КОМПЛЕКС ОТ УПРАЖНЕНИЯ ЗА РЕКРЕАЦИЯ НА СТУДЕНТИ – КРИКЕТИСТИ СЛЕД ПРИКЛЮЧВАНЕ НА СЪСТЕЗАТЕЛЕН ПЕРИОД

Албена Иванова, Басел Тахбуб

Abstract: With the introduction of English-language education in Medical Universities in Bulgaria, previously unknown types of sports gained popularity. With its dynamism and attractiveness, cricket in the T20 format has established itself as one of the most practiced sports by foreign students. According to the rules of this format, which is a shortened version of the game, matches are limited to 20 overs, with each innings lasting about 80 minutes with a half-hour break in between. The rules of the game require a number of physical qualities, especially speed of reaction and agility. According to the experts, one of the most common injuries in this game are strains, sprains, bruises and fractures mainly of the upper limbs – shoulder, wrist and fingers, and the lower part of the spine also suffers in the case of bowlers. The methodology proposed by us covers a set of exercises to improve the mobility, flexibility and strength endurance of the muscles and joints in these areas, mainly including exercises with the bodyweight and resistant bands.

Key words: cricket, students, injuries, recreation

Въведение:

Първото документирано доказателство за играта крикет идва от края на 16ти век, но данни за подобна игра са открити в документи на крал Едуард I от 1300г. в гр. Кент, Англия. Крикетът е един от спортовете включени в програмата на Вторите Олимпийски игри в Париж – 1900 г. В наши дни водеща институция в световен мащаб е Международния крикет съюз (ICC), който въвежда редица административни, образователно–възпитателни и учебно-тренировъчни програми за израстване на крикета до високо професионално ниво (Yoan, Niek, ed. 2011). Играта е широко застъпена и в десет от десетте топ световни университета – Harvard, Stanford, Massachusetts, Berkeley, Cambridge, Princeton, Caltech, Columbia, Chicago, Oxford (Иванова, 2017:17, TheBestSchools, 2018).

Зараждането на крикета в Република България се дължи преди всичко на чужденци, живеещи и учещи в тук, практикуващи този вид спорт. През 2002 се учредява и Българската Федерация по Крикет /БФК/, под чието ръководство през 2003 започва и регулярното провеждане на мачове в различен формат (на открито, в зала, крикет Twenty20) като част от Държавното първенство по крикет на България. В същата година е сформиран и Българският Национален Отбор по Крикет, а от 2005 г. се поставя и началото на женския крикет. Постигнатите успехи в областта на

спорта позволяват на страната ни да бъде между първите страни от Източна Европа приети в ICC (Международния Крикет Съюз) през 2008 г. (Недкова, 2022:163, Недкова, 2022:91).

Сред учащите крикетът получава широка популярност в най-голяма степен след навлизане на англоезичното обучение в Медицинските университети в страната, благодарение предимно на студенти от Великобритания. Началото на организираните занимания по крикет в Медицински университет – Пловдив е през 2015г, когато студентът Киран Дасан и доц. Албена Иванова полагат основите на Представителния университетски отбор по този вид спорт. Отборът се изявява като един от водещите в страната, а често негови състезатели са част от Националния отбор на България. През м. март 2023г е поставено началото и на женски университетски отбор по този вид спорт, на който предстои участие на Националният университетски шампионат през м. май 2023г в гр. София.

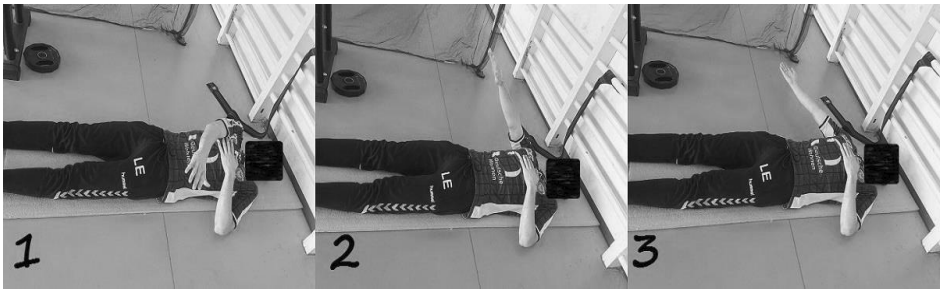
Както при извършването на всяка друга двигателна дейност, така и практикуването на крикет може да бъде предпоставка за по-малки или по-значителни травми на опорно-двигателния апарат. Наред с всички позитиви, произтичащи от този вид спорт, не може да се отрече и съществуващата вероятност от разтежения, навяхвания, натъртвания и фрактури предимно на горни крайници – рамо, китка и пръсти, а при боулърите страда и долната част на гръбначния стълб (“Cricket-preventing injury”, n.d., “What Is T20?”, n.d.).

