

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ И ПРИЧИНЫ ЕЕ ОГРАНИЧЕНИЯ У СТУДЕНТОВ

Говорина Р.А., Пакова Д.Г.

Иркутский государственный университет путей сообщения, Иркутск, e-mail: regina2000.govorina@yandex.ru

Рассматривается тема развития гибкости и ее виды. С целью получения информации об осведомленности студентов о пользе развития гибкости был проведен опрос среди девушек, разобраны основные факторы, ограничивающие гибкость и условия, влияющие на неё. Упражнения на гибкость рассматриваются как одно из важных средств оздоровления, формирования правильной осанки, гармоничного физического развития.

Ключевые слова: гибкость, факторы, условия, задачи, растяжка.

DEVELOPMENT OF FLEXIBILITY AND REASONS FOR ITS LIMITATIONS IN STUDENTS

Govorina R.A., Pakova D.G.

Irkutsk state University of railway transport, Irkutsk, e-mail: regina2000.govorina@yandex.ru

The topic of developing flexibility and its types are considered. In order to get information about students ' awareness of the benefits of developing flexibility a survey was conducted among girls, and the main factors limiting flexibility and conditions affecting it were analyzed. Flexibility exercises are considered as one of the most important means of health improvement, correct posture, and harmonious physical development.

Keywords: flexibility, factors, conditions, tasks.

Гибкость – это свойство мышц и тканей растягиваться, определяющее пределы амплитуды при выполнении упражнения, также влияет на работу организма. Степень подвижности в суставах определяется в первую очередь формой суставов и их функциями.

Гибкость определяется как способность к выполнению максимально возможной подвижности в суставах, поэтому следует правильно использовать термин «гибкость», говоря о гибкости в целом, и термин «подвижность», имея в виду подвижность отдельного сустава.

Для сохранения правильной и красивой осанки, плавности походки, изящности движений очень важна гибкость. Плохо развитая гибкость становится преградой в овладении техникой выполнения спортивных упражнений.

Студенты в большинстве случаев не обращают внимание на развитие гибкости и не выполняют комплексы упражнений, которые направлены на улучшения этого показателя.

1. Гибкость и её виды.

Гибкость существенно увеличивает спектр движений, позволяет мышцам работать рационально, при этом затрачивая гораздо меньше усилий и энергии для преодоления

сопротивления собственного тела. Достаточная гибкость и эластичность суставов, мышц и связок уменьшают вероятность травм при неосторожных, резких движениях.

Систематическое выполнение упражнений для развития и сохранения гибкости в значительной степени улучшают здоровье, замедляют процессы старения, улучшает тонус мышц, снабжение их кислородом и питательными веществами, а также способствует выделению вредных веществ из мышечной ткани. Эти упражнения помогают уменьшить риск такого заболевания, как остеохондроз, который проявляется в головных болях, повышенной чувствительности к боли при нагрузках, боль может отдавать в руку или ногу, а в некоторых случаях – в нарушении работы внутренних органов. Это обуславливает внимание, которое уделяется упражнениям на гибкость в процессе занятий самыми различными видами спортивной деятельности.

Различают виды (формы проявления) гибкости – активная и пассивная.

Активная гибкость – это способность человека достигать больших амплитуд движений за счет сокращения мышц, проходящих через тот или иной сустав (например, махи руками, ногами, наклоны, вращательные движения туловищем). Показатели активной гибкости характеризуют степень растяжения мышц-антагонистов и силу мышц, участвующих в движении.[2]

Пассивная гибкость – это довольно-таки максимальная амплитуда движения, которая достигается под действием внешних сил: усилий партнера, внешнего отягощения, различных приспособлений. При выполнении упражнений с усилием эффект растяжения мышц гораздо выше и результат, соответственно, лучше.[2]

2. Задачи развития гибкости

Упражнения на гибкость выделяются как одно из важных средств улучшения состояния здоровья, создания правильной осанки, гармоничного физического развития. Если же касаться лечебной физической культуры в случае травм, повреждений, а также наследственных или возникающих заболеваний ставится такая задача как, восстановление нормальной амплитуды движений суставов.

3. Факторы, ограничивающие гибкость и условия, влияющие на неё.

