

**Попко А.С., Паперная А.И.**

Белорусский государственный университет физической культуры

## **ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФАКТОРОВ РИСКА И ПРИЧИН ТРАВМ В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ**

*Аннотация. В статье изложены проблемы травматизма в тяжелой атлетике, изучены факторы риска для занимающихся этим видом спорта.*

*Ключевые слова: тяжелая атлетика, травматизм, техника, тренировка.*

Повышение спортивных результатов в тяжелой атлетике напрямую зависит от степени овладения техникой соревновательных упражнений. Любое отклонение от оптимальной техники приводит к снижению эффективности, увеличению риска травматизма и, как следствие, к более низким результатам. Современный уровень конкуренции в профессиональном спорте требует постоянного совершенствования техники, поиска новых подходов и анализа эффективности различных методик [1].

Проблема травматизма в тяжелой атлетике остается достаточно высокой. Неправильная техника выполнения упражнений, перегрузка, индивидуальные анатомические особенности – все это способствует развитию травм. Исследование и совершенствование методики обучения технике является ключом к снижению риска травматизма и сохранению здоровья спортсменов [2].

Сегодня риск травм в олимпийской тяжелой атлетике существенно снизился благодаря применению современных систем тренировки в сочетании с адекватным техническим инструктированием. Наблюдаемые повреждения являются, главным образом, следствием имеющихся усталостных повреждений. Острые повреждения, возникающие во время соревновательной или тренировочной деятельности, как правило, являются следствием неправильной техники, недостаточной подготовки мышц перед тренировкой или некачественной разминкой [3]. По данным проведенного анкетирования можно сказать, что от 20 % до 50 % тяжелоатлетов получают травмы в течение года. Травмы встречаются у спортсменов как начального (НП-1), так и профессионального (УТГ-3) уровня. Также новички чаще получают травмы из-за неправильной техники и недостаточной физической подготовки.

Можно сказать, что наиболее частые типы травм это:

травмы поясничного отдела позвоночника, это наиболее распространенный тип травмы в тяжелой атлетике, особенно при выполнении тяги и приседаний;

травмы плечевого сустава, в свою очередь часто встречаются при выполнении жим штанги лежа;

травмы колена могут возникнуть при выполнении приседаний, выпадов, тяги;

травмы локтя, чаще всего встречаются при выполнении жим штанги лежа и тяги;

травмы мышц и связок могут возникнуть при любом упражнении, если нагрузка слишком велика или техника неправильная, а также плохой разминки.

Причинами травм были:

неправильная техника, то есть неправильное выполнение упражнений, ошибки в биомеханике движения могут привести к перегрузке суставов и мышц;

перегрузка, слишком большие веса, чрезмерная нагрузка на тренировочных занятиях, недостаточное восстановление между тренировками могут привести к микротравмам и перенапряжению;

недостаточно интенсивная разминка, так как холодные мышцы более склонны к травмам;

слабая физическая подготовка, недостаточная сила, гибкость, координация, скорость, выносливость могут увеличить риск травмы;

отсутствие правильной экипировки, например, неподходящие обувь, ремень могут увеличить риск травмы;

недостаточный отдых и восстановление, это может быть недостаток сна, питательных веществ, перетренированность могут снизить способность организма к восстановлению и увеличить риск травмы;

психологические факторы, это может быть стресс, неуверенность в себе, чрезмерное желание добиться результатов могут привести к ошибкам в технике и увеличению риска травмы;

состояние здоровья, можно сказать, что существующие заболевания и травмы могут увеличивать риск получения новых травм в тяжелой атлетике. Важно отметить, что тяжелая атлетика – опасный вид спорта, и риск травмы существует всегда. Травмы в тяжелой атлетике – серьезная проблема. Соблюдение правил безопасности и работа с квалифицированным тренером – ключевые факторы для сохранения здоровья и достижения успеха в спорте.

В результате исследования можно сделать следующие выводы, что факторы риска это:

1. Возраст, можно сказать, что молодые и возрастные спортсмены более склонны к травмам.
2. Пол тоже играет определенную роль, например, у мужчин чаще бывают травмы поясничного отдела позвоночника, женщины – травмы колена.
3. Уровень подготовки. Чем ниже уровень подготовки, тем выше вероятность получения травмы, так же профессиональные спортсмены подвержены травматизму по причине чрезмерных нагрузок.
4. История травм, если спортсмен уже получал травму, высока вероятность повторного получения травм.
5. Наличие определенных медицинских состояний: остеопороз, артрит, нарушения осанки и тому подобное.

Мы сформировали рекомендации для занимающихся тяжелой атлетикой:

1. Тщательное обучение правильной технике выполнения упражнений с квалифицированным тренером, регулярное совершенствование техники. Постепенное увеличение веса и объемов тренировок с учетом индивидуальных особенностей. Использование правильной экипировки.

