

Тема 15. Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) спеціальної фізичної підготовки.

1. Основні м'язові групи.
2. Робота з м'язовими групами. Силові тренування.
3. Комплекси вправ для підготовчої частини заняття зі спортивних ігор.
4. Комплекси тренувань з атлетичної гімнастики.
5. Профілактика спортивного травматизму.

1. Основні м'язові групи.

Групи м'язів	Функції
М'язи спини	допомагають утримувати вертикальне положення тіла, забезпечують рухи хребта назад і вбоки
М'язи грудної клітки	Беруть участь у диханні, забезпечують рухи верхніх кінцівок
М'язи живота	беруть участь у згинанні тулуба в перед, убік, утворюють черевний прес - сприяє утриманню внутрішніх органів, випорожненню, пологам.
М'язи верхніх кінцівок	забезпечують рухи; відведення кінцівки, рух вперед назад, колові рухи
М'язи нижніх кінцівок	забезпечують утримання тіла, переміщення в просторі
М'язи голови	жувальні сприяють пережовуванню їжі, а мимічні забезпечують відображення емоційного стану організму людини.

<https://youtu.be/PWRA8odhQpA>

https://youtu.be/K9IS_Lh9hHI¹

2. Робота з м'язовими групами. Силові тренування.

Базові вправи - це такі вправи, при яких в роботу включається відразу кілька суглобів і кілька груп м'язів.

3. - Станова тяга
4. - Жим лежачи
5. - Приседи зі штангою
6. - Підтягування
7. - Віджимання на брусах
8. - Тяга в нахилі
9. - Жим стоячи з плечей
10. - Випади зі штангою і т.д.
11. Базові вправи в бодібілдингу допомагають побудувати по-справжньому величезні і красиві м'язи. Новачки в залі повинні робити упор на базу з ідеальною технікою.
12. Ізоляція. Ізолюючі вправи - це такі вправи, які спрямовані на опрацювання однієї м'язи. Найчастіше в ізоляції бере участь один суглоб.
13. - Підйоми на біцепс
14. - в кросовері
15. - Розгинання ніг у верстаті
16. - Згинання ніг у верстаті
17. - Розведення гантелей лежачи
18. - Французький жим лежачи і т.д.

¹ <https://vseosvita.ua/lesson/osnovni-hrupy-skeletnykh-miaziv-519276.html>

19. Самі по - собі ізолюючі вправи не допомагають збільшити силу або набрати велику м'язову масу. Вони підкреслюють ваш рельєф, допомагають виправити диспропорцію фігури. Спочатку вам треба набрати величезну масу. Пізніше сушитися і "підробляти" слабкі місця ізоляцією.

20. Ноги

М'язи ніг - це:

Розгиначі (квадрицепс)

Згиначі (біцепс стегна)

Ікри (литкові)

Основні вправи для ніг:

Присідання зі штангою на плечах

Жим ногами

Випади (квадрицепс, сідниці)

Станова тяга на прямих ногах (біцепс стегна)

Підйом на носки стоячи (ікри)

21. Груді

М'язи грудей - це:

Верх грудей

Низ грудей

внутрішня частина

Зовнішня частина

Основні вправи на груди:

Жим лежачи (все задіє)

Віджимання на брусах (низ, зовнішня частина)

Розведення з гантелями (внутрішня, верхня частина)

Регулюйте нахил лави на жимах лежачи. Так можна буде зміщувати навантаження і робити акцент (верх або низ грудних)

22. Спина

М'язи спини - це:

Найширші

Трапецієподібні

Поперек

Основні вправи для спини:

Підтягування (найширші)

Тяга штанги в нахилі (найширші, трапеції)

Станова тяга (все задіє)

Гіперекстензія (поперек)

23. Біцепс

Двоголовий м'яз плеча складається з двох пучків:

Короткий

Довгий

Основні вправи для біцепса:

