

Розвиток гнучкості у тренувальному процесі борців

Тропін Ю.М., Бойченко Н.В.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. Техніка спортивної боротьби повинна розглядатися у взаємодії з різними іншими елементами, що дозволяє не тільки дати практичні рекомендації щодо поліпшення виконуваних рухів, але головним чином встановити причини, що впливають на ефективність виконання прийомів. Встановлено, що одним з важливих фізичних якостей борця є гнучкість. Висока рухливість в суглобах дозволяє борцям успішно реалізовувати технічні дії і сприяє прояву інших фізичних якостей.

Ключові слова: спортивна боротьба, фізичні якості, гнучкість.

Морфофункціональні властивості опорно-рухового апарату, що визначають ступінь рухливості його ланок, називають гнучкістю (Заціорский, 2009).

Розрізняють активну і пасивну гнучкість (Куванов, В. А., & Куванов, Я. А., 2015; Ровный, Романенко, & Пашков, 2013). Збільшення показників сумарної рухливості хребетного стовпа при згинальних рухах у хлопчиків і дівчаток 7-17 років відбувається нерівномірно. У хлопчиків воно досить значно у віці від 7 до 10 років, в 11-13 років приріст рухливості хребетного стовпа сповільнюється, з 14 років знову починається більш активний приріст, що досягає великих величин у 15-річних. У 16-17 років рухливість знижується, опускаючись до рівня, який спостерігається у 9-річних.

У формуванні гнучкості у хлопчиків середнього фізичного розвитку два основних періоди активізації – від 9 до 11 років і від 14 до 16 років. За цей час гнучкість відповідно збільшується на $15,8^\circ$ і 21° . За темпами приросту найбільш ефективними періодами є 9-10, 10-11 і 14-15 років. Зниження активного розвитку характерно для 8-9, 12-13, 13-14 і 16-17 років. Ефективне виховання гнучкості у дітей та підлітків даного рівня фізичного розвитку можливе як у пре пубертатному, так і пубертатний періоди. Що стосується достовірності показників, то тут наступна картина: у пре пубертатному періоді представники середнього рівня поступаються ретардантам і перевершують акселератів. У пубертатний період картина дещо змінюється. Перше місце займають хлопчики середнього фізичного розвитку, однак від 12 до 14 років їх випереджають акселерати, в пост пубертатний період вони поступаються як акселератам, так і ретардантам. Збільшення показників гнучкості у акселератів спостерігається в віці від 11 до 12 і від 15 до 17 років. За цей час гнучкість збільшується у пре пубертатному періоді на 31° , а в пост пубертатний – на 87° . Найбільш активні

темпи розвитку в акселератів відзначені в двох віках – 11-12 і 16-17 років. Зниження гнучкості чітко простежується у віці від 8 до 11 років і від 13 до 15 років. Найбільший темп розвитку – від 16 до 17 років (Верхошанский, 2014; Зациорский, 2009).

Що стосується різниці між дітьми і підлітками середнього та прискореного рівнів, то останні в пре пубертатний період показують гірші результати, а потім перевершують своїх однолітків і в 17 років, різниця становить 41°. У ретардантів з 8-річного віку спостерігається уповільнення в розвитку гнучкості, що закінчується тільки до 13 років. Від 13 до 15 років гнучкість у них збільшується, але від 15 до 16 років знову спостерігається її зниження. У 17 років дана здатність досягає рівня 11-12-річних підлітків. Однак ретарданти в молодшому шкільному віці у розвитку гнучкості набагато випереджають своїх однолітків середнього і прискореного фізичного розвитку. У 11, 12, 13, 16 років вона нижча, ніж у представників середнього рівня, а в 17 років – вище. Що стосується розходжень по віках між ретардантами і акселератами, то останні випереджають у розвитку гнучкості своїх однолітків в 12, 13, 14 і 17 років. Найбільші відмінності між ними характерні для молодшого шкільного віку на користь ретардантів (Верхошанский, 2014; Зациорский, 2009).

Розвиток гнучкості. Гнучкість – це розтяжність навколо суглобових тканин, що забезпечують нормальний (фізіологічний) рух суглоба або кінцівки. У спорті під гнучкістю розуміються морфофункціональні властивості апарату руху та опори, який визначає амплітуду рухів спортсмена (Верхошанский, 2014).

