

## О ПРОФИЛАКТИКЕ ТРАВМАТИЗМА ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОК НА ОСНОВЕ РИТМОВОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ

д.п.н., проф. В.С. Макеева, Ф. Жао

Российский Государственный Университет Физической Культуры, Спорта, Молодёжи И Туризма  
[vera\\_191@mail.ru](mailto:vera_191@mail.ru)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 01 oktyabr 2021

Dərc olunub: 27 oktyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Аннотация.** В исследовании раскрываются особенности подготовки юных баскетболистов в передвижениях, имеющих специфический характер и ритмо-темповую структуру, с упругой постановкой ног на стопу для придания устойчивости положению тела и расширению возможностей для неожиданной смены движения на основе использования танцевальных движений и специальных упражнений для стопы с целью профилактики травм опорно-двигательного аппарата.

Разработка и внедрение в тренировочный процесс танцев и специальных упражнений для стопы с учетом специфики передвижений в баскетболе, позволили улучшить показатели тестирования и избежать травм у юных баскетболисток.

**Ключевые слова:** *передвижения, темп, ритм движений, юные баскетболистки, профилактика травм.*

Известно, что ведущую роль в спортивных играх занимают скоростно-силовые способности. Так, например, в баскетболе 70% движений носят скоростно-силовой характер. И закономерно, что именно им уделяется большое внимание развитию этих качеств у спортсменов. Проблема заключается в том, что эффективность прироста скоростно-силовых способностей спортсменов напрямую зависит от того, как ими распорядились в процессе соревновательной деятельности. То есть бездумное увеличение скорости и силы в процессе выполнения двигательных действий не приводит к прямому росту спортивных результатов, т.к. все действия игрока должны завершаться или начинаться с точности выполнения

задания (действия), т.е. подчиняться определенному ритму.

Ритм, как одна из значимых характеристик двигательной деятельности спортсмена, представляет собой чередование и организацию во времени определенных элементов выполняемых технических действий с определенной последовательностью и частотой, и который можно толковать как ритмо-построение в отдельно взятой спортивной подготовке либо в целом учебно-воспитательном процессе [1]. В подготовке ритм проявляется в тренировке устойчивых связей объекта по обеспечению его целостности, тождественности самому себе в сохранении свойств при различных внешних и внутренних изменениях. С точки зрения спортивной деятельности это представляет собой определенный ритм технических действий, направленных на разрешение игровой или соревновательной ситуации. Особое значение в подготовке баскетболистов занимает техника передвижений: бег в разном темпе и различной скоростью, с изменением направления движений, прыжками, остановками и поворотами.

И если в группах начальной подготовки этому компоненту техники баскетболистов уделяется внимание, то в старших возрастных группах времени уделяется недостаточно, что приводит к многочисленным травмам и снижению эффективности соревновательной деятельности [1, с. 14-19; 3, с.147-151].

Таким образом, речь может идти о необходимости работать не только над улучшением скоростно-силовых качеств, сколько над их целесообразным применением в игре.

### Задачи исследования:

1. Определить изменения опорно-двигательного аппарата у юных баскетболисток и причины возникновения травм,

снижающих эффективность соревновательной деятельности.

2. Выявить факторы и условия, способствующие улучшению скорости и техники передвижений игроков, занимающихся баскетболом.

**Методы исследования:** соматометрия, педагогические наблюдения, эксперимент.

**Организация исследования.** В исследовании принимали участие баскетболистки 10-13 лет, со стажем подготовки от 2 до 3 лет. Всего 14 человек из детского баскетбольного клуба «Спартак», г. Видного. На момент исследования все спортсменки были допущены по результатам медицинского осмотра к занятиям баскетболом.

**Результаты исследования.** В настоящем исследовании предполагалось, что включение в процесс совершенствования соразмерности двигательных заданий с акцентом на ритмо-темповые характеристики передвижений баскетболисток, их пропорциональное соотношение будет способствовать формированию ритмической оправданной структуры передвижений, их безошибочному и точному выполнению. В свою очередь, акцентированное внимание ритму и темпу двигательных действий позволит снизить негативный характер изменений в физическом развитии баскетболисток, возникающих в процессе интенсивной двигательной деятельности в тренировочном процессе и соревновательной деятельности.

