

Основні причини порушень постави в спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються в спортивних танцях

Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ)

Постановка наукової проблеми та її значення. Порушення постави – одна з найактуальніших проблем у сучасному спорті. За останні роки у зв'язку із загостренням цього питання значно розширився діапазон теоретико-методичних робіт як у медико-біологічній, так і у фізкультурно-педагогічній сферах [2; 3; 4; 10]. Проте на сьогодні усе ж залишається недостатньо вивченою проблема впливу занять певними видами спорту, а зокрема спортивними танцями, на опорно-руховий апарат. Крім того, відзначається відсутність методичних рекомендацій щодо вдосконалення системи управління підготовкою спортсменів і подальшої корекції постави з урахуванням індивідуальних особливостей та етапу річної підготовки.

Мета дослідження – систематизувати сучасні науково-методичні знання з питань впливу занять спортивними танцями на опорно-руховий апарат спортсменів, виявити основні причини порушень постави та проаналізувати сучасні засоби й методи корекції порушень постави.

Методи дослідження – аналіз літературних джерел, синтез та узагальнення.

Виклад основного матеріалу та обґрунтування отриманих результатів дослідження. Проблема вивчення й корекції порушень постави в спортсменів – одна з найважливіших для досягнення найвищого спортивного результату, продовження спортивної кар'єри й профілактики виникнення захворювань після відходу спортсмена з великого спорту [4]. Практичний досвід засвідчив, що на лікування та реабілітацію направляються спортсмени з уже сформованими структурно-функціональними змінами хребта, першопричина яких – це часто порушення постави [8]. Сучасну систему підготовки спортсменів високого класу засновано на фізичних навантаженнях, які за інтенсивністю й обсягом наближаються до межі фізіологічних здібностей людини [9]. Урахування особливостей впливу різних видів спорту на опорно-руховий апарат необхідне для профілактики різних ортопедичних захворювань хребта спортсменів, особливо за наявності в них порушення постави.

Спортивні танці являють собою переважно динамічну роботу змінної інтенсивності. Тренування зазвичай відбувається з великим напруженням протягом тривалого часу й уключають найрізноманітніші рухи. Сучасний танцювальний спорт характеризується цілорічною спортивною підготовкою, тренуваннями високої інтенсивності та великою кількістю змагань. У процесі навчально-тренувальних занять і змагань хребет спортсмена отримує великі, часто асиметричні, статодинамічні навантаження. Під час змагальної й тренувальної діяльності організм танцюриста піддається розтягуючому, стискувальному та скручуючому впливу фізичних вправ, що негативно позначається на здоров'ї спортсмена, призводячи до порушень і пошкоджень із боку хребта, першопричина яких – це дуже часто порушення постави.

Крім того, дослідження танцюристів засвідчують деяке переважання в розвитку нижньої частини тіла над верхньою, що, звичайно ж, пов'язано зі специфікою виду спорту й недооцінкою значення загальної фізичної підготовки для гармонійного розвитку організму спортсмена [1].

Порушення співвідношення навантаження та відпочинку опорно-рухового апарату, форсоване перевищення нормальної амплітуди рухів у хребті, ранній початок занять спортом і хореографією сприяють розвитку змін у всіх елементах хребта. У результаті виникають специфічні відхилення у формуванні постави та за умови несвоєчасної діагностики й корекції призводять до серйозних захворювань опорно-рухового апарату. Характер цих порушень залежить від специфіки професійних навантажень, віку та кваліфікації спортсмена.

Основні причини виникнення порушень постави в танцюристів:

- вроджені дефекти (додаткові ребра);
- родові травми (перелом ключиці);
- порочні положення й пози, набуті в дитинстві;
- відсутність контролю над поставою спортсмена, як у тренувальній, так і в побутовій діяльності;
- відсутність контролю над дотриманням санітарно-гігієнічних умов життєдіяльності, необхідних для збереження правильної постави;

- відсутність обліку анатомо-фізіологічних особливостей організму з використанням великої кількості одноманітних рухів;
- вимушене асиметричне положення корпусу в парі;
- рання вузька спеціалізація на одній із програм у спортивних танцях.

