

3. Шмелева А.Н. Влияние занятий борьбой дзюдо на двигательную активность детей 12–14 лет / А.Н. Шмелева, С.Ю. Махов // Автономия личности. – 2022. – № 2 (28). – С. 183–188.

4. Путин, В.В. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным : учебно-практическое пособие для тренеров и спортсменов / В.В. Путин, В.Б. Шестаков, А.Г. Левицкий. – Москва : ОЛМА Медиа Групп, 2012. – 159 с.

#### REFERENCES

1. Strokova, A.R. and Avilova, Zh.N. (2019), "Questioning as the main way to study the commitment of the organization's personnel", *Diagnostics and forecasting of social processes, Proceedings of the National scientific-practical conference*, Belgorod, pp. 159-163.

2. Zavalov, D.A. and Trofimov I.A, (2018), *Explanatory dictionary of judo wrestling terms*, Krasnoyarsk. State. Ped. Univ. named after V.P. Astafieva, Krasnoyarsk.

3. Shmeleva, A.N. and Makhovm S.Yu. (2022), "Influence of judo wrestling on the motor activity of children aged 12-14 years", *Journal Personal autonomy*, Vol. 2 (28), pp. 183–188.

4. Putin, V.V., Shestakov V.B. and Levitsky A.G. (2012), *Learning judo with Vladimir Putin: an educational and practical guide for coaches and athletes*, OLMA Media Group, Moscow.

**Контактная информация:** [torgovkinvg@mail.ru](mailto:torgovkinvg@mail.ru)

*Статья поступила в редакцию 05.04.2023*

УДК 796.323

### ОСНОВНЫЕ ТРАВМЫ У БАСКЕТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

**Виктор Петрович Чергинец**, кандидат педагогических наук, доцент, **Вадим Анатольевич Бомин**, кандидат педагогических наук, доцент, **Александр Владимирович Голец**, доцент, *Иркутский государственный аграрный университет имени А.А. Ежевского, Иркутск*; **Алла Александровна Абуздина**, *Иркутский государственный медицинский университет, Иркутск*

#### Аннотация

В настоящее время мы живем в обществе, где все большее количество людей становятся одержимыми спортом. В баскетболе перехваты, финты, прыжки и столкновения игроков могут привести к различным травмам. Специфика баскетбола состоит в том, что мощные угловые ускорения со сменной направленности, темпа, пересекаются с постоянными разнообразными прыжками. Внимательно изучив эти критерии, можно проследить изменения в получении травм различного характера у баскетболистов на этапе начальной подготовки. Целью работы являлась выявление основных видов травм у баскетболистов в группе начальной подготовки. В исследовании приняли участие школьники 10–12 лет. Всего 26 школьников. На сегодняшний день травма коленного сустава популярна в любых видах спорта, но в баскетболе большой процент играющих получают данную травму чаще. В результате исследования выявлены самые распространенные травмы у баскетболистов. Травмы коленного и голеностопного сустава оказались самыми распространенными в баскетболе среди игроков и тренеров. Одинаковые по травматизму оказались травмы плечевого сустава и паховой области, но у плечевого сустава оказалось двое баскетболистов со II степени тяжести травмы.

**Ключевые слова:** баскетбол, травмы, этап начальной подготовки.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.05.p460-464

### MAIN INJURIES OF BASKETBALL PLAYERS AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING

**Viktor Petrovich Cherginets**, the candidate of pedagogical sciences, docent, **Vadim Anatolyevich Bomin**, the candidate of pedagogical sciences, docent, **Alexander Vladimirovich Golets**, the docent, *Irkutsk State Agrarian University named after A.A. Yezhevsky, Irkutsk*; **Alla Aleksandrovna Abuzdina**, *Irkutsk State Medical University, Irkutsk*

### **Abstract**

We currently live in a society where an increasing number of people are becoming obsessed with sports. In basketball, interceptions, feints, jumps and collisions of players can lead to various injuries. The specifics of basketball is that powerful angular accelerations with a change of direction, pace, intersect with constant various jumps. Having carefully studied these criteria, it is possible to trace the changes in the injuries of various types of basketball players at the stage of initial training. The aim of the work was to identify the main types of injuries in basketball players in the initial training group. The study involved students aged 10-12 years. There are 26 students in total. To date, knee injury is popular in all kinds of sports, but in basketball a large percentage of players get this injury more often. The study revealed the most common injuries among basketball players. Knee and ankle injuries were the most common in basketball among players and coaches. The injuries of the shoulder joint and groin area were the same in terms of injury, but the shoulder joint turned out to have two basketball players with II degree of injury severity.

