

**Маркова Ольга Васильевна**

учитель

МБОУ «СОШ №13»

г. Белгород, Белгородская область

## **ЗНАЧЕНИЕ ГИБКОСТИ В СПОРТЕ И В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА**

*Аннотация:* в статье рассматриваются условия для развития гибкости, укрепления здоровья и повышения уровня общефизической подготовленности. Также автор затрагивает влияние физической культуры и гибкости на людей.

*Ключевые слова:* физическая культура, спорт, гибкость, здоровье.

Физическая культура и спорт является неотделимой частью культуры общества и каждого человека в отдельности, являясь одними из наиболее значимых факторов укрепления и сохранения здоровья. Занятие физической культурой необходимы человеку во все периоды его жизни. В детском и юношеском возрасте они способствуют слаженному развитию организма. У взрослых улучшают морфофункциональное состояние, увеличивают работоспособность и сохраняют здоровье. У пожилых людей наряду с этим, задерживают неблагоприятные возрастные изменения. Немаловажную роль в жизни человека играет гибкость.

Гибкость является одной из составляющих здоровья человека. Подвижность в суставах и эластичность мышц способствует более долгому продлению двигательной активности. Гибкость – одно из основных физических качеств человека. Гибкость важна при выполнении многих двигательных действий в трудовой деятельности, в повседневной жизни, а также в быту. Обычные движения, которые мы выполняем в повседневной жизни – наклониться, поднять сумку, потянуться за телефоном, поднять ребёнка, подмести поли т. д., казалось бы, не составляют особенного труда. Однако слаборазвитая гибкость означает ограниченный диапазон движения, следовательно все эти действия потенциально могут привести к травмам, особенно если выполнены резко или быстро. Гибкость помогает предотвратить болезни. Когда вы развиваете гибкость и делаете упражнения на

растяжку, увеличивается приток крови к мышцам и суставам. Этот фактор снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Гибкость является одним из важных средств оздоровления, формирования правильной осанки, гармоничного физического развития. Зачем надо развивать гибкость? Не только для улучшения спортивных результатов, но и для сохранения двигательной активности, здоровья, профилактики костно-мышечных заболеваний.

Упражнения на гибкость можно легко и с успехом, самостоятельно и регулярно выполнять в домашних условиях. Растяжка перед и после тренировки уменьшает боль в мышцах. Для развития гибкости используются упражнения с увеличенной амплитудой движений, так называемые упражнения в растягивании. Все упражнения в растягивании, в зависимости от режима работы мышц, можно подразделить на три группы:

- 1) динамические;
- 2) статические;
- 3) комбинированные.

Основным методом развития гибкости является повторный метод, который предполагает выполнение упражнений на растягивание сериями, по несколько повторений в каждой и интервалами активного отдыха между сериями, достаточным для восстановления работоспособности. На гибкость существенно влияют внешние условия:

1. Время суток (утром гибкость меньше, чем днём и вечером).
2. Температура воздуха (при температуре 20–30 градусов гибкость выше, чем при температуре 5–10 градусов).
3. Проведена ли разминка (после разминки продолжительность 20 минут гибкость выше, чем до разминки).
4. Разогрето ли тело (подвижность в суставах увеличивается после 10 минут нахождения тёплой ванне при температуре +40 градусов или после 10 минут пребывания в сауне).

Для развития гибкости используются различные приёмы:

- 1) Применение повторных пружинящих движений, повышающих интенсивность растягивания;
- 2) Выполнение движений по возможно большей амплитуде;
- 3) Использование инерции движения какой-либо части тела;
- 4) Использование дополнительной внешней опоры: захваты руками за рейку гимнастической стенки или отдельной части тела с последующим притягиванием одной части тела к другой;
- 5) Применение активной помощи партнёра.

Гибкость является одним из ведущих физических качеств и одним из признаков общей оценки уровня физической подготовленности человека, важным показателем его физического потенциала и двигательных возможностей и, кроме того, во многом определяет успех в физкультурно-спортивной деятельности.

### ***Список литературы***

1. Арутюнян А.П. Развитие гибкости на занятиях по физической культуре в вузе. Методические указания / А.П. Арутюнян. – Благовещенск: Изд-во Амурского государственного университета, 2015. – 30 с.
2. Ашмарин Г.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: учебное пособие / Г.А. Ашмарин. – М.: Академия, 2005. – 287 с.