

Бакиров С. Е.,

старший преподаватель кафедры физической подготовки, подполковник полиции; Ахмедов А. С., старший преподаватель кафедры физической подготовки, подполковник полиции (Карагандинская академия МВД РК им. Б. Бейсенова)

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ КАК ОДНА ИЗ ОСНОВ ЗДОРОВЬЯ ТЕЛА

Гибкость — это способность человека достичь большой амплитуды в выполняемом движении. В теории и практике термин «гибкость» широко используется в тех случаях, когда речь идет о подвижности в суставах. Причем в ряде случаев гибкость определяется как способность к реализации максимально возможной подвижности суставов. В соответствии с этим термин «гибкость» следует использовать, говоря о гибкости вообще, а термин «подвижность» — имея в виду подвижность отдельного сустава², гибкость — это способность выполнять движения с максимальной амплитудой в суставах. Термин «гибкость» более приемлем, если имеют в виду суммарную подвижность в суставах всего тела, а применительно к отдельным суставам правильнее говорить «подвижность», например, «подвижность в плечевых, тазобедренном или голеностопном суставах».

Гибкость исключительно важна для сохранения правильной, красивой осанки, плавности и легкости походки, грациозности движений. Красота и гибкость — почти синонимы. Она значительно увеличивает диапазон движений, позволяет мышцам работать рационально, затрачивая значительно меньше усилий и энергии для преодоления сопротивления собственного тела как при выполнении самых простых бытовых движений, так и при движениях, требующих отточенного двигательного мастерства. Достаточная гибкость и эластичность суставов, мышц и связок уменьшают вероятность травм при вынужденных резких движениях, например, при попытке удержать равновесие на льду, выпрямлении из глубокого наклона, при неожиданном падении и т. п. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений, а недостаточно развитая затрудняет координацию движений, так как ограничивает перемещение отдельных звеньев тела. В профессиональной физической подготовке и спорте гибкость необходима для выполнения движений с большой и предельной амплитудой. Недостаточная подвижность в суставах может ограничивать проявление качеств силы, быстроты реакции и скорости движений, выносливости, увеличивая энергозатраты и снижая экономичность работы, и приводит к серьезным травмам мышц и связок³.

К сожалению, с возрастом происходит естественное снижение гибкости. Процесс старения суставов связан со снижением эластичности связочного аппарата, уменьшением толщины суставных хрящей. Особенно сильно изменяется позвоночник. Систематическое выполнение упражнений для развития и сохранения гибкости значительно замедляет процессы старения, улучшает тонус мышц, снабжение их кислородом и питательными веществами, способствует выделению шлаков из мышечной ткани. Эти упражнения помогают избежать такого неприятного заболевания, как остеохондроз, проявляющегося в головных болях, головокружении, болях в спине и суставах, повышенной утомляемости, а в некоторых случаях — в нарушении работы внутренних органов. Это обуславливает внимание, которое уделяется упражнениям на гибкость в процессе занятий самыми различными видами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности⁴.

Главная задача физического воспитания — обеспечение всестороннего развития гибкости, позволяющей успешно овладевать основными жизненно важными двигательными действиями (умениями и навыками) и с высокой результативностью проявлять остальные двигательные способности — координационные, скоростные, силовые, выносливость.

Трудно переоценить значение подвижности в суставах при нарушении осанки, коррекции плоскостопия, после спортивных и бытовых травм и т. д. Упражнения на гибкость можно с успехом самостоятельно и регулярно выполнять в домашних условиях. Особенно ценны упражнения для улучшения подвижности в суставах в сочетании с силовыми упражнениями. Они рассматриваются специалистами как одно из важных средств оздоровления, формирования правильной осанки, гармоничного физического развития. Задача лечебной физической

культуры в случае травм, наследственных или возникающих заболеваний — восстановление нормальной амплитуды движений суставов. Занимающиеся спортом должны совершенствовать специальную гибкость, т. е. подвижность в тех суставах, к которым предъявляются повышенные требования в избранном виде спорта⁵.

Для развития гибкости используют упражнения на растягивание, которые можно выполнять с максимальной амплитудой. Основной метод — повторный: упражнения на растягивание выполняются сериями, по несколько повторений в каждой, и интервалами активного отдыха, достаточными для восстановления работоспособности. В зависимости от решаемых задач, режима растягивания, возраста, пола, физической подготовленности, строения суставов дозировка нагрузки может быть весьма разнообразной, а количество повторений упражнения в серии дифференцируется. Этот метод имеет два варианта: метод повторного динамического упражнения и метод повторного статического упражнения. Поскольку основной задачей при выполнении упражнений на гибкость является достижение максимальной амплитуды в том или ином движении, необходимо учитывать вид (характер) упражнения, число повторений, интервал отдыха между упражнениями и т. д.

Для развития и совершенствования гибкости методически важно определить оптимальные пропорции в использовании упражнений на растягивание, а также правильную дозировку нагрузок.

При планировании и проведении занятий, связанных с развитием гибкости, необходимо соблюдать ряд важных методических требований. Упражнения на гибкость можно включать в разные части занятия: подготовительную, основную и заключительную. В небольшом количестве их рекомендуется сделать частью утренней гимнастики, вводной части урока по физической культуре, разминки при занятиях спортом, сочетать с упражнениями на силу и расслабление. В комплекс может входить 6—8 упражнений. Преимущественно следует развивать подвижность в тех суставах, которые играют наибольшую роль в жизненно необходимых действиях.

Необходимо помнить, что слишком активное и неправильное выполнение полезных упражнений может возыметь обратный эффект и стать причиной травмы. Чтобы избежать этого, перед выполнением упражнений на растяжку нужен «разогрев». Специалисты рекомендуют выполнять такие упражнения после силовой тренировки, которая делает мышцы и сухожилия более «мягкими», что позволяет приобрести необходимую подвижность и гибкость. Это также могут быть занятия на велотренажерах, прыжки со скакалкой, бег. Кроме того, благодаря упражнениям на растяжку можно снять усталость мышц после тренировки и привести их в надлежащий тонус.

Таким образом, гибкость — это свойство упругой растягиваемости телесных структур (мышечной и соединительной), определяющее пределы амплитуды движений звеньев тела. Степень подвижности в суставах определяется в первую очередь их формой и соответствием между сочленяющимися поверхностями. Гибкость зависит от строения суставов, эластичности мышц, связок, суставных сумок, психического состояния, степени активности растягиваемых мышц, разминки, массажа, температуры тела и среды, суточной периодики, возраста, уровня силовой подготовленности, исходного положения тела и его частей, ритма движения, предварительного напряжения мышц. То есть гибкость определяют эластические свойства связок, суставов, мышц, строение суставов, силовые характеристики мышц и, главное, центрально-нервная регуляция. В силу этого реальные показатели гибкости зависят от способности человека сочетать произвольное расслабление растягиваемых мышц с напряжением мышц, производящих движение. Кроме того, следует отметить достаточно прочную взаимосвязь гибкости с другими физическими качествами.

1 Еркомайшвили И. В. Основы теории физической культуры: Курс лекций. — Екатеринбург, 2004.

2 Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общ. ред. А. В. Карасева. — М., 1994.

3 Кудрявцев М. Д., Мартиросова Т. А., Яцковская Л. Н. Методика развития гибкости у студентов вузов: Учеб.-практ. пос. — Красноярск, 2010.

4 Хрипкова Л. Т. Возрастная физиология. — М., 1988.

5 Аркаев Л. Я., Кузьмина Н. И., Лисицкая Т. С. О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике. — М., 1989.