

Специалистам сферы физической культуры и спорта необходимо в первую очередь самим осознать всё богатство этих социальных явлений, ликвидировать разобщённость физкультурного знания, а далее нести в общественное сознание философское, а не обыденное понимание, которое на сегодняшний день ещё господствует в обществе. Только таким путём можно поднять авторитет и престиж занятий физической культурой и спортом, добиться подлинной массовости физкультурно-спортивного движения.

УДК 796.41:615.951.827

ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ГИБКОСТИ И СПОСОБЫ ЕЁ РАЗВИТИЯ

Петрова Г. М., ст. преподаватель

Запорожский государственный университет

Под *гибкостью* понимают морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие подвижность его звеньев. *Мерой* измерения гибкости служит максимальная амплитуда движений в суставах, выраженная в сантиметрах или угловых градусах. Подвижность мышечно-суставных сочленений человека зависит: от строения суставов; эластичности мышц и связок; функционального состояния центральной нервной системы; уровня развития мышц и их предварительного напряжения. Время суток, условия среды, мышечная работа оказывают неоднозначное влияние на функциональное состояние мышечно-связочного аппарата: повышение температуры тела и внешней среды, предварительная разминка улучшают биомеханические свойства опорно-двигательного аппарата, и тем самым повышают подвижность его звеньев.

Развитием подвижности в суставах следует заниматься в детском и подростковом возрасте, а поддерживать необходимый для профессиональной и бытовой деятельности её уровень – в течение всей жизни. В течение дня гибкость изменяется: наименьшее её значение отмечается утром, наибольшее – в 12 часов дня. В процессе индивидуального развития подвижность в суставах изменяется неоднозначно и дискретно. У *мальчиков* интенсивный прирост гибкости отмечается в 7–10 и в 14–15 лет, а замедление этих темпов в 11–13 и 16–17 лет. У *девочек* в 7–10 лет особого прироста гибкости нет. Наиболее интенсивный её прирост приходится на период 11–14 лет.

В повседневной жизни человека наибольшее значение имеет подвижность позвоночного столба, плечевых и тазобедренных суставов. А так как окончание процесса полового созревания сопровождается снижением подвижности в суставах, то *цель тренировочного процесса в высших и средних учебных заведениях* должна состоять в достижении гибкости, превышающей её исходный уровень на 10 – 15 процентов. Чрезмерный уровень гибкости, если это не связано с профессиональной или спортивной деятельностью, нельзя рассматривать положительно. Растяжение и ослабление связок приводит к частым травмам опорно-двигательного аппарата. Для повышения подвижности в суставах используют активные и пассивные движения. *Пассивная гибкость* связана с приложением *внешних сил* (например, отягощений), *активная* обуславливается *тягой мышц*. Показатели пассивной гибкости в одноимённых суставах выше показателей активной гибкости. Поэтому для лиц среднего и старшего возраста предпочтительными будут упражнения с отягощениями или с помощью партнёра. Для *совершенствования* гибкости мы используем некоторые методические приёмы и упражнения, которые определяют целью тренировочного занятия, условиями внешней среды и, главное, половозрастными особенностями и функциональными возможностями занимающихся. Для *развития гибкости* чаще всего используют *повторные пружинящие и маховые движения* с постепенно увеличивающейся амплитудой. В *круговых движениях* для увеличения амплитуды применяют различные *отягощения*. Упражнения на гибкость включают, как правило, в подготовительную часть занятия. Структура, объём и интенсивность этих упражнений зависят от модальности, мощности и длительности предстоящей мышечной работы. Упражнения на гибкость лучше всего включать в утреннюю гигиеническую гимнастику, так как при этом будут решаться одновременно *две задачи*: а) подготовка организма к предстоящей деятельности и б) эффективное развитие гибкости вследствие её пониженного уровня в утреннее время.

Спортивная, художественная, ритмическая гимнастика, спортивная аэробика, фигурное катание, спортивное и синхронное плавание, восточные единоборства развивают гибкость во всех суставах. Подвижность в плечевых суставах совершенствуется при занятиях тяжёлой атлетикой, метаниями, гандболом; тазобедренном – барьерным бегом и прыжками в высоту; лучезапястном – баскетболом, теннисом, фехтованием. Из тренажёров для этих целей подходит гимнастический ролик и тренировочное устройство «Грация».