

УДК: 378.015.31.796

Рімар Ю.Ю.

канд. наук з фіз. виховання і спорту, доц. НУ «Запорізька політехніка»

ФАКТОРИ, ЯКІ ВИЗНАЧАЮТЬ РІВЕНЬ ГНУЧКОСТІ

Гнучкість визначається еластичними властивостями м'язів, шкіри, підшкірної основи та сполучної тканини, ефективністю нервової регуляції м'язового напруження, об'ємом м'язів, а також структурою суглобів.

Активна гнучкість визначається також рівнем розвитку сили, вдосконаленням координації.

Гнучкість в окремих суглобах може визначатися формою м'язів і особливостями фасцій, а також розповсюдженням дії м'язів на один чи декілька суглобів.

Особливістю розположення апоневрозів сухожилля в м'язах з перистою побудовою.

Багатосуглобні м'язи можуть гальмувати деякі рухи в суглобах, біля яких вони проходять, в більшій мірі, чим односуглобні.

Наприклад, амплітуда руху у стегновому суглобі при підніманні стегна вперед чи назад залежить від положення голені по відношенню до стегна.

З усіх факторів обмежуючий рух суглобів м'язова тканина найбільше схильна до впливів.

При раціональній силовій підготовці, органічно ув'язаної з роботою, сприяючи розвитку гнучкості і підвищенню властивості м'язів до розслаблення, розтягнення м'язової тканини не заважає проявленню гнучкості.

Гнучкість обумовлюється еластичними властивостями м'язів, шкіри, підшкірної основи і сполучної тканини, ефективністю нервової регуляції м'язового напруження, об'ємом м'язів, а також структурою суглобів. Активна гнучкість визначається також рівнем розвитку сили і вдосконаленням координації.

Говорячи про властивості, що визначають еластичні властивості м'язової тканини і про можливості їх вдосконалення, насамперед, слід зазначити, що скоротливі елементи м'язів здатні збільшувати свою довжину на 30-40 і навіть на 50% по відношенню до довжини в спокої, тим самим створюючи умови для виконання рухів з великою амплітудою.

З усіх факторів, що обмежують рухливість суглобів, найбільш піддається впливам м'язова тканина. При примусовому розтягуванні значно збільшується не тільки довжина м'яза в порівнянні з довжиною її в спокої, але й під впливом тренування істотно зростає здатність м'яза до розтягування. Однак надлишковий обсяг м'язової маси, особливо якщо він сформований переважно за рахунок тренування в ексцентричному і ізометричному режимах, здатний значно обмежити розтяжність м'язової тканини і стати фактором, що обмежує рухливість у суглобах (De Vries, Housh, 1994). У той же час при раціональній силовій підготовці, органічно пов'язаною з роботою, що сприяє розвитку гнучкості і підвищенню здатності м'язів до розслаблення, розтяжність м'язової тканини не перешкоджає прояву гнучкості (Платонов, Булатова, 1995).

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Платонов. В.Н. Булатова М.М. Физическая подготовка спортсмена – К.: Олимп. литература, 1995.- 320с.
2. Литвиненко Т.С. Оптимизация программ тренировочных занятий направленных на развитие гибкости. Автореф.дис.: ...канд.пед.наук.- К, 2010.-24с.
3. Сермеев Б.В. Гибкость спортсмена.- М.: Физ-ра и спорт, 2015- 93с.