

Желенкова Ангелина Александровна

студентка

Загора Юлия Сергеевна

студентка

Кузнецова Ирина Борисовна

преподаватель

Южно-Российский институт управления (филиал)
ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства
и государственной службы при Президенте РФ»
г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ В ПРОЦЕССЕ ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

***Аннотация:** гибкость является одним из основных физических качеств человека, которое необходимо развивать систематически с самого раннего детства. В ином случае недостаточность гибкости может привести к неутешительным последствиям. В данной статье, используя анализ и синтез, авторы рассматривают влияние гибкости на состояние организма, задачи, упражнения для ее развития, факторы и внешние условия, влияющие на ее развитие.*

***Ключевые слова:** сопряженные специально-подготовительные упражнения, теория физического воспитания, методика физического воспитания, активная гибкость, пассивная гибкость, специальная гибкость, мышечно-связочный аппарат, запас гибкости, сила инерции, общая гибкость тела.*

Подготовительные упражнения – это те средства, которые включают в себя элементы, близкие по структуре выполнения к изучаемым двигательным действиям, а также действиям, приближенным к ним по форме, содержанию, по характеру проявляющихся качеств и деятельности функциональных систем организма. Сопряженные специально-подготовительные упражнения призваны решать две задачи: повышение координированности и достижение высоких кондиций в конкретном движении.

На организме человека знакомого с гибкостью и его недостаточностью отражается достаточно явно: в первом случае это внутренние изменения в мышцах, суставах, сердечно-сосудистой системе, а второй приводит к нарушениям в осанке, возникновению остеохондроза, отложению солей, изменениям в походке. Недостаточный анализ гибкости у спортсменов приводит к травмированию.

Задачи формируются с использованием учета возраста и подготовленности самих студентов, особенностей места занятий, в соответствии с содержанием программного материала, этапов обучения и воспитания физических качеств. Для того, чтобы найти эффективные средства развития гибкости предлагается комплексный подход, объединяющий различные области познания. Гибкость имеет свою специфику в зависимости от рода деятельности.

Итак, гибкость является одним из важнейших физических качеств при занятиях физической культурой и спортом. Она определяется развитием подвижности в суставах. Целесообразно пользоваться данным термином в тех случаях, когда идет речь о суммарной подвижности суставов всего тела. Активная подвижность будет обусловлена силой мышечных групп, которые окружают сустав, а также их способностью производить движения за счет собственных усилий.

Пассивная подвижность соответствует анатомическому строению сустава и определяется величиной возможного движения в суставе под действием внешних сил. Соответственно поэтому различают и методы развития гибкости.

Во втором случае (пассивная гибкость) амплитуда движений в суставе больше, чем при активной. Активная гибкость развивается такими способами, как: 1) упражнения, в которых движения в суставах доводятся до предела за счет тяги собственных мышц; 2) упражнения, в которых движения в суставах доводятся до предела за счет создания определенной силы инерции. Пассивная гибкость развивается упражнениями с приложением внешней силы: вес, сила, вес разнообразных снарядов. Эти силы могут прикладываться кратковременно, но с большей частотой, или длительно, с постепенным доведением движения до максимальной амплитуды.

Под общей гибкостью подразумевают подвижность в суставах и сочленениях, которая так необходима для сохранения хорошей осанки, плавности и легкости движений.

Специальная гибкость является необходимым уровнем подвижности, который обеспечивает полноценное владение техническими действиями спортсмена. На гибкость во время занятий существенно влияют внешние условия: 1) время суток. Доказано, что днем и вечером гибкость больше, чем в утреннее время суток; 2) температура воздуха; 3) проведение разминки; 4) разогрев тела (подвижность в суставах увеличивается после 10 минут нахождения в теплой ванне при температуре воды + 40°C).

В большой степени на уровень развития гибкости влияют наследственные факторы и факторы среды. На протяжении жизни человека значительно изменяется величина поверхности суставов, эластичности мышечно-связочного аппарата, межпозвоночных дисков, суставных сумок. А значит то, что величина подвижности в суставах в разном возрасте неодинакова – это вполне естественно.

Гибкость развивают с помощью повторного метода, т. е. упражнения на растягивание выполняют сериями. Уровень развития гибкости должен превосходить ту максимальную амплитуду, которая необходима для овладения техникой изучаемого двигательного действия, благодаря чему создается так называемый «запас гибкости». Упражнения, направленные на развитие гибкости могут выполняться самостоятельно или с партнером, а также с различными атрибутами.

Средством развития гибкости являются упражнения на растягивание. Эти упражнения делятся на две группы: динамические и статические. К динамическим относятся однофазные и пружинящие движения (наклоны); маховые и фиксированные. Статические – упражнения на снарядах, с партнером, с отягощением. Упражнения на растягивание рекомендуется выполнять сериями по несколько повторений в каждой. Число повторений должно возрастать постепенно: от 8–10 на первом занятии до 20–40 раз через 2–3 месяца.

Для развития гибкости наиболее целесообразны маховые движения с постепенным увеличением амплитуды. Упражнения на гибкость наиболее

эффективны, если их выполнять ежедневно, поэтому их полезно давать при проведении других форм воспитания или в виде домашних заданий.

При выполнении упражнений на улучшение гибкости нужно быть и внимательными по отношению к собственным ощущениям. Помните, что главное – осторожность действий, недопущение рывков, не доводить растяжку до боли. Очень важно разогреться.

Необходимо следовать составленной программе растяжки, учитывающей наиболее нагружаемые мышцы, не забывая и о прочих растяжках, лишь грамотно распределяя нагрузку и постепенно увеличивая ее. Увеличение нагрузки к концу занятия до значительной оказывает тренирующее воздействие на организм студентов, готовит их к физическим и психическим нагрузкам в последующей части занятия и содействует дисциплине, устойчивости внимания и порядку. Однако, низкая или, наоборот, чрезмерная нагрузка приводит, к противоположным результатам.

Список литературы

1. Шакина Е.А. Физическая культура в школе. – 1994.
2. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки (методические основы развития физических качеств) / Е.Н. Захаров, А.В. Карасаев, А.А. Сафонов. – 1994.
3. Лях В.И. Гибкость и методика ее развития // Физкультура в школе. – 1999.
4. Развитие гибкости у студентов посредством физических упражнений / Т.В. Зайцева, Е.Ю. Шутьева [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://e-koncept.ru/2016/16017.htm> (дата обращения: 18.12.2017).