Существует ряд факторов, ограничивающих гибкость:

- особенности организма – соотношение коллагеновой и эластиновой ткани, химический состав фасций и специфика рефлексов;
- различная степень развития мышц и их антагонистов;
- мышечный контроль, который определяет координацию тела и его движения (наибольший контроль тела необходим при выполнении сложных движений);
- возраст (со временем мышцы и связки теряют свои свойства, чем старше организм, тем хуже его подвижность);

- обездвиженность, наступление которой проявляется в долгом периоде покоя, в течение которого суставы не работали, в результате этого увеличивается жесткость соединительных тканей;

Наиболее интенсивно гибкость развивается до 15-17 лет. При этом для развития пассивной гибкости будет являться возраст 9-10 лет, а для активной – 10-14 лет. Также есть люди, у которых большая подвижность в суставах – прирожденная способность и наоборот-люди с врожденной ограниченной подвижностью.[4]

Для получения информации мы провели опрос среди девушек нашей группы и были получены следующие результаты.

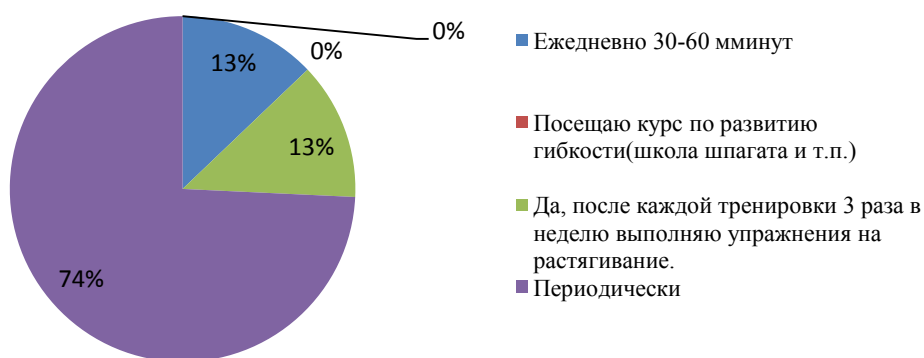


Рис. 1. Систематически ли Вы выполняете упражнения на развитие гибкости?

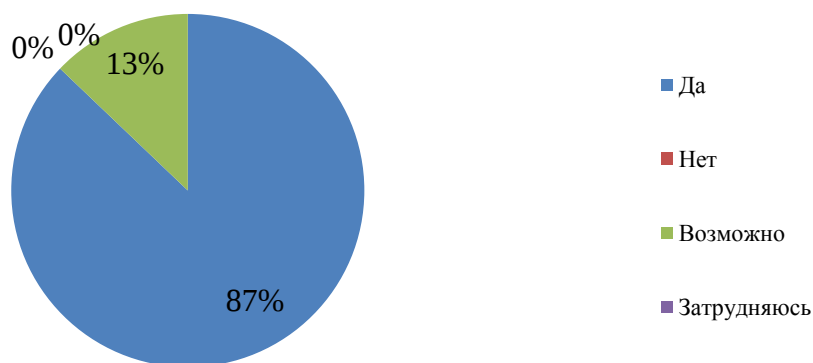


Рис. 2. Хотели бы вы улучшить свою гибкость?

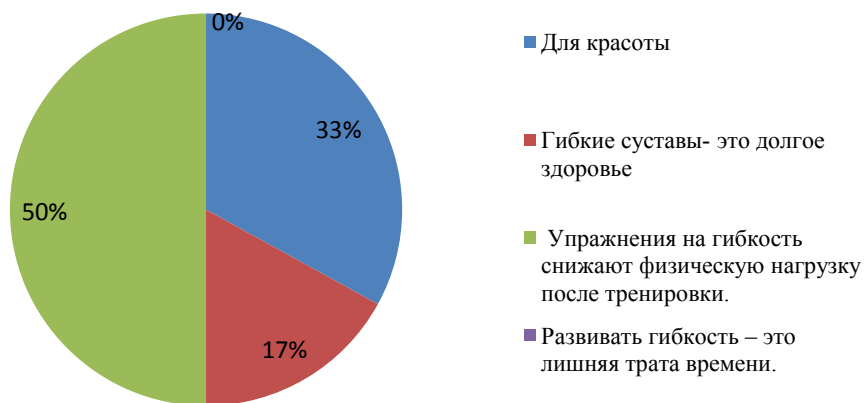


Рис. 3. Как Вы думаете для чего следует развивать гибкость?

