

адекватны к интенсивным физическим нагрузкам, двигательный режим при ЧСС 150 уд/мин не целесообразен.

При таких двигательных режимах формируются, необходимые навыки и умения, не предъявляя к ослабленному организму повышенных требований.

Регулярные занятия физическими упражнениями в сочетании с чётким соблюдением режимных моментов являются эффективным средством против заболеваний сердечно – сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, способствуют мобилизации жизненно – важных функций организма.

Анализ научно-методической литературы и существующей практики по изучаемой проблеме ориентирует на поиск новых форм оздоровительной физической активности дошкольников и валеологизацию образовательного процесса по физической культуре.

Библиографический список:

1. Айзман, Р.И. Педагогическая валеология: стратегия созидания [Текст] / Р.И. Айзман // Сибирский учитель.-1999. - №.1. - С.43 – 47.

2. Баженова Н.А. Подготовка будущего учителя к формированию здорового образа жизни школьников: автореф. дисс. канд. пед. наук: (13.00.08) / Н.А. Баженова. - (Барнаул гос. пед. ун-т.). - Барнаул, 2000. - 22с.

3. Вакурин, А.Н. Разработка модели профессиональной подготовки педагога физической культуры и спорта / А.Н. Вакурин // Актуальные вопросы безопасности здоровья при занятиях физической культурой и спортом: Тезисы докладов VII Международной научно-практической конференции.- Томск, 2004. - С. 14-17.

4.Методические рекомендации по разработке и реализации целевых программ развития физической культуры и формирования здорового образа жизни в городе (районе)/ Одобрены Всероссийским научно-исследовательским институтом физической культуры и спорта 11 февраля 2007г.

Суржиков И.А., Кропотухина О.С.

Российский государственный профессионально-педагогический университет
Екатеринбург, Россия

**ТРАВМАТИЗМ ПРИ ЗАНЯТИЯХ АРМРЕСТЛИНГОМ:
ПРИЧИНЫ И РЕШЕНИЯ**

Аннотация. При занятиях нужно учитывать особенности физической, морально-волевой подготовки, знать правила проведения тренирово-

вок, уделять большое внимание профилактике травматизма в учебно-тренировочном процессе.

Ключевые слова: армрестлинг, спортивная тренировка, спортивный травматизм, факторы травматизма, профилактика травматизма.

Армрестлинг, или как его называли наши предки «рукоборье», один из популярнейших силовых видов спорта современности, имеет широкое распространение по всему миру. Данный вид состязаний проводится как на любительском уровне, будучи неотъемлемой частью того или иного праздника, так и на профессиональном, о чем свидетельствуют регулярно проводимые официальной организацией АРМ-спорта соревнования. Популярность армспорта во многом объясняется не только его зрелищностью, но и его демократичностью, ведь армрестлинг, в отличие от других спортивных видов, не требует какого-либо сложного инвентаря и особенной экипировки. Однако, приходя в этот вид спорта и занимаясь им, миллионы людей и не предполагают, что армрестлинг является весьма травмоопасным занятием, требующим высокого внимания к себе. Растяжения, вывихи, переломы, надрывы или разрывы мышц и связок плечевого пояса и верхних конечностей - главные враги рукоборцев. Нет ничего обиднее, чем сойти с дистанции не в честной борьбе на поединке, а из-за получения травм, которые отправляют повредившегося участника как минимум на затяжной длительный больничный. Повреждения же запястья и пальцев могут и вовсе максимально долго восстанавливаться. Довольно часто активность в запястье не возвращается вообще, тогда как единожды поврежденные пальцы теряют чувствительность, и сила хвата безвозвратно уходит от спортсмена, заставляя его закончить свою карьеру.

Сформулировав проблему, перейдем непосредственно к ее решению. Прежде всего, нужно выделить основные причины травм армрестлеров, к которым в первую очередь следует отнести следующие:

- нетиповую нагрузку;
- неграмотную технику борьбы;
- разбалансированность тренировочного процесса.

Рассмотрим первую причину и сразу оговоримся, что речь в данном случае идет не только об очевидной проблеме соотношения веса и роста соперников. Борьба на руках никоим образом не повторяет какую-либо деятельность человека, а это значит что каждое, даже самое незначительное, малейшее движение спортсмену стоит нарабатывать специально, начиная от старта и заканчивая финишем. Этого можно достигнуть лишь в тренировочном процессе.

Вторая причина. Очень частая ошибка не только новичков, но и профессионалов - это борьба с основной нагрузкой на связки и суставы. Казалось бы, связки и суставы значительно крепче мышц, и человеку

легче поставить под удар сухожилие, чем мышцу, но, к сожалению, все имеет свой предел, и связки с суставами вскоре не выдерживают и выйдут из строя. При этом связка даже при микро-разрывах, теряет эластичность, приобретает ненужную крепость. В этой связи главная техническая задача для армрестлера - снять нагрузку с сустава и связок и нагрузить мышцу, а так же свести к минимуму работу в предплечье и плече. Для этого в рамках тренировочного процесса специально организуются «дни борьбы», которые помогают познать все нюансы техники данного вида единоборств и приобрести опыт участия в поединках. В неделю рекомендуется проводить не более одного «дня борьбы». Следует, однако, учитывать, что при поединках могут возникнуть микротравмы, требующие определенного времени для восстановления спортсмена. Недовосстановленность может привести к более крупным разрывам, а те, в свою очередь, - к крупным травмам.

И, наконец, третий фактор. Немаловажное значение для армрестлера имеет грамотно поставленный тренировочный процесс. Он должен сочетать в себе как общую, так и специальную подготовку спортсмена. Цель последней - закрепление технических навыков и наращивание мышечного корсета, который способствует предотвращению травм, в первую очередь, компенсируя нагрузку на локтевую связку и лучезапястный сустав. При этом, как и в любом другом виде спорта, избежать болезненных ощущений практически невозможно, в связи с чем важно проводить тренировки по принципу наращивания нагрузки, а также не забывать о роли разминочного комплекса упражнений.

Как представляется, соблюдение этих основных правил может серьезно помочь профилактике травматизма у армрестлеров. Однако помимо них необходимо также учитывать и сугубо индивидуальные особенности каждого спортсмена, которые могут прямо влиять и на ход, и на результаты его занятий армспортом.

Библиографический список:

1. Драгнев Ю. В. Методика физической подготовки учащейся молодежи. Часть 1. Армспорт: учебное пособие / Ю. В. Драгнев. Луганск. – 2010. 424 с.

Сухих А.С., Андрюхина Т.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург, Россия

СТРАТЕГИЯ И ТАКТИКА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Аннотация: В статье рассматриваются особенности физической куль-