УДК 796
DOI 10.24411/2409-3203-2019-12048

ПРОБЛЕМЫ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ В XXI ВЕКЕ

Казанцев Илья Андреевич
лейтенант полиции, преподаватель кафедры огневой подготовки
Нижегородская академия Министерства внутренних дел Российской Федерации
Россия, г. Нижний Новгород
Жуков Денис Владимирович
старший лейтенант полиции, преподаватель кафедры огневой подготовки
Нижегородская академия Министерства внутренних дел Российской Федерации
Россия, г. Нижний Новгород

Аннотация: Гимнастика – вид спорта с многовековой историей. Она входила в древние Олимпийские игры и присутствует на Играх современности, начиная с самых первых. В настоящее время спортивная гимнастика представляет собой зрелищное и продолжительное «соревновательное шоу». Программа соревнований по спортивной гимнастике для мужчин и женщин различается. Главными отличиями является, то что девушки выполняют упражнения на бревне, на брусьях разной высоты. Мужчины же, в свою очередь, выполняют упражнение на перекладине, на коне, на брусьях одинаковой высоты, на кольцах. Одинаковыми для обоих полов остаются опорный прыжок и вольные упражнения. Каждый из этих видов имеет свои особенности и сложности. На соревнования они представляются как отдельным зачетом, так и общим многоборьем между спортсменами.

Ключевые слова: спорт, гимнастика, ошибка, физическая культура, травма.

PROBLEMS OF SPORTS GYMNASTICS IN THE XXI CENTURY

Kazantsev Ilya Andreevich
police Lieutenant, teacher of fire training Department Nizhny Novgorod Academy of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation
Russia, Nizhny Novgorod
Zhukov Denis Vladimirovich
senior police Lieutenant, teacher of fire training DepartmentNizhny Novgorod Academy of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation
Russia, Nizhny Novgorod

Abstract: Gymnastics is a sport with a long history. She entered the ancient Olympic Games and is present at the Games of our time, starting from the very first. At present, gymnastics is a spectacular and continuous “competitive show”. The competition program for gymnastics is different for men and women. The main differences are that the girls perform exercises on a log, on uneven bars of different heights. Men, in turn, perform the exercise on the crossbar, on the horse, on the uneven bars of the same height, on the rings. Both jumps and floor exercises remain the same for both sexes. Each of these species has its own characteristics and difficulties. They are represented in the competition as a separate standings, as well as general all-around events between athletes.

Keywords: sport, gymnastics, mistake, physical education, trauma.

В нашей стране школа спортивной гимнастики традиционно сильна. Легенды спорта – девятикратная чемпионка Олимпийских игр Лариса Латынина, семикратные чемпионы Николай Андрианов, Борис Шахлин, Виктор Чукарин. В честь четырехкратной олимпийской чемпионки Ольги Корбут назван сложнейший элемент на брусьях, который она выполняла в 14 лет – "Петля Корбут". Сейчас этот элемент запрещен, так как считается опасным для жизни. Также данный вид спорта представлен на высоком уровне спортсменами США и Китая.

Спортивная гимнастика привлекает многих людей. Зрители со всего мира наблюдают за упражнениями гимнастов с замиранием сердца. Во много благодаря широкой аудитории и зрелищности данного вида спорта, большое количество родителей отдают своих детей в секции по спортивной гимнастике. С одной стороны, это правильно, ведь дети развиваются физически, они бегают, прыгают, подтягиваются и делают абсолютно разные и новые для них упражнения. Со временем, они приобретают высокие физические показатели, что положительно сказывается на их здоровье. Однако данная олимпийская дисциплина имеет и «обратную сторону медали», особенно при выступлении на профессиональном уровне.

Главной проблемой гимнастов всегда были и остаются высокий риск травм, как во время выступлений на соревнования, так и на тренировках. Вольные упражнения состоят из множества акробатических элементов — сальто, рондат, фляк, колесо, винт которые исполняются часто в очень быстром темпе. Поэтому нужно их исполнять по определенной технике, которая включает правила исполнения и безопасность. Даже при идеальном подходе травм трудно избежать. Однако вращения и обороты, включенные в программу очень сложны в выполнении и малейшие ошибки во время приземления, могут повлечь довольно неприятные последствия. Брусья, перекладина, бревно, кольца находятся на значительной высоте и любые погрешности, приведшие к падению, влекут за собой ещё и серьёзные травмы. Не только высота является угрозой для спортсмена, но и сам снаряд. Например, во время соревнований, можно увидеть, как женщины падают на узкое, но твёрдое бревно, так как не смогли точно поставить стопы после выполнения прыжка.

Однако травмироваться можно не только из-за ошибок в выполнении упражнений. Имеет шанс того, что снаряд попросту сломается. Ярким примером является одно из выступлений Ольги Корбут. После выполнения соскока, брусья за спиной спортсменки попросту сложились. Конечно шанс таких неисправностей меньше, чем шанс ошибок спортсменов. Однако такая неожиданность влечёт за собой самый печальные последствия.