Методика:

Упражненията, включени в разработената от нас методика, целят именно постигане и поддържане на оптимална кондиция на опорно – двигателния апарат, която според нас би редуцирала в значителна степен най-често срещаните при крикетистите травми. Очакваме, че подбраните упражнения ще подобрят мобилността, гъвкавостта и силовата издръжливост на мускулатурата и ставите като намалят риска от контузии в тези части на тялото.

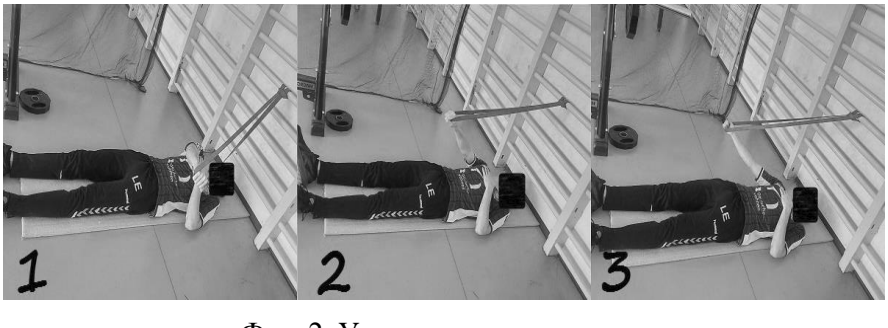
Посоченият комплекс включва динамични упражнения със собствена тежест на тялото и с ластици, като е описано изпълнението им в едната посока, движението се изпълнява огледално и в противоположната посока. От съществено значение е ластикът да бъде правилно подбран по килограми (съпротивление), съобразно нивото на подготовка на изпълняващия. Всяко упражнение започва с няколко повторения без допълнително съпротивление, с цел правилно усвояване на техниката на изпълнение (траектория, амплитуда, скорост) след което се включва и съответният ластик. Ластикът може да варира както по килограми (съпротивление), по дължина в зависимост от търсения от

упражнението ефект, както и спрямо залавната точка на ластика. Опората, на която се закрепя ластикът, трябва да бъде стабилна и неподвижна с цел предотвратяване на инциденти, а също и за правилното изпълнение на упражнението.



Фиг. 1. Упражнения за рамо

Изпълнението на упражненията, изобразени на Фиг. 1, ангажира в най-голяма степен мускулните групи в областта на раменната става и гръдната мускулатура. Изходна позиция на трите упражнения: тилен лег, дясната ръка перпендикулярна на пода. При първото упражнение изпълняващият привежда ръката по диагонал, надолу в посока левия хълбок и връща до ИП. При второто упражнение изпълняващият привежда ръката напред до десния хълбок. Третото упражнение изпълняващият привежда ръката надолу и хоризонтално като същевременно извършва супинация. Движенията се изпълняват със собствена тежест, няколко пъти, до усвояване на правилната траектория, след което се включва ластикът.



Фиг. 2. Упражнения за рамо с ластик

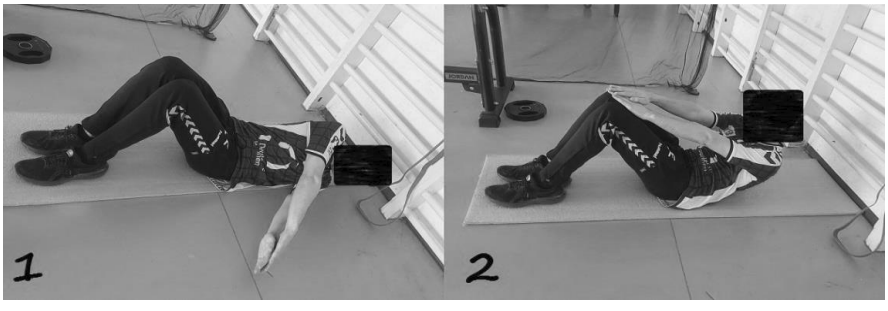
Фиг. 2 изобразява ангажиране на същите мускулни групи, сходно изпълнение от фиг. 1 съчетано с натоварването, оказано от ластиците. От съществено значение е ластикът да бъде правилно подбран по килограми (съпротивление), съобразно нивото на подготовка на изпълняващия. Движението е бавно и контролирано, изпълняват се 12 – 15 повторения.

