

УДК:796.412:378.015.31:796

Школа К.П.¹, Кокарева С.М.²

¹ студ. гр. Т-317, ЗНТУ

² старш. викл. ЗНТУ

КООРДИНАЦІЙНА ДРАБИНА ТА МЕТОДИКА ЇЇ ВИКОРИСТАННЯ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Координаційна драбина є спорядженням, націленим на активні спортивні вправи, вона призначена для розвитку швидкісних навичок при русі на короткі дистанції, координації руху і синхронізації рухових навичок. Тренування швидких ніг. Робота ніг при змінному темпі і напрямках. Дриблінг, частота роботи ніг, рух зі зміною напрямку. Розвиток швидкості, спритності. Застосування координаційної драбини можливе в багатьох видах спорту, такі як, баскетбол, футбол, волейбол, теніс, легка атлетика і в багатьох інших. За допомогою драбини тренують як м'язи великі і швидкі, так і ті, які близько лежать до кісткового апарату, що утворюють каркас опорно-рухового апарату. М'язи каркасні найважче тренувати, тому що це глибокі м'язи, і обмежена кількість видів вправ здатна їх задіяти. Драбина сконструйована таким чином, щоб поліпшити володіння тілом і збільшити швидкість ніг, а саме стопи і реакції м'язів гомілки. Вона передбачає постійне нарощування різних спортивних можливостей.

Існує кілька варіантів координаційних драбин. Метод низького ударного навантаження дозволяє застосовувати сходи для розминки і для тренування. Традиційна драбина оснащена перекладами, які прикріплені як ребра жорсткості до стропи через 37-40 см одна від одної. Її характерною рисою є плоский низ і закруглений верх, або повністю кругла перекладина. Дуже важливо, щоб спортсмени не вставали на підлогу на поперечини в процесі використання драбини, і закруглений верх нагадує спортсменам, що їх ступні повинні перебувати в підвішеному стані, і пружинити від квадрата до квадрату. Крім того є плоска драбина (Flat Style) з перекладами, які абсолютно плоскі по відношенню до землі. У цій драбині, як правило, регульовані поперечини, тому тренер може змінювати їх положення від 37 до 50 см. Але така драбина має меншу кількість перекладин на загальну довжину.

Також існують різновиди сходів здвоєних, полегшених, з сполучними кріпленнями для нарощування довжини або складання хрест навхрест. Драбина працює за принципом розвитку загальних спортивних навичок, які потім можуть бути перенесені вже в якусь особливу спортивну галузь. Одним з найважливіших елементів для розвитку загальних спортивних навичок є навчання неврологічної системи активувати більше число моторних клітин. Це забезпечує більш продуктивну роботу м'язів і за допомогою скорочень досягається більш висока швидкість і сила, що і допомагає забезпечувати в наслідок стабільність і пропріоріцепцію (це відчуття відносного положення частин тіла і їх руху у людини, іншими словами - відчуття свого тіла). Драбина змушує неврологічну систему посылати додаткову інформацію в м'язи з величезною швидкістю, включаючи в роботу всі більше і більше моторних клітин. Це допомагає спортсмену бути швидше, спритнішим, і більш рухливими.

Для досягнення успіху тренуваннями зі сходами дуже важливо використовувати поетапну систему розвитку умінь. Потрібно працювати від загального до більш приватного, щоб просунутися в розвитку - від повного кола рухів до більш дрібних і швидких рухів. Якщо постійно пам'ятати цей основний принцип роботи, від повільних і контрольованих рухів до швидких і вибухових, можна досягти більшого успіху, використовуючи драбину. І ще важливий принцип-постійність. При тренуваннях із драбиною використовуються 4 основних навички:

- біг;
- біг підтюпцем;
- приставні кроки;
- стрибки.

Коли складають програму тренувань, потрібно використовувати ці основні навички саме в такому порядку і знову повертатися до бігу. Біг-це

саме те, що необхідно вдосконалювати насамперед. Починати тренування з усіх рухів бігу та стрибків. Це допоможе навчити систему пам'яті м'язів тіла основним навичкам. Вивчивши один раз ці базові навички, надалі спортсмен може працювати над удосконаленням швидкості, з якою ці навички можуть бути представлені. Потрібно завжди пам'ятати, що починати відпрацьовувати ці навички необхідно повільно, поступово, додаючи швидкість і контроль.

Дуже важливо тренувати ці 4 основних навички, тому що спортсменам потрібні різні стимули. Кожен навик допомагає різними шляхами отримати нові робочі нейрони і це дуже важливо для тренувального процесу. Розбити все тренування на підходи і рази (повтори)-це також дуже важливо для максимізації спортивного розвитку. Необхідно тренуватися так, щоб була конкретна мета і програма, якої потрібно дотримуватися день у день. Щоб розвинути основні навички, буде потрібно повторювати вправи не один раз. Зазвичай одне проходження драбини за 1 раз, при цьому 2-4 рази вважаються за 1 підхід. Для розвитку кожного навичку рекомендується робити не менше двох повторень. Це означає, що на бічні вправи необхідно зробити 4 повтори, тому що кожна сторона тіла повинна бути розвинена в рівній мірі (по 2 рази на кожную сторону-вліво і вправо). Лінійні вправи (по прямій вперед або назад) можуть повторюватися тільки 2 рази, тому що в них задіяно все тіло цілком. Так само можна скласти свій план тренувань, використовуючи стільки вправ, скільки забажаєте, але зазвичай роблять щонайменше по 2 вправи на кожную з 4 основних навичок, і одного підходу на кожную вправу зазвичай достатньо. Деякі вправи з часом варто ускладнювати, підвищуючи швидкість руху, збільшуючи кількість разів за певний час, включаючи в роботу руки за допомогою м'ячів або гантелей або голову-обертаючи її.