих определенную подготовленность опорно-двигательного аппарата. Основу же составляют баланс звеньев тела в специализированных движениях фехтовальщика и коррекция статодинамических компонентов устойчивости позы (осанки). Неправильная осанка может повлечь за собой асимметрию мышечного тонуса и как следствие – мышечные боли, искривление позвоночника (сколиотическая болезнь), травмы опорно-двигательной системы, нарушения работы желудочно-кишечного тракта, заболевания дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Однако, на сегодняшний день, в научной литературе по физической культуре и спорту, в том числе и по фехтованию недостаточно полно [1, 2, 3, 5] раскрыты вопросы касающиеся коррекции асимметрии физического развития. В частности, не исследованы вопросы, касающиеся сглаживания физической асимметрии у фехтовальщиков-саблистов на тренировочном этапе (спортивной специализации), где происходит становление организма спортсмена.

Цель исследования: определить значимость коррекции асимметрии физического развития спортсменов 12–14 лет для достижения успеха при освоении специализированных двигательных действий в фехтовании.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИСЛЕДОВАНИЯ

На первом этапе исследования применялся метод анкетирования для выявления мнения специалистов по фехтованию относительно значимости симметричного физического развития спортсменов юношеского возраста. В опросе приняло участие 30 тренеров-преподавателей по фехтованию, высшей и первой категории, работающих в ДЮСШ и спортивных клубах г. Санкт-Петербурга.

На втором этапе было проведено обследование осанки фехтовальщиков-саблистов 12–14 лет с помощью фотофиксации, в сагиттальной и фронтальной плоскостях и специальной программы наложения сетки, позволившей объективно оценить состояние осанки спортсменов (рисунок 1).

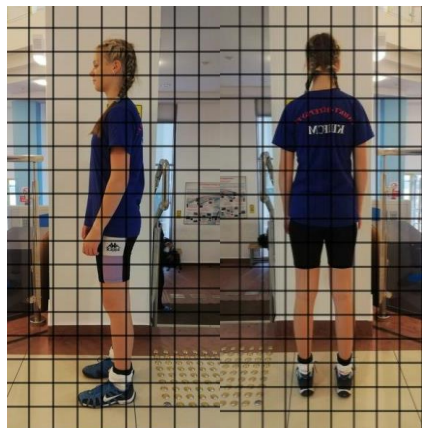


Рисунок 1 – Фрагмент обследования осанки фехтовальщиков-саблистов 12–14 лет

до 125–130% необходимо обращаться к врачу ортопеду.

В обследовании приняло участие 15 фехтовальщиков-саблистов 12–14 лет (этапа спортивной специализации), тренирующихся в ДЮСШ и спортивных клубах г. Санкт-

Асимметрия лопаток определялась с помощью сантиметровой ленты, путем измерения «треугольника» на спортсмене, который стоит в непринужденной позе. Определялись: расстояние А от 7-го шейного позвонка (наиболее выступающего) до нижнего угла левой лопатки; расстояние В – от 7-го шейного позвонка до нижнего угла правой лопатки. При физиологически правильной осанке показатель А равен показателю В.

Степень кифотичности осанки определялся с помощью плечевого индекса: ширина плеч (см) деленная на плечевую дугу (см), умноженное на 100%. В норме этот показатель – 100–110%, 90% – серьезное нарушение осанки (необходимо выполнять корригирующие упражнения); при снижении показателя до 85–90% или увеличении

Петербург.

На третьем этапе исследования производился опрос спортсменов, по окончании проведения «боевой практики» в тренировочном процессе, позволивший выявить состояния организма фехтовальщиков-саблистов после специализированной нагрузки, имитирующей соревновательную деятельность. Всего было опрошено 28 спортсменов.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Проведенное анкетирование тренеров-преподавателей по фехтованию ДЮСШ и спортивных клубов г. Санкт-Петербурга показало, что большинство респондентов считают асимметрию физического развития существенной проблемой, влияющей на становление организма спортсменов. Из них 70% опрошенных специалистов, считают необходимым симметричное физическое развитие фехтовальщиков юношеского возраста, и лишь только 30% тренеров указали, что это не является важным критерием.

На рисунке 2 показано мнение специалистов о влиянии асимметрии физического развития на результаты тренировочной и соревновательной деятельности фехтовальщиков-саблистов 12–14 лет.