Проведенные предварительные исследования физического развития по данным соматометрии, свидетельствуют о том, что

2-3 года занятий негативно повлияли на опорно-двигательный аппарат большинства юных баскетболисток. У всех обследованных баскетболисток обнаружены ряд отклонений от нормы. Наибольшие отклонения от нормы наблюдались в форме спины (только 3 спортсменки характеризовались нормальной формой спины), формы живота (норма 5 человек). А в состоянии стоп ни у одной спортсменки не обнаружено нормального свода стопы. Всем спортсменкам были рекомендованы восстановительные мероприятия, корректирующие упражнения, удобная обувь и специальные стельки. Шесть баскетболисток по данным обследования признаны как наиболее расположенные к получению травм. При этом следует учесть, что в группы спортивной подготовки набирают детей после тщательного отбора и имеющих более высокий уровень физического развития и физической подготовленности, чем дети, не занимающиеся спортом [3, с. 147-151; 4, с. 63-67]. У баскетболисток исследуемой группы установлены ростовые показатели, превышающие средние данные выше нормы у 8 игроков, что связано с предварительным отбором и спецификой вида спорта. И этот показатель свидетельствует о том, что юные баскетболистки, с такими параметрами и темпами роста, наиболее подвержены травматизму и это необходимо учитывать при распределении объемов тренировочной нагрузки, соревновательной нагрузки и игрового времени в отдельно взятой игре. В таблице 1 представлены исходные данные игроков, принимающих участие в эксперименте.

**Таблица 1 - Характеристика роста-весовых значений и наличия нарушений в физическом развитии на исходном этапе эксперимента**

Фамилия, имя	Рост	Вес	Наличие травм и нарушений
М. К.	156	41	Зрение -1,25
Д. В.	149	31,4	Болевые ощущения в коленях, в правой стопе
Э.Э.	144,5	32,2	Нет
М. М.	149,5	32,5	Нет
Б. Я.	154	36	Зрение -1, боль в голеностопе, ушиб копчика

Ф.А.	142	29,5	Нет
В.А.	150	38	Боль в правом колене, боль в правой стопе
Е. М.	176	54	Травма правого голеностопа, зрение -1
М. П.	155	35,5	Болевые ощущения в коленях
Г. А.	151,5	38,3	Нет
К. А.	154	48,2	Травма правого голеностопа, боль в правой пятке
К. С.	144	28,9	Нет
К. В.	153	42	Болевые ощущения в коленях
У. В.	152	41,2	Нет

Изучение опыта тренеров по баскетболу позволило выявить особенности организации процесса совершенствования передвижениям игроков, обязательной частью которых является их подбор с включением бега, прыжков, быстрой смены деятельности в соответствии с игровыми ситуациями, что способствуют быстрому освоению техники передвижений и одновременному развитию физических качеств – скорости и координации движений. И тут речь может идти о необходимости работать не только над улучшением скоростно-силовых качеств, сколько над их целесообразным применением в игре. В рамках специально разработанной программы включали в занятия 2 раза в неделю танцевальные движения с имитацией передвижений игроков, а в тренировочном процессе изменяли привычные условия выполнения передвижений игроков и их выполнение благодаря музыкальному сопровождению, с заданным темпом и ритмом. Кроме того, использовали одновременно техническую и физическую подготовку; максимально приближали подготовительные упражнения к основному двигательному навыку; использовали вспомогательные и специальные упражнения для коррекции тела; применяли контрастные задания. В источниках, посвященных роли стопы в организации движений, указывается, что стопа основа, «фундамент» нашего тела и добиться более эффективной работы стопы можно, опираясь на использование

специальных упражнений, которые были включены в процесс подготовки [2, с.4-8; 5, с. 121-126].

К концу эксперимента у всех спортсменов были отмечены улучшения работы стопы, восстановление ряда амплитудных характеристик, сокращение смещений нижних конечностей от вертикальной оси тела, восстановление правильной осанки, и укрепление мышц. Установлено, что у

- 13 баскетболисток наблюдается положительная динамика в морфофункциональных показателях, включая улучшение в состоянии стоп;
- 2 спортсменок со значительными отклонениями на начальном этапе обследования и, которые были определены нами в группу с высоким риском получения травмы, изменения были минимальными;
- 1 спортсменки из этой группы изменений нет.

Установлено, что танец и хореография как один из ярких проявлений ритма и темпа движений, сыграли свою положительную роль в борьбе с нарушением осанки и предотвращением развития хронических заболеваний опорно-двигательного аппарата, обеспечением эффективности тренировочного процесса благодаря синтезу музыки и движений, задействованию большинства мышечных групп [Бакшеева]. В таблице 2 отображен прирост показателей тестирования по отношению к исходным данным.

**Таблица 2 - Прирост результатов физической и технической подготовленности баскетболистов на итоговом этапе эксперимента, в %**

Контрольные тесты				
Прыжок с места в длину, см	Бег, 20 м сек	Челночный бег 5x10м	Ведение мяча по прямой, 20 м	Прыжок в высоту с разбега
4,62	4,91	11,2	8,04	3,88

Результаты в контрольном тестировании свидетельствует о значимых сдвигах результатов показателей в передвижениях баскетболистов. Особенно высокие сдвиги произошли в челночном беге, прыжках в высоту, а также в положительных сдвигах в тестах с ведением мяча, что, несомненно, связано с включением упражнений, направленных на детализацию ритмовых характеристик технических действий с одной стороны и включения танцевальных элементов в тренировочный процесс – с другой.

