

АВТОРСЬКА МЕТОДИКА РОЗМИНКИ В ЗБІРНИХ КОМАНДАХ УКРАЇНИ З МЕТОЮ ПРОФІЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМУ

Сергій КАПРАЛОВ, Олена ПУГІНА

Державний олімпійський навчально-спортивний центр

Постанова проблеми. Відомо, що розминка в спорті, різні її форми та напрямки є одним із засобів попередньої стимуляції спеціальної працездатності. Одночасно важливою функцією розминки є зниження ризику ушкоджень.

Фізичні засоби, особливо масаж, різні розігрівачі мазі в цьому напрямку знайшли широке розповсюдження, але на практиці їх використання і ефективність вивчені недостатньо. На сьогоднішній день немає надійних підходів комплексного використання різноманітних, часто несумісних, засобів у підготовці спортсменів до тренувального процесу [Бірюков А. А., 2005]. У зв'язку з цим важливо розробити спеціальну програму розминки, з метою запобігання виникнення того чи іншого патологічного стану у спортсменів збірних команд України [Капралов С. Ю., 2002].

Аналіз останніх досліджень і публікації. За останні роки в сучасному спорті збільшилася кількість травм і ушкоджень опорно-рухового апарату, головним причиною яких, за літературними даними [Журавльова А. І., Граєвська Н. Д., 2002; Хрущов С. В. та ін., 2003], є неправильно проведена розминка перед тренуваннями (змаганнями), що не завжди враховує індивідуальні особливості спортсмена та специфіку обраного виду спорту. Хронічні перевантаження, перенапруження при заняттях спортом підвищують загрозу травмування спортсменів, приводять до зниження імунітету та опірності організму, надмірної напруги адаптаційних механізмів при фізичних навантаженнях, до погіршення спортивної форми і зниження спортивної працездатності.

Мета роботи. Для підвищення спортивної працездатності та профілактики травматизму у спортсменів збірних команд України, розробити спеціальну розминку за допомогою використання спеціальних масажерів для масажу (самомасажу), ароматерапії та фізичних прав.

Організація досліджень. Дослідження проводилися на базі студентських збірних команд України з футболу (автор – масажист команди) і волейболу (чоловічої) на XXII Універсіаді у Південній Кореї в 2003 р. З 2004р. дослідження були проведені на базі реабілітаційного відділення МВЦ ДОНСЦ разом з лабораторією ДНДІФКС України із збірними командами України зі спортивної гімнастики (автор – лікар чоловічої та жіночої команд), юнацькою "U-19" та молодіжною "U-21" з футболу (автор – масажист команд), легкої та важкої атлетики, вільної та греко-римської боротьби, боксу, дзю-до, фехтування та ін. Були використані наступні методи: електрокардіографія, варіаційна пульсометрія, реографія, тест "Люшера", "Накатані", "Фолля" та ін., а також розроблена Капраловим С. Ю. спеціальна карта-анкета.

Обговорення. Розроблена методика розминки [Капралов С. Ю., 2000-2004] за допомогою використання традиційних і нетрадиційних засобів і методів масажу та самомасажу, застосуванням різних дерев'яних, металевих та ебонітових масажерів, голчастих аплікаторів, Су-Джок терапії і спеціальних вправ виявилася більш ефективною, ніж

загальноприйнята, про що свідчать результати дослідження: значно прискорюється процес підготовки спортсменів до фізичних навантажень, підвищується терапевтична ефективність підготовчого масажу, спортивна працездатність, поліпшується психоемоційний стан перед фізичними навантаженнями, зменшується рівень травматизму, надається можливість якісної самопідготовки спортсменів до відповідальних змагань, покращуються спортивні результати (серед досліджуваних спортсменів є чемпіони та призери Олімпійських ігор, чемпіонатів Світу, Європи, Універсіад, кубків Світу, чемпіонатів та кубків України, різних міжнародних змагань).