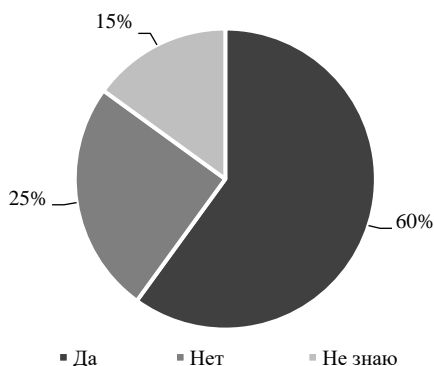


Рисунок 2 – Негативное влияние асимметрии физического развития на тренировочную и соревновательную деятельность фехтовальщиков саблистов 12–14 лет

Из анализа рисунка 2 можно констатировать, что 60% респондентов высказались о негативном влиянии физической асимметрии на тренировочную и соревновательную деятельность в таком виде спорта, как фехтование на саблях среди юношей. Из них 15% – специалистов уверены в отсутствии влияния этого факта на конечный результат, а 25% – опрошенных вообще не смогли ответить на этот вопрос, так как не обладали необходимыми знаниями.

На втором этапе исследования, при изучении фотографий испытуемых в анфас (фронтальная плоскость) было установлено, что надплечья расположены не на одном уровне, треугольники талии, образуемые туловищем и свободно опущенными руками – неравны. На фотографиях в профиль (сагиттальная плоскость) наблюдается смещение головы вперед за продольную ось тела (слегка опущена), плечи сведены вперед, сформирована сутулость (нарушение осанки в сагиттальной плоскости), при сохранении внешних факторов возможно формирование круглой спины и впалой грудной клетки. Таким образом, можно констатировать, что у всех обследованных фехтовальщиков-саблистов юношеского возраста наблюдается нарушение осанки (сутулость) и возможное формирование сколиотической болезни и ювенильного остеохондроза.

Результаты измерений асимметрии лопаток у фехтовальщиков-саблистов 12–14 лет показаны в таблице 1.

Данные из таблицы 1 свидетельствуют, что у всех испытуемых отмечается асимметричная осанка, за которой может скрываться сколиотическая болезнь 1 степени.

Анализируя степень кифотичности осанки по результатам плечевого индекса (таблица 2) можно утверждать, что у всех саблистов 12–14 лет имеется сутулость.

Итоги опроса фехтовальщиков-саблистов 12–14 лет показали, что 60% респондентов после «боевой практики» испытывают сильные боли в области спины, что характеризует перенапряжение мышц спины (функциональная стадия остеохондроза) [4], 27% – указали на незначительный дискомфорт после окончания учебно-тренировочного занятия и только 13% – опрошенных, сообщили об отсутствии каких-либо болей. У 13% спортсменов

– боли в грудной клетке, 27% опрошенных – сослались на боли в поясничном отделе, 53% – фехтовальщиков-саблистов указали на боли в обоих отделах и только 7% спортсменов – не испытывают дискомфорта.

Таблица 1 – Асимметрия лопаток у саблистов-юношей 12–14 лет

Спортсмен	Расстояние А, (см)	Расстояние В, (см)
1	19	21
2	20	21
3	23	25
4	19	20
5	21	23
6	20	21
7	22	23
8	18	19
9	18	20
10	23	24
11	20	21
12	19	20
13	19	20
14	20	21
15	18	19

Таблица 2 – Плечевой индекс у саблистов-юношей 12–14 лет

Спортсмен	Ширина плеч, (см)	Плечевая дуга, (см)	Индекс (%)
1	34	37	91,9
2	32,5	36	90,3
3	39	43	90,7
4	32	35	91,4
5	34	36	94,4
6	33	36	91,6
7	38	41	92,7
8	32,4	35	92,6
9	33	37	89,2
10	40	43	93
11	38	41	92,7
12	35	36	97,2
13	32	33	96,9
14	32	34	94,1
15	31,6	35	90,3

ВЫВОДЫ

Полученные результаты анкетного опроса специалистов позволяют утверждать, что на сегодняшний день как никогда остро стоит проблема сглаживания физической асимметрии у фехтовальщиков-саблистов 12–14 лет на тренировочном этапе (спортивной специализации). Обследование спортсменов показало, что у всех фехтовальщиков имеется нарушение осанки (сутулость), за которой может скрываться сколиотическая болезнь 1 степени. Опрос спортсменов выявил у большинства из них, после выполнения больших по объему специальных фехтовальных упражнений («боевая практика») мышечные боли в шейно-грудном и поясничном отделах спины.

