

УДК 796.37.037

І. Казмірчук, І. Салук, канд. пед. наук, доц.

Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя

## ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ У СИЛОВИХ ВИДАХ СПОРТУ

I. Kazmirchuk, I. Saluk

### INJURY PREVENTION IN POWER SPORTS

Однією із проблем, що може статися із спортсменами під час навчально-тренувальних занять - це травма. Причому, дуже часто вона трапляються, коли атлет знаходиться на вершині своєї спортивної форми. І основна причина - це зниження пильності, самоконтролю. Спортсмен знаючи, що у хорошій формі, не приділяє достатньої уваги і часу на розминку. Він задоволений своїми результатами та силовими якостями, і ще більше збільшує вагу обтяження.

Чи можна уникнути травм? У будь-якому виді спорту, так само як і в атлетизмі, уникнути травм повністю не вдавалося нікому. Але звести ризик їх отримання до мінімуму, можна.

Є декілька основних правил, які допомагають уникнути травм при заняттях силовими видами спорту:

**1. Обов'язково робити розминку.** Це перша умова безпеки тренувань. Завжди Розминатися потрібно завжди, інакше можуть виникнути проблеми. Спочатку необхідно розігріти ті частини тіла, які будуть виконувати роботу, потім розтягнути їх.

Розминка - це просто робота у високому числі повторень в тих вправах, які вас чекають. Вага обтяження, зрозуміло, має бути невелика. Розминка, по суті, є гімнастикою з малим обтяженням і збільшеним числом повторень.

**2. Правильна техніка виконання вправ.** Дуже важливе правило для профілактики травматизму. Більшість вправ з обтяженнями при неправильній техніці виконання стають не тільки не ефективними, але й небезпечними для опорно-рухового апарату, а відповідно, здоров'я.

**3. Концентрація і увага.** Під час тренування думки мають бути пов'язані тільки з тренінгом і ні з чим більше. "Залізо" не пробачає неповаги до себе.

Необхідно уважно відноситися до навісу ваги на снаряд і не метушитися. Якщо немає часу, краще щось пропустити, але не поспішати.

**4. Робити менше різких рухів.** При роботі з обтяженнями слід уникати різких рухів. Найчастіше травми виникають в останніх, найважчих повторях і підходах. При цьому настає втома і виникає бажання швидше закінчити важку вправу. Допоки тіло спортсмена розігріте – він може не помітити, що травмувався. Біль може з'явитися вже після тренування.

**5. Вага обтяження має бути розумною.** Необхідно реально оцінювати свої сили і не навантажувати свої м'язи непосильною роботою. Вага обтяження має бути такою, щоб всього підходу техніка виконання вправи була правильною.

**6. Обов'язкова страховка у вправах з важки снарядами.** Це може бути досвідчений партнер, страхувальні стійки, товстий трос, та все що завгодно, що дозволить у разі небезпеки з найменшими втратами, а ще краще без втрат, вилізти з під снаряда. Напевно, це одне з найважливіших правил для профілактики травматизму. Не дотримуючись правила страховки можна отримати дуже серйозну травму.

**7. Заминка.** Після завершення тренування необхідно виконати фізичні вправи для відновлення усіх систем організму.