

- комплекс вправ для розвитку сили середньої частини дельтоподібного м'язу. Мета вправи – розвиток сили середньої частини дельтоподібного м'язу, активність якого необхідна для стабілізації плечового суглоба та кращої передачі сили від рук до штанги, а також можливості корегування траєкторії штанги у горизонтальній площині;

- жим штанги лежачи з бруса. Мета вправи – збільшення сили трицепсу плеча у сполученні з технічно правильним виконанням жиму штанги лежачи;

- жим штанги лежачи з гумою, пружинами. Мета вправи – збільшення сили трицепсу плеча у сполученні з технічно правильним виконанням жиму штанги лежачи для успішного подолання другої «мертвої зони»;

- комплекс вправ, що ізолювані, для розвитку сили трицепсу плеча. Мета даних вправ – збільшення сили трицепсу плеча для подолання другої «мертвої зони».

Дані силові вправи, комплекси силових вправ та спеціальні методичні прийоми можуть допомогти спортсменам-пауерліфтерам як покращити техніку виконання жиму штанги лежачи, так і зменшити кількість незарахованих спроб жиму штанги лежачи на змаганнях.

І. О. Сапегіна

МЕТОДИКА ВИКОРИСТАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ, ЯКІ СПРІЯЮТЬ ЗАПОБІГАННЮ ТРАВМ ЗАДНЬОЇ ПОВЕРХНІ СТЕГНА У ЛЕГКОАТЛЕТІВ СПРИНТЕРІВ

Найбільш уразлива ланка опорно-рухового апарату спортсменів, які спеціалізуються у легкоатлетичному спринті, – м'язи задньої поверхні стегна.

Основними причинами травматизму спринтерів вважаються такі методичні помилки у навчально-тренувальному процесі:

- неадекватний розвиток фізичної сили м'язів-антагоністів передньої та задньої поверхні стегна;

- порушення тонкої автоматичної координації роботи м'язів-антагоністів задньої і передньої поверхні стегна у період напруженої роботи.

Основні навантаження на нижні кінцівки людини, яка не займається спортом (біг, стрибки), припадають на м'язи передньої поверхні стегна, які при візуальному огляді більш об'ємні та рельєфні, ніж м'язи задньої поверхні стегна. Фізично добре підготовані спринтери та стрибунки використовують спеціальні вправи для розвитку м'язів задньої поверхні стегна.

Однією з найважливіших завдань силової підготовки спринтерів має бути зниження диспропорції між швидко-силовими характеристиками

м'язів-антагоністів. Безпосередньою причиною виникнення травми у спринтерів може бути порушення координації рухів (різке згинання, розгинання або скручування в суглобі).

Звернемося до робіт Н. А. Бернштейна з біомеханіки і фізіології рухів. Він стверджує, порушення функції м'язів – це результат системної розкоординації їх діяльності. Головною причиною автоматизму роботи м'язів-антагоністів стегна (під час виконання спринтерської роботи) може бути незбалансованість генетичної або набутої у процесі розвитку організму нейром'язової координації або стомлення.

Звичайно, таке твердження правильно за умови виконання інших факторів, що виключають травмування м'язів задньої поверхні стегна: раціональної розминки, збалансованого розвитку м'язів-антагоністів стегна, оптимальної екіпіровки, раціональної техніки виконання фізичних вправ, дотримання правил змагань. Інакше кажучи, м'язи задньої поверхні стегна починають роботу зі згинання гомілки і розгинання стегна в той момент, коли м'язи передньої поверхні стегна знаходяться у зайвій напрузі. В результаті один з м'язів – двоголовий, напівсухожильний або напівперетинчатий – перенапружується і травмується. Щоб зробити легкоатлетичні заняття максимально безпечними, потрібно мати адекватну м'язову силу і енергетичний баланс, потужність, витривалість, нейром'язову координацію, рухливість суглобів, розвинену серцево-судинну систему.

Запропонована методика використання фізичних вправ, які сприяють збалансованому розвитку м'язів-антагоністів стегна, поліпшенню тонкої автоматичної координації роботи м'язів-антагоністів стегна під час виконання роботи високої інтенсивності.

Т. В. Шепеленко

КОМПЛЕКСНЕ ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ НА ЗАНЯТТЯХ ЗІ СТУДЕНТАМИ З ПОРУШЕННЯМ СУГЛОБОВО-ЗВ'ЯЗКОВОГО АПАРАТУ

Як показує аналіз практики фізичного виховання студентів, що віднесені за станом здоров'я до спеціальних медичних груп (СМГ), сучасна ситуація характеризується суперечностями між явним погіршенням стану здоров'я студентської молоді, постійним зростанням чисельності студентів з послабленим здоров'ям (значну частину яких складають особи з порушенням опорно-рухового апарату) та соціальним «замовленням» на фізично розвинуте і активне покоління; потребою студентів СМГ бути здоровими і залученими до занять сучасними «модними» видами рухової активності (оздоровча аеробіка, черлідінг та ін.) і практичною відсутністю цих видів спорту у програмах з дисципліни «Фізичне виховання» у багатьох вишах; можливістю і перспективністю