



**\* ГИБКОСТЬ**

Гибкость— способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой. Также гибкость — абсолютный диапазон движения в суставе или ряде суставов, который достигается в мгновенном усилии. Гибкость важна в некоторых спортивных дисциплинах, особенно в фигурном катании.

У человека гибкость не является одинаковой во всех суставах. Занимающийся, который легко выполняет продольный шпагат, может с трудом выполнять поперечный шпагат. Кроме того, в зависимости от вида тренировок гибкость различных суставов может увеличиваться. Также для отдельного сустава гибкость может быть различной в разных направлениях.

Существует три разновидности гибкости, каждая из которых может быть у человека развита в большей или меньшей степени:

- \* динамическая (кинетическая) гибкость — возможность выполнения динамических движений в суставе по полной амплитуде
- \* статически-активная гибкость — способность принятия и поддержания растянутого положения только мышечным усилием
- \* статически-пассивная гибкость — способность принятия растянутого положения и его поддержания своим собственным весом, удержанием руками или с помощью снарядов или партнёра.

Уровень гибкости зависит от различных факторов:

\* Физиологические:

- тип сустава
- эластичность сухожилий и связок, окружающих сустав
- способность мышцы расслабляться и сокращаться
- температура тела

\* другие:

- возраст человека
- пол человека
- тип телосложения и индивидуальное развитие
- тренировки.

Самостоятельные занятия несколько ограничивают возможности применения всех известных средств и методов развития гибкости. Поэтому для выполнения самостоятельных упражнений на растягивание предлагаются такие их комплексы, которые не требуют ни помощи партнера, ни специальных условий. Необходимо всегда помнить, что растягиваться можно лишь после хорошей разминки, и

при этом не должно быть сильных болевых ощущений, а лишь чувство "растягиваемых" мышц и связок.



\*Метод многократного растягивания. Этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движений. Вначале спортсмены начинают упражнение с относительно небольшой амплитуды, увеличивая ее к 8-12-му повторению до максимума. Высококвалифицированным спортсменам удастся непрерывно выполнять движения с максимальной или близкой к ней амплитудой до 40 раз.

\*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 секунд до нескольких минут. Для этой цели наиболее приемлемы разнообразные упражнения из хатха-йоги, прошедшие многовековую проверку. Эти упражнения обычно выполняются отдельными сериями в подготовительной или заключительной частях занятия, или используются отдельные упражнения в любой части занятия. Но наибольший эффект дает ежедневное выполнение комплекса таких упражнений в виде отдельного тренировочного занятия. Если основная тренировка проводится в утренние часы, то статические упражнения на растягивание необходимо выполнять во второй половине дня или вечером. Такая тренировка обычно занимает до 30-50 минут. Если же основное тренировочное занятие проводится вечером, то комплекс статических упражнений на растягивание можно выполнять и в утреннее время.

Эти упражнения необходимо использовать и в подготовительной части занятия, начиная с них разминку, после чего выполняются динамические специально-подготовительные упражнения, с постепенным наращиванием их интенсивности.

При таком проведении разминки, в результате выполнения статических упражнений, хорошо растягиваются сухожилия мышц и связки, ограничивающие подвижность в суставах. Затем при выполнении динамических специально-подготовительных упражнений разогреваются и подготавливаются к интенсивной работе мышцы. Комплексы статических упражнений на растягивание можно выполнять и с партнером, преодолевая с его помощью пределы гибкости, превышающие те, которых Вы достигаете при самостоятельном выполнении упражнений.



## Методика развития гибкости

В основе методики ее развития лежит многократное систематическое повторение разнообразных упражнений на растягивание. В этом случае повторный метод требует соблюдения следующих условий:

\*Повторять упражнения нужно многократно. Это объясняется тем, что при развитии гибкости очень ярко проявляется эффект суммации нагрузки. Ни в одном другом случае этот эффект не проявляется так заметно, как при выполнении упражнений на растягивание. Например, если наклониться вперед один раз и зарегистрировать величину наклона, то, повторяя наклоны, можно заметить, что с каждым разом человек наклоняется все ниже. Если повторять наклоны несколькими сериями, то в последующей серии результат будет лучше, чем в предыдущей. Однако этот эффект быстро проходящий. Чтобы его закрепить, необходимо повторять упражнения на растягивания достаточно много и часто. Для развития гибкости лучшие результаты достигаются при ежедневных или двухразовых упражнениях в день. Критерием достаточности повторений в занятии является появление очень легкой боли в тех мышцах и связках, которые подвергаются растягиванию. При щадящем режиме прекращать можно и несколько раньше - при первых признаках напряженности или дискомфорта. Для поддержания гибкости можно заниматься растягивающими упражнениями два-три раза в неделю с нагрузкой 25-30% от развивающей, доводя амплитуду движений до 90-95% от анатомически возможной.

\* Упражнения на гибкость необходимо давать в следующей очередности:

- активные однократные - пружинистые - маховые - маховые с отягощениями;
- пассивные статические - пассивные динамические.

Предложенная схема, с одной стороны, способствует эффективному развитию гибкости, с другой - снижает появление травматизма. После занятия на гибкость необходимо обязательно выполнять упражнения на расслабление. Начинать же упражнения на гибкость можно только после хорошего предварительного разогревания тела, достигаемого выполнением общеразвивающих упражнений.

\* Повторения растягивающих упражнений целесообразно проводить сериями, с небольшими интервалами отдыха. Амплитуду следует постепенно увеличивать, как в рамках одной серии, так и во всех последующих.

Типичное число повторений в рамках физического воспитания в одной серии - 10-12 раз, число серий колеблется от 4 до 8. Для высококвалифицированных спортсменов эти величины могут быть выше. Однако общая нагрузка на гибкость в одном занятии не должна превышать: при сгибании и разгибании позвоночника - 90-100 повторений, тазобедренного сустава - 60-70, плечевого - 50-60 и других суставов - 20-30 раз. Если на следующий день после занятия на гибкость появились болевые ощущения, то это признак слишком большой нагрузки. Возобновить занятия можно после исчезновения мышечных болей.



## \* Средства и методы развития гибкости

\*Средства. Основным средством развития гибкости являются упражнения на растягивание. В практике широкое применение нашли три группы таких упражнений:

- 1 - динамические упражнения без отягощения;
- 2 - динамические упражнения с отягощениями;
- 3 - статические упражнения.

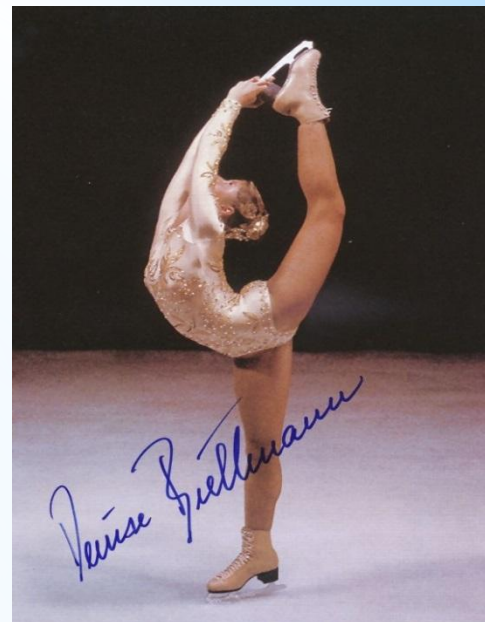
Динамические упражнения без отягощения и с отягощениями делятся на три группы:

- 1) простые, однократные (наклон вперед, назад, в сторону и др.);
- 2) пружинистые (например, многократные наклоны);
- 3) маховые упражнения, связанные с последовательно сменяемыми предельными сгибаниями и разгибаниями.

Развивающий эффект этих групп упражнений неодинаков. Самый маленький - у однократных, наивысший - у маховых, а пружинистые занимают среднее положение.

Далее. 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, т.к. отягощением здесь будет вес собственного тела.



## \*Методы.

Основным методом развития гибкости является повторный метод, который предполагает выполнение упражнений на растягивание 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.

Такой достаточно широкий круг упражнений на растягивание позволяет эффективно совершенствовать гибкость во всех ее проявлениях.