

ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМ СУМКОВО-ЗВ'ЯЗОЧНОГО АПАРАТУ КОЛІННОГО СУГЛОБА В БАР'ЄРНОМУ БІГУ

А.М. Лайчук

Бар'єрний біг – це вид легкоатлетичної програми, в ході якого спортсмени по дистанції долають бар'єри. Для подолання бар'єру спортсмен використовує бар'єрну техніку, яка дає змогу краще і швидше здолати бар'єр і зберегти дорожочинні мілісекунди часу. У техніці бар'єрного бігу, на будь-якій дистанції, розрізняють старт і стартовий розгін, перехід через бар'єр і біг між бар'єрами [1, 2].

Під час долавання бар'єрної дистанції йде велике навантаження на сумково-зв'язочний апарат колінних суглобів. Суглоб отримує найбільше навантаження в момент приземлення махової ноги на доріжку після долавання кожного бар'єру. Саме тому профілактика травми сумково-зв'язочного апарату колінного суглоба є актуальною для подальшого розвитку та навчання в бар'єрному бігу тому що, це дасть змогу застерегти спортсмена від травм і у подальшому досягти великих результатів в даному виді легкоатлетичної програми.

Метою статті є вивчити засоби профілактики сумково-зв'язочного апарату колінного суглоба у спортсменів легкоатлетів-бар'єристів.

Одним із основних елементів профілактики травм сумково-зв'язочного апарату колінного суглоба є загальна фізична підготовка, яка дає змогу бар'єристу в цілому укріпити та підготувати свій організм до занять спортом (легкою атлетикою, бар'єрний біг), це вирішується за рахунок, ЗРВ, вправ зі штангою, подолання відрізків.

Цілеспрямована розминка буде служити застереженням від травмування сумково-зв'язочного апарату колінного суглоба, тому на неї потрібно звернути велику увагу і не нехтувати якістю її проведення. Включати максимальну кількість різноманітних вправ з високою ефективністю їх виконання.

Спеціальні-підвідні вправи є основою перед спеціальною роботою в тренуванні спортсмена-бар'єриста, тому вправи слід виконувати поступово від вправ на місці до вправ в русі, при

цьому збільшуючи інтенсивність, навантаження та швидкість, це буде служити передумовою для впрацювання колінного суглоба до більш інтенсивної подальшої тренувальної та змагальної роботи. [1]

Відновлення є дуже важливим процесом, тому після бар'єрного тренування слід, зробити заминку (краще босими ногами виконати біг трускою по траві), вис на перекладині, зробити стійку «берізка», це все поліпшить кровопостачання до сумково-зв'язочного апарату колінних суглобів, що дасть змогу кращому відновленню після самого тренування.

Також важливу роль у профілактиці травм колінного суглоба відіграють глюкозамин і хондроїтин, при поєднанні цих сульфатів дія на відновлення буде краща. Взагалі глюкозамин сульфат і хондроїтин сульфат це природні компоненти суглобів людини, тому їх правильне поєднання запобігає руйнуванню суглобів, в даному випадку колінного суглоба, знижує біль та малорухомість суглоба. Корисними будуть всі вітаміни, а суглобам вітаміни потрібні у великих кількостях. Ніацин дуже благотворно впливає на суглоби. Вітамін D, який перешкоджає вимиванню кальцію з кісток – міститься в яєчному жовтку, кисломолочних продуктах, сирах, вершковому маслі, в печінці риб. Суглобам для відновлення потрібні мікроелементи і вітаміни груп B, C, E, A, K їх багато сирих овочах, тому дуже корисною їжею будуть салати, приготовані з сирих овочів, заправлених оливковою олією. Також велику користь для покращання роботи суглобів виконують незамінні жирні кислоти.

Встановлено, що основними профілактичними елементами в профілактиці травм сумково-зв'язочного апарату колінного суглоба у спортсменів легкоатлетів-бар'єристів є:

- добре закріплена загальна фізична підготовка спортсмена;
- цілеспрямована розминка;
- комплекс спеціальних-підвідних вправ бар'єриста;
- умови відновлення після тренувань, вітамінізація і правильне харчування.

Література

1. Ахметов Р.Ф. Легка атлетика: підручник / Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2013. – 340 с.

2. Легкая атлетика: учеб. для ин-тов физ.культ./ Под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 671с.