**РАЗВИТИЕ ПОДВИЖНОСТИ ПЛЕЧЕВЫХ И ТАЗОБЕДРЕННЫХ СУСТАВОВ У ПЛОВЦОВ**

Современный этап развития плавания характеризуется рядом особенностей, которые ставят перед тренерами и спортсменами новые задачи и предъявляют к ним более высокие требования. В спортивном плавании для достижения высоких результатов, преимущественное значение приобретает не только высокий уровень подготовленности спортсмена, но и достаточный уровень развития наиболее значимых физических качеств.

Эффективность спортивной подготовки в плавании, особенно в техническом компоненте, во многом связана с высоким уровнем гибкости и подвижности суставов. Хорошая гибкость обеспечивает пловцу свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий во время гребка, а специальная гибкость и подвижность в отдельных суставах влияет на выбор основного способа плавания и самой специализации. Учитывая, что процесс развития гибкости зависит от физиологических, анатомических и возрастных особенностей спортсмена необходимо индивидуализировать подбор средств и методов, позволяющих наиболее эффективно решать поставленные задачи.

Недостаточный уровень развития подвижности суставов ограничивает амплитуду движений, не позволяет сформировать эффективную технику плавания, ограничивает проявление силы, скоростных возможностей, координации, приводит к снижению экономичности работы и часто является причиной повреждения мышц и связок и возникновению болевого, так называемого миофасциального синдрома. Наличие боли означает неоптимальное выполнение движений, нарушение техники, которые в итоге приводят к мышечному и общему переутомлению, и как следствие – к снижению результата.

В настоящее время наряду с традиционными средствами и методами развития гибкости и подвижности суставов, появляются и различные нетрадиционные средства и методы повышения уровня общей и специальной гибкости спортсменов. Некоторые применяемые средства не имеют прямого отношения к спортивному плаванию, но доказали свою эффективность в других видах спорта.

Актуальность темы обусловлена тем, что в настоящее время проблеме развития подвижности суставов спортсменов, занимающихся плаванием с помощью упражнений, снижающих проявление болевого (миофасциального) синдрома, не уделяется должного внимания, хотя данная проблема требует поиска путей ее решения. Именно поэтому следует обратить внимание на эффективность применения в учебно-тренировочном процессе пловцов-разрядников комплекса упражнений с массажным роллом, направленного на развитие подвижности плечевых и тазобедренных суставов.