**Выводы.** Изменения в структуре опорно-двигательного аппарата у юных баскетболисток связаны с интенсивностью и величиной физических нагрузок в процессе подготовки к соревнованиям. При недостаточном внимании к работе ног м ритмо-темповой организации передвижений могут происходить негативные изменения, проявляемые в нарушениях осанки, форме стопы и др. отклонениях. Считаем, что причинами возникновения травм, влияющих на снижение эффективности соревновательной деятельности у баскетболисток на начальном этапе подготовки является недостаточное внимание передвижениям в нападении и защите.

К факторам, способствующим улучшению скорости и техники передвижений игроков, занимающихся баскетболом, следует отнести подбор упражнений, направленных на акцентирование внимания темпо-ритмовым характеристикам движений. Особое внимание следует уделять работе ног и в частности – стопы, как фундамента тела спортсмена. При этом включение заданий в виде танцевальных движений и хореографии обеспечивают положительный

сдвиг в исследуемых показателях техники передвижений, а также на действия игрока с мячом при передвижениях.

## ЛИТЕРАТУРА

1. **Афтимичук О.Е.** *Феномен ритма общения в коммуникативной деятельности учителя: Монография.* О.Е. Афтимичук; Гос. ун-т физ. воспитания и спорта. Кишинев: Valinex, 2011, 118 с.
2. **Бакшеева М.К.** *Танцы как средство профилактики деформации стопы.* Вестник научного общества студентов, аспирантов и молодых ученых. 2020. №2. С.4-8.
3. **Буйлова Л.А., Дудник О.Е., Князева М.Н.** *Спортивный отбор в процессе подготовки в детско-юношеском баскетболе.* «Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики»: сборник научных статей 2-ой Международной научно-практической конференции, посвящённой памяти ректора ВГИФК Владимира Ивановича Сысова. 2019. С. 147-151.
4. **Макеева В.С., Чернов С.В., Шайкина О.Е.** *Начальная подготовка юных баскетболистов на основе рефлексивно-деятельностного подхода.* Экстремальная деятельность человека. № 1 (59), 2021, с. 63-67.
5. **Эйдельман Л.Н.** *Инновационная технология формирования правильной осанки на занятиях танцевальным искусством.* Вестник Академии Русского балета им. А.Я. Вагановой. № 31 (1–2), 2014, с.121-126.

## RİTM HƏRƏKƏT TƏŞKİLATI ƏSASINDA GƏNC BASKETBOLÇULARIN TRAVMATİZMİNİN QARŞISININ ALINMASI HAQQINDA

p.ü.e.d., prof. V.S. Makeyeva, F. Jao

*Rusiya Dövlət Fiziki Mədəniyyət, İdman, Gənclik və Turizm Universiteti*  
[vera\\_191@mail.ru](mailto:vera_191@mail.ru)

**Annotasiya.** Tədqiqatda gənc basketbolçuların özünəməxsus xarakter və ritmo tempi quruluşa malik hərəkətlərdə hazırlıq xüsusiyyətləri bədən vəziyyətinə davamlılıq vermək və rəqs hərəkətlərindən və ayaq üçün xüsusi məşqlərdən istifadə etməklə hərəkətin gözlənilməz dəyişdirilməsi üçün imkanların genişləndirilməsi üçün ayaqların möhkəmləndirilməsi ilə açıqlanır.

Basketbolda hərəkət xüsusiyyətlərini nə-

zərə alaraq rəqs və ayaq üçün xüsusi məşqlərin hazırlanması və məşq prosesinə tətbiqi gənc basketbolçuların sınaq göstəricilərinin yaxşılaşdırılmasına və yaralanmalarının qarşısını almağa imkan verdi.

**Açar sözlər:** *hərəkət, temp, hərəkət ritmi, gənc basketbolçular, travmaların qarşısının alınması.*

## ON PREVENTION OF INJURIES OF YOUNG BASKETBALL PLAYERS BASED ON RHYTHM ORGANIZATION OF MOVEMENTS

D.Sc., prof. S. Makeeva, F. Zhao

*Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism*  
[vera\\_191@mail.ru](mailto:vera_191@mail.ru)

**Annotation.** The study reveals the peculiarities of training young basketball players in movements that have a specific character and rhythm-tempo structure, with elastic foot placement to give stability to the position of the body and expand the possibilities for unexpected movement change based on the use of dance movements and special exercises for the foot in order to prevent injuries to the musculoskeletal system.

The development and introduction of dances and special exercises for the foot into the training process, taking into account the specifics of movements in basketball, made it possible to improve the testing performance and avoid injuries in young basketball players.

**Keywords:** *movements, pace, rhythm of movements, young basketball players, injury prevention.*