

ОБ АКТУАЛЬНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТРЕНАЖЁРА «BOSU» ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЫШЦ-СТАБИЛИЗАТОРОВ У ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

Кучерова А.А., учреждение образования «Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова», Республика Беларусь

Аннотация. В статье рассматриваются проблемные аспекты по тренировке мышц-стабилизаторов. Отмечается слабый уровень их тренированности у лыжников-гонщиков начальной подготовки и начальной специализации. Предлагаются способы использования комплексов упражнений специально предназначенных для развития мышц-стабилизаторов у лыжников-гонщиков. Обоснована актуальность использования тренажёра «BOSU» для тренировки указанных мышц и отмечена эффективность его применения высококвалифицированными спортсменами. Даны рекомендации по использованию тренажёра «BOSU» для развития мышц-стабилизаторов и баланса у лыжников-гонщиков начальной подготовки и начальной специализации.

Ключевые слова: тренажёр «BOSU», лыжники-гонщики, координационная подготовка, мышцы-стабилизаторы, начальная подготовка.

Совершенствование техники лыжных ходов у лыжников-гонщиков происходит постоянно, с начала её становления и на протяжении всей профессиональной карьеры спортсмена. Эффективность техники требует системной и поэтапной подготовки направленной на формирование у лыжника-гонщика биодинамической целесообразной структуры движений, начиная с этапа начальной специализации. В связи с этим координационная подготовка и её направления позволяют на начальных этапах сформировать, а в дальнейшем реализовать потенциальные возможности спортсмена. Баланс для лыжников-гонщиков является одним из компонентов, координационной подготовки обеспечивающий техничное передвижение на лыжах или лыжероллерах коньковым ходом. Для этого на этапе начальной специализации необходимо обратить внимание на развитие мышц-стабилизаторов, которые обеспечивают удержание баланса во время передвижения [2, 3].

Мышцы-стабилизаторы – это мышцы, которые фиксируют или стабилизируют положение частей скелета друг относительно друга, но не участвуют в движении [1]. Они находятся глубоко в теле человека, и во время обычных упражнений на координацию не включаются в работу. Низкий уровень тренированности мышц-стабилизаторов является одной из причин травматизма в лыжных гонках, так как лыжные гонки предусматривают передвижения на лыжах преимущественно на сложных участках рельефа трассы.

В настоящее время многие спортсмены для координационной подготовки все чаще используют различный спортивный инвентарь и оборудование из спортивной гимнастики и фитнеса. Для лыжников-гонщиков актуально использование тренажёра «BOSU». В координационной тренировке тренажёр «BOSU» можно применять для развития баланса мышц кора, мышц тазовой области, мышц бедра и мышц голени у лыжников-гонщиков при передвижении коньковым ходом.

Тренажёр «BOSU» – это резиновая полусфера, имеющая жёсткую пластиковую основу. Данный тренажёр даёт нам возможность выполнять упражнения, как на резиновую основу, так и на жёсткую пластиковую основу. В этом и есть уникальность полусферы «BOSU». В наборе к тренажёру «BOSU» прилагается насос для накачивания воздуха полусферы и 2 резиновых эспандера.

С помощью насоса можно регулировать жёсткость мягкой сферической стороны. Чем меньше воздуха внутри сферического основания, тем мягче будет полусфера. Это означает то, что мягкое основание будет менее устойчивым, и выполнять упражнения на развитие баланса будет гораздо тяжелее обычного. Эспандеры предназначены для того, чтобы можно было выполнять дополнительно силовые упражнения для рук в комплексе с упражнениями для ног на тренажёре «BOSU». Так же эспандеры дают возможность поддержки во время выполнения упражнений на развитие баланса. Данная функция особенно полезна для новичков, так как удерживать баланс поначалу очень сложно.

Перед тем как начать тренировку на тренажёре «BOSU» нужно как следует размяться, для того, чтобы избежать различного рода травм. Так же желательно выполнять упражнения в кроссовках с более жёсткой подошвой.

Так как у спортсменов начальной подготовки и начальной специализации не очень хорошо развит баланс и координация, упражнения обязательно нужно выполнять с помощью страховки тренера. Тренер сможет дать рекомендации спортсмену по правильному техническому выполнению специальных упражнений на развитие баланса на тренажёре «BOSU». Правильное выполнение специальных упражнений на развитие баланса на тренажёре «BOSU» поможет лыжнику-гонщику техничнее передвигаться на лыжах и лыжероллерах во время тренировок и в соревновательный период.

