

УДК 796.011.3

Ванюк О.І.

канд.наук з фіз.вих.та спорту, старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ПОРІВНЯННЯ МЕТОДИК РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ У СТУДЕНТІВ

Проблема фізичної підготовки студенток, розвиток основних рухових якостей з роками не втрачає своєї важливості. Одним з аспектів, розвиток якого є найбільш актуальним, є гнучкість.

Обмеження гнучкості зменшує рівень прояву сили, швидкісних і координаційних якостей, призводить до погіршення внутрішньо м'язової і між м'язової маси координації, зниження економічної роботи, часто є причиною пошкодження м'язів і зв'язок [3]. Постійне використання вправ на розвиток гнучкості в оздоровчому тренуванні перешкоджає надмірному зносу поверхні суглобів, покращує стан суглобової сумки і є кращою профілактикою артрити. Поряд з силовими вправами для м'язів спини і черевного преса вправи на гнучкість є важливим засобом профілактики остеохондрозу, корекції функціонального компонента сколіозу, сприяють розвитку м'язової сили і використовуються після

Дослідження проводилися на базі кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я Запорізького державного медичного університету. В експерименті взяли участь

студентки віком 18-21 роки, в кількості сорока осіб, розділених на дві групи, в кожній з яких використовували в ході експерименту одну з наступних методик розвитку гнучкості: активну методику і метод пост ізометричної релаксації по К. Левіт (1985р.). Для визначення рівня розвитку гнучкості в тазостегнових суглобах виконувався контрольний тест - поперечний шпагат. Відстань від вершини кута, утвореного ногами до площі опори.

Результати досліджень.

У практиці фізичного виховання максимальна увага приділяється розвитку гнучкості за допомогою різних методик.

Методики активного і пасивного розвитку гнучкості.

Виконувані вправи в тренувальному процесі спрямовані на розвиток гнучкості можуть носити активний, пасивний і змішаний характер. Для розвитку активної гнучкості доцільно застосовувати спеціальні фізичні вправи, які виконуються в 2-3 підходи по 10 повторень, а між підходами паузи відпочинку, під час яких виконуються вправи на розслаблення. Пасивну гнучкість потрібно розвивати після активної. Так само слід пам'ятати, що розвиток пасивної суглобової рухливості в 1,5-2 рази швидше, ніж активною. Вправи на розтягування необхідно виконувати серіями (3-4) по 40-60 с, при цьому від серії до серії збільшувати амплітуду руху, уникаючи різких рухів. Вправи на розтягування виконуються до появи почуття легкої хворобливості. Для отримання більшого ефекту вправи необхідно виконувати щодня, не менше 5 разів на тиждень.

Пост ізометрична релаксація.

Цей метод заснований на фізіологічному напруженні і розслабленні м'язів, напрямку на усунення рефлекторного м'язового спазму і больового синдрому. Сутність пост ізометричної релаксації полягає в чергуванні короткочасної ізометричної роботи з наступним розслабленням і пасивним розтягуванням м'язів.

Даний метод використовується для розвитку гнучкості в суглобах після закінчення розминки. На початку проводять пасивне рух в сторону обмеження рухливості в суглобі. Потім на вдиху випробуваного роблять ізометричну роботу в протилежну сторону протягом 10-12 с, при цьому інструктор чинить опір, а випробуваний робить активний рух. Далі в фазі релаксації на вдиху проводять пасивне рух в сторону обмеження рухливості, розтягуючи м'яз. Кожне повторне ізометричне вправу здійснюється в новому початковому положенні з урахуванням збільшення обсягу пасивних рухів. Ефект методики проявляється в зниженні больових відчуттів і збільшенні обсягу пасивних і активних рухів.

При однаковому фоновому рівні розвитку гнучкості менш ефективним виявилось використання активного і пасивного методу. Для виконання поперечного шпагату знадобилося 49 тренувальних занять. Був розроблений і використаний спеціальний комплекс фізичних вправ, до якого увійшли різноманітні махові, повторні і пружинисті руху, вправи на розтягування, примусові руху з поступовим збільшенням амплітуди. Тренувальні заняття зі студентками проводилися 5 разів на тиждень, їх тривалість становила 10 хв. Метод пост ізометричної релаксації сприяв досягненню наміченого результату за 23 заняття. Сутність даного методу полягає в чергуванні короткочасної ізометричної роботи певних м'язових груп з подальшим їх пасивним розтягуванням. Заняття зі студентками проводилися 5 разів на тиждень, тривалість кожного тренування 10 хв. Тривалість окремих вправ склала 10-12 с, в одній серії виконується 3-4 рухи в пост ізометричній релаксації. Тривалість відпочинку між окремими вправами 20 с. Використовуються 4 серії, тривалість відпочинку між ними 1 хв 30 с.

Висновки.

1. Досліджувані методи розвитку гнучкості у студенток 18-21 року мають практичну значимість, але рівень їх ефективності різний.

2. У процесі занять фізичною культурою і спортом крім традиційних методів розвитку пасивної і активної гнучкості, слід використовувати сучасний метод - пост ізометричну релаксацію - що дозволяє оптимізувати її ефект.

3. Найбільш ефективним виявилася пост ізометрична релаксація, для досягнення необхідного показника суглобової рухливості знадобилося 23 заняття.

5. Менш ефективним виявилось використання активної і пасивної методик, для виконання контрольного тесту "поперечний шпагат" знадобилося 49 занять.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення інших проблем визначення оптимальних методик розвитку гнучкості у студенток.