**Keywords:** basketball, injuries, initial training stage.

### **ВВЕДЕНИЕ**

Баскетбол характеризуется разнообразными двигательными действиями на небольшой по размеру спортивной площадке, непрерывным изменением ситуаций и непосредственным контактом с соперником.

«Травма» – слово греческое, означающее рану, повреждение. По характеру повреждений в баскетболе наиболее часто наблюдаются ушибы и растяжения связок, часты также ссадины и потертости. Типичными травмами являются надрывы мышц, повреждение менисков и связочного аппарата коленного и голеностопного суставов [1, 2].

Объект исследования: процесс выявления травм у баскетболистов на этапе начальной подготовки.

Предмет исследования: основные травмы баскетболистов на этапе начальной подготовки.

Цель исследования: выявить основные виды травм у баскетболистов в группе начальной подготовки.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно–методическую литературу по проблеме травм у баскетболистов на этапе начальной подготовки.
2. Выявить наиболее распространенные травмы у баскетболистов на этапе начальной подготовки.

Практическая значимость работы заключается в представленных результатах исследования, которые могут быть применены тренерами на начальном этапе подготовки спортсменов.

**Травма плеча.** Вывих плеча – одна из самых распространенных травм в баскетболе и баскетболе. Состоит из головки плечевой кости, выступающей из сустава на плече, двигаясь вперед или назад и создавая напряжение в остальных близлежащих тканях. Это знаменитое «падение с плеча», которое обычно происходит из-за падения на землю [2].

**Травма поясничного отдела.** Боль в пояснице очень распространена у баскетболистов. Эта травма может появиться из-за неправильной осанки или перенапряжения поясничных мышц. Боль в пояснице характеризуется болью в спине [2].

**Травмы мениска.** Еще одна распространенная травма в баскетболе, которая обычно связана с разрывом передней крестообразной связки. Мениск – это хрящ, расположенный внутри колена, который смягчает удары и предотвращает трение между костями.

Его разрыв происходит при очень сильном вывихе колена. Вот почему чаще всего происходит разрыв мениска и передней крестообразной связки одновременно. Это также требует хирургического вмешательства, хотя, если происходит только разрыв мениска, время восстановления меньше [2].

**Травма коленного сустава (растяжение).** Растяжение колена – одна из самых распространенных травм в баскетболе. Он похож на разрыв передней крестообразной связки, но менее серьезно. В этом случае повреждение происходит не в связках с внутренней

стороны колена, а с внешней стороны [2].

Боковые связки колена подвержены разрыву, как и в голеностопном суставе, то есть из-за чрезмерного скручивания. Это вызывает боль и нестабильность, но восстановление происходит быстрее, чем при разрыве передней крестообразной связки, и, кроме того, не требуется ходить в операционную [2].

**Травмы голени и бедра.** При серьезной травме бедра спортсмен может оказаться в инвалидной коляске на длительное время. Застраховать себя от подобных травм сложно – лучшей профилактикой станет хороший «разминка» перед игрой и растяжка [2].

**Травма головы.** Речь идет о сотрясении мозга. Случаются при столкновении игроков или падении. Реже – при ударе мячом. Не существует способов, как защитить голову от травм, поскольку шлемы для баскетбола пока не придумали. Единственной профилактикой станет повышенная внимательность во время игры и усиленные тренировки. Чем больше баскетболист тренируется – тем выносливее он становится. Как это влияет на травмы головы? Прямым образом! По статистике 60% травм происходит во второй части игры, то есть когда спортсмены уже уставшие [2].

### МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для решения поставленных задач были применены следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы
2. Педагогическое наблюдение.
3. Методы математической обработки данных.