Фиг. 3. Упражнения за китка

На Фиг. 3 е показано изпълнение на упражнение за развитие на силовата издръжливост, мобилността и гъвкавостта на ставно–мускулния апарат в областта на китката и предмишницата. В първото упражнение дясната ръка е в позиция под около 45° спрямо пода, лявата поддържа дясната в областта на предмишницата, а дланта е в пронация. Изпълняващият привежда длан в посока надолу към пода като я приближава възможно най-близо до предмишницата. Второто упражнение се изпълнява по същия начин с разлика в дланта, която е в супинация. На третото упражнение за китка, дланта е свита в юмрук и е също пронирана, както в първото упражнение. Изпълняват се в две серии от по 12 – 15 повторения.

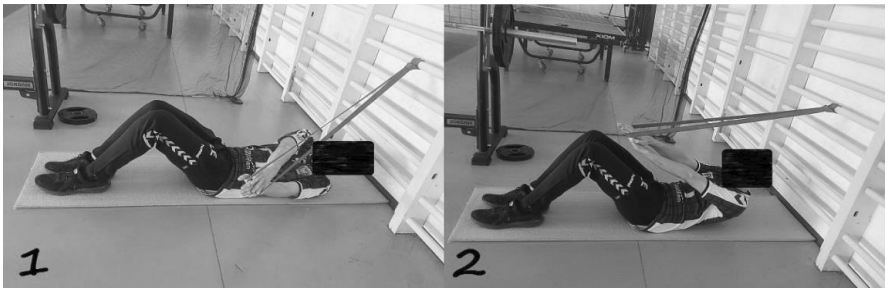
Фиг. 4. Упражнения за китка с ластик

Упражненията, показани на Фиг. 4 се изпълняват с къс ластик (тип пилатес) като единият му край изпълняващият държи с лявата си ръка, а другият край държи с дясната, в статичен режим и цели разтягане на мускулатурата на предмишницата. От ИП тилен лег, дясната ръка под около 45° спрямо пода, в първото упражнение дясната длан се разгъва с пръсти надолу към пода, в пронация, ластикът е в областта на средни фаланги. Следва задържане в тази позиция в рамките на 10 – 20 секунди, след което китката се връща в ИП. На второто упражнение дланта е в супинация, ластикът се поставя на средните фаланги и се разгъва ръката на горе. На третото упражнение ръката е свита в юмрук, а движението е като първото. Движенията се повтарят три пъти със същото задържане в крайна позиция като целта е увеличаване на амплитудата с всяко следващо изпълнение.



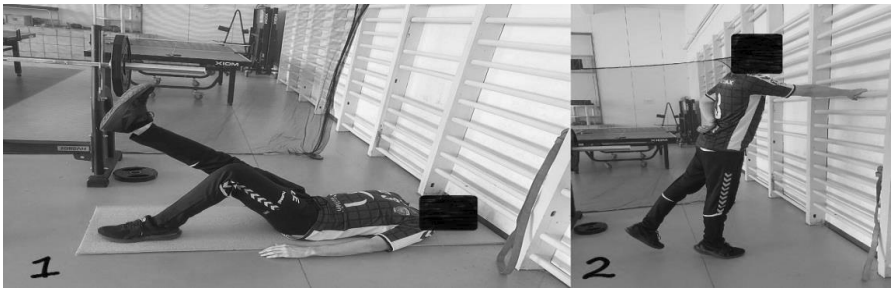
Фиг. 5. Упражнения за торс

На фиг. 5 от ИП тилен лег, долните крайници свити под ъгъл от 90°, ръцете перпендикулярно на пода, събрани с една върху друга длани. При първото упражнение се извършва движение с ръцете по диагонал напред и надолу към областта на ханша като едновременно с това горната част на гърба се повдига и усуква в същата посока. При второто упражнение движението включва привеждане на ръцете напред и надолу до достигане на коленете. Упражненията се изпълняват няколко пъти без допълнително съпротивление до правилно усвояване на техниката. Упражнението се изпълнява в две серии от по 12 – 15.



Фиг. 6. Упражнения за торс с ластик

Упражненията, показани на фиг. 6 се изпълняват със съпротивление. Движенията се изпълняват със задържане на ластика в позициите, илюстрирани на фиг. 5 като към дланите се закача ластик с подходящо съпротивление.



Фиг. 7. Упражнения за крака

Упражненията, демонстрирани на фиг. 7, са за седалишни мускули и задна част на бедрото като първото упражнение е от ИП тилен лег, а второто от стоеж. На първото левият крак е свит в коленната става под ъгъл от 90°, стъпалото на пода, десния крак изправен под ъгъл от 45° спрямо пода, коленете събрани. Десният крак се привежда в посока към главата като целта е разтягане на мускулите по задната част на бедрото. На второто упражнение от позиция стоеж на един крак, с лице към шведската стена, опорният крак повдигнат на пръсти се изпълнява изнасяне назад на левия крак чрез движение в тазобедрената става. Движението се осъществява благодарение работата на мускулите по задната част на бедрото и тазобедрената става, изпълняват се две серии от по 12 – 15 повторения.

