

Реферат

«Профилактика травматизма в скалолазании посредством комплекса упражнений, компенсирующих однонаправленную физическую нагрузку»

Ключевые слова: скалолазание, упражнение, компенсация, скалодром, опорно-двигательный аппарат, плечевой пояс, травма, движение, однонаправленная нагрузка.

Актуальность нашего исследования обусловлена проблемой однонаправленности физической нагрузки в скалолазании и недостаточным изучением вопросов ее компенсации как средства профилактики травматизма в этом виде спорта.

Объектом исследования является процесс физической подготовки скалолаза, **предметом исследования** – профилактика травматизма в скалолазании посредством комплекса специальных упражнений.

Цель данной работы – профилактика травматизма с помощью комплекса упражнений, компенсирующих однонаправленную физическую нагрузку .

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Анкетирование.
3. Педагогическое наблюдение.
4. Педагогический эксперимент.
5. Метод экспертной оценки.
6. Методы математической статистики.

Научная новизна. Впервые снижение травматизма в скалолазании было достигнуто посредством внедрения в тренировочный процесс спортсменов групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства комплекса упражнений, компенсирующих однонаправленную физическую нагрузку.

Практическая значимость. Выполнение комплекса упражнений не требует применения сложного в техническом плане инвентаря. Подбор упражнений для комплекса производился с учетом основных особенностей и проблем в состоянии опорно-двигательного аппарата спортсменов-скалолазов, что позволяет добиваться высоких результатов как в профилактике травматизма, так и в процессе физической реабилитации.

В ходе решения поставленных задач мы проанализировали современную научно-методическую литературу по описанию скалолазания как вида спорта, изучили особенности подготовки спортсменов групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства; выявили особенности направленности физической нагрузки, основные проблемы опорно-двигательного аппарата в ходе литературного обзора, анкетного опроса и педагогического наблюдения; разработали комплекс упражнений, проверили в педагогическом эксперименте эффективность этого средства для профилактики травматизма.

Магистерская диссертация состоит из 83 страниц, 9 таблиц, 18 рисунков, 4 приложений, использовано 63 литературных источника, цель исследования достигнута, поставленные задачи выполнены.

Abstract

"Prevention of injuries in climbing through the set of exercises that compensate for unidirectional physical activity "

Keywords: climbing, exercises, compensation, climbing wall, musculoskeletal system, shoulder girdle, injury, movement, unidirectional load.

The relevance of our study is due to the problem of unidirectional exercise in climbing and insufficient study of its compensation as a means of preventing injuries in this sport.

The object of the study is the process of physical training of a climber, the subject of the study is the prevention of injuries in climbing through a set of special exercises.

The purpose of the study is the prevention of injuries with the help of a set of exercises that compensate for unidirectional physical activity.

Research methods:

1. Analysis of scientific and methodical literature.
2. Questioning.
3. Pedagogical observation.
4. Pedagogical experiment.
5. The method of expert evaluation
6. The method of mathematical statistics.

Scientific novelty. For the first time the reduction of injuries in rock climbing was achieved through the introduction into the training process of athletes of groups of sports improvement and higher sports skill set of exercises that compensate for unidirectional physical activity. Practical significance.

Practical significance. Performing a set of exercises does not require the use of technically complex equipment. The selection of exercises for the complex was made taking into account the main features and problems in the state of the musculoskeletal system of athletes-climbers, which allows to achieve high results both in the prevention of injuries and in the process of physical rehabilitation.

In the course of solving these problems, we analyzed the modern scientific and methodological literature on the description of rock climbing as a sport, studied the features of the preparation of athletes groups of sports improvement and higher sports skills; identified features of the direction of physical activity, the main problems of the musculoskeletal system during the literary review, questionnaire and pedagogical observation; developed a set of exercises, tested in the pedagogical experiment the effectiveness of this tool for the prevention of injuries.

The master thesis consists of 83 pages, 9 tables, 18 figures, 4 appendices, 63 literary sources were used, the goal of the research was achieved, the tasks were accomplished.