

## Тема: «Физические качества. Гибкость».

Гибкость, т. е. способность выполнять движения с большой амплитудой, — одно из важнейших физических качеств человека. Само качество определяется развитием подвижности в суставах. Максимальная амплитуда движений является мерой определения гибкости. Значение гибкости в жизни человека исключительно велико. Прежде всего гибкость является условием качественного выполнения движений.

Термин «гибкость» специалисты определяют как качество, характеризующее суммарную подвижность в суставах всего тела. Гибкость в одном суставе правильнее назвать подвижностью. Недостаточно развитая подвижность в суставах препятствует освоению некоторых двигательных (трудовых и бытовых) навыков, развитию силы, быстроты, выносливости и ловкости, служит причиной возникновения травм, снижения возможности качественного напряжения и расслабления мышц.

Гибкость зависит от возраста, пола, врожденных особенностей строения ОДА (опорно-двигательного аппарата), формы суставов, подвижности позвоночного столба, эластичности связок, сухожилий и мышц, а также от тонуса мышц.

- К снижению гибкости может привести применение силовых упражнений. Если при этом в тренировку не включаются упражнения на растягивание.
- Наиболее эффективно совершенствовать гибкость при целенаправленных тренировках после 16 часов.
- В холодную погоду, при охлаждении тела гибкость снижается, а при повышении температуры внешней среды и под влиянием разминки — повышается.
- Утомление ограничивает амплитуду движений и растяжимость мышечно-связочного аппарата, но может способствовать проявлению пассивной гибкости.

Наиболее податливый для развития гибкости возраст — 7—11 лет. Затем возможность развития этого качества снижается. Вместе с тем благодаря регулярным занятиям с использованием специальной методики, направленной на совершенствование гибкости, можно получить весьма высокие результаты.

Достигая значительно большей подвижности в суставах и создавая «запас» подвижности, человек приобретает возможность выполнять движения с большей быстротой, а значит, и с большей силой.

Можно выделить две основные формы проявления подвижности в суставах: при пассивных и активных движениях. *Пассивные движения* осуществляются в результате действия посторонних сил. Они могут производиться до полного упора и болевых ощущений. *Активные движения* выполняются за счет работы мышечных групп, проходящих через данный сустав.

Активная подвижность в суставах имеет наибольшее практическое значение, так как она в значительной степени реализуется при выполнении физической работы. Пассивная подвижность является резервом для увеличения активной подвижности в суставах, и именно величины пассивной подвижности являются особенно показательными. В качестве средств развития пассивной подвижности в суставах используются упражнения на растягивание. Они должны быть доступными и такими, чтобы их можно было выполнить с предельной амплитудой.

К упражнениям, способствующим развитию пассивной подвижности, относятся: пассивные движения, выполняемые на снарядах с помощью партнера, резинового эспандера или амортизатора, с использованием собственной силы или веса собственного тела; активные движения (различные махи, рывки и наклоны), выполняемые с полной амплитудой без предметов и с предметами; статические упражнения (удержание конечности в отведенном до предела положении в течение 3—6 с).

Все указанные упражнения обеспечивают прирост подвижности за счет улучшения растяжимости мышечно-связочного аппарата. Они воздействуют непосредственно на суставную сумку, мышцы и связки, способствуют их укреплению, повышают эластичность.

При выполнении активных упражнений величина их амплитуды существенно зависит

от силовых возможностей человека. Чем больше разница между активной и пассивной подвижностью в суставах, тем в большей степени амплитуда активных движений зависит от силы мышц. При значительной разнице увеличение мышечной силы вызывает увеличение активной подвижности. Если же разница невелика, рост силы к увеличению активной подвижности не приводит и даже отрицательно сказывается на ее величине.

Следовательно, добиться увеличения активной подвижности в каком-либо движении можно двумя путями: за счет *увеличения пассивной подвижности* и за счет *увеличения максимальной силы*.

Для развития активной подвижности можно использовать метод динамических усилий. Максимальное силовое напряжение в этих упражнениях создается за счет перемещения какого-либо неопредельного отягощения с максимальной амплитудой. Также используются упражнения с внешним сопротивлением, выполняемые с помощью партнера, сопротивления упругих предметов или без них; статические (изометрические) силовые упражнения в виде максимальных напряжений длительностью 3 — 4 с.

На начальном этапе тренировки при воспитании гибкости большое внимание нужно уделять силовым упражнениям в сочетании со специальными упражнениями, способствующими развитию пассивной подвижности. По достижении высокого уровня развития активной и пассивной подвижности в суставах комплекс упражнений необходимо менять.

Таким образом, развивая активную подвижность в суставах, большое место следует отдавать силовым упражнениям в сочетании с упражнениями на растягивание. Комплексное использование этих упражнений способствует не только увеличению силы мышц, производящих данное движение, но и их растяжимости и эластичности.

Установлено, что использование упражнений на расслабление способствует улучшению как активной, так и пассивной подвижности в суставах. В связи с этим в ( комплекс упражнений на гибкость необходимо включать и упражнения на расслабление, которые обеспечивают прирост подвижности за счет улучшения способности мышц к расслаблению и, следовательно, к растягиванию.

### **Вопросы и задания для самоконтроля**

1. Дать общее понятие гибкости ?
2. Какие факторы влияют на развитие гибкости?
3. Дать определения активной и пассивной гибкости?
4. Использование каких упражнений способствует улучшению как активной, так и пассивной гибкости?

*Критерии оценивания; «5» - полные ответы на все вопросы в соответствии с текстом, «4» - ответы не в полном объеме (менее половины) , «3» - ответ дан на 1 вопрос.*

Основные источники:

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для СПО/ А.А. Бишаева. – М.: Издательский центр «Академия», 2015. – 272 с.