

Развитие гибкости как основа профилактики травматизма у юных самбистов 6-8 лет

Мотовильник Нина Павловна

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Магистрант

Аннотация

В статье рассматривается значение целенаправленного развития гибкости у самбистов 6-8 лет как ключевого фактора профилактики травматизма. Анализируются анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста, обосновывается выбор методов и средств развития гибкости, а также предлагаются практические рекомендации по построению тренировочных занятий, направленных на укрепление опорно-двигательного аппарата и повышение эластичности связок.

Ключевые слова: спорт, тренировка, самбо, борьба, дети, гибкость, развитие.

Flexibility development as a basis for injury prevention in young SAMBO wrestlers aged 6-8

Motovilnik Nina Pavlovna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Master's student

Abstract

The article considers the importance of purposeful development of flexibility among sambo wrestlers aged 6-8 years as a key factor in injury prevention. The anatomical and physiological features of primary school children are analyzed, the choice of methods and means for developing flexibility is substantiated, and practical recommendations are offered for building training sessions aimed at strengthening the musculoskeletal system and increasing the elasticity of ligaments.

Keywords: sports, training, sambo, wrestling, children, flexibility, development.

Начальный этап подготовки в спортивной борьбе самбо (6-8 лет) является фундаментом для формирования всего арсенала двигательных навыков и физических качеств юного спортсмена. В этот период закладывается база координационных способностей, силы и гибкости, которые в дальнейшем определяют успешность освоения сложных технических действий. Однако именно младший школьный возраст сопряжен с повышенными рисками травматизма, что обусловлено как интенсивными темпами роста, так и еще несовершенной координацией и недостаточной подготовленностью связочного аппарата к нагрузкам.

Цель исследования – теоретически обосновать особенности развития гибкости у детей 6-8 лет, занимающихся самбо.

Как утверждают А.Г. Авакян, А.Г. Левицкий, в практике детско-юношеского спорта проблема травматизма стоит особенно остро. Традиционно профилактические меры связывают с освоением техники самостраховки и дисциплиной на тренировке. Однако глубинной основой, позволяющей суставам и мышцам адекватно реагировать на предельные нагрузки, возникающие в борьбе, является именно гибкость. Без достаточного уровня эластичности тканей любые технические действия, связанные с выходом на предельные амплитуды (прогибы, выкручивания, падения), становятся травмоопасными. Поэтому развитие гибкости у самбистов 6-8 лет следует рассматривать не как второстепенный раздел ОФП, а как приоритетное направление работы, обеспечивающее долгосрочное сохранение здоровья и спортивное долголетие [1].

С точки зрения Ф.А. Иорданской, младший школьный возраст (6-8 лет) по праву считается особенно важным возрастным для развития гибкости. Это обусловлено рядом анатомо-физиологических особенностей. Суставные поверхности у детей имеют относительно большую площадь, а суставные капсулы более тонкие и эластичные. Мышечная ткань содержит значительное количество воды и меньше плотных соединительнотканых элементов, что обеспечивает ее высокую растяжимость [4].

Именно в этом возрасте, как пишут Г.С. Туманян и С.К. Харацидис, воздействие на растяжение дает наиболее устойчивый и анатомически важный результат. Физиологический механизм защиты, обеспечиваемый гибкостью, заключается в оптимизации работы мышечно-сухожильного комплекса. В норме мышца обладает собственными рецепторами (мышечные веретена), которые при резком или чрезмерном растяжении инициируют рефлекторное сокращение, препятствующее разрыву. У нетренированного человека этот рефлекс срабатывает слишком рано, блокируя движение и делая мышцу жесткой. У спортсмена с развитой гибкостью порог возбуждения рецепторов смещается, позволяя мышце безопасно удлиняться до необходимой амплитуды, амортизируя нагрузку. Кроме того, эластичные мышцы лучше кровоснабжаются и быстрее восстанавливаются после нагрузок, что также снижает риск хронических микротравм [5].

Специфика борьбы самбо предъявляет особые требования к подвижности определенных суставов и отделов позвоночника. Анализ соревновательной деятельности показывает, что наибольшая нагрузка ложится на тазобедренные суставы, поясничный отдел и плечевой пояс. При выполнении бросков через спину, бедро или плечи, а также при активной защите в партере, тело спортсмена регулярно оказывается в биомеханически сложных положениях. А.М. Буланцева считает, что недостаточная гибкость в этих звеньях ведет к искажению техники. Например, тугоподвижность в тазобедренных суставах заставляет спортсмена компенсировать недостаток амплитуды за счет поясницы, что создает опасную нагрузку на межпозвонковые диски и является прямой причиной болей в спине.

Аналогично, плохая эластичность задней поверхности бедра и мышц-сгибателей голени делает практически невозможным качественное выполнение самостраховки при падении назад: ноги не поднимаются достаточно высоко, и удар приходится на копчик или жестко выпрямленные руки [2].

