

УДК 796.2.015.5

Гальченко Л. В.¹, Матвеев І. Л.²

¹ канд. пед. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

² студ. гр. ФЕУ-912 НУ «Запорізька політехніка»

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ЗАСТОСУВАННЯ РОЗМИНКИ RAMP НА СЕКЦІЙНИХ ТРЕНУВАННЯХ З КРОСМІНТОНУ В НУ «ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА»

Розминка представляє собою короткий відрізок часу (10-20 хвилин), впродовж якого організм підготовлюється до фізичних навантажень. Відмова від виконання розминки веде до травм, тому що до виконання вправ не готові м'язи, зв'язковий апарат і нервова система.

Кроссмінтон це спортивна гра з ракеткою та воланом виник у Німеччині. В Україні з'явився у 2010 році в Ужгороді але у 2016 році з моменту перейменування виду спорту спидмінтон у кроссмінтон центр поступово перемістився до міста Краматорськ. У липні 2023 року була створена Громадська організація «Федерація кросмінтона Запорізької області». Кросмінтон це спортивна гра, що поєднує в собі елементи тенісу, бадмінтону й сквошу, грають ракетками та воланом який має назву спидер. Корт для гри є два квадрата розміром 5.5 на 5.5 метра, що розташовані паралельно один від одного на відстані в 12.8 метра.

Метою статті є теоретично обґрунтувати доцільності застосування на секційних тренуваннях з кросмінтону розминки RAMP модифікованої моделі протоколу.

Багато років тому засновник EXOS Марк Верстеген та його команда в інноваційній книзі Core Performance показали світу термін Movement Preparation (MP), що перекладається, як підготовка до руху. Пізніше до цього додалося Range of motion та Activation (RA), і утворився RAMP - початок розминки з діапазону руху, потім активація, якщо була потреба і в кінці підготовка до руху. Для подальшого розвитку сучасної практики підготовки до фізичних навантажень доктором Яном Джефрісом запропоновано протокол «RAMP» (Raise, Activate, Mobilise, Potentiation), що дозволяє легко класифікувати та конструювати послідовність дій у розминці: підготовка (Raise); активація та мобілізація (Activate and Mobilise); потенціація (підсилення) (Potentiate) або реалізація (Performance) [1].

Jeffreys І. зазначає, що мета першої фази Raise «підготовка» - залучити до роботи всі ключові для бігу фізіологічні процеси: збільшити ЧСС та дихання, підвищити температуру тіла, розігнати кровотік, розім'яти зв'язки. Початок має бути обережним, незалежно від рівня підготовки. Розминка має бути з досить низькою інтенсивністю щодо передбачуваної швидкості змагання. Основна мета цієї фази повинна відповідати описаному переліку, але

може і повинна виконуватися з використанням вправ або спрощених спортивних дій, які переважають під час заняття [2].

Другий етап розминки Activate активізує ключові групи м'язів. Специфічні м'язи повинні «прокинутися» і бути готовими до потужних безперервних рухів. Цей етап стимулює вироблення енергії та покращує стабільність суглобів. Стрес може перерозподілятися між тканинами і дозволяє активізуватися правильним м'язам. Типові вправи на цьому етапі: присідання, кроки з нахилами (hamstring sweeps), вправи на гнучкість хребта (згинання, розгинання, нахили в сторони та обертання, чергування випадів з підйомом коліна (lunges to knee, «shin hug»)), «супермен» та «гусениця», сумо-переміщення. Ці вправи можуть виконувати більшість спортсменів, які проводять заняття одночасно. Але після завершення загальних вправ для групи, потрібно приділити більшу увагу індивідуальній підготовці [2].

Mobilise ця фаза спрямована на збільшення діапазону рухів. Рухливість суглобів досягається за рахунок збільшення вироблення синовіальної рідини - нашого природного мастила. Мобілізація також сприяє розтягуванню прилеглих зв'язок і сухожилів, щоб суглоби могли плавніше рухатися в діапазоні, який необхідний для виконання наступного навантаження. У рамках цієї фази рекомендують робити вправи прогресивно чи регресивно, залежно від того, здаються вам вправи легкими чи складними відповідно. Мета фази – потенціація (підсилення) (Potentiate) або реалізації (Performance) – оптимізувати стан спортсмена для заняття чи змагань. Необхідно зосередитись на вправах, які безпосередньо покращать результати наступних дій та застосувати принцип постактиваційної потенціації. Фаза нероздільна з основною частиною, тому що включає специфічну спорту активність з зростаючою інтенсивністю. Основні завдання цієї фази: підняти інтенсивність рівня, порівнянного з змагальним; підвищити ефективність наступних дій, використовуючи ефект постактиваційної потенціації. Тому у фазу потенціації/реалізації включені інтенсивні вправи, дуже специфічні для спорту [3].

Отже, оброблені авторами літературні джерела не пропанують точно встановленої тривалості фаз, тому необхідні подальші дослідження для встановлення тривалості часу для кожної фази й розробити розминку за протоколом RAMP на підставі доступного часу, фізичних потреб кросмінтоніста та змісту основної частини заняття для застосування на секційних тренуваннях з кросмінтону.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Dovghih A. The technology and features of the warm-up depending on the focus of the training session. Journal of physical rehabilitation and sports medicine. 2021. С. 36-37.

2. Jeffreys I. Warm up revisited—the ‘ramp’ method of optimising performance preparation. UKSCA Journal. 2006. T. 6. C. 15-19.

3. Jeffreys I. RAMP warm-ups: more than simply short-term preparation. Prof Strength Cond. 2017. T. 44. C. 17-23.