

РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ У СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Лисенко О.В., Бурла О.М., викладачі

Гнучкість — здатність спортсмена виконувати рухи з великою амплітудою.

Термін «гнучкість» більш прийнятний, якщо мають на увазі сумарну рухливість в суглобах всього тіла. А стосовно окремих суглобів більш правильно говорити «рухливість», а не «гнучкість», наприклад «рухливість в плечових, тазостегнових або гомілковостопних суглобах». Хороша гнучкість забезпечує свободу, швидкість і економічність рухів, збільшує шлях ефективного додатку зусиль при виконанні фізичних вправ. Недостатньо розвинена гнучкість утрудняє координацію рухів людини, оскільки обмежує переміщення окремих ланок тіла.

За формою прояву розрізняють гнучкість активну і пасивну.

При активній гнучкості рух з великою амплітудою виконують за рахунок власної активності відповідних м'язів. Під пасивною гнучкістю розуміють здатність виконувати ті ж рухи під впливом зовнішніх розтягуючих сил: зусиль партнера, зовнішнього обтяження, спеціальних пристосувань і т.п.

За способом прояву гнучкість підрозділяють на динамічну і статичну. Динамічна гнучкість виявляється в рухах, а статична — в позах.

Загальнопідготовчі вправи, вживані при розвитку гнучкості у студентів, є рухами, заснованими на згинанні, розгинанні, нахилах, поворотах. Ці вправи спрямовані на підвищення рухливості у всіх суглобах і здійснюються без урахування специфіки виду спорту.

Засоби, вживані при розвитку гнучкості, розділяються на вправи, що розвивають пасивну або активну гнучкість. Розвитку пасивної гнучкості сприяють різні пасивні рухи, виконувані за допомогою партнера і різних обтяжень (гантелі, амортизатори, еспандери і т. п.), з використанням власної сили (наприклад, притягання тулуба до ніг, ніг до грудей, згинання грона однієї руки іншою і т. п.) або власної маси тіла; статичні вправи — утримання кінцівки в положенні, що вимагає граничного прояву гнучкості.

Розвитку активної гнучкості сприяють вправи, виконувани як без обтяжень, так і з обтяженнями. Це різного роду махові і пружинисті рухи, ривки і нахили. Вживання обтяжень (гантелі, набивні м'ячі, гриф штанги, амортизатори, різні силові тренажери і т. п.) підвищує ефективність вправ унаслідок збільшення амплітуди рухів за рахунок використання інерції.

Вправи, направлені на розвиток гнучкості, можуть складати програми окремих учбових занять. Проте, частіше їх планують в комплексних заняттях, в яких разом з розвитком гнучкості проводиться силова підготовка студентів. Вправи на гнучкість широко включають в розминку, вони також складають значну частину ранкової зарядки. При плануванні роботи над розвитком гнучкості необхідно пам'ятати, що активна гнучкість розвивається в 1,5—2 рази повільніше пасивною. Різний час потрібен і на розвиток рухливості в різних суглобах.

На етапі збільшення рухливості в суглобах робота над розвитком гнучкості повинна проводитися щодня самостійно. На етапі підтримки рухливості в суглобах на досягнутому рівні заняття можуть проводитися рідше — 3—4 рази на тиждень, може бути дещо скорочений і об'єм роботи. Проте повністю виключати роботу над розвитком або підтримкою гнучкості не можна ні на одному з етапів тренувального року. При припиненні тренування гнучкість досить швидко повертається до початкового або близького до нього рівня. Не забезпечують збереження гнучкості одно-дворазові щотижневі тренувальні заняття.

Проте принципово важливо те, що тільки закінчивши виконання вправ, направлених на розвиток рухливості в одному суглобі, слід переходити до вправ для наступного суглоба.

При розвитку гнучкості слід враховувати великий вплив зовнішніх умов і стану організму студентів на прояв цієї якості. Підвищенню рухливості в

суглобах, разом з вказаними чинниками, сприяє попередній масаж відповідних м'язових груп.

Не дивлячись на те, що найвищі показники гнучкості виявляються в межах 10—18 год, а в ранкові і вечірні часи рухливість в суглобах знижена, це не може служити підставою для того, щоб в цей час не проводити вправ, направлених на розвиток гнучкості. При

відповідній розминці робота над гнучкістю може плануватися у будь-який час дня.

Однією з серйозних проблем методики фізичної підготовки кваліфікованих спортсменів є поєднання роботи над розвитком гнучкості і силових якостей. В літературі неодноразово указувалося, що важливо не тільки добитися високого рівня розвитку гнучкості і сили, але і забезпечити відповідність розвитку цих якостей між собою.

Тому методика розвитку гнучкості повинна припускати не тільки відповідність цієї якості з силовими здібностями студентів, але і забезпечувати в процесі спортивних занять умови для суміщеного розвитку вказаних якостей. На практичних заняттях це повинно зводитися до підбору таких допоміжних і спеціально-підготовчих вправ силової спрямованості, які разом з дотриманням основних методичних положень, що лежать в основі розвитку силових якостей, забезпечували б умови для розвитку або підтримки досягнутого рівня гнучкості.

РОЗВИТОК ШВИДКІСНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У БОКСЕРІВ

Бурла О.М., к.п.н., доцент

Ігошев О.О., доцент, викладач кафедри ТМФК СумДПУ

Актуальність дослідження визначається специфікою змагань, де для досягнення перемоги у жорсткому двобою треба застосувати весь арсенал швидкісних та швидкісно-силових здібностей, які використовуються протягом тривалого часу.

Багаторічне тренування – це вкрай складний процес, що включає діяльність організму і його систем. Уся рухова діяльність людини виконується м'язовою масою, регульованою центральними і периферійними механізмами нервової системи, функціонально й енергетично забезпечується фізіологічними системами. Організм людини має унікальні властивості – функціональну універсальність і пристосувальну активність. Завдяки цьому, у результаті цілеспрямованого і регулярного фізичного тренування організм вибірково підвищує свої робочі можливості і кількісно розвиває ту форму специфічної пристосовності, що обумовлена конкретною руховою діяльністю і здебільшого визначає її успіх. Такий вибірковий характер функціональної спеціалізації обумовлюється головним чином режимом виконуваної роботи,