Научная статья
Original article
УДК 796.012.6

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

METHODS OF DEVELOPING FLEXIBILITY THROUGH PHYSICAL EXERCISES

Уразаев Денис Альмирович, студент 2 курс, факультет «Автоматизация технологических процессов и производств», Институт теплоэнергетики, Россия, г. Казань
Илюшин Олег Владимирович, к.б.н., доцент; 1. ФГБОУ ВО «Казанский Государственный Энергетический Университет», Россия, г. Казань; ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет», Россия, г. Казань

Urazaev Denis Almirovich, 2nd year student, Faculty of Automation of Technological Processes and Productions, Institute of Thermal Power Engineering, Russia, Kazan
Илюшин Олег Владимирович, к.б.н., доцент; 1. ФГБОУ ВО «Казанский Государственный Энергетический Университет», Россия, г. Казань; ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет», Россия, г. Казань

Аннотация: В статье исследуется гибкость как важная составная часть занятий по физическому воспитанию в учреждениях высшего образования, которое помогает усовершенствовать не только физическое, но и эмоциональное состояние студентов. Используя как методологический инструментарий наблюдение, автор доказывает, что гибкость человека есть

философская категория – физическое качество, которое зависит как от внутренних, так и от внешних свойств. Автор считает, что действительное практическое значение в работе спортивных специалистов имеет понятие «специальная гибкость». Оно вполне вписывается в теорию спортивной тренировки: на базе общей гибкости – развивать специальную гибкость.

Annotation: The article examines flexibility as an important component of physical education classes in institutions of higher education, which helps to improve not only the physical, but also the emotional state of students. Using observation as a methodological tool, the author proves that human flexibility is a philosophical category – a physical quality that depends on both internal and external properties. The author believes that the concept of "special flexibility" has a real practical significance in the work of sports specialists. It fits perfectly into the theory of sports training: on the basis of general flexibility – to develop special flexibility.

Ключевые слова: гибкость, физические упражнения, студент, активная гибкость, пассивная гибкость, тренировка.

Keywords: flexibility, physical exercises, student, active flexibility, passive flexibility, training.

Гибкость – это способность человека менять состояние тела и его определенных звеньев в зависимости от двигательной задачи.

Гибкость обусловлена нормализацией тонуса мышц, центральной нервной системой, способностью расслаблять и напрягать мышцы, функциональным положением организма в конкретный промежуток и т.д. Минимальный показатель гибкости обеспечивает эффективную амплитуду, свободу и экономичность движений. Прилично развитая гибкость дает возможность успешно освоить разнообразные двигательными действиями, восстанавливать оптимальную амплитуду движений при кратковременной потере трудоспособности или получении травмы [1].

Гибкость не мало важна при выполнении многих двигательных действий в трудовой и повседневной деятельности. Исследования подтверждают

необходимость развития подвижности высокого уровня в суставах для овладения техникой двигательных действий разных видов спорта (гимнастика, баскетбол, волейбол и др.). Показатель гибкости рассчитывает также развитие быстроты, координационных способностей. Упражнения на гибкость можно ежедневно и самостоятельно выполнять в домашних условиях [2]. Чрезвычайно важны упражнения для повышения подвижности в суставах в сочетании с силовыми упражнениями. Упражнения на гибкость рассматриваются специалистами как одно из особых средств оздоровления, становление правильной осанки, гармоничного физического развития.

Любое движение человека производится благодаря подвижности в суставах. Неудовлетворительная подвижность в суставах сужает показатель проявления силы, негативно отзывает на скоростные и координационные способности, уменьшает экономичность работы и чаще всего является причиной травмирования связок и мышц [3]. Вместе с тем, воспитание гибкости имеет особенную роль в воспитании двигательных качеств и физического состояния человека, так как это ограничено достаточно серьезными возрастными границами.

В повседневной жизни людям приходится выполнять различные двигательные действия, которые нуждаются в определенной амплитуде движений в суставах. Тем не менее, из-за слабой эластичность связок, мышц, совершать такие движения может быть непросто [4]. Способность человека выполнять движения в суставах с как можно большей амплитудой обозначают термином «гибкость».

Гибкость делится на активную и пассивную. Активная гибкость – наибольшая (возможная) амплитуда движений, которую может совершить человек собственными усилиями, без иной помощи. Пассивной гибкостью называют наибольшую возможную амплитуду движений в конкретном суставе, которую может выполнить человек с помощью внешних воздействий, например, тренажера, партнера, обременения и т.д. В большинстве случаев показатели пассивной гибкости больше показателей активной гибкости.