Розроблена програма розминки складається з комплексу послідовно виконуваних дій: 1. Масаж або/ та самомасаж спеціальними масажерами. 2. “Су-Джок терапія”. 3. Використання голчастих аплікаторів. 4. Ручний жорсткий та точковий масаж. 5. Ароматерапія. 6. а). Вправи для шийного, грудного, поперекового відділів хребта. б). Вправи для плечового, ліктьового, променевоzap’ясткового, колінного та гомілковостопного суглобів, кисті і стопи. в). Вправи для тренування гостроти зору.

Спочатку спортсмени навчаються основам теорії різних нетрадиційних систем оздоровлення, а також елементам самомасажу із застосуванням спеціальних масажерів. Перед тренуванням вони стають стопами на голчасті аплікатори з кроком голка від 4x4 мм до 7x7 мм, поступово збільшуючи тиск (поперемінним натисненням стопи, її бічних поверхонь, п’яти, носка на аплікатор). Для рівномірного подразнення механорецепторів всієї поверхні стоп була розроблена удосконалена конструкція аплікаторів “Стопи Капралова” [2002] з перемінною активною поверхнею, що забезпечує рівномірний питомий тиск на всій поверхні стоп. Водночас спортсмени проводять самомасаж по методу Су-Джок терапії [Пак Чже Ву, 2001]. По “Основній системі відповідності кистей і стоп” масажують еластичною паличкою долоні, а еластичним кільцем – всю кисть і променевоzap’ястковий суглоб. По системі відповідності “Комахи” еластичним кільцем на кистях і стопах масажують фаланги пальців. Масажери при цьому підбираються з урахуванням кольоротерапії. Потім, за необхідності, виконують “прожим” в області суглобів, м’язів та попереку голчастим аплікатором із кроком голка 3x3 мм або 4x4 мм упродовж 1-2 хв.

Після цього спортсмени проводять самомасаж стоп розробленими і удосконаленими Капраловим С. Ю. масажерами за методикою автора: “Ебонітова бичка”, “Станок-2”, а також ахілового сухожилля масажером “Подвійний суглоб”. Потім масажерами “Подвійна каталка” з ебонітовими або дерев’яними або гумовими або з усіма разом шипами, голчастий валик “Суглоб” з насадкою з кроком голка від 3x3 мм до 5x5 мм, “Універсальний ебоніт”, ебонітовий “Трибок двосторонній” з вигнутою та опуклою сторонами, “Ебонітовий коректор хребта”, а також розробленими Королем О. Л. масажерами “Тангетка”, “Шия” та іншими спеціальними дерев’яними та металевими масажерами розтираються суглоби та масажуються м’язи верхніх і нижніх кінцівок, спини та сідниць.

Потім масажист проводить спортивний масаж за допомогою вищеописаних масажерів (якщо спортсмен крупної комплекції додатково використовує масажер “Подвійна печатка” та ін.), а також розтирає м’язи спеціальними розігрівачами.

Після закінчення масажу спортсмени зі зниженим артеріальним тиском або передстартовою апатією лягають спиною на голчастий аплікатор “Гradient” Капралов С. Ю., Скіба І. О. та ін., 2002] або “Рельєф-хвиля” або “Рельєф-квадрат” Капралов С. Ю., Скіба І. О. та ін., 2004] з “куприком” розміром 25x55 см (30x60 см)

із різною висотою та кроком голок (5x5-7x7 мм). Через 45-120 с вони різко підводяться з аплікаторів самостійно або за допомогою масажиста.

Закінчується процедура жорстким ручним і точковим масажем та виконанням спеціальних вправ.

Під час розминки залежно від індивідуальної чутливості використовуються ефірні олії фірми АТОК: російська суміш впливає на гладку мускулатуру дихальних шляхів, сприяє зміцненню імунної системи; китайська суміш відрізняється загальностимулюючу дію; лісова суміш має виражену антисептичну дію, рекомендована при застуді та задишці; гірська суміш впливає на дихальні шляхи; північна суміш відрізняється стимулюючою дією. Наприклад, для тонізації – китайська суміш, при несприятливій дощовій, холодній погоді – російська, фінська, гірська або лісова суміші та ін.

