

Для чего



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.**

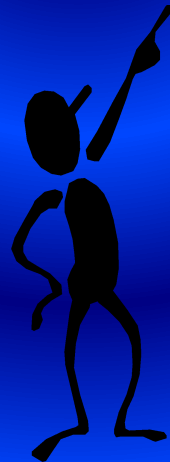
**Отсюда занятия силовыми упражнениями целесообразно сочетать с выполнением упражнений на гибкость. В выигрыше при этом оказываются оба физических качества: мышцы не закрепощаются, гибкость не уменьшается.**



**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.**

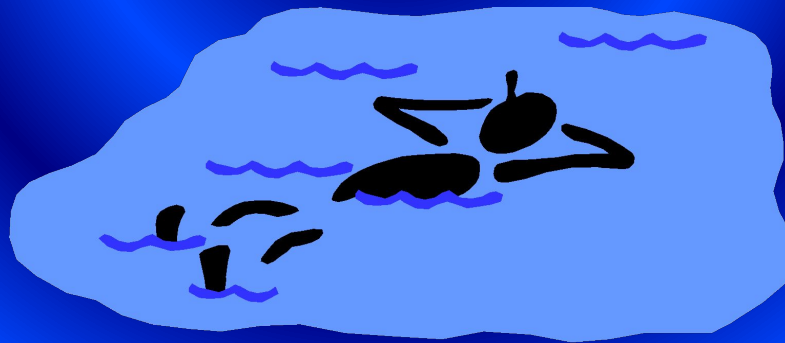
# Динамическая и статическая гибкость

По признаку режима работы мышц различают динамическую и статическую гибкость.

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



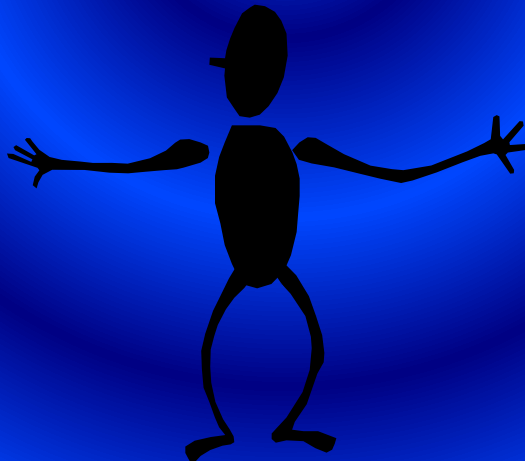
Статистическая гибкость имеет место в статических упражнениях (позах). Например, удержание ноги в положение "ласточки" или фиксация шпагата в гимнастике.



# Активная и пассивная гибкость

- По признаку преимущественного проявления движущих сил выделяют гибкость:

активную



пассивную

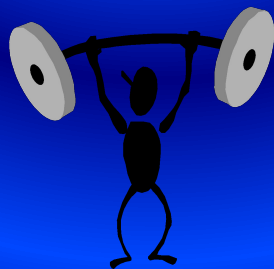
**Активная гибкость** проявляется за счёт собственных мышечных усилий человека (наклон вперёд, назад, мах ногой и др.).



**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:**

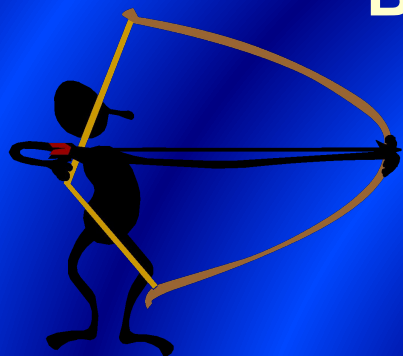
- динамические упражнения без отягощения (например наклон туловища вперед, маховые движения ногой);**
- динамические упражнения с отягощениями (например наклон вперед с удержанием штанги на плечах);**
- статические упражнения.**



**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 хореографией, где приходится регулярно выполнять упражнения на гибкость, является Рахматуллина Арина. 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

