

СЕРТИФИКАТ

о публикации в
международном научном журнале «Вестник науки»

статьи

«ВЛИЯНИЕ ДЗЮДО НА ОСАНКУ

ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ»

обладатель сертификата

Лобанова М.А.



Договор на размещение
статьи на портале eLibrary.ru
(eLibrary № **206-05/2018**)
адрес публикации:
www.вестник-науки.рф



Главный редактор
Рассказова Л.Ф.

г. Тольятти
3 января 2021 г.

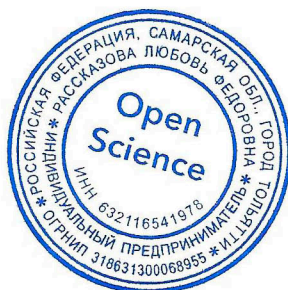


Международный научный журнал «Вестник науки»
ИНН 632149734809; ЕГРИП 319631300038191
сайт: vestnik-nauki.pf; email: vestnik-nauk@ya.ru

СПРАВКА

Дана в том, что статья на тему
«ВЛИЯНИЕ ДЗЮДО НА ОСАНКУ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ»
(автор: Лобанова М.А.) опубликована в международном научном
журнале «Вестник науки» № 1 (34) т. 1, г. Тольятти, от 3 января 2021 г.

Главный редактор



Рассказова Любовь Федоровна
«29» декабря 2020 г.

УДК 796.853.23

Лобанова М.А.

преподаватель физической культуры
Казанский политехнический колледж
(Россия, г. Казань)

ВЛИЯНИЕ ДЗЮДО НА ОСАНКУ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ

***Аннотация:** несмотря на преимущества занятий спортом для детей, некоторые виды спорта могут вызывать специфическую физическую адаптацию организма, вызывающую предрасположенность детей к двигательным нарушениям и нарушениям опорно-двигательного аппарата. В данной статье рассматривается влияние занятий дзюдо на осанку юных дзюдоистов.*

***Ключевые слова:** влияние спорта на детский организм, дзюдо, нарушение осанки, спортивная тренировка.*

Физическая активность является важнейшей составляющей физического и психического развития детей. Занятия спортом улучшают физическую подготовленность, значительно способствуют развитию и совершенствованию двигательной координации и навыков. Однако постоянные тренировки в условиях высокой конкурентоспособности также могут приводить к различным нарушениям и, следовательно, препятствовать правильному физическому развитию юных спортсменов. Поэтому крайне важно оценить влияние занятий различными видами спорта на физическое развитие детей.

Дзюдо является одним из самых популярных восточных единоборств в мире и одним из самых безопасных контактных видов спорта для детей. В большинстве азиатских стран дзюдо стало частью программ физического воспитания, поскольку данный вид борьбы имеет многочисленные преимущества. Обучение боевым искусствам способствует общему

физическому развитию, включая гибкость, взрывную силу, равновесие, ловкость и координацию движений, развитию аэробных возможностей организма, улучшению пострурального контроля [2, с. 10].

Изучая травмы позвоночника у борцов, было выявлено, что у большинства спортсменов (81%) причина возникновения травм была связана с недостатками и упущениями методического характера в начальном периоде формирования специальных двигательных навыков, недооценкой упреждающего специального развития и укрепления позвоночника в процессе овладения техникой борьбы [1, с. 84].

Процесс овладения техникой происходит значительно быстрее, чем процесс адаптационно-приспособительных изменений в костно-мышечных тканях и связочно-суставном аппарате. Воздействие на юного дзюдоиста высоких нагрузок может способствовать дегенеративным изменениям в опорно-двигательном аппарате. Так обнаруживаются слабые звенья, среди которых шейный, грудной и поясничный отделы позвоночника. Концентрация специфических воздействий на слабые звенья, а также специфичные для дзюдо частые падения, повторяющиеся движения с высокой нагрузкой, упражнения с отягощением способны приводить к изменению двигательного контроля, а, следовательно, к травмам и нарушениям осанки.

Согласно результатам различных исследований (Branka Protic-Gava, Patrik Drid, Zarko Krkeljas) видно, что юные дзюдоисты имеют более развитую грудную клетку и правильную осанку по сравнению со своими сверстниками, не занимающимися спортом [2, с. 14]. Хотя существуют исследования, оценивающие всесторонние изменения осанки спортсменов различных специализаций. В частности в дзюдо Coelho JJ, Graciosa MD и др. обнаружили, что общая физическая активность приводит к правильной осанке у школьников [3, с. 139], в то время как Grabara M. заметил, что дети, занимающиеся футболом, имеют только более симметричный таз без каких-либо других различий в осанке по сравнению с другими детьми [4, с. 124].

Таким образом, для предотвращения преждевременного развития специфических для дзюдо постуральных и физических характеристик необходимо включать в тренировочный процесс упражнения для развития постурального и моторного контроля, специально-подготовительные и корригирующие упражнения. На этапе начальной подготовки и этапе спортивной специализации особое внимание должно уделяться общей и специальной физической подготовке, поскольку для формирования правильной осанки необходим хорошо развитый мышечно-связочный аппарат позвоночника. В целом дзюдо является рекомендуемым видом деятельности для детей. Соблюдая соотношение объемов тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки, занятия дзюдо могут способствовать улучшению осанки и гармоничному развитию тела.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

- Афони́на И. П. Исследование влияния тренировочных воздействий на организм борцов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2013. №3. С. 80-88;
- Branka Protic-Gava, Patrik Drid, Zarko Krkeljas. Effects of judo participation on anthropometric characteristics, motor abilities, and posture in young judo athletes // Human Movement. 2019. №20 (3). P. 10-15;
- Coelho JJ, Graciosa MD, De Medeiros DL, Da Costa LMR, Martinello M, Ries LGK. Influence of nutritional status and physical activity on the posture of children and adolescents // Fisioter Pesqui. 2013. №20 (2). P. 136-142;
- Grabara M. Analysis of body posture between young football players and their untrained peers // Human Movement. 2012. №13 (2). P. 120-126.