

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ З ІНВАЛІДНІСТЮ ЗАСОБАМИ ЖИМУ ШТАНГИ ЛЕЖАЧИ

В. Г. Олешко¹, Н. М. Деха¹, В. Д. Мартин²

¹Національний університет фізичного виховання і спорту України

²Львівський національний університет ветеринарної медицини

та біотехнологій імені С. З. Гжицького

e-mail: valentin49@ukr.net

Вступ. Сьогодні під час проведення широкомасштабної війни України проти рашистських фашистів багато ветеранів війни повертаються додому з травмами чи ушкодженнями, що обмежує повсякденне функціонування їх ланок тіла та тудуба. Всі вони потребують фізкультурно-спортивної та психологічної реабілітації для повноцінної життєдіяльності та праці в мирний час [3].

Мета дослідження: відновлення та реабілітація силових можливостей ветеранів війни з інвалідністю для забезпечення рухливості опорно-рухового апарату в повсякденних справах засобами жиму штанги лежачи.

Матеріал та методи: шляхом аналізу науково-методичної літератури, мережі Internet, передового досвіду роботи тренерів і підготовки спортсменів, педагогічних спостережень нами розроблено методика проведення занять з фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни з інвалідністю засобами жиму штанги лежачи [1-5].

Результати дослідження та їх обговорення. Для всіх, хто займається тренуваннями з обтяженнями існує два самостійних шляхи розвитку максимальної сили та м'язової маси. *Перший* — за рахунок збільшення товщини м'язових волокон: під час виконання вправ з обтяженнями відбувається інтенсивний процес розщеплення білків працюючих м'язів. *Другий* — за рахунок удосконалення нейро-регуляторних механізмів м'язового скорочення: внутрішньо- і міжм'язової координації, підвищення ємності, потужності та рухомості алакратного механізму його енергозабезпечення.

Техніка виконання вправи. У жимі штанги лежачи (змагальна вправа пауер-ліфтингу) до роботи залучається велика група м'язів: поясу верхньої кінцівки, рук, грудних та міжреберних м'язів, спини та попереку. Жим лежачи є базовою вправою для м'язів грудей і рук. Розподіл тренувального навантаження на різні групи м'язів залежить від ширини хвату та кута нахилу лави [5].

Кількість піднімань та вага штанги залежить від тренувального завдання та підготовленості спортсмена.

Для удосконалення сили м'язів рук і грудей використовуються такі спеціально-підготовчі вправи:

1. Лежачи на лаві, у руках штанга, хват широкий чи вузький, жим.
2. Лежачи на похилій лаві, у руках штанга, жим. Максимальне зусилля припадає на верхню частину грудних м'язів і дельтоподібні.
3. Упор на брусах, захват із зовнішнього чи внутрішнього боку. Згинання та розгинання рук.
4. Лежачи на тренажері, у руках рукоятка блоку. Жим лежачи тільки в поступливому чи долаючому режимах.
5. Лежачи на лаві, в руках гантелі. Розведення рук у боки.
6. "Полувер" із гантеллю із прямими руками. Виконати 10–15 разів із середнім обтяженням. Якщо вага близька до граничної, то виконувати 6–8 разів із трохі зігнутими руками.
7. Стоячи чи сидячи, штанга на грудях, жим. Вправа дає навантаження на дельтоподібні та триголові м'язи плеча.
8. Стоячи, штанга на плечах, хват середній або широкий, жим. Середня вага піднімається з вихідного положення сидячи до 10–12 разів за спробу, а близькогранична — з положення стоячи до 4–8 разів. В останні 2–3 повторення використовують "читинг" за допомогою м'язів ніг (посилання).
9. Французький жим лежачи. Лікті підняті та нерухомі. Рух у суглобах здійснюється за рахунок триголових м'язів плеча. Виконувати до 6–8 разів.
10. Стоячи у нахилі, у руках штанга, хват широкий чи середній хватом зверху чи знизу. Тяга ваги до грудей або талії до 6–8 разів. Під час виконання вправи широким хватом більше навантажується зовнішня частина найширших м'язів спини, вузьким — внутрішня частина.

11. У висі на перекладині, хват широкий. Підтягування. Виконувати до 6–8 разів. Навантажує зовнішній бік найширших м'язів спини.

Методика навчання. Жим лежачи виконують із вихідного положення лежачи на спині на горизонтальній лавці, штанга на випростаних руках [5].

