УДК 769.416.32

ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА В ПИЛОННОМ СПОРТЕ С ПОМОЩЬЮ РАЗМИНКИ

Prevention and prevention of injuries in pylon sports with the help of warm-up

Е. А. Яклюшина, студент
А.С. Мишин, старший преподаватель
Уральский государственный аграрный университет
(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)
Д. Р. Гареев, кандидат педагогических наук, доцент
Уральский институт ГПС МЧС России
(Екатеринбург, ул. Мира, 22)
Уральский государственный аграрный университет
(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Рецензент: Е. Г. Скворцова, кандидат экономических наук, доцент

Аннотация

В данность статье описана необходимость разминки в пилонном спорте и ее отличие от других. Рассмотрена необходимость подготовки организма к дальнейшим силовым нагрузкам, предотвращая дальнейшие травмы у спортсменов.

Ключевые слова: травматизм, разминка, организма, пилонный спорт.

Summary

The article describes the need for warm-up in pylon sports and its difference from others. The necessity of preparing the body for further power loads, preventing further injuries in athletes, is considered.

Keywords: injuries, warm-up, body, pylon sports.

Материалы и методы исследования:

– методы обработки и интерпретации данных;
– систематизация собственного опыта.

Результаты исследования

Пилон- это силовая тренировка, которая рассчитана на силовую работу мышц во всем теле и всегда начинается с работы с собственным весом, без возможности уменьшения изначальной нагрузки.

Перед началом занятий с любым уровнем подготовки спортсменов важна качественная разминка, которая в дальнейшем готовит тело к силовой нагрузке как мышц, так и всех суставов в целом [1, 2].

Важно понимать, что разминка – это не универсальное и единое для всех видов физической деятельности понятие. Например, разминка перед забегом на дальнюю дистанцию, заплывов в бассейне и перед тренировкой в тренажерном зале – совершенно разные вещи, ведь цели у тренировок направленны на разную работу с телом.

Цели пилонной разминки

– предотвращение травматизма: ткани после разминки становятся более эластичными, а это защищает их от растяжек и травм;

– сделать тренировку более продуктивной: хорошо разогретые мышцы всегда имеют более лучшие показатели, как в силовых упражнениях, так и в упражнениях на гибкость;

– привести тело в состояние рабочей амплитуды: наклоны, прогибы, амплитуда раскрытия тазобедренных суставов и отведения рук.

В первую очередь, и самая важная часть разминки – суставная гимнастика и общий разогрев всего тела, она есть почти во всех видах спорта, включает в себя: вращательные движения суставов, наклонные движения туловища.

Во-вторых пре-стречинг – это динамическая растяжка средней амплитуды тела. Она обеспечивает дополнительный приток крови к мышцам и связкам, улучшает подвижность суставов и готовит тело к последующей, более глубокой растяжке.

Небольшой блок ОФП (общая физическая подготовка), обязательно мягкий и который не нагружает тело до отказа. Этот блок играет ту же роль, что и подготовительный сет в тренажерном зале: тут нам важно хорошо подготовить тело к более сложной силовой работе. Внимание, нужно акцентировать, что ОФП это не прогресс в силе для пилониста, с этой задачей будут справляться специальные физическая подготовка в конце тренировки.

Разминка – закачивание спины и ее же растяжка. Мышцы спины очень сильно нагружаются в работе на пилоне, поэтому их следует хорошо разогревать, что бы сделать их работу продуктивнее и избежать дальнейшей травматизма.

Разминка с самим пилоном: несколько базовых упражнений, обычно это 2 подхода на каждое. Она способствует здоровому перераспределению крови в теле: нам нужно, чтобы кровь хорошо прилегала к мышцам спины, груди, плеч и рук [3].

Важно помнить, что в данном случае нам важно не нагрузить тело, а дать ему хорошо разогреться, прийти в рабочую амплитуду. Если нагрузка будет большая, спортсмен устанет перед началом занятий, а так же серьезно вспотеет, что приведет к дальнейшим травмам из-за скольжения и перенапряжения мышц.

Скольжение по пилону, одно из частых причин травм, взаимосвязь в нашем организме большая. Страх перед выполнением трюка – повышенная потливость, мозг реагирует так на опасность, из-за чего сцепление со снарядом значительно ухудшается, но и это можно предотвратить.