Варто відзначити, що зміна постави у фронтальній площині обумовлена вимушеним асиметричним положенням корпусу в парі, яке має бути стабільним протягом тривалого часу. Структура позиції в парі така, що партнерка має прогин діагонально вліво, що несприятливо позначається на поставі й сприяє формуванню асиметрії лопаток і трикутників талії.

Величина поперекового лордозу може збільшуватися внаслідок активної роботи м'язів спини й таза, а саме ці м'язи активно задіяні в спортивних танцях. Крім того, за даними деяких авторів [7], збільшення поперекового лордозу може виникати в тих спортсменів, які обрали свою спеціалізацію вже з початковим гіперлордозом, а підвищена активація згаданих вище м'язів під час занять спортом і призвела до його значного збільшення.

Треба відзначити, що спортсменки тренуються на підборах від п'яти до 9 см з 11 років, тому в них відбувається зміщення центра ваги й хребет починає прогинатися в поперековому відділі, щоб зберегти рівновагу ще в такому ранньому віці.

Слід також відзначити особливості режиму танцюристів, який найчастіше не відповідає санітарно-гігієнічним умовам життєдіяльності та є однією з причин порушень постави. Постійні тривалі переїзди спортсменів, а також зміна побутових умов, безсумнівно, позначаються на поставі спортсмена, особливо в періоди інтенсивного росту тіла [6].

Одні із найбільш важливих умов порушень постави в спорті – відносна слабкість деяких відділів опорно-рухового апарату, яка проявляється в разі великих тренувальних навантажень.

Практичний досвід свідчить, що на лікування й реабілітацію направляються спортсмени з уже сформованими структурно-функціональними змінами хребта, першопричина яких – це часто порушення постави.

Аналіз науково-методичної літератури доводить, що сучасна фізична реабілітація володіє великим розмаїттям засобів і методів, які застосовуються при порушеннях постави. Велику увагу приділено відновленню статичного й рухового стереотипів при порушеннях ОДА; корекції постави осіб різного віку; фізичної реабілітації при нефіксованих порушеннях ОДА.

На жаль, загальноприйняті програми корекції постави не завжди можуть бути адаптовані до тренувального процесу спортсменів та впроваджені в річний цикл підготовки у зв'язку з особливостями впливу корекційних вправ на техніку виконання змагальних елементів.

Усе вищесказане висуває на перший план питання розробки й упровадження профілактичних і реабілітаційних заходів, спрямованих на корекцію патобіомеханічних порушень і закріплення оптимального рухового стереотипу, що сприяє підтримці високого рівня спортивної працездатності протягом танцювального сезону.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Спираючись на аналіз сучасної спеціальної науково-методичної літератури, виділено основні причини порушень постави в спортсменів, основні з яких такі:

- відсутність контролю над дотриманням санітарно-гігієнічних умов життєдіяльності, необхідних для збереження правильної постави;
- відсутність обліку анатомо-фізіологічних особливостей організму з використанням великої кількості одноманітних рухів;
- вимушене асиметричне положення корпусу в парі;
- рання вузька спеціалізація на одній із програм у спортивних танців.

Джерела та література

1. Бурмакова Г. М. Пояснично-крестцовые боли у спортсменов и артистов балета : автореф. дис. д-ра мед. наук / Г. М. Бурмакова. – М., 2004 – С. 49.
2. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учеб. для мед. ин-тов. / В. А. Епифанов – М. : Издат. дом ГЭОТАР-МЕД, 2002. – С. 326.
3. Иванов А. С. Комплексный контроль в системе подготовки спортсменов (медико-биологические аспекты) / А. С. Иванов, С. В. Сухов. – Алматы : [б. и.], 2004. – С. 144.
4. Кашуба В. А. Биомеханика осанки / В. А. Кашуба. – Киев : Олимп. лит., 2003. – 279 с.
5. Короткова Е. А. Основные положения системы профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата детей в процессе физического воспитания / Е. А. Короткова, И. В. Пенькова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 4. – С. 26–29.