С точки зрения Г.С. Туманян, С.К. Харацидис, связь между уровнем развития гибкости и степенью травматизации опорно-двигательного аппарата имеет под собой четкое физиологическое обоснование. Основным защитным механизмом, который активируется при достаточной эластичности мышц и связок, - это снятие «стретчинг-рефлекса». Как отмечают специалисты, максимально возможная подвижность в суставах ограничивается рефлексом натяжения, который выполняет охранительную функцию («как бы чего не случилось»). При регулярном и правильном выполнении упражнений на растягивание этот рефлекс постепенно угасает, позволяя мышце удлиняться без травматичного спазма [5].

В контексте самбо это означает, что при выполнении бросков, падений или удержаний, когда конечность или туловище спортсмена оказываются в положении, близком к критическому, эластичные мышцы способны «амортизировать» нагрузку, в то время как «закрепощенные» мышцы с высокой долей вероятности приведут к разрыву мышечных волокон или повреждению сустава.

Как утверждает Ф.А. Иорданская, построение процесса развития гибкости у самбистов 6-8 лет должно основываться на принципах систематичности, постепенности и игровой направленности. Основные усилия следует направлять на крупные мышечные группы и суставы, несущие основную нагрузку в борьбе: плечевые, тазобедренные суставы и позвоночник [4].

Ключевым методическим приемом является предварительное «разогревание» мышц. Упражнения на растягивание должны выполняться только после полноценной разминки (бег, общеразвивающие упражнения, суставная гимнастика). Холодные мышцы плохо поддаются растяжению и легко травмируются.

Исходя из физиологических особенностей детей данного возраста, наиболее эффективными являются следующие методы и формы работы:

- динамические упражнения к которым относятся различные махи ногами и руками, пружинистые выпады, наклоны. Они способствуют улучшению кровообращения и подготовке мышц к работе;
- статические упражнения (стретчинг), которые предполагают удержание определенной позы в течение 15-30 секунд. Это позволяет безопасно воздействовать на мышечные волокна и связки, способствуя их удлинению. Важно объяснить детям, что цель - не боль, а ощущение легкого натяжения;
- пассивные упражнения выполняются с помощью партнера (под контролем тренера) или с использованием собственного веса тела. Например, приседания у гимнастической стенки или наклоны вперед с фиксацией;

- игровой метод. Включение упражнений на гибкость в подвижные игры («Мостик и кошечка», «Перетягивание каната» в положении сидя, эстафеты с элементами акробатики) позволяет снять психологическое напряжение и сделать процесс развития качества естественным и увлекательным.

По мнению Н.В. Еремеевой, Т.В. Андрюхиной, оптимальным считается чередование силовых упражнений с упражнениями на растягивание. Такое сочетание обеспечивает гармоничное развитие: силовые упражнения укрепляют мышечный корсет, а упражнения на растягивание обеспечивают его эластичность, что в комплексе создает надежную защиту для суставов и позвоночника [3].

Как пишет А.М. Буланцов, тренеру необходимо строго соблюдать принцип индивидуализации. Дети 6-8 лет имеют значительные различия в природной гибкости. Задача состоит не в том, чтобы всех «посадить на шпагат», а в том, чтобы довести уровень пассивной и активной гибкости каждого ребенка до таких значений, которые обеспечат безопасное выполнение базовых элементов самбо. Форсирование в развитии гибкости, применение грубой силы и резких движений недопустимы и должны рассматриваться как нарушение техники безопасности [2].

Таким образом, развитие гибкости у юных самбистов 6-8 лет является не просто разделом физической подготовки, а фундаментальной основой профилактики травматизма. Системное и методически грамотное применение упражнений на растягивание способствует повышению эластичности мышц и связок, улучшению координации и контроля тела, формированию прочных навыков самостраховки. Включение элементов стретчинга, динамических и пассивных упражнений в структуру каждого тренировочного занятия, а также использование игровых форм работы позволяют не только улучшить физические кондиции юных спортсменов, но и сформировать у них культуру безопасного поведения на ковре.

Библиографический список

1. Авакян А.Г., Левицкий А.Г. Динамика адаптационного потенциала детей младшего школьного возраста при занятиях самбо в недельном цикле занятий // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2021. №1 (191). С. 3-7. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=44747811>
2. Буланцов А.М. К вопросу о минимальном возрасте детей для набора в секции самбо и дзюдо // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2013. №8 (102). С. 39-44. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=20221108>
3. Еремеева Н.В., Андрюхина Т.В. Профилактика спортивного травматизма в детских группах по борьбе самбо // Валеологические проблемы здоровьесформирования подростков, молодежи, населения: сборник материалов XVII всероссийской научно-практической конференции. Екатеринбург: РГППУ, 2021. С. 67-72. URL: <https://elar.uspu.ru/handle/ru-uspu/38653?locale=en>

4. Иорданская Ф.А. Ранняя спортивная подготовка детей 6–10 лет (допуск по состоянию здоровья, отбор в вид спорта, факторы риска, адаптация к нагрузкам, профилактика) // Спорт-Человек, 2024. 116 с. URL: <https://library.utmn.ru/en/doc/info?url=https%3A%2F%2Felanbook.com%2Fbook%2F424277>
5. Туманян Г.С., Харацидис С.К. Совершенствование гибкости дзюдоистов и самбистов: многолетнее, в течение тренировочного дня и занятия // Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. 1998. URL: <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/1998N4/p59-61.htm>