Підйом штанги на біцепс (на загальну масу)

Підйом гантелей на біцепс (більш глибока проробка)

У стилі "молоток" ("подовжує біцепс", плече-променева)

Концентровані згинання (для піку біцепса)

24. Трицепс

Триголовий м'яз плеча складається з трьох пучків:

Довгий

Латеральний

Медіальний

Основні вправи для трицепса:

Жим лежачи вузьким хватом (все задіє)

Французький жим (все задіє)

Бруси (все задіє з акцентом на низ)

25. Дельти

Дельтоподібний м'яз складається з таких пучків:

Передній

Середній

Задній

Основні вправи для дельт:

Армійський жим (все з акцентом на середній пучок)

Розведення гантелей в сторони (все з акцентом на середній пучок)

Підйоми рук з гантелями перед собою (передній пучок)

Тяга гантелей лежачи на животі (задній пучок)

26. Передпліччя

Передпліччя складається з:

Плечі - променевої м'язи

Згиначі зап'ястя

Розгиначі зап'ястя

згинання / Розгинання зап'ясть з гантелями

27. Прес

М'язи преса складаються з:

Косого м'яза живота

Прямого м'яза живота

Основні вправи для преса:

Підйом ніг у висі на перекладині (все задіє з акцентом на низ)

Скручування на верхньому боці (все задіє з акцентом на верх)

Скручування лежачи на боці (косі)

3. Комплекси вправ для підготовчої частини заняття зі спортивних ігор

Підготовча частина (розминка) у спортивних іграх (футбол, баскетбол, волейбол) спрямована на розігрів м'язів, мобілізацію серцево-судинної системи та підготовку суглобів. Вона включає повільний біг, ходьбу з завданнями, загальнорозвивальні вправи (ЗРВ) на місці/в русі та спеціальні вправи з м'ячем (або імітацію).

Структура підготовчої частини (10-15 хв):

Організуючий етап: Шикування, повідомлення завдань, вимірювання пульсу.

Підготовчий етап (розігрів):

Ходьба: звичайна, на носках/п'ятах, у напівприсіді.

Біг: легкий біг, біг із високим підніманням стегна, захлестом гомілки, приставними кроками (правим/лівим боком), спиною вперед.

Прискорення (короткі ривки).

Основний етап (ЗРВ та стретчинг):

Обертання: шия, плечі, лікті, кисті, таз, коліна, гомілкостоп.

Нахили: вперед, в сторони, ривки руками.

Випади: вперед та в сторони для розтяжки м'язів стегна.

Спеціальний етап (з м'ячами):

Футбол: жонглювання м'ячем головою/ногами, передачі в парах.

Баскетбол: ведення м'яча на місці та в русі, передачі двома руками від грудей.

Волейбол: передачі м'яча зверху/знизу над собою, у стіну або в парах.

Приклади вправ:

Рухлива міні-гра "Миємо вікна": Оберти руками (кистьовий, ліктювий, плечовий суглоби) вперед і назад у русі.

"Змащуємо колеса": Крок-мах правою/лівою ногою, ривки руками.

Біг з прискоренням: 3-4 повтори по 10-15 метрів.

Тривалість підготовчої частини має бути достатньою для появи легкої пітливості, що свідчить про готовність організму до навантажень.

4. Комплекси тренувань з атлетичної гімнастики

Атлетична гімнастика - це система вправ з обтяженнями (гантелі, гири, тренажери) або власною вагою, спрямована на гармонійний розвиток м'язів, збільшення сили та покращення здоров'я. Комплекси передбачають розминку, силову частину на всі групи м'язів (3-4 підходи по 8-12 повторень) та заминку, забезпечуючи пропорційний розвиток.

Приклад комплексу тренувань (загальний розвиток)

1. Розминка (5-10 хв):

- Обертання суглобами (шия, плечі, лікті, таз, коліна).
- Легкий біг або стрибки на місці.
- Дихальні вправи.

