

## АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ КОРЕКЦІЇ ПОСТАВИ ВЕСЛЯРІВ ВІКОМ 14-16 РОКІВ

Коваленко С. Л.

*Сумський державний університет*

**Постановка проблеми.** Справедливо вважати, що з усіх систем організму, під впливом систематичної м'язової діяльності, найбільшому навантаженню піддається опорно-руховий апарат [1; 4]. Систематичне заняття веслування на байдарках часто призводить до змін, які виходять за рамки адаптаційних процесів, і набувають передпатологічного або патологічного характеру. Постава байдарочників, що сформована в результаті специфічної фізичної діяльності, виражаються у деформації хребта та гіпертрофії розвитку окремих м'язів спини, які можуть виникати у спортсменів унаслідок як, асиметрії великих м'язових напружень, неправильної посадки в байдарці у зігнутому положенні, невірно підбраної висоти сльїда під довжину тіла спортсмена, вродженої диспропорції тіла, безконтрольної сформованої осанка під час тренування, некоректної висоти та кута згинання ніг під час сидіння в байдарці тощо. Тривале фізичне навантаження, неспецифічне положення тіла під час веслування на байдарках спортсменів 14-16 років накладає відбиток на формування їх постави, тому що виникає небезпека виникнення сколіозу, кіфозу, протрузії дисків і в подальшому хребетних гриж.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** В даний час методика тренування, особливо юних спортсменів, будується з недостатнім урахуванням анатомо-фізіологічних особливостей організму [2; 5]. Не дивлячись на те, що відновлення організму спортсменів після тренувальних і змагальних навантажень є невід'ємною складовою частиною організованої системи спортивного тренування [3]. Більшість тренерів-викладачів недостатньо приділяють уваги засобам корекції постави, особливо у процесі навчально-тренувальних занять із юними спортсменами, у зв'язку з цим виникає пошук ефективних фізичних вправ, що і визначає актуальність теми дослідження.

**Мета дослідження** – проаналізувати актуальні проблеми корекції постави веслярів байдарочників віком 14-16 років та запропонувати профілактичні заходи.

**Виклад основного матеріалу.** За даними анкетного опитування, 70% тренерів України (які працюють із юними спортсменами байдарочниками) вважають, що для покращання постави необхідно використовувати в тренувальних заняттях комплекс загально-розвиваючих вправ, близько 21% – зазначають, що в зимовий період, спортсмени не тренуються на воді, тому постава повністю нормалізується. У той же час 4% тренерів, узагалі не звертають уваги

на порушення постави у юних спортсменів. Лише 5% тренерів під час тренувальних занять використовують систематично спеціальні коригувальні вправи. У цьому випадку залишається констатація порушень постави у 85-90% веслярів-байдарочників у віці 14-16 років. Таким чином, проаналізувавши дану інформацію, рекомендуємо наступні профілактичні заходи для правильної постави веслярів байдарочників. Перш за все застосування, в поєднанні з масажем, спеціальних (для веслярів-байдарочників) комплексів фізичних вправ, що сприяють корекції постави і нормалізації функцій хребетного стовпа.

*1. Орієнтовний комплекс спеціальних вправ для спортсменів з ознаками кіфозу:*

– в. п. зімкнута стійка, руки за голову, на вдиху руки вгору, відводячи їх назад долонями всередину, одночасно відставити ліву ногу назад на носок і прогнутися у верхній частині спини, а на видиху повернутися у в. п. Теж іншою (8–10 разів);

– в. п. вузька стійка ноги нарізно на відстані кроку від стіни, притулившись до неї спиною, руки за голову, на вдиху опертися на стіну потилицею та максимально прогнутися. На видиху – до в. п. (10-12 р.);

– в. п. сидячи на стільці із спинкою, руки за голову, на вдиху руки вгору, прогнутися, торкаючись лопатками спинки стільця. На видиху – в. п. (12-14 р.);

– в. п. упор стоячи на колінах зігнувши руки, притиснувшись грудьми до підлоги, прогнутися. Дрібними «кроками» повільно пересуватися вперед, ковзаючи руками по підлозі (4 x 6-8 м);

– в. п. лежачи на животі біля столу, ноги разом, руки вздовж тулуба, підвести тулуб, махом перенести прямі руки на край столу та «зачепитися» за нього, пауза – вдих, повернутися у в. п., пауза – видих (8-10 р.);

– в. п. лежачи на спині, зігнутими руками упертися в підлогу біля голови (долонями вниз, пальці спрямовані до ніг); ноги зігнути і поставити на ширину плечей. Зробити «міст» з опорою на лоб, руки та ноги – видих, повернутися у в. п. – вдих (10-12 разів);