Як відзначають В.М. Платонов (2015) та інші автори, термін гнучкість більш прийнятний для оцінки рухливості в суглобах всього тіла, а коли мова йде про окремі суглоби, то правильніше говорити про їх рухливість (в гомілковостопних суглобах, у плечових суглобах тощо) (Платонов, 2015).

Ряд фахівців виділяє в поетапному плані тренування гнучкості кілька основних періодів. У ході етапу «суглобової гімнастики» вирішуються завдання початкового розвитку рухливості і зміцнення основних суглобів тіла (Туманян, 2006). Такі завдання, як вважає В. М. Зациорский (2009), доцільно вирішувати в дитячі роки (у віці 10-14 років).

На етапі спеціалізованого розвитку рухливості в суглобах переважна увага повинна приділятися підвищенню рухливості суглобів, які є специфічними для даного виду спорту (Зациорский, 2009; Тропин, 2017; Podrigalo, Iermakov, Potop, Romanenko, Boychenko, Rovnaya, & Tropin, 2017).

Засоби розвитку гнучкості. У загальнопідготовчих вправах, спрямованих на розвиток гнучкості, використовуються руху, в основі яких лежать згинання, розгинання, нахили, повороти. Такі загальнопідготовчі вправи орієнтовані на те, щоб підвищити рухливість у всіх суглобах, і застосовуються без урахування специфіки виду спорту (Платонов, 2015). Допоміжні вправи, як зазначає той же

автор, підбираються з урахуванням значення рухливості в тих чи інших суглобах для успішного удосконалення в конкретному виді спорту і на підставі характерних для нього рухів. Спеціально-підготовчі вправи повинні відповідати вимогам до основних руховим діям, що пред'являються специфікою змагальної діяльності в даному виді спорту. Щоб підвищити рухливість в тому чи іншому суглобі, спортсмени використовують, як правило, комплекс споріднених за своїм характером вправ, які повинні різнобічно впливати на м'язи і суглобові утворення, що обмежують рівень гнучкості.

Для розвитку пасивної гнучкості застосовуються різні пасивні рухи, які виконуються за допомогою різноманітних обтяжень (амортизаторів, гантелей, еспандерів), або за допомогою партнера, або з використанням власної сили спортсмена або маси його тіла.

Для розвитку активної гнучкості застосовуються вправи, виконувани спортсменом без обтяжень: різні нахили, ривки, пружні і махові рухи.

Фахівці у галузі спорту (Заціорский, 2009; Верхошанський, 2014; Платонов, 2015) відзначають, що, з одного боку, використання гантель, амортизаторів, грифа штанги, набивних м'ячів і інших обтяжень підвищує ефективність вправ унаслідок збільшення амплітуди рухів за рахунок використання інерції, з іншого боку, через високу травмонебезпечність при виконанні таких вправ слід дотримуватися заходів безпеки. При цьому ймовірність травматичних ушкоджень тканин можна знизити, застосовуючи інтенсивну розминку і попереднє статичне розтягування м'язів і сухожилів спортсменів (Тропин, & Бойченко, 2014).

В даний час спортивна техніка розглядається як спеціалізована система одночасних і послідовних рухів, спрямованих на досягнення високих спортивних результатів. Стає очевидним, що техніка спортивної боротьби повинна розглядатися у взаємодії з різними іншими елементами, що дозволяє не тільки дати практичні рекомендації щодо поліпшення виконуваних рухів, але головним чином встановити причини, що впливають на ефективність виконання прийомів (Бойченко, Тропин, & Панов, 2013; Камаев, & Тропин, 2012).

Одним з важливих фізичних якостей борця є гнучкість. Висока рухливість в суглобах дозволяє борцям успішно реалізовувати технічні дії і сприяє прояву інших фізичних якостей (Булатов, 2016; Куванов, В. А., & Куванов, Я. А., 2015).

Гнучкість борця – це здатність проявляти найбільшу рухливість в суглобах з метою виконання рухів з оптимальною амплітудою. Гнучкість залежить від особливостей суглобових поверхонь, функціонального стану центральної нервової системи і тону м'язів (Куванов, В. А., & Куванов, Я. А., 2015).

