

Для него



нужна



гибкость?

Что такое гибкость?



Под гибкостью понимают анатомо-морфологические свойства двигательного аппарата человека, позволяющие ему совершать движения с большой амплитудой.

Чем определяется гибкость?

Гибкость определяют следующие факторы:



1. Анатомическое строение и форма суставов и сочленяющихся поверхностей. Более глубокая суставная впадина ограничивает размах подвижности в данном сочленении. В связи с этим гибкость в значительной мере зависит от врождённых, наследственных особенностей, имеющих большие индивидуальные различия.



2. Эластичность мышечно-связочного аппарата, окружающего суставы. Эластичные свойства в определённой степени зависят от общего состояния центральной нервной системы. В частности, эмоциональность повышает эластичность, депрессия и пассивность, наоборот, снижают эластичность связок и мышц. Аналогичным образом на мышечно-связочный аппарат действует температура. Охлаждённые связки и мышцы теряют эластичность. Поэтому заниматься упражнениями на гибкость можно только предварительно хорошо размявшись и разогревшись.



3. Силовая способность мышечной системы, в частности, сила мышц, производящих движение (синергисты), и степень расслабленности мышц-антагонистов. Излишнее напряжение мышц-антагонистов ограничивает размах движения. Поэтому совершенствование межмышечной координации в процессе занятий будет способствовать увеличению гибкости.

В целом же значительная мышечная масса ограничивает проявление высокой гибкости.

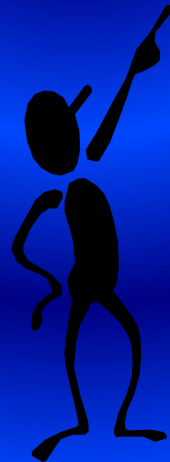
Отсюда занятия силовыми упражнениями целесообразно сочетать с выполнением упражнений на гибкость. В выигрыше при этом оказываются оба физических качества: мышцы не закрепощаются, гибкость не уменьшается.



4. Возраст и пол человека. Естественным путём гибкость увеличивается в среднем до 10-20 лет, затем стабилизируется и с 25-30 лет начинает постепенно снижаться. С 60-летнего возраста происходит её заметное снижение.

Оптимальным возрастом совершенствования гибкости является период с 8 до 14 лет. С помощью систематических занятий её можно увеличить на 30-40 %.

У женщин гибкость больше развита, чем у мужчин, примерно на 20-30 %.





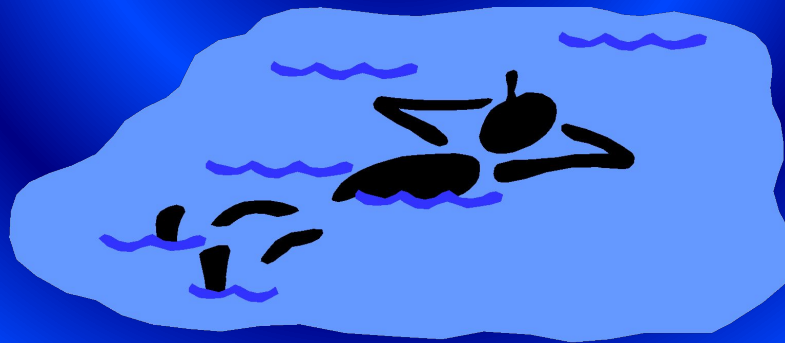
5.Суточная периодика. Утром после сна гибкость минимальная, днём она увеличивается и к вечеру вследствие общего утомления – снижается. Однако это не оказывает серьёзного влияния на время занятий упражнениями в растягивание. Их можно включать не только в основные дневные или вечерние занятия, но и в утреннюю гимнастику.

Динамическая и статическая гибкость

По признаку режима работы мышц различают динамическую и статическую гибкость.

Динамическая гибкость проявляется в упражнениях динамического характера типа сгибания-разгибания.

