

Масенко Л.В.

Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова

СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА БОРЦІВ-СТУДЕНТІВ ТА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПІСЛЯ ТРАВМ ПРИ ВІДСУТНОСТІ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СПОРТИВНИМ ОБЛАДНАННЯМ

Запропоновані методики підвищення рівня спеціальної фізичної підготовки та реабілітації борців-студентів з використанням гумових петель та гумових стрічок, в зв'язку з відсутністю необхідної матеріально-технічної бази: тренажерів та іншого спортивного обладнання.

Ключові слова: гума, петля, резина, спеціальна фізична підготовка, реабілітація.

Масенко Л.В. Специальная физическая подготовка борцов-студентов и реабилитация после травм при отсутствии обеспечения спортивным оборудованием. Предложены методики повышения уровня специальной физической подготовки и реабилитации борцов студентов с использованием резиновых петель и резиновых лент, в связи с отсутствием необходимой материально-технической базы: тренажеров и другого спортивного оборудования.

Ключевые слова: резиновая петля, резина, специальная физическая подготовка, реабилитация.

Masenko L.V. Special physical preparation of wrestlers students and rehabilitation after injury in the absence of provision of sporting equipment. The techniques of improving special physical training and rehabilitation of students of fighting or martial arts with rubber loops and rubber bands, due to the lack of the necessary material and technical base: simulators and other sports equipment. Rubber loops and tape is widely used in almost all sports: martial arts, Arm wrestling, weightlifting, bodybuilding, fitness, weightlifting, gymnastics, sprints, swimming, skiing, playing sports, yoga and many others. It's hard to find a more versatile, efficient and compact simulator. There are a number of exercises with rubber loops. By using rubber one can handle exactly those groups of muscles which are difficult to use in conventional simulators. Rubber loop in wrestling can be used for: - Workout and stretching;- Testing of fighting techniques;- Development of explosive strength and speed-strength; Wellbeing is a sports hall; - Restoration and rehabilitation. Using a rubber loop, you can handle not only certain muscles but handle motorics as a whole. Herein lies the great advantage. So when you handle motorics as a whole under load, muscle memory starts building. Muscles memorize the movement harmoniously using the muscle groups required for the movement in question. Muscles memorize the movement as a whole harmoniously using all muscle groups required for this movement. One can say, this facilitates your competitiveness. With this training, you will have an advantage over those who are working muscles separately. This aspect is also very important for those restoring muscles after injury, or undergoing rehabilitation. Training with rubber helps preventing traumas.

Key words: rubber hinge, rubber, special physical training, rehabilitation.

Постановка проблеми. На сьогоднішній момент склалася важка економічна ситуація в країні. Спортивне обладнання, яке зношене і якого недостатньо для проведення повноцінного тренувального процесу збірної команди зі спортивної боротьби, ми не маємо змоги оновити і придбати в необхідному обсязі. В зв'язку з цим, вважаємо дуже актуальним використання гумових петель для заміни тренажерів та іншого спортивного обладнання для спеціальної фізичної підготовки та реабілітації після травм студентів-борців. Гумові петлі та стрічки широко застосовують практично всі види спорту: єдиноборства, армспорт, пауерліфтингу, бодібілдинг, фітнес, важка атлетика, гімнастика, спринт, плавання, лижі, ігрові види спорту, йога і багато інших. Складно знайти більш універсальний, ефективний і компактний тренажер. Тренуватися з гумовими петлями можна коли завгодно і де завгодно. Гума дуже мало важить і поміщається в будь-яку сумку. Можна завжди брати з собою на тренування, на збори, у відраджень, у гуртожиток. Гумові петлі багаторазово перевершують і повністю замінюють гумові джгути, медичні джгути, еспандер лижника, трубчасту резину. З комплектом гумових петель можна зробити тренування будь-яке по інтенсивності і навантаженні.

Метою дослідження став аналіз, систематизація та узагальнення теоретичних та практичних основ роботи з гумовими петлями та стрічками.

Завдання дослідження:

1. Визначити основні наукові положення щодо змісту методології фізичної підготовки з допомогою використання гумових петель.

2. Визначити переваги тренувань з гумовими петлями.