У числі засобів, що сприяють розвитку гнучкості борців, І. І. Аліханов (1982) називав використання вправ для вдосконалення «моста» (гойдання на «мосту», переворот з «моста», забігання з «моста», спускання з «моста» по

гімнастичній стінці, кидки манекена з падінням на «міст»); різні активні і пасивні вправи в розтягуванні (з граничною амплітудою рухів); вправи типу вільних рухів (розмахування руками вперед-назад, знизу вгору-назад, зверху вниз-назад, кругові рухи руками, обертання китицями, обертання руками в плечових суглобах); махові рухи ногами вперед-вгору, назад-вгору до межі, у бік, кругові рухи ногами: ходьба на зовнішній і внутрішній сторонах стопи, підскоки зі схрещеними ногами; кругові рухи тазом; нахили вперед до межі, примусове згинання з захватом за ноги, примусове прогинання з захопленням за гомілки (з положення лежачи на животі); викрути на гімнастичних кільцях; біля гімнастичної стінці з вихідного положення стоячи обличчям до стінки на другій перекладині і тримаючись руками за поперечину на рівні грудей – поступове опускання рук з пружним погойдуванням; парні вправи на гімнастичній стінці, при якому один із спортсменів поміщається між стінкою і спиною партнера, впирається своєю спиною в його спину і піднімає партнера з пружним погойдуванням; великі випади вперед, в сторони – з погойдуванням; виконання напівшпагатів з нахилом тулуба вперед; виконання шпагату; виконання фронтального шпагату (Алиханов, 1982).

Як зазначає Є. М. Чумаков (1996), борець, виконуючи дії атаки та захисту, прагне домогтися максимального ефекту при мінімальній амплітуді руху. У такому випадку у спортсмена зберігається в резерві максимальний запас гнучкості (рухливості), який може бути використаний, коли того зажадає зміна ситуації в сутичці. Серед засобів, за допомогою котрих борці під час сутички можуть створювати резерв гнучкості при виконанні прийомів (контрприймів) і захистів, згаданий автор називає наступні: зміна вихідних положень; зміна захоплення; зміна положення суперника; зменшення амплітуди рухів частин тіла суперника; зміна точки прикладення зусилля; зміна структури технічної дії (Чумаков, 1996).

Список літератури:

- Алиханов, И. И. (1982). *О становлении технико-тактического мастерства*. Физическая культура и спорт, 7-10.
- Булатов, Э. М. (2016). «Развитие гибкости у борцов вольного стиля». *Современный взгляд на будущие науки: сборник статей*, 39-42.
- Бойченко, Н. В., Тропин, Ю. М., & Панов, П. П. (2013). «Техніка та тактика у спортивній боротьбі». *Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях*, 52-56.
- Верхошанский, Ю. В. (2014). *Основы специальной физической подготовки спортсменов*. Советский спорт, Москва.
- Зациорский, В. М. (2009). *Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания*. Советский спорт, Москва.
- Камаев, О. И., & Тропин, Ю. Н. (2012). «Роль специальной силовой подготовки в борьбе». *Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях*, 73-77.
- Куванов, В. А., & Куванов, Я. А. (2015). «Развитие специальной гибкости у борцов греко-римского стиля». *Инновационная наука*, 5, 48-54.

- Платонов, В. Н. (2015). *Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения*. Олимпийская литература, Киев.
- Ровный, А. С., Романенко, В. В., & Пашков, И. Н. (2013). *Управление подготовкой тхеквондистов*. Монография, Харьков.
- Тропин, Ю. Н., & Бойченко, Н. В. (2014). «Анализ специальной физической подготовленности высококвалифицированных борцов греко-римского стиля». *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова, Серія 15, 1, 72-77*.
- Тропин, Ю. Н. (2017). «Модельные характеристики физической подготовленности в спортивной борьбе». *Слобожанський науково-спортивний вісник, №2, 98-101*.
- Туманян, Г. С. (2006). *Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера*. Советский спорт, Москва.
- Чумаков, Е. М. (1996). *Физическая подготовка борца*. Советский спорт, Москва.
- Podrigalo, L., Iermakov, S., Potop, V., Romanenko, V., Boychenko, N., Rovnaya, O., & Tropin Y. (2017). «Special aspects of psycho-physiological reactions of different skillfulness athletes, practicing martial arts». *Journal of Physical Education and Sport, Vol. 17, iss. 2, 519-526*.

Відомості про авторів:

Тропін Юрій Миколайович –

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри єдиноборств

<http://orcid.org/0000-0002-6691-2470>

tyn.82@ukr.net

Харківська державна академія фізичної культури

Бойченко Наталя Валентинівна –

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри єдиноборств

<http://orcid.org/0000-0003-4821-5900>

natalya-meg@ukr.net

Харківська державна академія фізичної культури

Надійшла до редакції 20.12.2017 р.