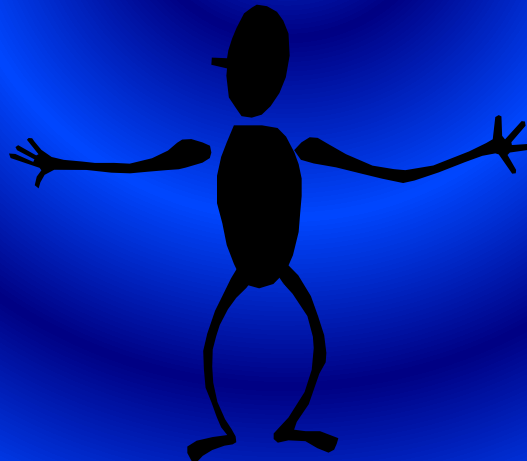
Статистическая гибкость имеет место в статических упражнениях (позах). Например, удержание ноги в положение "ласточки" или фиксация шпагата в гимнастике.



Активная и пассивная гибкость

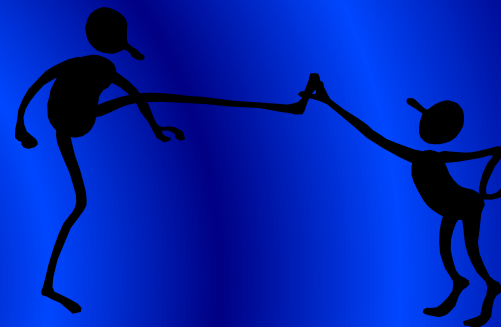
- По признаку преимущественного проявления движущих сил выделяют гибкость:

активную



пассивную

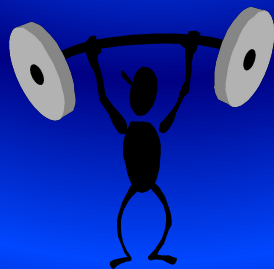
Активная гибкость проявляется за счёт собственных мышечных усилий человека (наклон вперёд, назад, мах ногой и др.).



Пассивную гибкость реализуется в результате взаимодействия мышечных усилий и внешних сил. Например, партнёр помогает своему товарищу отвести руки до упора назад. Поэтому пассивная гибкость всегда больше активной. Разница в этих формах гибкости является потенциальным резервом для развития активной гибкости.

Основным средством развития гибкости являются упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой. Их иначе называют *упражнениями на растягивание*. В практике широкое применение нашли три группы таких упражнений:

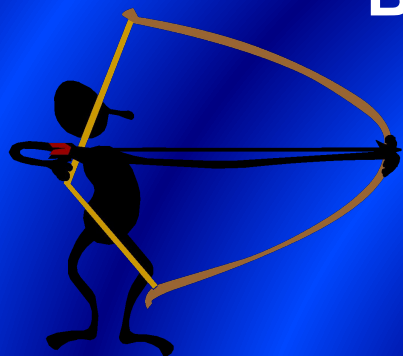
- динамические упражнения без отягощения (например наклон туловища вперед, маховые движения ногой);**
- динамические упражнения с отягощениями (например наклон вперед с удержанием штанги на плечах);**
- статические упражнения.**



Упражнения с отягощениями позволяют выполнять движения с большей амплитудой, по сравнению с упражнениями без отягощения.

Статические упражнения также могут выполняться без отягощений и с отягощениями. Например, стоя на левой, поднять правую ногу вверх и зафиксировать в крайнем положении. Это будет упражнение без отягощения. Зафиксированный “сед в шпагате” - это упражнение с отягощением так как отягощением здесь будет вес собственного тела.

В основе методики развития гибкости лежит многократное систематическое повторение разнообразных упражнений на растягивание.



Критерием достаточности повторений в занятии является появление очень легкой боли в тех мышцах и связках, которые подвергаются растягиванию.



Приступать к упражнениям на гибкость можно только после хорошего предварительного разогревания тела, достигаемого выполнением общеразвивающих упражнений (разминка).



Кто из нас самый гибкий?

Самой гибкой в нашей команде, благодаря тому, что занимается лёгкой атлетикой и балетом, где приходится регулярно выполнять упражнения на гибкость, является Ожерельева Татьяна. Она свободно может встать в горизонтальный шпагат и на мостик со стойки без поддержки. Результат теста на гибкость «наклон вперёд, сидя на полу» у неё составляет +22см