Для підвищення спортивної працездатності перед стартом, або з метою відновлення в процесі тренування чи змагань повторно застосовуються деякі масажери і спеціальні вправи для тих частин тіла, до яких висунуті максимальні вимоги.

Спеціальні вправи і масажери підбираються індивідуально в залежності від виду спорту, віку та статі спортсмена, кваліфікації, задач тренування (змагань), з урахуванням скарг та індивідуальних протипоказань.

Нижче наведемо деякі спеціальні вправи розминки:

I. Вправи для шийно-грудного відділу хребта:

I.1. В.П. – основна стійка. а) Нахили, повороти голови в різні боки, по 4-6 разів у кожен бік; те ж, статичне утримання – 60 с; б) “Написання” цифр носом (від 10 до 50); в) Нахили вліво та вправо навколо фронтальної осі, погляд фіксується на кінчику носа, те ж, голова торкається підборіддям грудей; те ж, голова відведена назад (по 3-4 рази в кожен бік).

I.2. В.П. – лежачи на спині. а) 1. Затримуючи подих, підняти голову вгору на 3-5 с, подивитися на носки; 2. В.П. – видих. Повторити 2 рази. б) 1. Повернути голову ліворуч – вдих; 2. Затримуючи подих, підняти голову вгору на 3-5 с; 3. Опустити голову – видих; те ж праворуч. Повторити по 2-4 рази в кожен бік. в) 1. Повернути голову ліворуч – вдих; 2. Затримуючи подих, підняти голову вгору і повільно повернути її до В.П.; 3. Опустити голову – видих; те ж – в інший бік. Повторити по 2-4 рази в кожен бік.

I.3. В.П. – лежачи на животі, голова впирається чолом у підлогу. а) 1. Затримуючи подих, підняти голову вгору на 3-5 с; 2. В.П. – видих. Повторити 2-4 рази. б) 1. Повернути голову ліворуч – вдих; 2. Затримуючи подих, підняти голову вгору на 3-5 с; 3. Опустити голову – видих; те ж праворуч. Повторити по 2-4 рази в кожен бік.

II. Вправи для плечового суглоба:

II.1. “Розтягування манжети повороту плеча на нижній стороні”. В.П. – стоячи. Підняти праву руку і зігнути її за голову, доторкнутися до лівого плеча. Лівою рукою обхопити правий лікоть і м’яко потягнути його вниз. Час утримання 60 с. Те ж іншою рукою.

II.2. “Розтягування манжети повороту плеча на передній стороні”. В.П. – стоячи. Руки за спину, переплести пальці і повільно підняти руки вгору. Час утримання 60 с.

II.3. “Розтягування манжети повороту плеча позаду”. В.П. – стоячи, привести праву руку до грудей і покласти її на ліве плече. Лівою рукою взяти лікоть правої руки і м’яко потягнути на себе. Час утримання 60 с. Те ж – в інший бік.

III. Вправи для ліктьового суглоба.

IV. Вправи для променево-зап'ясткового суглоба та кисті.

V. Вправи для кульшового суглоба. Робити махи ногою вперед, назад, у бік. Повторити по 15-20 разів у кожен бік. Те ж – іншою ногою.

VI. Вправи для колінного суглоба:

VI.1. “Діапазон рухів у коліні при використанні м'язів-згиначів”. Поставити ступню правої ноги на стілець чи лаву, коліно повинно бути зігнутим під кутом 90°. Повільно нахилитися вперед таким чином, щоб коліно згиналось. Затриматись на 10 с в такому положенні. Повторити 2 рази. Те ж – іншою ногою.

VI.2. “Посилення м'язів-розгиначів навколо коліна”. Стати спиною до стіни. Згинати ноги у колінах так, щоб спина ковзала вниз по стіні. Затриматись у положенні з зігнутими ногами на 10-30 с. Повторити 2 рази.

VII. Вправи для гомілково-стопного суглоба і стопи:

VII.1. “Діапазон рухів у гомілці і пропріорецепція”. В.П. – сидячи або лежачи, п'ята ноги звисає. “Малювати” заголовні літери абетки (цифри) кінчиками пальців ніг.