– середину гумового шнура закріпити біля стіни, а кінці натягнутого шнура взяти в руки, ноги на ширині плечей, тулуб нахилений вперед. На вдиху, розтягуючи шнур, випрямитися, одночасно піднімаючи руки вгору, та відхилити назад до межі верхньої частини тіла. На видиху в. п. (12-14 разів);

– в. п. стійка ноги нарізно, нахил вперед, гантелі вперед-схресно, дивитися вперед, випрямити тулуб, гантелі в сторони, прогнути спину та з'єднати лопатки – вдих, повернутися у в. п. – видих (8-10 разів);

*2. Орієнтовний комплекс спеціальних вправ для спортсменів з ознаками лордозу:*

– в. п. лежачи на спині, руки вздовж тулуба. 1-2-3 – підвести голову, подивитися на носки; 4 – повернутися у в. п. (12-14 разів);

– в. п. лежачи на спині, руки вздовж тулуба, почерговий рух прямими ногами вгору та вниз – «ножиці» (4 x 8-10 разів);

– в. п. випад лівою вперед, права назад на носок, руки вперед, 1-3 – пружинисті рухи; 4 – змінити положення ніг (8-10 разів);

– в. п. в упорі стоячи, поперемінно маховим рухом відводити пряму ногу назад (8-10 разів);

– в. п. сидячи на п'ятах, руки на пояс, підвестися на коліна, руки вперед (2 серії x 8-10 разів);

– в. п. упор на колінах, зігнути праву ногу в коліні, ліва нога пряма назад, на носок – потягнутися, руки на поясі (8-10 разів);

– в. п. лежачи на животі упоперек або на краю гімнастичної лави, руки закріпити, піднімати прямі ноги до горизонталі (8-10 разів);

– в. п. лежачи на спині, ноги закріпити, руки за голову. Перейти у положення сидячи (6-8 разів);

– в. п. стоячи спиною до гімнастичної стінки, руки вгору. 1-2 – взятися руками за рейку, зігнути ноги; 3 – підтягнути коліна до живота; 4 – випрямити ноги й опустити (8-10 разів);

– в. п. упор на колінах. 1-2 – відвести ліву (праву) руку назад, подивитися на кисть; 3-4 – повернутися у в. п. Те саме правою рукою. (8-10 разів);

– в. п. стійка ноги нарізно, палиця вперед. 1-2 – поворот тулуба вліво (вправо); 3-4 – повернутися у в. п. (8-10 разів);

– в. п. стійка ноги нарізно, м'яч вгору. Виконати вдих, на видиху – присід, м'яч вперед, на вдиху в. п., виконати видих (8-10 р.);

– в. п. стійка на правій, ліва вперед на фітбол, стопа розігнута. Повільно підкотити фітбол згинаючи ліву ногу. Повторити рух іншою (по 8 р. кожною);

– в. п. лежачи на фітболі обличчям донизу, руки в вперед-сторони, опора на носки прямих ніг. Виконати вдих, на видиху – переكات-відштовхування вперед, опустивши голову, відштовхнувшись ногами до упору руками об підлогу (8-10 разів);

– в. п. сидячи на фітболі, передпліччя та плечі розслаблені, руки на стегнах або на м'ячі; ноги зігнуті та розведені, таз злегка відхилений назад. У цьому положенні можна виконати нахили голови праворуч і ліворуч, повороти голови вправо і вліво, згинання та розгинання голови вперед і назад з повільними, тривалими рухами, не затримуючи дихання (8-10 разів);

*3. Орієнтовний комплекс фізичних вправ для спортсменів з асиметричною поставою:*

– в. п. – зімкнута стійка. Перевірка постави, починаючи із стоп; потім крок уперед і крок назад з поверненням до в. п. Послідовно коригувати стопи, положення тазу, живіт, плечовий пояс і положення голови. (4-5 м);

– в. п. – сід на гімнастичній лаві з мішечком на колінах. 1 – узяти мішечок двома руками за краї; 2 – підняти руки з мішечком угору; 3 – перевірити правильне положення голови; 4 – покласти мішечок на голову (8-10 р.);

– в. п. теж, мішечок на голові: 1 – руки до плечей; 2 – руки вгору; 3 – руки до плечей; 4 – повернутися до в. п. (8-10 разів);

– в. п. сід на гімнастичній лаві з мішечком на голові. 1 – руки вперед; 2 – встати з лави; 3 – руки до плечей; 4 – повернутися у в. п. (8-10 разів);

