

Кудашева Н.А., Баянкин Д.Б.

Алтайская государственная педагогическая академия.

Научный руководитель – Д.Е. Баянкина, ст. преп.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ НА РАСТЯГИВАНИЕ МЫШЦ В СИЛОВЫХ ВИДАХ СПОРТА

Гибкость, или подвижность в суставах – важный компонент физической подготовленности спортсменов, занимающихся силовыми видами спорта, такими как – тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, бодибилдинг, гиревой спорт [1]. Существует распространенное мнение, что мышцы спортсменов-силовиков «закачаны», не обладают эластичностью и не функциональны, то есть не применимы ни к чему. Однако среди спортсменов самого высокого уровня всегда были и есть атлеты, демонстрирующие впечатляющую гибкость. В тяжелой атлетике от развития гибкости часто зависит успешное завершение упражнения. Спортсмены, не обладающие хорошей подвижностью в локтевых и плечевых суставах, страдают плохим «включением», и удержание большого веса на прямых руках вверху для них представляет значительный труд [2]. Следует сказать, что в последнее время, ввиду развития таких направлений в соревновательном бодибилдинге, как мужской и женский фитнес, получили возможность реализовать себя и продлить спортивное долголетие акробаты, гимнасты, танцоры и представители других эстетических видов спорта, где гибкость и подвижность в суставах является одним из приоритетных качеств, определяющих результативность. Речь идет не о демонстрации шпагатов при выполнении произвольной программы у культуристов (хотя, на подиуме они демонстрируют пластику и грациозность, независимо от весовой категории), а о гибком позвоночнике и подвижных плечевых и тазобедренных суставах. Следует помнить, что, кроме эстетического аспекта, гибкость и подвижность в суставах играют важную роль как в обеспечении спортивной результативности и здоровья, так и в повседневной жизни, независимо от возраста и деятельности человека [4].

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой [2, 3]. Данное качество определяется развитием подвижности в суставах.

Оптимальная степень развития гибкости у человека характеризуется тем, что доступный ему размах движений несколько превышает амплитуду тренировочных упражнений или движений. Этот так называемый «запас гибкости» (а точнее сказать, «резервная растяжимость»), позволяет в пределах соблюдаемой амплитуды движения свести к минимуму сопротивление растягиваемых мышц, благодаря чему движения выполняются без излишнего напряжения, более экономично. Кроме того, резервная растяжимость служит гарантией против травм и в спорте, и в повседневной жизни.

Физиологическое значение упражнений на растягивание заключается в том, что при достижении и удержании определенной «растянутой» позы в мышцах активизируются процессы кровообращения и обмена веществ. Упражнения на подвижность в суставах позволяют сделать мышцы более

эластичными и упругими (повысить «неметаболическую» силу), увеличивают мобильность суставов. Это способствует повышению координации движений, увеличивает работоспособность мышц, улучшает переносимость нагрузок и обеспечивает, как говорилось ранее, профилактику травматизма. Так как при растягивающих упражнениях улучшается кровообращение мышц, то данный вид упражнений является эффективным средством, ускоряющим процессы восстановления после объемных и скоростно-силовых нагрузок, за счет удаления из организма продуктов метаболического обмена (шлаков). Механические мышечные воздействия на сосуды при выполнении упражнений на гибкость являются дополнительным мощным механизмом их расширения, что повышает мышечный кровоток и ускоряет процессы реабилитации [5].

Нельзя охватить все возможные системы и комплексы упражнений на гибкость и растягивание для представителей всех без исключения видов спорта – по той причине, что в каждом из них существуют специфические требования к гибкости и подвижности, способствующие достижению наилучшей результативности в определенном виде спорта.

Для силовых видов спорта характерны специфические требования к подвижности суставов, и они, как уже говорилось выше, относятся, главным образом, к плечевому и тазобедренному суставам, всем отделам позвоночника, в частности к грудному.

Нужно знать, что гибкость и сила взаимосвязаны. Тренинг с отягощениями, как и любая физическая активность, ухудшает гибкость, если движения выполняются не в полной амплитуде. При правильной организации тренировок, тренинг с отягощениями только улучшает гибкость. Сила мышцы зависит не столько от ее способности мощно сократиться, но и от общей эластичности мышечной ткани. Другими словами, мышца должна уметь не только сокращаться, но и растягиваться сверх своей обычной длины. Степень растяжения и степень сокращения мышцы – это равнозначные характеристики мышечной ткани, складывающиеся в единый показатель ее «качества», т.е. уровня ее силы и выносливости. Сделаем вывод: «однобокий» тренинг сократительной характеристики закономерно приносит ограниченный результат. Добавьте сюда «растягивающий» тренинг, и силовой потенциал мышцы повысится [4, 5].

Библиографический список

1. Вейдер, Д. Система строительства тела [Текст] / Д. Вейдер. – М. : Физкультура и спорт, 1991. - 112 с.
2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник для институтов физической культуры [Текст] / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений [Текст] / Л. П. Матвеев. – СПб. : Лань, 2003. – 160 с.
4. Чепурнова, Г. Зачем нужна гибкость? [Текст] / Г. Чепурнова // IRON

MAN. – 2010. – № 1. – С. 14-24.

5. Шварцнеггер, А. Новая энциклопедия бодибилдинга [Текст] / А. Шварцнеггер. – М. : Эксмо, 2004.