6. Кошелев С. Н. Биомеханика спортивных танцев / С. Н. Кошелев. – М. : Изд-во «Мир», 2006. – С. 140.
7. Максимова Ю. А. Функціональний стан поперекового відділу хребта верхніх акробатів / Ю. А. Максимова // Теорія та практика фізичної культури і спорту. – 2011. – № 1. – С. 47–50.
8. Марченко О. К. Здоровьескорректирующие методы в современном спорте / О. Марченко, С. Мясук // Наука в олимпийском спорте. – 2005. – № 2. – С. 86–91.
9. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – Киев : Олимп. лит., 1999. – С. 320.
10. Челноков В. А. Посттренировочное восстановление функционального состояния позвоночника у спортсменов высокой квалификации в олимпийских видах спорта / В. А. Челноков // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 1. – С. 64–67.

References

1. Burmakova G. M. Lumbar and sacral pains at athletes and ballet dancers : abstract yew. doc. medical sciences / G. M. Burmakova. – Moscow, 2004 – P. 49.
2. Yepifanov V. A. Medical physical culture and the massage : textbook for medical institutes / V. A. Yepifanov. – Moscow : Prod. GEOTAR-MED house, 2002. – P. 326.
3. Ivanov A. S. Complex control in system of preparation of athletes (medicobiological aspects) / A. S. Ivanov, S. V. Sukhov. – Almaty, 2004. – P. 144.
4. Kashyba V. A. Biomekhanika of a bearing / V. A. Kashyba. – Kyiv : Olympic lit., 2003. – 279 p.
5. Korotkov E. A. Basic provisions of system of prevention of violations of the musculoskeletal device of children in the course of physical training / E. A. Korotkov, I. V. Penkova // Physical culture: education, education, training. – 2006. – No. 4. – P. 26–29.
6. Koshelev S. N. Biomechanics of sports dances / Pages N. Koshelev. – M. : Publishing house the World, 2006. – P. 140.
7. Maksimova Yu. A. Funktsionalnyy stan poperekovykh videliv hrebtu verkhnykh akrobativ / Yu. A. Maksimova // Teoriya i praktika fizichnoy kultury i sportu. – 2011. – No. 1. – P. 47–50.
8. Marchenko O. K. Zdorovyekorrigiruyushchiye metody v modern sports / O. Marchenko, S. Myaluk // Science in the Olympic sports. – 2005. – No. 2. – P. 86–91.
9. Matveev L. P. Bases of the general theory of sports and system of preparation of athletes / L. P. Matveev. – Kyiv : Olympic lit., 1999. – P. 320.
10. Shuttles V. A. Posttrenirovochnoye's shuttles restoration of a functional condition of a backbone at athletes of high qualification in the Olympic sports / V. A. Shuttles // Theory and practice of physical culture. – 2009. – No. 1. – P. 64–67.

Анотації

У статті підкреслено актуальність проблеми порушень постави в спортсменів, котрі займаються спортивними танцями, та виявлено можливі причини цих порушень. Мета цієї роботи – вивчити стан питання й систематизувати сучасні науково-методичні знання та результати практичного досвіду фахівців із питань впливу занять спортивними танцями на опорно-руховий апарат спортсменів і проаналізувати сучасні засоби й методи корекції порушень постави.

Ключові слова: спортивні танці, опорно-руховий апарат, постава, корекція.

Елена Лазарева, Татьяна Рожкова. Основные причины нарушений осанки у спортсменов высокой квалификации, специализирующихся в спортивных танцах. В статье подчеркнута актуальность проблемы нарушений осанки у спортсменов, занимающихся спортивными танцами и выявлены возможные причины этих нарушений. Целью данной работы было изучить состояние вопроса и систематизировать современные научно-методические знания и результаты практического опыта специалистов по вопросам влияния занятий спортивными танцами на опорно-двигательный аппарат спортсменов и проанализировать современные средства и методы коррекции нарушений осанки.

Ключевые слова: спортивные танцы, опорно-двигательный аппарат, осанка, коррекция.

Elena Lazareva, Tetyana. Rozhkova. The Main Reasons for Violations of posture of Athletes Qualifications, Specialized in Dance Sport. In the article actuality of problem of violations of carriage is underline for sportsmen, engaged in sporting dances and possible reasons of these violations are exposed. The purpose of this work was to study the state of question and systematize modern scientific-methodical knowledges and results of practical experience of specialists on questions of influence of employments of sporting dances on the locomotorium of sportsmen and to analyse modern facilities and methods of correction of violations of carriage.

Key words: Dance Sport, locomotorium, carriage, correction.