– в. п. – вузька стійка ноги нарізно. 1 – присід; 2 – упор сидячи, руки позаду; 3 – упор на передпліччях; 4 – лягти на спину. Встати виконуючі дії у зворотному порядку. Лягти на 10 рахунків. Лежачи перевірити положення тазу, ніг, попереку, плечей (6-8 разів);

– в. п. – лежачи на спині. Самовитягування на 10 рахунків – стопи розігнути, п'ятами тягнутися в один бік, тім'ям – в інший, до в. п. – лежачи на спині (8-10 разів);

– в. п. – лежачи на спині. 1 – руки до плечей (вдих); 2 – підняти голову (видих), руки вперед; 3 – теж, але руки в сторони; 4 – в. п. (8-10 разів);

– в. п. лежачи на спині, руки зігнуті в ліктях, долоні вперед. 1 – зігнути праву ногу; 2 – ногу випрямити вгору; 3-4 – опустити пряму ногу (8-10 разів);

– в. п. теж. «Велосипедні» рухи ногами (20-25 разів);

– в. п. – положення лежачи на спині, руки за голову. 1-4 – сісти, руки вперед (8-10 разів);

– в. п. – лежачи на спині. 1 – руки вгору; 2 – лягти на бік; 3 – лягти на живіт; 4 – виконати самокоригування, поклавши лоб на руки (8-10 разів);

– в. п. лежачи на животі. 1 – руки за голову; 2-4 – підняти голову і утримувати руки за головою (8-10 разів);

– в. п. теж. Поперемінно піднімання прямих ніг, руки за голову (8-10 р.);

– в. п. лежачи на животі. 1 – руки за голову; 2-4 – підвести голову, плечі й одну ногу; 5-8 – те саме, але підвести іншу ногу (8-10 разів);

– в. п. – лежачи на животі. 1-4 – імітація рухів руками плавання стилем «брас» (20-25 разів);

– в. п. – лежачи на животі. 1 – упор руками; 2 – колінно-кистьове положення; 3 – упор присівши; 4 – встати (8-10 разів);

– гра: «Передача м'ячів руками в колоні над головою» (8-10 разів);

– ходьба з правильною поставою та перевірка постави біля стіни.

4. *Масаж під час порушеннях постави.* Має три варіанти.

1. Загальний масаж із частотою 1-2 рази на тиждень і тривалістю 30-40 хв. 2. Локальний масаж, що спрямований на м'язи та суглоби, на які припадає основне навантаження під час заняття лікувально-гімнастичними вправами, а також сегментарно-рефлекторний масаж спинномозкових сегментів. Такий масаж тривалістю 15-20 хв. застосовується щодня. 3. Попередній масаж налаштовує нервовом'язовий і зв'язково-суглобовий апарати до фізичних вправ і забезпечує можливість застосування фізичних навантажень більшої інтенсивності та тривалості. Тривалість попереднього масажу – 5-10 хв. Починаючи виконання профілактичних фізичних вправ, потрібно дотримуватися таких правил: не виконувати вправи без попередньої розминки, порівнювати навантаження з індивідуальними фізичними можливостями, не прагнути виконувати вправи з максимальною амплітудою руху.

**Висновки.** Профілактичні заходи у вигляді орієнтовних комплексів спеціальних фізичних вправ для ознак порушень кіфозу, лордозу, а також асиметричної постави сприяють нормалізації функцій хребетного стовпа, що дасть можливість удосконалювати розвиток рухових якостей і технічних дій у тренувальному процесі юних веслярів-байдарочників 14-16 років.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на пошук і розробку оптимальних фізичних вправ і навантажень для корекції постави у процесі навчально-тренувальних занять юних спортсменів-байдарочників.

#### **Список використаних джерел:**

1. Бугаева К. Д. Нарушения опорно-двигательного аппарата у спортсменов различной специализации / К. Д. Бугаева // Символ науки. – 2015. – №11. – С. 16–19.
2. Васильева І. Дослідження функціонального стану хребта спортсменів від 13 до 15 років / І. Васильева // Молода спортивна наука України. – 2013. – Т. 3. – С. 55–60.
3. Коцур Н. І. Порушення постави в учнів середнього шкільного віку та її корекція засобами фізичної реабілітації / Н. І. Коцур, Л. П. Товкун // Молодий вчений. – 2019. – № 4.1 – С. 47–52.
4. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. – Київ: Олимп. лит., 2017 – 655 с.
5. Ставицька О. М. Засоби фізичної реабілітації при сколіозі у дітей / О. М. Ставицька // Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини. – 2017. – №1. – С.73–78.