

УДК 612.1/8

## ВЛИЯНИЕ ГИБКОСТИ НА СИЛОВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ

Пантелеева А.И.<sup>1</sup>, Смирнова У.С.<sup>1</sup>

*Северный Арктический Федеральный университет им. М.В.Ломоносова «САФУ», Архангельск, e-mail:*

---

### **Аннотация**

В статье авторы дают определение гибкости, ее факторам и проводят исследование влияния гибкости на силовые показатели. В ходе исследования выяснилось, что статическое растягивание перед силовыми упражнениями дают отрицательный результат. Даны рекомендации выполнения упражнений гибкости в отдельный день от силовых тренировок. Так появляются положительные свойства растяжки - мышечное расслабление, снятие напряжения, устранение болевых ощущений.

---

Ключевые слова: Гибкость, разминка, факторы, движение, тренировка

## THE EFFECT OF FLEXIBILITY ON STRENGTH INDICATORS

Panteleeva A.I.<sup>1</sup>, Smirnova U.S.<sup>1</sup>

*Northern Arctic Federal University named after M.V.Lomonosov "NARFU", Arkhangelsk e-mail:*

---

### **Аннотация на английском языке**

In the article, the authors define flexibility, its factors and conduct a study of the influence of flexibility on strength indicators. In the course of the study, it turned out that static stretching before strength exercises gives a negative result. Recommendations for performing flexibility exercises on a separate day from strength training are given. This is how the positive properties of stretching appear - muscle relaxation, stress relief, elimination of pain.

---

Keywords: Flexibility, Warm-up, Factors, Movement, training

**Введение:** Гибкость - одна из необходимых человеку физических качеств, направлена на увеличение амплитуды движения в суставах. Гибкость характеризуется подвижностью опорно-двигательного аппарата. Ее отсутствие или недостаточность может привести к нарушению осанки, уменьшению подвижности в суставах, а также быть одной из причин спазмов в мышцах.

**Цель исследования** определить степень влияния гибкости, ее положительные и негативные черты для силовых показателей

**Задачи:** выявить основные проблемы, с которыми можно столкнуться людям, имеющим гибкость или развивающих ее, комбинируя с тренировками по улучшению силовых показателей.

Существует две основные формы гибкости - активная и пассивная. Пассивная форма определяется величиной возможной амплитуды движения под дополнительным

давлением или с собственным весом статично, а активная - способностью выполнять движения с большой амплитудой за счет мышц противоположной функции.

Из этих форм было создано два вида растяжки:

- Динамическая растяжка: активные пружинящие движения (махи ногами с максимальными амплитудой в быстром темпе, цель – придать тонус и эластичность опорно-двигательному аппарату)
- Статическая растяжка: удержание положения тела в статике, цель – максимальное расслабление опорно-двигательный аппарат, растяжение мышечных волокон, сокращение мышечных спазмов.

Гибкость зависит от внешних и внутренних факторов. Внутренние - генетика, которая определяет размер и формы костей, строение мышц и связок, эластичность кожи. Следовательно, влияние на такие факторы возможно только через индивидуальную работу, уделяя огромное влияние анализу строения тела.

Внешние факторы поддаются большему влиянию, к ним относятся:

- Температура тела, если оно разогрето, то подвижность в суставах увеличивается, обычно достаточно небольшого кардио перед растяжкой.
- Возраст. Дети и подростки обычно более гибкие, чем взрослые. С возрастом меняется химический состав костей, соединительной ткани, это снижает гибкость, однако регулярная растяжка может им противодействовать.
- Физическая подготовка. Чем выше уровень общей физической подготовки, тем лучше гибкость. Это связано со степенью упорядоченности мышечных волокон и с тренированностью рефлексов, а также тонусом мышц и эластичностью связок.

Часто можно услышать информацию о том, что рекомендовано выполнять упражнения на гибкость перед силовой тренировкой. Но какое влияние это способно оказать на силовые показатели?

Нами было проведено исследование среди знакомых мужчин в возрасте 20 лет, посещающих тренажерный зал. Трое человек занимались в тренажерном зале более года и трое занимались менее 6 месяцев. Перед каждой силовой тренировкой они выполняли 10-минутную разминку, включающую в себя упражнения на гибкость с использованием статики. Результаты исследования показали, что статическое растягивание перед тренировкой оказало негативное влияние на силовых результатах. Силовые показатели в упражнении жим штанги лежа на 7% в обеих группах, в упражнении тяга верхнего блока на 8% у новичков и на 5% у опытной группы, в упражнении – жим ногами – 7% у

новичков и 5% у опытных. В итоге статическое растяжение привело к снижению максимальных рабочих весов.

Развитие гибкости обладает различными преимуществами - мышечное расслабление, снятие напряжения, устранение болевых ощущений и пр. Поэтому стоит выполнять упражнения на гибкость в отдельный день от силовых тренировок, для снятия напряжения больше подходит выполнение статической растяжки. Перед тренировкой лучше проводить суставную разминку с использованием элементов из динамической растяжки.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Москаленко Е. А., Ходыкина В. В. Общая характеристика гибкости как физического качества и факторы, влияющие на развитие гибкости / Е. А. Москаленко, В. В. Ходыкина // Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки. – 2014. - № 11. - С. 125-128.
2. Туманян Г. С., Харацидис К. С. Гибкость как физическое качество / Г. С. Туманян, К. С. Харацидис // Теория и практика физической культуры. - 2012. – № 2. – С. 48-50.