**Анализ научно-методической литературы.** Метод применялся для изучения и обобщения научно-методической литературы по теме исследования. Анализ научной литературы был нацелен на выявление актуальности темы исследования, позволил оценить состояние теоретических и экспериментальных исследований в проблеме применения средств профилактики травм коленного сустава у баскетболистов.

При анализе специальной литературы обнаружена недостаточность отражения конкретных методик применения средств профилактики баскетболистов при травмах коленного сустава.

По итогам изучения научно-методической литературы был сформирован основной материал для аналитического обзора состояния исследуемой проблемы.

**Педагогическое наблюдение.** В ходе учебно-практико-тренировочного процесса мы наблюдали за баскетболистами на этапе начальной подготовки. В исследование принимали участие 26 баскетболистов этапа начальной подготовки 10–12 лет и 2 тренера ДЮСШ-4 г. Иркутска.

**Организация исследования.** Первый этап работы (сентябрь 2021 г – май 2022 г) включал в себя теоретический анализ и обобщение литературных источников, а также личного практического опыта, и позволил систематизировать основные положения изучаемой проблемы, конкретизировать задачи и методы исследования.

На втором этапе работы (июнь 2022 г – январь 2023 г) проводились исследования и их анализ.

На третьем этапе работы (февраль 2023 г – март 2023 г) осуществлялось оформление исследовательской работы.

**Методы математической обработки данных.** Используя математическую обработку полученных данных, была составлена таблица, наглядно демонстрирующая частоту встречаемости и характер травм у баскетболистов на этапе начальной подготовки.

### РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В результате анкетирования, направленного на выявление частоты и локализации травм у занимающихся баскетболом у баскетболистов на начальном этапе подготовки

ДЮСШ-4 г. Иркутска, были получены следующие данные. Вероятность получения травм в результате тренировок и соревнований по баскетболу достаточно велика, было определено порядка 26 баскетболистов и 2 тренеров интересующих нас случаев. Анкетирование позволило выявить частоту и характер локализации повреждений в баскетболе, оценить степень повреждения, которая, в свою очередь, определяет период пропуска тренировочных занятий (таблица).

Таблица – Локализация повреждений в баскетболе, %

Область повреждения	Частота встречаемости, %	Степень повреждения		
		I	II	III
Голенистоопный сустав	14	11	3	0
Плечевой сустав	4	2	2	0
Коленный сустав	15	13	2	0
Челюстно-лицевая область	3	2	1	0
Паховая область	2	2	0	0
Поясничный отдел	1	1	0	0
Другие	10	9	1	0
Всего	49	40	9	0

Примечание: I – незначительное повреждение – пропуск тренировочных занятий менее одной недели; II – среднее – более 1 недели, но менее 1 месяца; III – значительное – более 1 месяца.

Таким образом, наибольшая частота встречаемости травм у баскетболистов на начальном этапе подготовки ДЮСШ-4 г. Иркутска приходится на травмы коленного сустава. В данном исследовании составила 80%. Чаще всего определяется I степень повреждений, определяемая как незначительная и ограничивающая тренировочные занятия менее, чем на 1 неделю. II степень повреждения коленного сустава диагностировалась как редко встречаемая на данном этапе подготовки, практически наравне с травмами и определяла пропуск тренировочных занятий более 1 недели, но менее 1 месяца. Травмы III степени были не обнаружены в ходе анкетирования и наблюдения.

## ВЫВОДЫ

1. Изучив подробно научно-методическую литературу по проблеме травм у баскетболистов на начальном этапе, можно сделать вывод что, травмы коленного сустава самые частые и уязвимые у баскетболистов и является очень трудным периодом для восстановления. На сегодняшний день травма коленного сустава популярна в любых видах спорта, но в баскетболе большой процент играющих получают данную травму чаще.

2. В результате исследования выявлены самые распространенные травмы у баскетболистов. Травмы коленного и голенистоопного сустава оказались самые распространенными в баскетболе среди игроков и тренеров. Одинаковые по травматизму оказались травмы плечевого сустава и паховой области, но у плечевого сустава оказалось двое баскетболистов со II степени тяжести травмы. Реже всего оказались травмы поясничного отдела.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Авдеев, Д.С. Новый метод лечения и профилактики травм у баскетболистов / Д.С. Авдеев, И.В. Сологуб, В.А. Шайдюлин // Инновац. средства и методы подгот. в соврем. баскетболе : материалы Всерос. науч.-практ. конф. с международ. участием "", 18–19 окт. 2011 г. – Москва, 2011. – С. 3–5.
2. 15 самых распространенных травм среди баскетболистов «warbletoncouncil»: сайт. – Москва, 2022. – URL: <https://ru1.warbletoncouncil.org/lesiones-mas-14> (дата обращения 21.05.2022).