Для сглаживания физической асимметрии необходимо в обязательном порядке на учебно-тренировочных занятиях с саблистами 12–14 лет применять специальные, подготовительные и коррекционные упражнения для улучшения функционального состояния мышц спины, а также мышц и суставов нижних конечностей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Масуми Ш. Биомеханика функциональной асимметрии и двигательных предпочтений в спорте : дис. ... канд. пед. наук / Масуми Шахзад. – Москва, 2015. – 119 с.
2. Никольская С.В. Методика технико-тактической подготовки юных рапиристов-левшей с учетом функциональной асимметрии : дис. ... канд. пед. наук / Никольская Светлана Васильевна. –

Санкт-Петербург, 1993. – 203 с.

3. Седоченко С.В. Педагогическая коррекция асимметричной нагрузки у юных спортсменов на основе применения средств срочной информации: на примере фехтования и тенниса : дис. ... канд. пед. наук / Седоченко Светлана Владимировна. – Тула, 2015. – 184 с.

4. Основы лечебной физической культуры в терапии : учебное пособие / Г.И. Смирнов, В.Ф. Лутков, Д.И. Шадрин ; под ред. Г.И. Смирнова ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – [б. и.], 2021. – 190 с.

5. Шаламова О.В. Особенности применения технико-тактических действий в процессе фехтовального боя шпажистами-левшами 14–16 лет / О.В. Шаламова, В.М. Чурин, С. О. Погорелова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 1 (215). – С. 531–535.

REFERENCES

1. Masumi, Sh., (2015), *Biomechanics of functional asymmetry and motor preferences in sports*, dissertation, Moscow.

2. Nikolskaya, S.V. (1993), *Methodology of technical and tactical training of young left-handed rapiers taking into account functional asymmetry*, dissertation, St. Petersburg.

3. Sedochenko, S.V. (2015), *Pedagogical correction of asymmetric load in young athletes based on the use of urgent information tools on the example of fencing and tennis*, dissertation, Moscow.

4. Smirnov, G.I., Lutkov, V.F. and Shadrin, D.I. (2021), *Fundamentals of therapeutic physical culture in therapy*, textbook, in Smirnova, G.I. (Ed.), St. Petersburg.

5. Shalamova, O.V., Churin, V.M. and Pogorelova, S.O. (2023), “Features of the use of technical and tactical actions in the process of fencing combat by left-handed skewers 14-16 years old, article”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesqfta*, No. 1 (215), pp. 531–535.

Контактная информация: Churin.vm@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 18.07.2023

УДК 796.42

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ ВАРИАТИВНОГО ПРОФИЛЯ В СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ ВУЗА ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Оксана Александровна Швачун, кандидат педагогических наук, доцент, Светлана Викторовна Фролова, доцент, Елена Сергеевна Прыткова, преподаватель, Юрий Сергеевич Гвоздевских, преподаватель, Центральный филиал Российского государственного университета правосудия, Воронеж; Алла Витальевна Ежова, кандидат педагогических наук, доцент, Воронежская государственная академия спорта, Воронеж

Аннотация

Статья посвящена уточнению методических положений рациональной вариативности в процессе физической подготовки бегунов на короткие дистанции в спортивной секции ВУЗа. Частными задачами исследования являлись: выявить эффективность применения, в тренировочном процессе спринтеров, дорожки вариативного профиля; дать практические рекомендации по чередованию облегченных и обычных условий в одном и том же соревновательном упражнении. В ходе исследования показано, что вариативная система подготовки, предусматривающая периодическое изменение объема, интенсивности, состава используемых упражнений и их последовательности, позволит эффективно совершенствовать спортивно-техническое мастерство легкоатлетов в спортивной секции ВУЗа.

Ключевые слова: интенсивность, последовательность, объем упражнений, микроцикл, скорость.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.07.p367-370

USING A TREADMILL OF A VARIABLE PROFILE IN THE SPORTS SECTION OF THE UNIVERSITY IN ATHLETICS

Oksana Aleksandrovna Shvachun, candidate of pedagogical sciences, docent, Svetlana Viktorovna Frolova, docent, Elena Sergeevna Prytkova, teacher, Yuri Sergeevich