Проанализировав результаты опроса можно заметить, что нет систематичности в выполнении упражнений на гибкость, занятия выполняются лишь периодически. Возьмем для сравнения результаты осеннего и весеннего семестров. Усредненное значение в осеннем семестре составило 13,8 см, а вот в весеннем – 13,4 см, следовательно, присутствует периодизация тренировочного процесса, что и привело к снижению показателей. Несистематичность приводит непосредственно к принципу обратимости, а именно, после прекращения занятий происходит постепенное возвращение к изначальным результатам. Для поддержания, а также улучшения эластичности мышц необходимо включать растяжку как после каждой тренировки, так и уделять время на выполнение упражнений непосредственно на развитие гибкости.

Стоит отметить, что большинство девушек хотели бы улучшить свои результаты, так как упражнения на гибкость снижают физическую нагрузку после тренировки и, конечно же, для красоты.

Многие студенты зачастую сталкиваются с ограничениями гибкости, потому что в значительной степени преобладает сидячий образ жизни, а для этого необходимо разгружать организм и наполнять его силами, выполнять растяжку, чтобы все мышцы пришли в тонус, а тело отдохнуло. [1]

Также причинами нежелания использовать упражнения, на наш взгляд, является неполная информация о них, а также незнание о различных методиках развития гибкости. Выполнение одних и тех же базовых упражнений на постоянной основе снижает уровень заинтересованности в занятиях, что ведет, конечно же, к отказу от выполнения. Необходимо разнообразить учебно-тренировочный процесс, включив в программу занятий различные виды растяжки. Можно комбинировать виды, создавая собственные комплексы упражнений. Существует огромное количество разновидностей упражнений на гибкость, представим лишь малую часть.

1. Статическая растяжка – является наиболее распространенной и рекомендуемой. Принимаете положение и удерживайте его в течение 30 до 60 секунд. Основная нагрузка направлена на мышцы. [3]

2. Пассивная растяжка – по принципу выполнения схожа с статической растяжкой, единственное отличие состоит в том, что при пассивном растяжении вы не используете собственное усилие, вместо этого вам помогает партнер.

3. Баллистическая растяжка – неконтролируемое движение в отличие от динамической растяжки. Пример баллистического растяжения – это пружинистые движения с хорошей амплитудой вниз несколько раз, чтобы коснуться пальцами ног в складке. Но нужно осторожно использовать такой тип растяжки новичкам.

5. Изометрические растяжка – это чередование напряжения с расслаблением.[5]

Как итог, необходимо развивать гибкость, это очень хорошо влияет на наш организм, улучшает работу сердечно-сосудистой системы, нормализует сон, улучшает настроение, а также отлично помогает снимать стресс и нормализовать работу всех органов. Позволяет выполнять различные виды упражнений с большей амплитудой. Развивать гибкость свойственно каждому человеку, для это должно быть желание и стремление. Но не стоит забывать о том, что техника в выполнении упражнений очень важна, так как неправильное выполнение движений может привести к травме.

Список литературы:

1. Бердинков Г.И. Массовая физическая культура в ВУЗе: Учебное пособие. – М.: Высшая школа, 1991. – 240 с.

2. Захаров Е.Е., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств. – М.: Лептос, 1994. – 368с.

3. Кудрявцев М.Д. Методика развития гибкости у студентов вузов: учеб.-практ. пособие / М.Д.Кудрявцев, Т.А. Мартиросова, Л.Н. Яцковская. – Красноярск: КГТЭИ, 2010.

4. Стрелкова В.Б. Влияние гибкости на освоение техники дзюдоистами 10-12 лет: методическая работа тренеров-преподавателей.-В.Б.Стрелкова, А.А.Артемьева.

5. Морозова Л.В Стретчинг: Учебное пособие / Л. В. Морозова, Т. И. Мельникова, О. П. Виноградова ; Сев.-Зап. ин-т управле-ния — филиал РАНХиГС. — Казань : Изд-во «Бук», 2018. — 56 с