3. Розробити рекомендації впровадження в практику спортивних клубів ВНЗ методики використання гумових петель та стрічок для спеціальної фізичної підготовки студентів-борців.

Виклад основного матеріалу. Існує велика кількість вправ з гумовими петлями. Використовуючи гуму, ви можете в точності опрацювати ті групи м'язів, які важко задіяти при використанні звичайних тренажерів.

Гумові петлі в спортивній боротьбі можливо застосувати для:

- розминки і розтяжки;
- відпрацювання техніки боротьби;
- розвитку вибухової сили і швидкісно-силових якостей;
- підтримання фізичної форми поза межами спортивного залу;
- відновлення та реабілітації.

Розглянемо звичайне тренування. В більшості випадків на такому тренуванні ви навантажувате певні м'язи окремо - що природно приносить результат. Але подивимося на це з іншого боку, включаючи в роботу окремо певний м'яз, ви вводите в м'язову пам'ять певний рух, який запам'ятовується і неодноразово відтворюється. Це не дуже добре. Так як, беручи участь у змаганнях з суперниками, ви використовуєте не цей рух, який записано в м'язах, а дещо інше більш динамічне, яке приводить в дію відразу кілька пар різних м'язів. І тут в русі ви переносите навантаження з однієї пари м'язів на іншу, але в ваших тренуваннях дуже мало досвіду взаємодії різних пар м'язів між собою, вони звикли працювати по одинці в різний час. Щільно співпрацювати, підтримуючи слабкі сторони сильними, м'язи не вміють. Коли ж ви займаєтеся з гумовими петлями, ви опрацюєте рух в цілому від початку до кінця, при цьому м'язи активізуються і передають напругу в тій послідовності в якій нам потрібно, що робить тренування максимально наближеним до змагань. Використовуючи гумові петлі, ви можете опрацювати не тільки певні м'язи, а опрацювати весь рух в цілому. У цьому і криється велика перевага. Так як ви опрацюєте рух в цілому і з навантаженням, тут в роботу включається м'язова пам'ять. М'язи запам'ятовують рух в цілому гармонійно задіюючи всі групи м'язів які потрібні для цього руху. - Можна сказати, створюється ефект змагання. Маючи таку підготовку у вас буде перевага перед тими, хто опрацює м'язи окремо. Цей аспект також дуже важливий для тих хто відновлює м'язи після травми, або проходить реабілітацію. Що б зробити рухи плавними і повернутися до здорового життя. Тренування з гумою сприяють запобіганню травматизму.

У кількох дослідженнях вивчали вплив тренувань з гумовими петлями на різні групи м'язів. Гумові петлі відмінний тренажер для розвитку гнучкості, сили, і витривалості. Вони можуть бути використані як для розвитку м'язів, так і для підтримки їх в тонусі. У порівнянні зі статичними тренажерами, гумові петлі є динамічними тренажерами. І повністю відповідають фізичним здібностям борців. Так як навантаження зростає залежно від розтягування. Таким чином набагато зменшується ймовірність травми. На перший погляд гума виглядає досить просто, але вона дає унікальні переваги:

1. Поліпшення координації - при розтягуванні гумових петель створюється напруга, це змушує ваше тіло компенсувати цю напругу активізацією м'язів стабілізаторів. Це покращує координацію і баланс. При використанні гуми, більше число м'язів працює в один час, ніж на статичних тренажерах.

2. Велика варіація тренувань - зі статичними тренажерами ви обмежені, і можете опрацювати тільки одну групу м'язів. Одна проста гума може бути використана для тренування всіх основних груп м'язів, від грудей до ніг, кількома способами.

3. Гумові петлі відмінно підходять для всіх рівнів фізичної підготовки - інтенсивність тренування ви встановлюєте в залежності від ваших персональних фізичних можливостей.

4. Низький ризик отримання травми - порівняно з іншими тренажерами.

5. Вправи під час подорожей - гумові петлі дуже мобільні і портативні, ви завжди можете взяти їх з собою. Ідеально підходять для людей які багато подорожують.