В тренировочном процессе спортсменов используется большое количество специальных средств, направленных на повышение эффективности учебного процесса, снятие чувства страха перед новыми упражнениями и снижение травматизма. К таким средствам относятся средства по увеличению сцепления с пилоном (напр. Mighty Grip, Itac-2, и пр.), антиперспиранты, регулирующие выделение влаги на коже (Tite Grip, Dry Hands), перчатки для занятий на пилоне, бандажи, крэш-маты.

Начинающие пол-дэнсеры должны акцентировать внимание на растяжении и укреплении групп мышц, которые играют наиболее важную роль в выполнении того или иного упражнения на пилоне.

В частности, следует больше внимания уделять растяжке и укреплению четырехглавых, подколенных, икроножных мышц и мышц туловища. Необходимо укреплять мышцы спины и брюшного пресса для профилактики хронических травм спины. Тренеры не должны требовать от учеников определенного уровня гибкости (шпагаты и поднятие ног) прежде чем, эта гибкость будет достаточно разработана в соответствующих суставах.

Перед и после каждого тренировочного занятия следует выполнять упражнения на растягивание мышц запястья для увеличения гибкости, а также упражнения силовой направленности, особенно для укрепления сгибателей предплечья для профилактики хронических травм

запястья. Необходимо изучать и оттачивать правильную технику приземлений и соскоков с пилона для предотвращения переломов и вывихов. Обеспечьте технически правильное выполнение движений, чтобы избежать ненужной перегрузки позвоночника. Перед каждой тренировкой необходимо тщательно разминаться и прогревать мышцы.

Пол-дансер должен чувствовать свой организм и отличать острую или хроническую боль от усталости и мышечной боли после тренировки. Боль – важный сигнал организма, дающий понять, что с ним что-то не так и его нельзя игнорировать. Принцип «нет боли – нет результата» здесь неуместен.

Разогрев пилонистов не должен включать в себя

- интенсивные кардио - нагрузки, их не рекомендуется включать в тренировочный процесс, даже в небольшом количестве, по ряду причин:

– во-первых, вспотеть, а потом лезть на пилон – не лучшая идея для подавляющего большинства людей, у каждого человека разная степень потливости, если для некоторых это будет способствовать более хорошему сцеплению с пилоном, то для других увеличивается шанс получения травмы, а нам важно обезопасить всех участников тренировочного процесса;

– во-вторых, пилон – это не аэробная тренировка, и с задачей подготовить дыхательную и сердечно-сосудистую систему вполне справится суставная разминка, если выполнять ее в бодром темпе. Кардио - нагрузки же не задействует в нужной нам степени мышцы и суставы, чтобы подготовить их к работе на пилоне, и использовать его вместо суставной разминки недостаточно, а вместе с ней – займёт неоправданно много времени.

- глубокая растяжка. Пилон – это силовая тренировка, а нагружать глубоко растянутые и расслабленные мышцы силовой работой нельзя. Как же тогда выполнять шпагаты и затяжки? Есть такое понятие - рабочая амплитуда раскрытия: это та гибкость, которая доступна вашему телу после умеренного хорошего разогрева. Это и есть состояние, в котором должны выполняться трюки на растяжку. А чтобы получать свою рабочую амплитуду за 10 минут, а не за час, стоит на занятиях растяжки использовать активные методы и тянуться не на горячие мышцы, а на спокойные, умеренно разогретые.
- общая физическая подготовка, содержащая множество силовых комплексов. Работу на рост силовых показателей нужно оставить на конец тренировки (и лучше бы за счёт СФП для всех, кроме совсем начинающих). А учить трюки уставшим – небезопасно.

Какие трюки приводят к травмам – ответить очень сложно. Любые, если не соблюдается техника выполнения. На собственном опыте могу сказать, что чаще всего это не самые сложные элементы. Иногда ты просто так уверен, что расслабляешься и срываешься.

Подводя итог проделанной работы, необходимо отметить, что пилонный спорт – это не йога и не лечебная физическая культура, риск всегда есть, это нужно понимать. Необходимо заниматься, стараясь всеми силами стремиться снизить риск для себя и окружающих.

Библиографический список

1. Травмы // Пилония [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://wom-work.net/blog/kak-izbezhat-travm-pri-tancah-na-pilone-58.

2. Спорт на пилоне // Википедия [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://ru.wikipedia.org/wiki.