

УДК 796.37.037

Бойчук І. – ст. гр. МВ-31

Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя

РОЗВИТОК РУХЛИВОСТІ В СУГЛОБАХ У СПОРТСМЕНІВ

Науковий керівник: старший викладач Русанюк М.Д.

Регулярні заняття спортом в залежності від виду спорту, тривалості заняття чи засобів рішення задач носять тотальний або локальний характер. Адаптація суглоба іде не тільки в напрямку збільшення амплітуди характерних для даного виду спорту рухів, одночасно амплітуда рухів, які не виконували фізичні вправи стає нижче норми, що засвідчує і про другий напрям функціональної адаптації – подоланні надлишкових ступенів рухливості (гнучкості).

У зв'язку зі специфікою видів спорту спостерігається переважне збільшення амплітуди тільки окремих рухів в суглобах, які несуть основне функціональне навантаження. Розгинальні рухи тулуба, кругові рухи плеча, передпліччя, тулуба, стегна і гомілки, відведення, які грають далеко не останню роль в руховій діяльності спортсменів, розвиваються недостатньо.

Зменшення рухливості в суглобах у юних спортсменів після 15 років пояснюється тим, що після цього віку не надається достатньо уваги розвитку і підтримки рухливості в суглобах. Рухливість в суглобах в оптимальному віці (14-17 років) тим більше, чим вище спортивна кваліфікація.

Важливим питанням методики виховання рухливості в суглобах у спортсменів є визначення оптимального дозування вправ на розтягнення. При постійному виконанні вправ на розтягнення були визначені чотири фази змін рухливості в суглобах:

1) збільшення, 2) стабілізація, 3) зменшення, 4) повторне збільшення, яке супроводжується проявами больового синдрому в області суглоба. При заняттях спортом тривалість кожної фази збільшується.

Для досягнення максимальної амплітуди рухів в променево-зап'ястному, ліктьовому, колінному, гомілковому суглобах при багаторазовому виконанні вправ на розтягнення потрібно 10-15 повторень, плечового, кульшового суглобів 15-20 повторень і суглобів хребта 25-30 повторень.

Для оцінки розвитку гнучкості в двох контрольних групах футбольної секції використано три контрольних тести за допомогою яких вимірюється гнучкість в лінійних одиницях. В першій контрольній групі були студенти-футболісти, які не займались в ДЮСШ. Друга група студентів-футболістів займались футболу в ДЮСШ, або частково відвідували тренування. Після виконання трьох контрольних вправ, які вимагають рухливості у суглобах хребта, кульшових та плечових суглобах, загальний рівень гнучкості опорно-рухового апарату виявився у другій групі студентів значно кращим. В той же час, перша контрольна група студентів-футболістів показала кращі результати за студентів з основних академічних груп, які не займаються спортом.

Враховуючи вікову динаміку природного розвитку гнучкості, яка зростає до 14-15 років, а у 16-17-річному віці починає прогресивно погіршуватись, то можна зробити висновок, якщо не застосовувати вправи з розвитку цієї фізичної якості, то амплітуда рухів практично в усіх суглобах починає поступово зменшуватись.