6. Динамічність опору гумових петель, робить їх єдиним інструментом який здатний навчати тіло, а саме м'язи стабілізатори як утримувати і стабілізувати тіло при різних навантаженнях, і при різних швидкостях. Як краще справлятися з імпульсом і гасити його. Наприклад: якщо ви займаєтеся футболом, і під час гри біжите на повній швидкості в одну сторону, і тут м'яч перехопили, вам потрібно миттєво змінювати траєкторію руху на протилежний, що означає ви повинні впоратися з власною вагою, яка знаходиться в прискоренні, ви повинні погасити цей імпульс руху і почати рухатися в інший бік. Такий же принцип і у спортсменів інших видів спорту.

7. Те що гумові петлі плоскі робить їх дуже зручними для використання, ви можете тримати їх в руках, або якщо хочете просто прикріплюєте їх на своє тіло, тим самим звільняючи руки. Гумові петлі дозволяють вам рухатися в будь-якому напрямку, в якому ви тільки хочете.

8. Величезним плюсом гумових петель є плавне зниження навантаження в негативній фазі. Як правило, атлети взявши в руки відносно велику вагу не можуть адекватно виконати ексцентричний рух, який не повинен бути швидким. Більшість кидкає снаряд на середині зворотної траєкторії через занадто велику вагу. Петлі навпроти - знижують навантаження при поверненні снаряда в стартову позицію. Це дозволяє контролювати м'язові скорочення по всій амплітуді.

Додавання відразу декількох петель в 2-3 рази збільшить загальне навантаження. Цим часто користуються у випадках, коли потрібно підвищити свою робочу вагу. Біомеханіка вправи залишається незмінною, за винятком загального зусилля ЦНС. Нерідкі випадки, коли початкова фаза руху дається важко, але кінцева частина траєкторії скоряється легко. Гумові петлі не міняють зусилля в початковій фазі, але помітно ускладнюють фінальну частину амплітуди. Це дозволяє рівномірно навантажити м'язову групу по всьому об'єму. Найбільш часто це проявляється в жимі лежачи, присіданнях і жимах для плечей.

9. При правильному використанні гумових петель їх властивості зберігаються протягом 3-4 років.

Одна з нових методик, яка допомогла багатьом (в тому числі і відомим) атлетам - це використання гумових петель для створення динамічного опору. У даній статті поговоримо про створення додаткової динамічного навантаження саме на грифі. Гумові петлі дозволяють піднімати ваги плавно, поступово. Якщо просто повісити на гриф кілька млинців, такого ефекту не виходить. До того ж, вони дають можливість атлетам тренуватися з унікальною кривою опору - і це дає результати. При підйомі грифа, гумові петлі розтягуються, збільшуючи навантаження, досягаючи максимуму у верхній точці. Навіть якщо спортсмен не досягає виключення, він штовхає гриф ще і ще до наміченої точки так довго, наскільки це можливо. Це буде сила саме в даній точці. Якщо використовувати одні й ті ж ваги під час тренування, ваші можливості у створенні додаткового зусилля будуть обмежені. Якщо ви тренуєтеся в швидкісному, вибуховому варіанті, працюйте з 50% вашого максимуму і робіть 8-10 підходів з 3 повторень. Додайте гумові петлі, і ви отримаєте прекрасний інструмент для тренування вибухової сили. Без них гриф рухається занадто швидко у верхній точці. Професіонали кажуть, що гумові петлі створюють розвантажувальний ефект при негативних повтореннях. Це точно повторює криву сили в застосуванні до нижньої точки підйому. На відміну від силового тренування,

ізокінетичне тренування (з регульованим навантаженням) пристосовується до больових відчуттів, а також дозволяє спортсменові опрацювати травмовану ділянку в повному діапазоні руху. Вправи зі змінним навантаженням корисніші, ніж силове тренування (або ізотонічні вправи), оскільки зводить до мінімуму стиск суглобів. Тренування зі джгутами дозволяє травмованим спортсменам навантажувати м'яз або суглоб у повному діапазоні при високих швидкостях. Це забезпечує більш швидкий приплив поживних речовин в травмовану область, ніж при підйомі великих ваг в контрольованому діапазоні. Простіше кажучи, висока швидкість вправ зі джгутами дає можливість кращого змащування суглоба і прилеглої до нього області. Травмований спортсмен може почати тренування з джгутами через порівняно невеликий час після травми.

