

## МЕТОДИКА РОЗВИТКУ РУХЛИВОСТІ ПРОМЕНЕВОГО СУГЛОБА У ЮНИХ ВАТЕРПОЛІСТІВ

Максим ПОЛЕГОЙКО, Михайло Чаплінський,  
Мар'ян Островський, Олег Сидорко

*Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського,  
Львів, Україна*

**Вступ.** В ігрових видах спорту (баскетбол, волейбол, гандбол, водне поло) для якісного виконання технічних прийомів із м'ячем важливе значення має рухливість у променевому суглобі. Аналіз наукової і методичної літератури виявив, що біомеханічні особливості таких рухів, залежність ефективності цих рухів від рухливості променевого суглоба вивчені недостатньо. Ми не знайшли жодної роботи, у якій би було проаналізовано взаємозв'язки дальності кидків, точності кидків, часу обробки м'яча тощо від рухливості або гнучкості променевого суглоба [1, 2, 3, 4, 5].

**Мета та організація дослідження** – розробити методику розвитку рухливості у променевому суглобі ватерполістів віком 13–15 років. У дослідженні взяв участь 31 ватерполіст першого спортивного розряду віком 13–15 років.

Для розв'язання поставленої мети використано такі **методи дослідження**: аналіз наукової і методичної літератури, педагогічні спостереження, відеозапис ігор, фіксація результатів виконання контрольних вправ, методи математичної статистики.

**Результати досліджень.** Аналізуючи результати обстеження юних ватерполістів, ми звернули увагу на те, що показники згинання та розгинання кисті руки з розведеними пальцями є значно меншими порівняно зі зведеними пальцями кисті. Кореляційний аналіз встановив, що дальність кидка м'яча як сильнішою рукою, так і слабшою переважно залежить від рухливості променевого суглоба з розведеними пальцями кисті. При цьому слід зауважити, що аналіз відеофіксації моментів як прийому м'яча, так і різноманітних кидків виконують з розведеними пальцями кисті. Це наводить на думку, що всі фізичні вправи для розвитку гнучкості у променевому суглобі необхідно виконувати з розведеними пальцями кисті. Окрім того, досить цікавим є той факт, що дальність основного кидка м'яча (сильнішою і слабшою рукою) у водному поло прямо залежить від величин рухливості у променевому суглобі. Така залежність зростає удвічі під час порівняння коефіцієнтів кореляції як при згинанні, так і при розгинанні кисті руки ( $r = 0,219$  при згинанні кисті,  $r = 0,439$  при розгинанні кисті – кидок сильнішою рукою;  $r = 0,233$  при згинанні кисті,  $r = 0,411$  при розгинанні кисті – кидок слабшою рукою). Це говорить про те, що при розвитку гнучкості у променевому суглобі необхідно надавати перевагу вправам на максимальне розтягнення м'язів-розгиначів.

Зважаючи на це, ми запропонували, активні і пасивні рухи для розтягування м'язів рук, які забезпечують рухливість у променевому суглобі (згинання та розгинання, відведення та приведення кисті, колові рухи кистю). Такі вправи виконували з гумовими вставками між пальцями кисті. Окрім того, для одночасного розвитку сили м'язів рук аналогічні рухи пропонуємо виконувати з «боксерською лапою». З одного боку, у боксерській лапі кисть фіксується у розведеному положенні, а з іншого, – легко дозувати вагове навантаження наповнюючи боксерську лапу, наприклад, піском.

Вправи для розвитку гнучкості променевого суглоба юним ватерполістам слід виконувати щодня після активного розминання. Починати потрібно з виконання статичних вправ для м'язів рук, що забезпечують рухливість променевого суглоба. Після цього – виконувати

вправи для розвитку гнучкості (кожну вправу – по 15–20 разів в обидві сторони), поступово збільшуючи швидкість та амплітуду рухів. Активні вправи виконують до максимально можливої амплітуди, пасивні – до больових відчуттів.

**Висновок.** Методика розвитку рухливості променевого суглоба в юних ватерполістів передбачає виконання широкого кола вправ (активні та пасивні, з обтяженнями та без обтяжень) для максимального розтягування м'язів-розгиначів рук. При цьому рекомендовано виконувати такі вправи з розведеними пальцями кисті.

**Ключові слова:** ватерполісти, променевий суглоб, рухливість.

#### Список використаних джерел

1. Алтер М. Дж. Наука о гибкости / Алтер М. Дж. – Киев : Олимп. литература, 2001. – 424 с.
2. Максимов Н. М. Комплекс упражнений на развитие у пловца подвижности в суставах // Плавание. – 1980. – Вып. 1. – С. 15.
3. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн. / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 2015. – Кн. 2. – 2015. – 752 с.
4. Скворцов Б. Л. Сравнительная подвижность суставов у юных пловцов / Скворцов Б. Л., Сермеев Б. В. // Теория и практика физической культуры. – 1964. – № 6. – С. 52–53.
5. Ягомяги Г. О. Определение специальной гибкости пловца / Ягомяги Г. О. // Плавание. – 1971. – Вып. 1. – С. 15–26.
6. Ягомяги Г. О. Анатомическая характеристика движений пловца (кроль на груди) / Ягомяги Г. О., Ульк К. – Тарту, 1979. – 74 с.