## REFERENCES

1. Avdeev, D.S. Sologub, I.V. and Shaidulin, V.A. (2011), "A new method of treatment and prevention of injuries in basketball players", Innovats. means and methods of preparation. in lie. basketball", collection articles, All-Russian scientific-practical conference with international. with the participation,

Moscow, pp. 3–5.

2. “The 15 most common injuries among basketball player”, "warbletoncouncil", available at: <https://ru1.warbletoncouncil.org/lesiones-mas-14> (accessed 21.05.2022).

**Контактная информация:** bva71@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 06.05.2023*

УДК 796.015.59:378.172

## **ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МОРСКИХ КУРСАНТОВ, ПОСТУПАЮЩИХ В ВОЕННЫЙ УЧЕБНЫЙ ЦЕНТР**

*Елена Петровна Шарина, кандидат педагогических наук, доцент, Ольга Олеговна Шумская, кандидат педагогических наук, доцент, Александр Иванович Дубин, старший преподаватель, Андрей Николаевич Моисеев, старший преподаватель, Морской государственный университет имени адмирала Г.И. Невельского, Владивосток; Наталья Васильевна Белкина кандидат педагогических наук, доцент, Тихоокеанский государственный университет, г. Хабаровск*

### **Аннотация**

В статье рассматривается актуальная проблема совершенствования физической подготовки курсантов и студентов высших учебных заведений к поступлению в военные учебные центры. На основании педагогического наблюдения и анализа результатов по сдаче нормативов физической подготовке в беге на 100 м, 3000 м и подтягиваний был выявлен низкий и средний уровень у абитуриентов военного учебного центра МГУ им. адм. Г.И. Невельского. Был осуществлен специальный подбор значимых средств и методов физической культуры и спорта для направленного повышения физической подготовленности поступающих в ВУЦ курсантов. Полученные результаты позволили установить эффективность разработанных комплексов упражнений функционального тренинга, кроссфита, упражнений с акцентом на разностороннюю подготовку и создание функционального фундамента, упражнений динамического характера с акцентом на мышцы, участвующие в беговых движениях; использование моделирующего (интервального) метода для подготовки к бегу на 3000 м.

**Ключевые слова:** курсанты, военный учебный центр, педагогическое тестирование, контрольные нормативы, прикладная физическая подготовка.

**DOI:** 10.34835/issn.2308-1961.2023.05.p464-467

## **IMPROVING THE PHYSICAL FITNESS OF NAVAL CADETS ENTERING THE MILITARY TRAINING CENTER**

*Elena Petrovna Sharina, the candidate of pedagogy sciences, docent, Olga Olegovna Shumskaya, the candidate of pedagogy sciences, docent, Alexander Ivanovich Dubin, the senior teacher, Andrey Nikolaevich Moiseev, the senior teacher, Maritime state university named after G.I. Nevelskoy, Vladivostok; Natalia Vasilyevna Belkina, the candidate of pedagogy sciences, docent, Pacific State University, Khabarovsk*

### **Abstract**

The article deals with the actual problem of improving the physical training of cadets and students of higher educational institutions for admission to military training centers. On the basis of pedagogical observation and analysis of the results of passing the standards of physical training in running 100 m, 3000 m and pull-ups, a low and average level was revealed among the applicants of the military training center of the Moscow State University named after adm. G.I. Nevelsky. A special selection of significant means and methods of physical culture and sports was carried out to improve the physical fitness of cadets entering the University. The results obtained allowed us to establish the effectiveness of the developed complexes of functional training exercises, crossfit, exercises with an emphasis on versatile training and the creation of a functional foundation, dynamic exercises with an emphasis on the muscles involved in running movements; the use of a modeling (interval) method to prepare for running at 3000 m.