VII.2. “Діапазон рухів у гомілці та у пальцях при використанні м'язів-згиначів і розгиначів пальців гомілки і стопи”. Лежачи на спині, згинати стопу вгору, одночасно розгинаючи пальці, потім робити рухи стопою донизу з одночасним згинанням пальців. Повторити 10-20 разів. Робити обертальні рухи стопою в щиколотці.

VII.3. “Діапазон рухів у стопі, використовуючи пронацію і супінацію в гомілково-стопному суглобі”. Сидячи чи лежачи повертати в щиколотці підосшви стоп одну до одної і навпаки. Повторити 10-20 разів.

VII.4. “Діапазон рухів у пальцях, використовуючи згиначі і розгиначі пальців у гомілці і стопі”. Сидячи чи лежачи стискати і розводити пальці. Повторити 10-20 разів.

VII.5. “Статичні розтягування для м'язів ікр та ахілового сухожилля”. Підвестись, руки з опорою на стіну на висоті грудей, одна нога позаду іншої. Стопи дивляться прямо вперед, п'яти під час усієї вправи притиснуті до підлоги. Спираючись вагою тіла на руки, зігнути ногу, що попереду у коліні і злегка випрямити ту, що позаду, притиснувши її ступню до підлоги на 6-10 с. Розслабитися на 2 с. Зробити розтягування на наступні 6-10 с, переміщуючи стегно вперед до відчуття зусилля, що тягне в ікрі.

VIII. Вправи для очей: а) Дивитися прямо, ліворуч, праворуч, вгору, вниз; б) Дивитися ліворуч-праворуч, вгору-вниз; в) Кругові рухи очима ліворуч, потім праворуч. Те ж, із закритими очима. г) Подивитися 3-5 с на кінчик носа, потім у точку на відстані 3-х метрів – 3-5 с по 6-10 разів; ж) 20 разів надавити повіками на закриті повіки, чоло при цьому не морщити.

Деякі результати впровадження окремих частин авторської методики розминки у практику навчально-тренувального процесу збірних команд України з різних видів спорту:

1. Юнацька збірна команда України з футболу “U-19” – I місце у I кваліфікаційному раунді до чемпіонату Європи, що проходив у м. Києві в 2004р. та I місце у міжнародному турнірі в Північній Ірландії у лютому 2005р.

2. Молодіжна збірна команда з футболу України “U-21” – II місце у відбірковому турнірі до чемпіонату Європи 2005р., що надало їй право участі у чемпіонаті Європи та ін.

3. Гончаров Валерій – олімпійський чемпіон в Афінах, переможець Кубка Світу 2004р., бронзовий призер чемпіонату Світу 2005р.; Михайличенко Андрій та Козіч Аліна – абсолютні чемпіони України 2004р.; Мезінцев Руслан – срібний призер, Бувакін Вадим та Кваша Олена – бронзові призери у багатоборстві на чемпіонаті

України 2004р.; Вяльцев Сергій, Наконечний Віталій – чемпіони України 2005р. та ін. Кувакін Вадим та Щербатих Ольга – абсолютні переможці міжнародного турніру “Стели Захарової” 2005р. та інші спортсмени зі спортивної гімнастики. 4. Захарук Олександр – чемпіон України 2004р. з вільної боротьби. 5. Лисянська Світлана – срібна призерка чемпіонату України 2004р. з дзю-до. 6. Секачова Ірина – чемпіонка України 2005р. з метання молота. 7. Готфрид Деніс – чемпіон України 2005р. з важкої атлетики. 8. Шаймарданова Вікторія – чемпіонка Європи 2005р. з важкої атлетики. 9. Кушнір Олег – чемпіон XXIII Універсиади 2005р., срібний призер чемпіонату України 2005р. з вільної боротьби та ін.

Висновки

Застосування запропонованої авторської методики проведення розминки з використанням спеціальних масажерів [Капралов С. Ю., Ісаєв Ю. О., Король О. Л., Комаров О. В. та ін., 1997-2004] і вправ полегшує процес адаптування та підготовки до фізичних навантажень спортсменів збірних команд України, скорочує час проведення підготовчої частини тренування, підвищує терапевтичну ефективність підготовчого масажу, спортивну працездатність, зменшує рівень травматизму, надає можливість якісної самопідготовки спортсменів до відповідальних змагань, покращує спортивні результати.

