

РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ У СПОРТСМЕНІВ

Під гнучкістю розуміють морфо-функціональні властивості апарату руху та опори, які визначають амплітуду руху спортсмена. Загально підготовчі вправи, вживані для розвитку гнучкості, є рухами, заснованими на згинанні, розгинанні, нахилах, поворотах. Ці вправи направлені на підвищення рухливості у всіх суглобах і здійснюються без урахування специфіки виду спорту. Допоміжні вправи підбирають з урахуванням характеру рухливості в тих або інших суглобах для успішного вдосконалення в даному виді спорту і з урахуванням характерних для нього рухів, що вимагають максимальної рухливості, а спеціально-підготовчі вправи будують відповідно до вимог до основних рухових дій, що пред'являються специфікою діяльності змагання. Для підвищення рухливості в кожному суглобі зазвичай використовують комплекс споріднених вправ, що різносторонньо впливають на суглобові з'єднання і м'язи, що обмежують рівень гнучкості.

Засоби, вживані при розвитку гнучкості, розділяються також на вправи, що розвивають пасивну або активну гнучкість. Розвитку пасивної гнучкості сприяють різні пасивні рухи, що виконуються за допомогою партнера і різних обтяжливих знарядь (гантелі, амортизатори, еспандери і ін.), з використанням власної сили (наприклад, притягання тулуба до ніг, ніг до грудей і ін.) або власної маси тіла; статичні вправи-утримання кінцівки в положенні, що вимагає граничного прояву гнучкості.

Активну гнучкість розвивають вправи, що виконуються як без обтяжень, так і з обтяженнями. Це різного роду махові і пружинисті рухи, ривки і нахили. Застосування вправ з обтяженнями (гантелі, набивні м'ячі, гриф штанги, амортизатори, різні силові тренажери і т.п.) підвищує ефективність вправ унаслідок збільшення амплітуди рухів за рахунок використання інерції. У зв'язку з високою травмонебезпечністю таких вправ необхідно при їх виконанні дотримувати запобіжні засоби. Інтенсивна розминка, попереднє статичне розтягання м'язів та сухожил'я знижують вірогідність пошкодження тканин. Слід зазначити, що багато фахівців, ґрунтуючись на травмонебезпечних балістичних рухів для розвитку гнучкості, не рекомендують їх використання, а пропонують в основному обмежуватися статичними розтяганнями. Проте ці рекомендації витікають з результатів досліджень, не пов'язаних з реальними умовами спорту вищих

досягнень, діяльність змагання в якому вимагає максимальних проявів гнучкості при балістичних розтяганнях. Ігнорування цього в тренуванні різко збільшує вірогідність травматизму під час змагань, не говорячи вже про зниження амплітуди рухів при виконанні різних технічних прийомів і дій.

В процесі розвитку гнучкості рухи можуть носити пасивний характер (амплітуда руху забезпечується зусиллями партнера або спеціального тренажера), пасивно-активний (на початку руху використовується допомога партнера, а після досягнення максимальної амплітуди прагнути утримати положення), активний за допомогою партнера (розтягання за рахунок довільного скорочення м'яза, досягши максимальної амплітуди рух завершує партнер), активний, коли розтягання забезпечується виключно за рахунок скорочення м'язів-антагоністів. Раціональне використання всіх вправ дозволяє в результаті розширити зону не тільки пасивної, але і активної гнучкості.