2. Основна частина (силова):

- **Ноги:** Присідання з гантелями (3 x 10-12) або випади.
- **Груди:** Жим гантелей лежачи (або віджимання від підлоги) (3 x 10-12).
- **Спина:** Тяга гантелі однією рукою в нахилі (3 x 12) або підтягування.
- **Плечі:** Жим гантелей сидячи або стоячи (3 x 10).
- **Біцепс:** Згинання рук з гантелями (3 x 12).
- **Трицепс:** Французький жим або розгинання рук за головою (3 x 12).
- **Прес:** Скручування (3 x 15-20) або підйом ніг (3 x 15).

3. Заминка:

- Легкі вправи на розтяжку м'язів, що тренувалися.
- Основні методи тренувань
- **Колове тренування:** Виконання вправ по колу з мінімальним відпочинком.
 - **Ізометричний метод:** Утримання напруги м'язів без руху.
 - **Ексцентричний/Концентричний:** Фокус на повільному опусканні (ексцентрика) або підйомі ваги².

² Рудницький В. Б., Бочарова В.Б. Методика проведення занять з атлетичної гімнастики. Методичні вказівки для самостійної роботи студентів усіх спеціальностей. Вінниця: ОЦ ВНАУ, 2019. 86с. URL: <https://socrates.vsau.org/b04213/html/cards/getfile.php/20392.pdf>

Комплекси тренувань:

<https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/6093>

5. Профілактика спортивного травматизму.

- правильний розподіл навантаження і нормальна інтенсивність тренувань;
- покупка взуття в спеціальних магазинах. При цьому, кросівки для бігу повинні бути одні, для занять в залі – інші;
- перевірка інвентарю перед кожним заняттям;
- попередня розминка перед бігом і силовими тренуваннями;
- правильне харчування, спрямоване на зміцнення кісток і м'язів.

Важливу роль відіграє профілактичний огляд у лікарів раз на півроку. Це допоможе попередити захворювання на ранніх стадіях, які здатні привести до травматизму.

Профілактика краще, ніж лікування. Важливо пам'ятати про це перед кожним тренуванням.

«поломки» виникають з наступних причин³:

- зіткнення в регбі;
- прямі удари в боксі, бойових мистецтвах, боротьбі;
- навантаження на суглоби і м'язи в гімнастиці і велоспорті;
- падіння та удари стають причинами переломів і черепно-мозкових травм.

Статистика смертності серед спортсменів каже про те, що частіше вмирають альпіністи, парашутисти, боксери та стрибуні з великої висоти. Перше місце в цьому рейтингу дістається дельтапланеристам: серед них гине кожен тисячний спортсмен.

Причини спортивних травм мають свою класифікацію:

1. Погані умови при проведенні тренувань, в тому числі погодні;
2. Порушення рекомендацій лікаря для спортсменів;
3. Порушення дисципліни і правил спортсменами;
4. Погана організація занять і змагань;
5. Ненадійне місце тренувань, обладнання, спортивний інвентар, форма одягу та взуття.

Види поширених спортивних травм: переломи, вивихи, розтягнення і удари.

Відповідно до локалізації, травми можна розділити на такі види:

- **травми стопи.** Бігуни та лижники страждають розтягуванням сухожилів. Переломи плеснових кісток – одна з поширених патологій. Як правило, її отримують, якщо на ногу падає важкий предмет;
- **травми голови.** Це черепно-мозкові травми та удари. Вони характерні для боксерів, гонщиків, борців і всіх, хто займається бойовими мистецтвами;
- **травми ліктьових суглобів.** Ця область страждає у всіх, хто активно рухає руками. Тенісисти, гольфісти часто отримують запалення ліктьового суглоба.
- **травми плеча.** Штовхачі ядра і бодібілдери схильні до високого ризику вивихів плеча, розтягування м'язів і навіть переломів;

