

*Низаметдинова Зифа Ханяфиевна*

доцент

ФГОБУ ВО «Финансовый университет  
при Правительстве Российской Федерации»

г. Москва

## **ГИБКОСТЬ – ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО КАК КОМПОНЕНТ В УСПЕШНОСТИ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТА**

*Аннотация:* в данной статье рассматривается такое физическое качество, как гибкость. Эта тема является актуальной, так как большая часть населения нашей страны, России, в том числе и российское студенчество, страдает многими патологиями, связанными с недоразвитостью гибкости тела. Важно знать, почему поддержание физической гибкости так необходимо для здоровья человека. Само такое знание будет являться мотивирующим фактором для занятий физической культурой.

*Ключевые слова:* гибкость, студент, опорно-двигательный аппарат, суставы, связки, мышцы.

Вся двигательная деятельность человека зависит от строения и особенностей его тела. Совокупность особенностей тела человека характеризует разнообразие и многообразие его движений, которые выражаются в перемещениях тела индивида во времени и в пространстве.

Возможность человека осуществлять движения с максимально возможной амплитудой называют определением «гибкость». Гибкость является одним из пяти основных физических свойств человеческого организма. Она определяется степенью подвижности элементов опорно-двигательной системы и возможностью осуществлять движения с большой амплитудой. Такое физическое свойство нужно развивать чуть ли не с самого раннего детства и делать это по системному подходу.

Всякая наружная видимость гибкости показывает изменения внутри мышц, суставов, сердечно-сосудистой системы. Рекомендуемая гибкость суставно-

связочного аппарата делает возможным относительно легко осуществлять разные движения, что по сути и есть свидетельство определенного уровня физической подготовки. В зависимости от уровня развития гибкости человек может занять желаемое положение тела в пространстве, держать это положение некоторое количество времени, осуществлять движения с нужной амплитудой. Дегенерация способности легко и непринуждённо занимать любую нужную позу, растяжимости мышечных и соединительных тканей – важный знак намеченной тенденции к ухудшению общего физического состояния человеческого организма.

Недоразвитая гибкость является причиной нарушений в осанке, образования остеохондроза, отложения солей в костях, изменений в походке. Недостаточное внимание к гибкости у спортсменов приводит к травмированию, в том числе и к неправильной технике.

Гибкость – это способность выполнять движения с максимальной амплитудой в суставах. Термин «гибкость» применяется, когда речь идёт о подвижности суставов всего организма. А если мы говорим об отдельных суставах, то правильнее употреблять слово «подвижность», а не «гибкость», например, «подвижность в кистевых, тазобедренных или плечевых суставах».

Достаточная гибкость делает возможными для студентов свободу, быстроту и экономичность движений, удлиняет путь наиболее эффективного приложения усилий при осуществлении физических упражнений. Недостаточная гибкость у студентов является причиной затруднений в координации движений человека, потому что уменьшает возможности перемещения каждого из звеньев тела.

Гибкость для студентов необходима не только для демонстрации физических возможностей человека, она нужна нами в повседневной жизни. Гибкость участвует не только в моменты совершения каких-либо экстраординарных сложных движений, а намного чаще, чем нам может показаться. Например, она отвечает за обеспечение ровной осанки, когда одна группа мышц растягивается при напряжении других.

Посмотрим на повседневную жизнь студентов. Во время учёбы студенты в основном сидят. Сидят за компьютерами и ноутбуками, выполняют всякую

бумажную работу для учёбы, ходят в кинотеатр, едут в метро или просто отдыхают с гаджетами, приходя домой, садятся за кресло перед телевизором или ноутбуком для просмотра любимых сериалов и в итоге снова сидят. Как раз такой образ жизни может приводить ко многим серьёзным проблемам и заболеваниям: излишнему весу, отёкам конечностей, заболеваниям сосудов и тому подобному. Всё перечисленное является следствием. А основная причина – утрата гибкости тела, вследствие отсутствия движений.

Качество жизни улучшается за счет улучшения и поддержания хорошего диапазона движения в суставах. Общая гибкость должна быть разработана с учетом специфических совместных потребностей движения, поскольку отдельные суставы варьируются от одного до другого. Потеря гибкости у студента может быть предрасполагающим фактором для развития физических проблем, таких как болевые синдромы или нарушения равновесия.

Зачем нужна гибкость для студентов? Есть две основные причины; одна физическая, другая – ментальная. Во-первых, если вы гибки (и если ваши мышцы сильны), то ваши движения становятся более гладкими и свободными, и вы можете легко перемещать свое тело. Например, если ваши тазобедренные суставы сильны и гибки, вы можете работать с меньшими усилиями, потому что при каждом шаге происходит меньше сопротивления. Даже если это небольшое сокращение усилий, если вы бегун марафона, это может закончиться разницей в 20 минут.

Еще одна физическая выгода – ваша поза. Если вы обладаете гибкостью, гораздо легче сохранить хорошую осанку. Фактически, у многих студентов есть плохая осанка. Вы можете с лёгкостью найти студентов, которые ходят сгорбившись. Многие из них имеют слабые мышцы верхней части спины и / или жесткие грудные мышцы. Первый признак распространён среди женщин, а второй среди мужчин, но часто это бывает сочетание обоих элементов.

Вторая причина – ментальная. Когда люди растягивают мышцы, мышцы расслабляются, и они чувствуют себя расслабленными. Если вы мастер медитации, вы можете расслабить все тело, просто подумав об этом, но большинство из

студентов не так хороши в этом плане, и им нужно расслаблять каждую часть тела по очереди растяжением.

Гибкость хороша как для тела, так и для ума.

Существует еще одна психическая выгода; физически гибкие люди также склонны к умственной гибкости. Умственно гибкие люди могут легко адаптироваться к новым ситуациям и не будут так сильно напряжены, как люди с жестким ментальным отношением.

Как оказывается в итоге, гибкость влияет в целом на всё здоровье человека, в том числе на умственное развитие и эмоциональное состояние. Это особенно важно для студентов, так как студенчество – это практически самая активная пора в жизни человека: тяжёлая учёба, начало карьеры, стрессы, спорт и многое другое, что требует хорошего физического здоровья, в том числе и адекватную развитию студента гибкость.

### ***Список литературы***

1. Гайсинович А.Е. Зарождение и развитие генетики / А.Е. Гайсинович. – М.: Наука, 2012. – 423 с.
2. Арнольд Н. Анатомия упражнений на растяжку: Иллюстрированное пособие по развитию гибкости и мышечной силы / Н. Арнольд. – М.: Попурри, 2016. – 848 с.
3. Кудрявцев М.Д. Методика развития гибкости у студентов вузов: Учеб.-практ. пособие / М.Д. Кудрявцев, Т.А. Мартиросова, Л.Н. Яцковская. – Красноярск: КГТЭИ, 2010.