Підготовчі дії – знімання штанги зі стійок. Висоту положення штанги на стійках замовляє сам атлет. Голова, лопатки та сідничні м'язи торкаються поверхні лави. Ширина хвату становить 81 см. Після захоплення кистями рук грифу спортсмен сам або за допомогою асистентів переміщує вагу вперед, коли штанга й руки будуть знаходитися у вертикальній площині і фіксує її.

Основні дії містять чотири періоди: вихідне положення, опускання, піднімання та фіксація.

Вихідне положення перед опусканням триває недовго. Як тільки ланки тіла займуть нерухоме положення, спортсмен починає виконувати другий період.

Опускання починається з в. п. і завершуються, коли штанга досягне грудної клітки. Вагу опускають повільно. За рахунок прогинання тулуба у попереку і вигинання грудей вгору шлях опускання ваги трохи скорочується. Коли гриф штанги торкнеться грудної клітки, атлет робить невелику паузу.

Піднімання починається з моменту торкання грифом штанги грудної клітки і закінчують моментом фіксації. Темп руху ваги вгору індивідуальний.

Фіксація – спортсмен утримує нерухомо штангу декілька секунд.

Повернення штанги на стійки. Атлет сам або за допомогою асистентів кладе штангу на стійки.

Методичні рекомендації під час проведення занять:

1. Тривалість заняття – 40–90 хв.
2. Зміна комплексу вправ здійснюється кожні 2 місяці.
3. Кількість занять на тиждень – 2–4.
4. Навантаження перші 2-3 місяці 50–60 % максимуму, у другій половині року – 70-80 %. Тренувальна вага поступово збільшується кожні 2-4 тижні.
5. Відпочинок між спробами 1–2 хв. під час навантаження дрібних груп м'язів, та 2-3 хв. під час навантаження великих груп м'язів.
6. Якщо працювати над збільшенням максимальної сили: навантаження 90–100 %, кількість повторень 1-3; якщо над розвитком сили та збільшенням м'язової маси: навантаження – 70-89 % із ПМ 4-8; якщо над рельєфом м'язів та зменшенням жирового шару: навантаження 40-69 % із ПМ 8–10 і більше.

Показники самоконтролю фізичного стану тих, хто займається:

- самопочуття та апетит (рівень оцінки – відмін-

но, добре, задовільно);

- маса тіла = загальна жирова маса + м'язова маса+кісткова маса+вода;

- рівень жирового прошарку (за Е.Хоулі, Б.Френкс, 2004);

- ЧСС (перед тренуванням становить у середньому 60–70 уд. за 1 хв.). Контролюється частота, ритмічність пульсу, час відновлення;

- кількість дихальних актів (за хв.) у спокої – 10–20; після 20 присідань – 30–40; те саме через 1 хв. 10-20
- артеріальний тиск (мм рт. ст) – 110/70–145/90;

- індекс Ерісмана (см) – менше 5,8 для юнаків і менше 3,3 для дівчат

Тести для оцінки фізичної підготовленості:

а) показник оптимальної маси тіла: Маса тіла (кг) : зріст тіла (дм), ум. од.: надмірна маса – 5,3–4,4; нормальна маса – 4,3–3,2; недостатня маса – 3,1–2,8.

б) показник фізичного розвитку за допомогою індексу Пінье: зріст стоячи (см) мінус маса тіла (кг) плюс охватний розмір грудної клітини (см).

Критерії оцінки для чоловіків (ум. од.): дуже міцний – до 10; міцний – 11–20; середній – 21–25; слабкий – 31 і вище.

Висновки. 1. Шляхом вивчення передового досвіду роботи тренерів і підготовки спортсменів нами розроблено методику проведення занять з фізкультурно-спортивною реабілітації ветеранів війни з інвалідністю засобами жиму штанги лежачи.

2. Надано показники самоконтролю фізичного стану для тих, хто займається з обтяженнями та тести для оцінки їх фізичної підготовленості.

Список використаної літератури

1. Бріскін Ю. А. Спорт інвалідів: підруч. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту. К. : Олімпійська література, 2006. 263 с.
2. Горбенко Олександр. Аналіз фізкультурно-реабілітаційної та спортивної діяльності інвалідів. Харківська державна академія фізичної культури. *Спортивна наука України*. 2013. №5 (56). Р. 22–25.
3. Імас Є., Борисова О., Когут І. Особливості змісту професійної підготовки фахівців сфери фізичної культури та спорту щодо роботи з особами з інвалідністю. *Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. пр. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2016. № 3 (35). С. 17–25.
4. Литовченко Г.О., Пеньковець В.І., Буланов О.М. Фізичне виховання людей різного віку: підручник. Чернівці: Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка, 2015. 211 с.
5. Стеценко А.І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання. Черкаси: ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2008. 460 с.