Література

1. Капралов С. Ю., Пугина Е. А. Использование нетрадиционных методов в разминке с целью профилактики травматизма / VII Международный научный конгресс “Современный олимпийский спорт и спорт для всех”. – М.: “СпортАкадемПресс”, Том №3, 2003. – с. 176-177.
2. Капралов С. Ю., Пугина Е. А. Использование специальных массажеров в разминке с целью профилактики травматизма / VIII Международный научный конгресс “Современный олимпийский спорт и спорт для всех”, Том I.- Алматы, 2004.-с. 342-344.
3. Капралов С. Ю., Пугина О.О. “Використання у розминці нетрадиційних методів з метою профілактики травматизму”/ науково-теоретичний журнал “Спортивний вісник придніпров’я”. – Дніпропетровськ: ДДФКіС, №1. – 2005. – с. 83-86.

АВТОРСЬКА МЕТОДИКА РОЗМИНКИ В ЗБІРНИХ КОМАНДАХ УКРАЇНИ З МЕТОЮ ПРОФІЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМУ

Сергій КАПРАЛОВ, Олена ПУГІНА

Державний олімпійський навчально-спортивний центр

Анотація. У роботі висвітлені основні положення авторської програми розминки спортсменів збірних команд України, направленої на підвищення спортивної работоспроможності та профілактику травматизму у спорті вищих досягнень. Вона включає масаж та самомасаж різними авторськими масажерами, використання голчастих аплікаторів, Су-Джок терапії, ароматерапії та спеціальних вправ.

АВТОРСКАЯ МЕТОДИКА РАЗМИНКИ В СБОРНЫХ КОМАНДАХ УКРАИНЫ С ЦЕЛЬЮ ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМА

Сергей КАПРАЛОВ, Елена ПУГИНА

Государственный олимпийский учебно-спортивный центр

Аннотация. В работе раскрыты основные положения авторской программы разминки спортсменов сборных команд Украины, направленной на повышение спортивной работоспособности и профилактику травматизма в спорте высших достижений. Она включает массаж и самомассаж различными авторскими массажерами, использование игольчатых аппликаторов, Су-Джок терапии, ароматерапии и специальных упражнений.

USING THE SPECIAL MESSAGES WITH THE PURPOSE TO AVOID TRAUMAS DURING LIMBERING-UP IN TEAMS UNITED OF UKRAINE

Sergiy KAPRALOV, Olena PUGINA

State Olympic Teaching and Sporting Centre

Abstract. This article shows the basic principles of the programmer which is elaborated for sportsmen with the purpose to increase working capacity and to avoid traumas. Methods of massage and self-massage, Su-Jock-therapy, aromatherapy and special exercises have been considered too.

МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ГОЛЧАСТИХ АПЛІКАТОРІВ У СУЧАСНОМУ СПОРТІ

Сергій КАПРАЛОВ

Державний олімпійський навчально-спортивний центр

Постановка проблеми. У сучасному спорті внаслідок значних фізичних і психічних навантажень може виникнути перевтома та перетренування. Будь-яка травма викликає ускладнення і посттравматичні захворювання, що впливає на продуктивність спортсмена [Хрущов С. В., 2003]. Крім того, різко збільшилась кількість випадків алергійних реакцій на лікарські засоби. У зв'язку з цим рекомендується поряд з традиційними методами застосовувати і нетрадиційні, одним з яких є використання голчастих аппликаторів [Капралов С. Ю., 2002].

Аналіз останніх досліджень і публікації. На сьогоднішній день розроблено багато нових форм і видів голчастих аппликаторів, але до цього часу не склалось ясної картини фізіологічного впливу аппликаторів на організм людини [Кузнецов І. І., 1990; Лавров М. Г., Ісаєв Ю. О., Комаров О. В., 1997]. Тому виникла необхідність у вивченні процесів, що виникають в організмі спортсмена під час і після аплікації в залежності