Ізокінетичне навантаження на пошкоджену область зменшує кількість рубцевої тканини, оскільки фіброласти примусово витягуються в бажаному напрямку. Рубець не тільки зменшується, а й стає більш гнучким. Спостерігається збільшення сили напруження м'язів, а також їх розміру. У загальному випадку, програма тренувань з джгутами включає в себе чотири стадії, кожна з яких триває два тижні.

Перша фаза - "коротка і повільна". Цільові м'язи і суглоби піддаються коротким розтягуючим рухам з малою швидкістю. Це посилює приток крові в область відновлення (а значить, приплив туди поживних речовин) і викид крові з пошкодженої ділянки за рахунок "насосної" дії м'язів. З кров'ю несуться продукти розпаду, що викликають набухання. Повільні і короткі рухи першої фази змушують фіброласти будувати м'язову тканину в одному напрямку. Це запобігає утворенню спайок і рубців. Тривалість вправ - дві хвилини в день.

Друга фаза - "коротка і швидка": рухи робляться в обмеженому діапазоні, як і раніше, але швидкість збільшується. Підвищення швидкості покращує приплив поживних речовин, і колаген (хрящ) на поверхні суглобів наростає швидше. Крім того, спортсмен починає наблизитися до тих швидкостей, на яких він працює під час змагань з дзюдо. У цій фазі починає рости сила. Вправлятися слід кожен день до стомлення.

Третя фаза будь-якої програми реабілітації з використанням джгутів вимагає від спортсмена роботи в повному діапазоні рухів, але повільно (майже повернення до першої фази). Завдання даної стадії - нарощування сили і маси в травмованій області. Спортсмен повинен тренуватися через день до стомлення, щоб м'язи і суглоби могли відпочити протягом двох діб. До кінця фази повинно спостерігатися значне збільшення сили.

Четверта фаза вимагає роботи в повному діапазоні і на великих швидкостях, ніж в третій фазі. Тут приплив поживних речовин до місця травми досягає максимуму. Так само як і в третій фазі, тренуватися треба через день.

Для викладачів і тренерів студентських команд ВНЗ рекомендуємо програми та вправи для тренувань з гумовими петлями та джгутами :

1. <https://www.youtube.com/watch?v=JnUQslZbwZg>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=zKfeWUulhIk>
3. <https://www.youtube.com/watch?v=L7rbLYAzmYQ>
4. <https://www.youtube.com/watch?v=WESiAJvwZ0Y>
5. <https://www.youtube.com/watch?v=eg5-4pxlCC0>
6. <https://www.youtube.com/watch?v=7cmOSPTles>
7. <http://workout.su/articles/391>

ВИСНОВКИ. Отже, проаналізовано методи застосування гумових петель та джгутів, доведена перевага тренувань з гумовими петлями.

Для досягнення бажаних результатів необхідно використовувати рекомендовані тренувальні комплекси і вправи з гумовими петлями та джгутами направлені на виконання тренувальних завдань та відновлення спортсменів-студентів після травм в умовах відсутності необхідного спортивного обладнання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Шидловский А. Работа с резиной /А. Шидловский.- Москва: Физкультура и спорт, 2014.- 136 с.
2. Материалы Интернет сайтов:
 - Спортивная электронная библиотека <http://libsport.ru>
 - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <http://libspotedu.ru>
 - Журнал теория и практика физической культуры <http://lib.spotedu.ru/press/tpfk>
 - <http://wikibit.me/v/тренировки-борцов-с-резиной>

УДК 378.147:613.8

Мелега К.П., Щерба М.Ю.

ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

ДОТРИМАННЯ ЗАСАД ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТАМИ НАПРЯМУ ПІДГОТОВКИ «ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ»

На основі результатів анкетування встановлено, що професійна підготовка студентів, майбутніх фахівців зі здоров'я людини, сприяє виробленню цілеспрямованої орієнтації у переважній більшості юнаків та дівчат на дотримання основних засад здорового способу життя, а саме: високого рівня фізичної активності, здорового харчування, режиму сну, активного проведення дозвілля, що дозволяє їм підтримувати хороший рівень здоров'я та нормальну вагу.

Ключові слова: студенти, здоров'я, здоровий спосіб життя, фізична активність, дозвілля, харчування