

УДК 796.012.23:797.21

КОНТРОЛЬ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ У СПОРТИВНОМУ ПЛАВАННІ

М.З. Крук¹, О.О. Гулий²

^{1,2} Житомирський державний університет імені Івана Франка, вул. В. Бердичівська, 40, Житомир, 10008, Україна

Одна з найважливіших якостей, що визначає результативність у спортивному плаванні є гнучкість. Гнучкість – морфофункціональні властивості опорно-рухового апарату, що визначають рухливість його ланок й вимірюються максимальною амплітудою рухів. Інше визначення поняття —гнучкості дає В. Г. Папуша (2011), це здатності людини виконувати рухи в суглобах з великою амплітудою [1].

Гнучкість є однією з найважливіших якостей, що визначає результативність спортивного плавання і суттєво впливає на рівень спортивної майстерності плавця. Рухливість у суглобах є необхідною умовою ефективної технічної майстерності. При недостатній гнучкості дуже ускладнюється та уповільнюється процес засвоєння рухових навичок, а деякі з них, що часто можуть бути ключовими компонентами ефективної техніки плавання, не можуть бути засвоєні зовсім. Обмеження амплітуди рухів через недостатність рухливості в суглобах може негативно вплинути на прояви сили, швидкості, спритності, погіршити міжм'язову координацію, призвести до зниження економічності роботи, пошкодження м'язів та сухожили.

Недостатній рівень гнучкості є також причиною зниження результативності тренувального процесу, спрямованого на розвиток інших рухових якостей. Низький рівень гнучкості не дозволяє плавцю ефективно працювати над розвитком сили, оскільки результативність силової підготовки суттєво покращується під час збільшення амплітуди рухів.

Фахівці вважають, що термін —гнучкість більш доцільно використовувати для оцінки сумарної рухливості суглобів тіла плавця. Коли ж мова йде про окремі суглоби, то варто говорити про їх рухливість (рухливість у гомілкоstopових суглобах, рухливість плечових суглобах та ін.).

спортивній практиці для визначення рухливості у суглобах використовують кутові та лінійні одиниці виміру. При використанні лінійних вимірів на їх результати можуть впливати індивідуальні особливості досліджуваних, наприклад довжина рук або ширина плечей, які в істотній мірі визначають результати вимірювань при нахилах

вперед або при виконанні викрутів з палицею. Тому у всіх випадках, по можливості, слід усунути цей вплив. Наприклад, при виконанні викрутів з палицею ефективним є визначення індексу гнучкості - показника відношення ширини хвату (см) до ширини плечей (см). Однак необхідність у цьому виникає лише при порівнянні гнучкості плавців з різними морфологічними особливостями [2].

Щодо рухливості хребта, то її, зазвичай, визначають за ступенем нахилу тулуба вперед, в сторони і назад. При визначенні ступеня нахилу тулуба вперед плавець стає на лаву і нахиляється до межі вперед, не згинаючи ніг у колінних суглобах. Рухливість у суглобах оцінюється за відстанню від краю лави до середини пальців рук: якщо пальці виявляються вищими краю лавки, то величина рухливості (см) позначається знаком мінус, якщо нижче, то зі знаком плюс. Про рухливості хребта при бокових рухах судять за різницею між відстанню від підлоги до середнього пальця руки при положенні спортсмена в основній стійці і при нахилі до межі в сторону. Для вимірювання рухливості при розгинальних рухах хребта плавець нахиляється до межі назад з вихідного положення стоячи ноги нарізно. Вимірюється відстань між 6-м шийним і 3-м поперековим хребцями.

Рухливість в плечових суглобах у плавців важлива. Плавець сидить на підлозі, випрямивши спину. Прямі ноги вперед (коліна притиснуті до підлоги). Прямі руки витягнуті вперед на висоті плечей, долонями всередину. Інший плавець, стоячи за спиною обстежуваного, нахиляється до нього і, взявши за руки, відводить їх максимально назад у строго горизонтальній площині. Обстежуваний не повинен згинати спину, змінювати положення долонь. Якщо руки його наблизяться одна до іншої на відстань 15 см без особливого зусилля з боку помічника, значить, плавець має середній рівень гнучкості; якщо руки стикнуться або схрестяться, це вказуватиме, що гнучкість у нього вище середньої.

Для визначення рухливості в гомілковостопному суглобі при згинанні плавець сідає на підлогу, склавши разом випрямлені в колінах ноги, потім згинає стопу до межі. Якщо стопа складає пряму лінію з гомілкою (кут 180°), то гнучкість можна вважати вище середньої. Чим менше цей кут, тим, гірше рухливість в гомілковостопному суглобі [3].

Для визначення рухливості при розгинанні стопи спортсмен знаходиться в тому ж вихідному положенні. Якщо кут між гомілкою і тильною стороною стопи при її розгинанні становить 100° і менше, то гнучкість оцінюється як середня або вище середньої. Для визначення рухливості в гомілковостопних суглобах плавець стає прямо, тримаючи руки на потилиці. Ступні розташовані паралельно і притиснуті одна до одної. Потім він виконує повний присід, не прибираючи рук з-за голови, не розсовуючи колін і не відриваючи п'ять від підлоги. Якщо плавець відриває п'яти від підлоги, втрачає рівновагу і падає назад, значить, він має недостатню гнучкість.

Рухливість у суглобах може бути, також, оцінена і при виконанні вправ, спрямованих на розвиток гнучкості, оскільки це якість, що порівняно легко та швидко виховується у процесі тренувань.

Література

Папуша В. Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях / В. Г. Папуша – Тернопіль: Підручники і посібники, 2011. – 128 с.

Платонов В.Н. Плавание / Г. М. Абсалямов, М. М. Булатова, Н. Ж. Булгакова и др.; под. ред. В. Н. Платонова. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 495 с.

Платонов В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. / под. общ. ред. В. Н. Платонова. – К.: Олимп. лит., 2012. Кн.2. – 544 с.