Фиг. 8. Упражнения за крака с ластик

На фиг. 8 упражненията за крака са от същите изходни позиции както на фиг. 7, като се добавя и увеличава съпротивлението чрез добавяне на ластик, и следва задържане в следните позиции в рамките на 10 – 20 секунди.

Заключение:

Крикетът е динамичен спорт и един от най-предпочитаните от чуждестранните студенти, най-вече във формат Т20. Практикуването му може да бъде предпоставка за травми на опорно-двигателния апарат като най-честите са в областта на рамото, китката и пръстите. Смятаме, че предложената от нас методика за рекреация на крикетисти през възстановителния период ще допринесе за подсилване и предпазване ставите и мускулите след състезания. Приложението на методиката и резултатите от въздействието ѝще бъдат предмет на бъдещи научни проучвания.

Цитирана литература:

Иванова, А. и кол., 2017: Начало на организираните занимания с крикет в Медицински университет – Пловдив. Девета международна конференция „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта", СУ „Св. Климент Охридски", Департамент по спорт, 2017, ISSN 1314–2275, стр. 15 – 20, София // Nachalo na organiziranite zanimania s kriket v Meditcinski universitet – Plovdiv, Savremenni tendencii na fizicheskoto vazpitanie i sporta – Sofia: Univ. Izdat. Sv. Kliment Ohridski, ISSN 1314–2275 ; ISSN C633–1033; str. 15–20

Недкова, М. 2022: "Практикуване и развитие на спорта крикет в СУ „Св. Климент Охридски". Годишник на Софийския университет "Св. Климент Охридски", бр. 89, Департамент по спорт, 2022, ISSN 1313–7417, стр. 90 – 96, София // Praktikuvane I razvitie na sporta kriket vv v SU

„Sv. Kliment Ohridski“, br. 89, Departament po sport. 2022, ISSN 1313–7417, str. 90 – 96, Sofia

Недкова, М., Пеева, Д., 2019: “Физическо състояние и развитие на студенти, практикуващи крикет във Висше транспортно училище „Т.Каблешков", XI Международна конференция „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта”, СУ „Св. Климент Охридски”, ISSN 1314–2275, Департамент по спорт, 2019 г., стр. 123–129, София. // **Nedkova, M., Peeva, D., 2019**: Fizichesko sastianie i razvitie na studenti, praktikuvashi kricet vav Vishe transpotno uchilishte “T. Kableshkov”, XI Mejdunarodna kongerencia “Savremenni tendencii na fizicheskoto vazpitanie i sporta”, SU “Sv. Kliment Ohridski”, ISSN 1314–2275, Departament po sport, 2019 г., str. 123–129, Sofia.

Недкова, М., Пеева, Д., Колев, Н., 2022: „Ретроспективен анализ на някои спортове, с които не сме израснали“, Първа научна конференция с международно участие „Физическо възпитание и спорт–история, съвременно развитие и иновации”, Кюстендил, 2022 г., бр. 5 (извънреден брой), сп. Спорт и наука , ISSN 1310–3393, стр. 162–169, София. // **Nedkova, M., i kol., 2022:** Retrospektiven analiz na niakoi sportive, s koito ne sme izranali. Parva nauchna konferencia s mejdunarodno uchastie „Fizizchesko vazpitanie I sport – istoria, savremenno razvitie I inovacii“, Kustendil, 2022g, br 5, izvanreden broi, sp. Sport I nauka, , ISSN 1310–3393, str. 162–169, Sofia

Cricket – preventing injury. (n.d.). Gov.au website: Accessed 02.04.2023 <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/cricket–preventing–injury?fbclid=IwAR1ZcelQP0deDd5XZ9Zlpq4Camuz226oAxSHUUDxFMHnblppoXy2NpvITxE >

Best Universities In The World. 2018: TheBestSchools.Org. Accessed 02.04.2023. <https://thebestschools.org/rankings/best–universities–worldwide/ >

What is T20. (n.d.) Economic Times website: Accessed 02.04.2023. <https://economictimes.indiatimes.com/definition/t20?fbclid=IwAR2PTIVJb1XstTcc68Z8w50B6BMjP0Klw–On59tKAZejjl4NCYPYwxKH5dk&from=mdr >

Yoan, Niek, ed. 2011: Kyle McCallan. Miss Press. Accessed 02.04.2023. < https://www.espncricinfo.com/cricketers/kyle–mccallan–24251>