

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ

Шоморова Е.В.

10 "А" класс.

ЧТО ТАКОЕ "ГИБКОСТЬ"?

- **Гибкость** - это морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, определяющее пределы движений звеньев тела.
- Проявление гибкости зависит от анатомического строения суставов, эластичности мышц и связок, тонуса мышц, общего функционального состояния организма и от внешних условий.
- Обычно до 8 - 9 часов утра гибкость снижена, однако тренировка для ее развития в это время очень эффективна. В холодную погоду, при охлаждении тела, гибкость снижается, при повышении температуры внешней среды, после разминки - повышается. Утомление снижает активную гибкость, но может способствовать проявлению пассивной.

ФОРМЫ ГИБКОСТИ:

- Основными методами оценки гибкости служат простейшие упражнения – тесты. Приведем некоторые из них:
- 1. *Подвижность позвоночного столба.* Определяется по степени наклона туловища вперед.
- 2. *Подвижность в плечевом суставе.* Выполняется выкрут в плечевых суставах. Подвижность плечевого сустава оценивают по расстоянию между кистями рук при выкрутке: чем меньше расстояние, тем выше гибкость этого сустава, и наоборот.
- 3. *Подвижность в тазобедренном суставе.* Выполняется сед на шпагат. Уровень подвижности в данном суставе оценивают по расстоянию от пола до копчика чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот. Для определения гибкости этого сустава также применяют сгибание, разгибание или отведение прямой ноги выше горизонтали. Упражнения удобно выполнять возле гимнастической стенки.
- 4. *Подвижность в коленных и голеностопных суставах.* Выполняется приседание с вытянутыми вперед руками. О высокой подвижности в данных суставах свидетельствует полное приседание.
- *Пассивная гибкость* определяется по наибольшей амплитуде, которая может быть достигнута за счет внешней силы.
- Величина последней должна быть одинаковой для всех измерений, иначе нельзя получить объективную оценку пассивной гибкости. Приостанавливают измерение пассивной гибкости, когда действие внешней силы вызывает болезненное ощущение.
- Информативным показателем состояния суставного и мышечного аппарата испытуемого (в сантиметрах или градусах) является разница между величинами активной и пассивной гибкости. Эта разница называется дефицитом активной гибкости.
- В качестве средств развития гибкости используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой. Их иначе называют упражнениями на растягивание.
- Это преимущественно гимнастические упражнения, избирательно воздействующие на звенья тела. Подобно тому, как гибкость делят на активную и пассивную, так и среди упражнений на растягивание различают активные и пассивные.

МЕТОДЫ РАСТЯГИВАНИЯ:

МЕТОД МНОГОКРАТНОГО РАСТЯГИВАНИЯ.

- Основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением амплитуды движений. Вначале упражнение выполняется с небольшой амплитудой, увеличивая ее к 8 - 12 повторению до максимума. Пределом оптимального числа повторений упражнения является начало уменьшения размаха движений.

МЕТОД СТАТИЧЕСКОГО РАСТЯГИВАНИЯ.

- Этот метод основан на зависимости величины растягивания от его продолжительности. Сначала необходимо расслабиться, а затем выполнить упражнение, удерживая конечное положение от 10 - 15 сек до нескольких минут. Комплексы статических упражнений на растягивание можно выполнять и с партнером.

ОСНОВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ



ОБЩИЕ ПРИЗНАКИ

- Для профилактики травм растягивать мышцы следует только после разминки и разогрева. В некоторых исследованиях было показано, что соединительная ткань может растягиваться только при повышении температуры ткани (Currier, Nelson, 1992; Warren et al., 1971; Lehmann et al., 1970). Это достигается с помощью тепловых аппликаций, изометрического сокращения целевой мышцы или общей разминки (не менее 5 мин, например, бег).
- Исходное положение при растягивании мышц всегда должно быть стабильным и безболезненным, так чтобы спортсмен мог расслабиться. Исходное положение выбирается таким образом, чтобы растягиваемые мышцы не участвовали в удержании позы, поскольку повышенный активный мышечный тонус оказывает отрицательное влияние на результат растягивания. Оптимальным считается такое исходное положение, при котором вспомогательные движения сведены до минимума.
- В процессе растягивания важно ограничить нагрузку на близлежащие суставы, насколько это возможно. При растягивании прямой мышцы бедра, например, следует избегать полного выпрямления пояснично-крестцового отдела позвоночника, являющегося следствием распрямления бедра. Для этого можно согнуть в бедре не участвующую ногу в положении на боку или производить растягивание, стоя на одном колене.
- Невральные структуры во время растягивания не должны находиться в состоянии напряжения, что позволяет избежать рефлекторного повышения тонуса растягиваемых мышц. Например, растягивание ишиокруральных мышц должно производиться при подошвенном сгибании стопы и распрямлении пояснично-крестцового отдела позвоночника. Если этого недостаточно для разгрузки невральных структур, то верхнюю часть туловища следует наклонить в сторону по направлению к рабочей ноге.
- При растягивании двусуставных мышц важно следить за тем, чтобы мышца растягивалась над обоими суставами. Оптимальный результат достигается при растяжении мышцы в течение всего объема движений, что происходит в том случае, если мышца удлиняется при выполнении всех имеющихся у нее функций.
- Для более выраженного расслабления рекомендуется делать выдох во время принятия положения для растягивания (пассивного или активного). Во время растягивания следует также целенаправленно расслаблять мышцы, чтобы, таким образом, со стороны центральной нервной системы также содействовать снятию напряжения с целевой мышцы. Этого можно добиться, например, путем регулярного и спокойного дыхания или дыхательных упражнений — в том числе углубления дыхания, усиления вдоха и выдоха или путем изменения направления выдоха (например, в направлении растягиваемой мышцы).
- При растягивании с помощью партнера или специалиста эффективность упражнений зависит от согласованности действий обоих участников.
- Упражнения на растягивание мышц должны выполняться в спокойной обстановке, что дает возможность расслабиться и прислушаться к внутренним ощущениям.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ

- До сих пор исследователи не пришли к единому мнению о том, какие методы растягивания мышц являются самыми эффективными для развития гибкости (Klee, 2003; Albrecht, Meyer, 2005; Wydra et al., 1991). Каждый метод был предметом исследований, и каждое из таких исследований отдает предпочтение именно тому методу, который являлся предметом изучения. Klee (2003) провел оценку 28 эмпирических исследований в плане сопоставления их с точки зрения степени эффективности. Сделать это можно было только методом подсчета голосов, и поэтому научным заключением его можно назвать только условно. В своей работе Klee проводит границу между исследованиями долгосрочных программ тренировок, направленных на растягивание мышц, и изучением краткосрочных программ. Под последними понимаются однократные занятия на растягивание мышц продолжительностью 10-20 мин, состоящие из 3-5 подходов с 3-10 повторениями. Долгосрочная программа состоит из группы таких занятий, которые проводятся в течение нескольких недель или месяцев. Далее ученый разграничивает исследования, предметом которых был объем активных и пассивных движений. Поэтому сопоставляемые исследования были разделены на четыре оценочные группы (см. табл. 3.13, левый столбец, 1-4), так что в результате сравнения пяти методов было определено 40 полей сравнения (примеры таких полей: сравнение CR-АС-стретчинга с CR-стретчингом или CR-АС-стретчинга с динамическим растягиванием). Проведенный подсчет отдельных результатов (подсчет голосов) показал, что метод CR-АС превосходит все другие методы практически по всем четырем категориям, в то время как статический метода растягивания практически во всех областях уступает остальным методам.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!