В Беларуси лыжники-гонщики редко используют специальные упражнения на тренажёре «BOSU» в целях развития мышц стабилизаторов, в отличие от успешных

норвежцев и россиян, которые в тренировочном процессе применяют этот тренажер. Многие из них являются олимпийскими чемпионами, например Александр Легков регулярно выполняет специальные упражнения на сфере и полусфере «BOSU» [6, 7].

Проанализировав литературные и электронные источники о тренажёре «BOSU», мы сделали вывод, что данный тренажёр используют не только в сложнокоординационных видах спорта, но и во всех фитнес – направлениях. К ним относятся – стретчинг, функциональный тренинг, кардио – тренировки, силовые тренировки [8].

Лыжные гонки – это циклический вид спорта, в котором преобладают аэробные нагрузки. Аэробные тренировки продолжительностью от 45 минут до 2 часов позволяют развивать аэробную систему лыжника. Вместе с тем тренируя выносливость, преодолевая накопившееся утомление, лыжник-гонщик обязан удерживать равновесие, преодолевать неровные или крутые участки трассы при этом сохраняя координацию движений. Удерживать равновесие на фоне усталости можно, имея достаточно высокий уровень тренированности локальных мышечных групп. В этом случае основную нагрузку выполняют мышцы-стабилизаторы, которые требуют специальной подготовки. Не менее важной характеристикой в развитии данных мышц у лыжника-гонщика является их эластичность. В связи с этим гибкость в лыжных гонках важна для того, чтобы можно было передвигаться на лыжах с большой амплитудой, обеспечивая экономичность и свободу движений. Так же для лыжников-спринтеров очень важны плиометрические тренировки, которые развивают быстроту, особенно на спринтерских дистанциях [4].

В целях развития мышц-стабилизаторов лыжники-гонщики могут выполнять упражнения силовой координации в статодинамике, упражнения на координационно-силовую выносливость и скоростно-силовые упражнения на тренажёре «BOSU».

Это доказывает то, что мы можем использовать тренажёр «BOSU» не только для развития мышц-стабилизаторов у лыжников-гонщиков и развитие баланса, но и выполнять аэробные упражнения, упражнения на растягивание, силовые и плиометрические тренировки.

Литература:

1. SPORTWIKI спортивная энциклопедия «Мышцы-стабилизаторы» – URL: http://sportwiki.to/Мышцы_стабилизаторы (дата обращения: 20.10 2020)

2. Кучерова, А. А. Развитие мышц-стабилизаторов специальными упражнениями на координацию с целью профилактики травматизма у лыжников-гонщиков / Кучерова А. А. Олимпийский спорт и спорт для всех : материалы XXVМеждунар. науч. конгр., Минск, 15-17 окт. 2020 г. : в 2 ч. / Белорус.гос. ун-т физ. культуры ; ред-кол : С. Б Репкин (гл. ред.), Т. А. Морозевич-Шилюк (зам. гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2020. – Ч. 2. – С. 122–129

3. Кучерова, А. А. Психологические факторы, влияющие на подготовку лыжника-гонщика к соревнованиям / А. А. Кучерова // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке : сборник научных статей Международной научно-практической конференции, 10-15 декабря 2018 г., Могилёв / под ред. Д. А. Лавшука. – Могилёв : МГУ имени А. А. Кулешова, 2020. – С. 142–144

4. Кучерова, А. В. Научно-методические основы физической подготовки лыжников-гонщиков в подготовительном периоде: монография / А. В. Кучерова – Могилев: МГУ имени А. А. Кулешова, 2019. – 224 с.: ил.

5. Кучерова, А. А. Приёмы адаптации к стрессовым ситуация в лыжных гонках / А. А. Кучерова // Современные проблемы формирования и укрепления здоровья (ЗДОРОВЬЕ-2019) : сборник научных статей / ред.кол.: А. Н. Герасевич (гл. редактор), А. А. Зданевич, А. В Шаров, С. А Ткаченко, И. А Ножко, Е. Г Пархоц. – Брест: Изд-во БрГТУ, 2019. – С. 173–176

6. Александр Легков на слеклайне // instagram. – URL : [instagram.com/alexanderlegkov](https://www.instagram.com/alexanderlegkov) (дата обращения: 17.06.2020).

7. Александр Легков // Biathlon&SkiChannel. – URL : <https://youtu.be/JX-uPyWkUTM>. – (дата обращения: 09.07.2020).

8. VDiete «Тренировка BOSU – что это такое?». – URL : <https://vdiете.ru/trenirovki/programmy-trenirovok/trenirovka-bosu-что-это-такое/> (дата обращения: 19.10.2020).

Электронный архив библиотеки МГУ имени А.А. Кулешова