2. Комплексная физкультурная подготовка, включающая упражнения на укрепление мышц спины, плечевого пояса, рук, ног. Упражнения на развития силы, скорости, гибкости, координации, выносливости и использование комплекса методов тренировки.

3. Правильный режим тренировок с достаточным отдыхом и восстановлением между тренировочными циклами. Соблюдение правил рационального питания. 4. Тщательная разминка перед решением основных задач тренировки, включая динамические упражнения, растяжку и специфические упражнения для подготовки мышц к нагрузке, увеличение температуры мышц и суставов. 5. Использование качественной экипировки, подходящей по размеру и типу тренировки, например, подходящей обуви, пояса. Регулярная проверка экипировки на износ и повреждения. 6. Планирование тренировочных нагрузок с учетом периодов нагрузки и отдыха. Соблюдение правил восстановления между тренировками. 7. Развитие стрессоустойчивости, повышение уверенности в себе и контроля над эмоциями с помощью психологических техник и поддержки тренера. Сосредоточение на процессе тренировки и постепенном достижении целей, а не на результате. 8. Проведение медицинского обследования перед началом тренировок и регулярные консультации с врачом для контроля состояния здоровья.

К дополнительным рекомендациям можно отнести: регулярные медицинские осмотры, проверка здоровья перед началом тренировок, после получения травмы; профессиональная медицинская помощь, обращение к врачу при получении травмы, проведение реабилитации; использование дополнительных методов восстановления, например, массаж, физиотерапия, йога.

Соблюдение этих рекомендаций поможет снизить риск травм в тяжелой атлетике и обеспечить безопасную и эффективную тренировку. Важно помнить, что каждый спортсмен индивидуален, поэтому необходимо обращаться к квалифицированному тренеру и врачу для разработки индивидуальных программ тренировок и профилактики травм.

Техническая подготовка тяжелоатлетов является основополагающим элементом тренировочного процесса, который напрямую влияет на результаты соревнований и безопасность спортсмена. Тяжелая атлетика требует от спортсменов не только высокой физической силы, но и точности, координации, гибкости и быстроты реакции. Правильная техника выполнения упражнений, таких как рывок и толчок, играет ключевую роль в максимизации рабочих показателей и минимизации риска травм.

---

1. Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика: методика подготовки юного тяжелоатлета : учеб. пособие для вузов / Л. С. Дворкин. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Юрайт, 2020. – 336 с.

2. Медведев, А. С. Оптимизация и управление тренировочным процессом тяжелоатлетов на современном этапе : лекция для студентов и слушателей Высш. шк. тренеров ГЦОЛИФКа / А. С. Медведев ; Гос. центр. ин-т физ. культуры. – М. : ГЦОЛИФК, 1989. – 40 с.

3. Зыкун, Ж. А. Контроль функционального состояния сердечно-сосудистой системы на занятиях по тяжелой атлетике в секционной группе : практ. рук. для студентов всех специальностей / Ж. А. Зыкун, А. И. Конон ; М-во образования Респ. Беларусь, Гом. гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2013. – 48 с.

**Путятин А.В.**

Научный руководитель – Солтанович Л.Л.

Белорусский государственный университет физической культуры

## **ПРАВИЛЬНОСТЬ ИЗБРАННОЙ ПРОФЕССИИ СПОРТИВНОГО ПСИХОЛОГА: РЕЗУЛЬТАТЫ АНКЕТИРОВАНИЯ**

*Аннотация. Статья посвящена вопросу правильности выбора профессии спортивного психолога. С помощью разработанной анкеты была прослежена динамика интереса к избранной профессии у студентов.*

*Ключевые слова: спортивная психология, анкетирование, угловое преобразование Фишера.*

Спортивная психология в Беларуси начала развиваться в конце 20-го века, когда в стране стали осознавать важность психологических аспектов в спорте. В это время появляются первые публикации, посвященные психологии спорта, а также начинают работать курсы и семинары для тренеров и спортсменов.

С начала 2000-х годов в Беларуси наблюдается активное развитие спортивной психологии. В университетах и спортивных учреждениях стали внедряться программы подготовки специалистов в этой области. Психологи начали работать с командами и индивидуально со спортсменами, помогая им справляться с психологическими трудностями, повышать мотивацию и улучшать результаты. [1]

На сегодняшний день спортивная психология в Беларуси продолжает развиваться, и все больше спортсменов и тренеров осознают ее значимость для достижения высоких результатов. В историю спортивной психологии навсегда вписаны фамилии таких специалистов как Г.И. Метельский, Л.В. Калашникова, М.А. Ярмолевич, Е.В.Казакова, Н.М. Коршукова, А.Г. Григорьева, Ю.А. Коломейцев, А.Л. Вайнштейн, Д.Я. Богданова, В.К. Петрович, О.М. Чикова, Е.Д. Белова, В.И.Секун, Л.В. Маришук, Н.К. Волков, М.С. Юзленко, Н.Л. Жариков.