Различают также резервную гибкость, это разница между активной и пассивной гибкостью [5].

Активная гибкость развивается следующими средствами:

1. Упражнениями, в которых движения в суставах доводятся до отказа за счет тяги собственных мышц;

2. Упражнениями, в которых движения в суставах доводятся до отказа за счет формирования конкретной силы инерции.

Пассивная гибкость реализуется упражнениями, в которых для повышения гибкости потребуется внешняя сила: вес различных предметов и снарядов. Эти силы могут прикладываться скоротечно, но со значимой частотой или длительностью, с поэтапным доведением движения до наибольшей амплитуды. Упражнения на растягивание мышц и связок нужно осуществлять, особенно в подростковом возрасте, когда гибкость уменьшается. Кроме пассивной и активной форм, гибкость можно разделить на общую и специальную. Под общей гибкостью имеют ввиду подвижность в суставах и сочленениях, желательный для фиксации хорошей осанки, легкости и плавности движений.

Специальная гибкость – важный уровень подвижности, которая обеспечивает полноценное владение техническими действиями спортсмена. Специальная гибкость – способность успешно (результативно) осуществлять действия с наименьшей амплитудой.

Соответственно, чем больше показатель резерва гибкости, тем легче поддается развития активная гибкость. Кроме этого, гибкость делится на общую и специальную. Тренировочный процесс по развитию гибкости состоит из двух этапов: этап увеличение амплитуды движений к оптимальной величине и этап сохранения подвижности в суставах на достигнутом уровне. На первом этапе рекомендуется работать над гибкостью каждый день, а на втором – 3-4 раза в неделю.

Занятия по развитию гибкости должны длиться от 20 до 60 минут, но это время можно также разделить в пределах дня, например, выполнить 20-30% от

общего объема упражнений во время утренней зарядки Занятие нужно обязательно начинать с проведения разминки для разогрева мышц, а после нее выполнять упражнения с постепенным увеличением скорости и амплитуды движений. Сначала стоит выполнять статические упражнения, а затем переходить к динамическим упражнениям, постепенно увеличивая амплитуду движений.

На протяжении всего занятия необходимо поддерживать тело в разогретом состоянии. А если температура окружающего среды ниже 18-20º С, то стоит одеть теплый эластичный костюм. Длительность упражнений зависит от многих факторов, среди которых возраст, физическая подготовка человека. В целом, каждое упражнение нужно выполнить продолжительностью от 15 секунд до нескольких минут. Пассивные упражнения (упражнения с самозахватом и так называемые «растяжки») выполняются дольше активных (например, махи). Кроме этого, важно следить за последовательностью выполнение упражнений, направленных на развитие гибкости в определенном суставе. Другими словами, необходимо сначала закончить выполнение упражнения на один сустав, а затем переходить к другому.

Базовые правила использования упражнений на растягивании:

1. Исключаются болевые ощущения;

2. Упражнения выполняются в умеренном темпе;

3. Потихоньку возрастает их амплитуда и степень применения силы помощника;

4. Особые упражнения можно использовать в каждодневную зарядку и разминку перед основополагающими занятиями;

5. Упражнения на растягивание нужно применять на протяжении всего года, так как при продолжительном перерыве в их применении подвижность в суставах становится хуже.

Упражнения на гибкость в одном занятии советуются осуществлять в таком порядке: сначала упражнение для суставов верхних конечностей, потом

для туловища и нижних конечностей. При повторном осуществлении этих упражнений в промежутках отдыха возможно упражнения на расслабление.

Главной целью при выполнении упражнений на гибкость является достижение наибольшей амплитуды в том или ином движении, то важно учитывать характер упражнения, число повторений, интервал отдыха между упражнениями.

Гибкость должна быть в эффективном соотношении с мышечной силой. Слабое формирование мышц, может сказаться на крайней пластичности и к улучшению статики человеческого тела.

С анатомической и практической стороны целесообразна большая подвижность в тазобедренных суставах при сгибании вперед и меньшая при разгибании назад. Результативность упражнений на растяжение будет значительной при продолжительном давлении относительно малой интенсивности. Исследованиями подтверждено, что упражнений на растягивание разумно осуществлять 2 раза в день. Для поддержания гибкости можно выполнять их реже.