Также к основным причинам можно отнести следующее:

- за последние 30 лет степень сложности упражнений значительно увеличилась, постоянно вводятся новые элементы, чтобы преодолеть возрастающую конкуренцию;
- во время тяжелых тренировок спортсмены теряют концентрацию, внимание, поэтому травмируются даже на относительно простых элементах;
- постоянные травмы приводят к тому, что под давлением тренеров спортсменки приступают к тренировкам, не восстановившись от предыдущих травм, что приводит к новым травмам [1].

Рис.1. Статистика травм гимнастов

Спортивная гимнастика – неконтактный вид спорта, тем не менее относительно травмоопасный, особенно для девушек. Однако по количеству травм спортивная гимнастика значительно уступает контактным видам спорта, таким как бокс, хоккей с шайбой и другие. Исследование, проведенное на основе обращений гимнастов в возрасте 6-17 лет в отделения скорой помощи США, показало, что на 1000 гимнастов приходится 4,8 травм в год, при чём в возрасте 12-17 лет их происходит больше (7,4), чем у более молодых спортсменов 6-11 лет (3,6). Это обусловлено, тем что силовые показатели у спортсменов растут, и они приступают к выполнению всё более сложных элементов. Также в этом исследовании было показано, что наибольшее количество травм в спортивной гимнастике получают девочки – среди всех зарегистрированных травм на их долю приходится 82,1% травм. Очевидно именно с этим связан тот факт, что большинство эпидемиологических исследований описывают только травмы гимнасток. По данным этих исследований на одну гимнастку приходится 3,64 травмы в год. В других исследованиях показано, что уровень травм находится в пределе 1,4-3,7 травм на 1000 часов спортивной деятельности. В двух других исследования уровень травм рассчитывается на 1000 занятий (тренировок и соревнований) и составил в одном их них 8,5 травм и около 8 во втором.

Учитывая приведенную статистику, становится понятно, что тело гимнастов постоянно подвергается серьезным испытаниям. Постоянные физические нагрузки, которые зачастую являются запредельными для обычных людей, плохо сказываются на здоровье спортсменов. Поэтому данный вид спорта в последнее время быстро меняет своих «звёзд». Средняя продолжительность выступления гимнастов на максимально высоком, для них, уровне составляет около 6-8 лет. Для сравнения, футболисты могут успешно выступать даже на протяжении более 20 летней профессиональной карьеры.

Несмотря на то, что тренера уделяю особое внимание не только физической, но и психологической подготовке спортсменов, бывают и разного рода проблемы, связанные с психикой атлетов. Частое явление для многих видов спорта — это продолжительное пребывание в состоянии стресса, нервны срывы, отказы от выступления или неявная, но сильная депрессия. В спортивной гимнастике бывают случаю, когда мужчина либо женщина, имеющие высокие показатели на протяжении долгого времени на выступлении падают с бревна (коня) или не дфокручивают сальто на опорном прыжке. Причиной этому

может явится то самое волнение и чувство некой ответственности, которое постоянно давит на спортсмена.

Яркими примерами «плохих» исходов, для спортивной гимнастики являются данные атлеты:

1. Елена Мухина была самой перспективной гимнасткой СССР, она в 1978 году стала чемпионкой мира, однако, при подготовке к олимпийским играм, в 1980 году получила травму позвоночника и до смерти, на протяжении 26 лет была прикована к постели.
2. Делая опорный прыжок в 1988 году на чемпионате в Японии, спортсменка из США Джулисса Гомес поскользнулась на гимнастическом мостике и ударилась головой о коня. Парализованная спортсменка была на аппарате искусственного дыхания, однако этот аппарат сломался, что повлекло необратимые изменения в головном мозге. Джулисса прожила еще три года на попечении семьи, пока в 1991 году не скончалась от инфекционного заболевания в возрасте 18 лет.
3. Чемпион мира по спортивной акробатике Сергей Погиба на чемпионате России в 1992 году во время исполнения сложного винта приземлился на голову и сломал шейный позвонок. Спортсмен частично восстановился, но остался прикован к инвалидной коляске.

Учитывая всё вышеизложенное, можно сделать вывод, что спортивная гимнастика интересный и полезный вид спорта, но имеет свои «подводные камни». Занимаясь самому или отдавая своих детей на занятия по гимнастике, необходимо понимать, что, повышая уровень своих навыков и в погоне за более высокими результатами травмы будут неизбежны. Важно всегда проверять спортивные инвентарь и снаряды. Также, при работе с профессиональным тренером и соблюдая все нормы и правила безопасности, здоровье можно уберечь и стать чемпионом.

Список использованной литературы:

1) Гимнастика / Под ред. А. М. Шлемина, А. Т. Брыкина. М., 1979, с. 2-3.
2) Энциклопедический словарь юного спортсмена / Сост. И.Ю. Сосновский, А.М. Чайковский. – М.: Педагогика, 1980. – с. 104.
3) Палыга В.Д. Гимнастика. – М.: Просвещение, 1982. – с. 26.
4) Теория и методика гимнастики / Под ред. В. И. Филипповича. М., 1971, с. 15.
5) Гимнастика / Под ред. А. М. Шлемина, А. Т. Брыкина. М., 1979, с. 9.