³ <https://ladisten.com/uk/blog/sportivnye-travmy-profilaktika-i-lechenie/>

- **травми щиколоток.** Поширена проблема серед футболістів, волейболістів і баскетболістів. На командних матчах постійно відбувається травмування;
- **травми кистей.** Вивихи та розтягнення пензля притаманні гребців і гравцям в баскетбол. А у гірськолижників і боксерів спостерігається пошкодження пальців і розрив зв'язок;
- **травми хребта.** Найнебезпечніші пошкодження. Найчастіше вони зустрічаються у гімнастів, стрибунів у воду, мотогогонщиків.

Переломи нижніх та верхніх кінцівок займають лідируючі позиції серед всіх видів травм. Саме з цією проблемою звертаються пацієнти в Ладістен Клінік.

Характер спортивних травм

Спортивні «поломки» поділяють за ступенем тяжкості і характеру пошкодження. Залежно від стану спортсмена, розрізняють травми²:

- **легкі.** Потрібна медична допомога, але вона не впливає на спортивну діяльність і якість життя;
- **середньої тяжкості.** Спортсмену потрібна допомога, яка обмежує його діяльність;
- **важкі.** Необхідно тривале лікування, спортсмен пропускає тренування і змагання.

Спортивні травми – класифікація в залежності від характеру перебігу:

- **первинна.** Виникла вперше;
- **повторна.** Пошкодження органів однієї і тієї ж області кілька разів. Це може призвести до небезпечних наслідків;
- **хронічна.** Наслідок поворотних травм. Розвивається поступово, особливо якщо продовжувати навантаження на пошкоджене місце;
- **травми від перевантажень.** Виникають при регулярних навантаженнях на суглоби і кінцівки. Це може викликати розриви, розтягнення і навіть переломи;
- **гостра травма.** Виникає різко, всилу впливу зовнішніх факторів. Наприклад, перелом.

Лікування спортивних травм

Дослідження показують, що більше третини всіх спортивних травм виникає при неправильному лікуванні та реабілітації після попередніх пошкоджень³ Тому важливо вибрати досвідченого лікаря і заклад при виникненні перелому, вивиху, розриву зв'язок. Лікування травм в Ладістен Клінік націлене на швидке відновлення, при цьому, не страждає якість.

Етапи лікування травми:

- **Первинна допомога.** Наприклад, накладання гіпсу, операція в разі відкритого перелому і т.д.
- **Етап відновлення.** Це час, коли в понівеченій кінцівці повинен відновитися кровотік, нервові закінчення, повернутися рухова активність;
- **Реабілітація.** ЛФК, масажі і фізіотерапія допомагають подальшому лікуванню та відновленню.

Особливості відновлення

Травми при занятті спортом часто обтяжуються психологічним станом. Адже, спортсмени не можуть без руху. Для професіоналів травма загрожує такими наслідками:

- неможливість участі в змаганнях,
- пропуск тренувань,
- велика конкуренція,
- втрата колишніх навичок.

У важких ситуаціях людині забороняють займатися спортом. Тому, етап відновлення повинен включати підтримку психологічного здоров'я.

Профілактика спортивних травм

Лікування спортивних травм – справа непроста. Їх краще уникати. Зробити це можна, завдяки правильній профілактиці:

- правильний розподіл навантаження і нормальна інтенсивність тренувань;
- покупка взуття в спеціальних магазинах. При цьому, кросівки для бігу повинні бути одні, для занять в залі – інші;
- перевірка інвентарю перед кожним заняттям;
- попередня розминка перед бігом і силовими тренуваннями;
- правильне харчування, спрямоване на зміцнення кісток і м'язів.

Важливу роль відіграє профілактичний огляд у лікарів раз на півроку. Це допоможе попередити захворювання на ранніх стадіях, які здатні привести до травматизму. Профілактика завжди краще, ніж лікування. Важливо пам'ятати про це перед кожним тренуванням.