Чередование силовых упражнений с упражнениями на растягивание благоприятствует целостному формированию гибкости: растут показатели активной и пассивной гибкости, причем сокращается разность между ними. Именно этот режим работы можно посоветовать спортсменам всех специализаций для увеличения активной гибкости, появляющейся в специальных упражнениях.

Упругость имеет много позитивным качеств. Во-первых, ею могут заниматься люди всех возрастов, пола, уровня физического развития. Во-вторых, она влияет не только на физическое, но и на духовное здоровье, в частности, способствует снятию стресса и напряженности, чем улучшает эмоциональное состояние человека. В-третьих, гибкость активизирует кровоснабжение мышц. За счет расслабления растянутых мышц улучшается восстановление не только мышечной, но и нервной системы.

Кроме этого, гибкость способствует увеличению мышечной гипертрофии и улучшению дыхания. Занимаясь каждый день, через 3-4 месяца можно достичь 80-95% подвижности в суставах от их анатомического потенциала. Также занятия гибкостью помогут забыть о боли в нижней части спины, исправить осанку и избавиться от мышечных судорог.

Но не стоит забывать, что чрезмерная гибкость также не полезна, поскольку может привести к повреждению суставов. Поэтому гибкостью нужно заниматься только до такого уровня, который обеспечит свободное выполнение необходимых движений без особых усилий.

Выводы:

Таким образом, в комплексы упражнений для воспитания гибкости нужно включать упражнения на расслабление, которые гарантируют рост подвижности за счет повышения способности мышц к расслаблению.

Упражнения, ориентированные на формирование гибкости, построены на осуществлении разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращений и махов. Такие упражнения могут осуществляться самостоятельно или с партнёром, с различными утяжелителями. Комплексы таких упражнений могут быть ориентированы на развитие подвижности во всех суставах для увеличения общей гибкости.

Литература

1. Завалкевич, Леонард Психология эффективного менеджера. Гибкость. Эффективное управление. Психология менеджера. Книга 3. Процесс управления: моногр. / Леонард Завалкевич. - М.: Мультимедийное издательство Стрельбицкого, 2015. - 465 с.
2. Крейг, Дэвис Анатомия гольфа. Иллюстрированное пособие по развитию силы, гибкости и мощности для увеличения дальности ударов, повышения их точности и стабильности показателей / Дэвис Крейг. - М.: Попурри, 2017. - 983 с.
3. Малахов, Г.П. Здоровый позвоночник. Сила и гибкость в любом возрасте / Г.П. Малахов. - М.: Эксмо, 2015. - 235 с.

4. Махов, С. Ю. Система ГРОМ. Видео №140. Комплекс упражнений на гибкость 1 / С.Ю. Махов. - М.: МАБИВ, 2015. - 228 с
5. Мифтахов Р.А, Илюшин О.В., Басиров И.И., Основы оздоровительной физической культуры студентов // Перспективы науки, - 2019. -№2.- С. 133-136
6. Иваницкий М.Ф. Движения человеческого тела. Учебное пособие. – М.: Физкультура и спорт, 1928г.

Literature

1. Zavalkevich, Leonard Psychology of an effective manager. Flexibility. Effective management. Psychology of the manager. Book 3. The management process: monograph / Leonard Zavalkevich. - M.: Strelbitsky Multimedia Publishing House, 2015. - 465 p.
2. Craig, Davis The Anatomy of Golf. An illustrated guide to the development of strength, flexibility and power to increase the range of strikes, increase their accuracy and stability of indicators / Davis Craig. - M.: Potpourri, 2017. - 983 p.
3. Malakhov, G.P. Healthy spine. Strength and flexibility at any age / G.P. Malakhov. - M.: Eksmo, 2015. - 235 p.
4. Makhov, S. Yu. The THUNDER system. Video No. 140. A set of exercises for flexibility 1 / S.Yu. Makhov. - M.: MABIV, 2015. - 228 c
5. Miftakhov R.A., Ilyushin O.V., Basyrov I.I., Fundamentals of health-improving physical culture of students // Prospects of science, - 2019. -No.2.- pp. 133-136
6. Ivanitsky M.F. Movements of the human body. Textbook. – M.: Physical culture and sport, 1928.

© Уразаев Д.А., Илюшин О.В. 2022 Научно-образовательный журнал для студентов и преподавателей «StudNet» №5/2022.

Для цитирования: Уразаев Д.А., Илюшин О.В. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ// Научно-образовательный журнал для студентов и преподавателей «StudNet» №5/2022.