

Для адаптации системы кровообращения к статическим нагрузкам необходимо на занятиях по физической культуре и спорту использовать различные варианты статических упражнений.

Бабушкина Е.В., Домахина А.В., Варава Ю.И.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург, Россия

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА СРЕДСТВАМИ ПИЛАТЕСА В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Аннотация. Для повышения эффективности тренировочного процесса легкоатлетов и достижения высоких результатов требуется подбирать физические упражнения, помогающие наиболее быстро достичь поставленной цели. Однако подготовка к выполнению данных упражнений требует особого внимания, так как возможен риск получения травмы. На сегодняшний день существуют направления фитнеса, помогающие подготовить организм спортсмена к выполнению нагрузки. Одним из таких направлений является пилатес.

Ключевые слова: пилатес, спортивная травма, легкоатлет, физические упражнения, тренировочный процесс.

Достижение запланированных спортивных результатов обеспечивается эффективной системой тренировки. Тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность [2].

Характер тренировочного процесса и специфика физических упражнений зависит от избранного вида спорта. Легкая атлетика, являясь циклическим видом спорта, требует включения в тренировочный процесс как аэробных, так и силовых упражнений.

Важной составляющей спортивной тренировки легкоатлета является разминка, ведь от качественной подготовки к началу нагрузки зависит эффективность физических упражнений, а так же понижается риск получения спортивной травмы.

Спортивная травма – это повреждение с нарушением целостности тканей, вызванное каким-либо внешним воздействием. Для профилактики спортивного травматизма тренер должен знать основные причины, способствующие

щие возникновению различных травм и заболеваний. Одной из причин появления спортивных травм являются недочеты в методике проведения занятий, в том числе плохая разминка [1].

Разминка в тренировке по легкой атлетике включает в себя: бег, его элементы, а так же упражнения на растяжку, повышающие подвижность суставов и эластичность связок и мышц. Однако, с помощью нескольких упражнений на растяжку, включенных в разминку, сложно добиться высоких показателей гибкости.

Для повышения подвижности суставов и эластичности связок и мышц возможно включение в тренировочный процесс легкоатлетов такого направления фитнеса, как пилатес.

Пилатес - это серия упражнений для увеличения прочности тела, развития мышц, улучшения осанки, баланса и координации. Пилатес удлиняет и укрепляет мышцы, улучшает мышечную эластичность и подвижность суставов.

Так как тренировки по легкой атлетике включают в себя упражнения как узкой, так и широкой направленности, то особое внимание какой-либо определенной мышце не уделяется. Это может привести к появлению мышечного дисбаланса: сильные мышцы становятся сильнее, а слабые мышцы, наоборот, становятся слабее. Данный процесс может стать причиной появления травм и хронических болей в спине. Во время занятий пилатесом мускулатура человека работает сбалансированно и равномерно, обеспечивая снижение риска получения травм и повышение производительности тренировок. Использование пилатеса профессиональными спортсменами, в том числе и легкоатлетами, в своем тренировочном режиме поможет сохранить и укрепить здоровье занимающегося и обеспечить возможность занятием спортом на протяжении долгого времени с минимальным риском получения травм.

Библиографический список:

1. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., доп. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2002. – 512 с.
2. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 6-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 480 с.