

## Содержание:

Image not found or type unknown



## Введение

Гибкость – это одно из пяти основных физических качеств человека. Она характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой.

Это физическое качество необходимо развивать с самого раннего детства и систематически.

Внешнее проявление гибкости отражает внутренние изменения в мышцах, суставах, сердечно-сосудистой системе. Недостаточная гибкость приводит к нарушениям в осанке, возникновению остеохондроза, отложению солей, изменениям в походке.

Недостаточный анализ гибкости у спортсменов приводит к травмированию, а также к несовершенной технике.

Для успешного развития гибкости, прежде всего, необходима теоретическая обоснованность вопроса. Необходимые для практики сведения относятся к различным областям знаний: теории и методике физического воспитания, анатомии, биомеханике, физиологии. Закономерности, лежащие в основе развития гибкости, не изучались всесторонне, исследования проводились в направлении накопления фактических материалов в различных областях знаний.

Для нахождения эффективных средств развития гибкости предлагается комплексный подход, объединяющий различные области познания, что поможет выявить причинно-следственную связь всех сторон изучаемого качества.

Особенности гибкости имеют свою специфику в зависимости от рода деятельности.

Обоснование выбора темы

Очень интересно рассмотреть факторы, методы, методику гибкости, влияние на нее йоги.

# Актуальность выбранной темы

Решение данного вопроса является актуальным так как, данная методика развития гибкости ведет к уменьшению травматизма и более углубленному физиологическому воздействию на мышцы, связанному с межмышечной координацией.

## Основные цели

1. Рассмотреть факторы, которые влияют на развитие гибкости.
2. Изучить рассмотреть методы измерения гибкости.
3. Рассмотреть методику развития гибкости.
4. Рассмотреть влияние йоги на гибкость.

## Задачи исследования

1. Определить гибкость и факторы, влияющие на её развитие.
2. Определить методы измерения гибкости.
3. Выработать методику развития гибкости.
4. Определить влияние йоги на гибкость.

# Основная часть

## Глава первая (гибкость и ее факторы совершенства)

Гибкость и факторы, влияющие на её развитие.

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 зачастую приводит к серьезным травмам мышц и связок.

Сам термин гибкость обычно используется для интегральной оценки подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них.

В теории и методике физической культуры гибкость рассматривается как многофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы её проявления: активную, характеризующуюся величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям, пассивную, характеризующуюся максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил.

В пассивных упражнениях на гибкость достигается большая, чем в активных упражнениях, амплитуда движений. Разницу между показателями активной и пассивной гибкости называют резервной растяжимостью или запасом гибкости.

Различают также общую и специальную гибкость.

Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой.

Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной или профессионально-прикладной деятельности.

Развивают гибкость с помощью упражнений на растягивание мышц и связок. В общем виде их можно классифицировать не только по активной, пассивной направленности, но и по характеру работы мышц. Различают динамические, статические, а также смешанные статодинамические упражнения на растягивание.

Специальная гибкость приобретается в процессе выполнения определенных упражнений на растяжение мышечно-связочного аппарата. Зависит гибкость от многих факторов и, прежде всего, от строения суставов, эластических свойств связок и мышц, а также от нервной регуляции тонуса мышц. Также она зависит от пола, возраста, времени суток.

## **Глава вторая (Методы измерения гибкости)**

Методы измерения.

Методы измерения в настоящее время нельзя признать совершенными. На это есть причины. В научных исследованиях ее обычно выражают в градусах, на практике же используют линейными мерами.

Различают следующие виды гибкости:

1. Активная.
2. Пассивная.
3. Активно-динамическая.

Активная гибкость имеет место, когда движение выполняется за счет силы мышц-антагонистов движения.

Пассивные движения осуществляются в результате действия посторонних сил.

Активно-динамическая гибкость — это гибкость, проявляемая в движениях.

Ещё одной причиной, вызывающей трудности в измерении гибкости, является отличие рабочей подвижности от скелетной гибкости, которую точнее всего можно измерить только на рентгенограммах.

Скелетная гибкость зависит от формы и протяженности суставных поверхностей.

Методы изучения подвижности в суставах на костно-связочных препаратах заключались в том, что одна из сочленяющихся костей фиксируется в тисках или с помощью других приспособлений, закрепляющих её неподвижно, в другую же вбивается штифт соответственно продольной оси и по движению штифта определяется подвижность.

Появление рентгенологического метода исследования открыло новые возможности для изучения суставов на живом человеке. Он обладает тем важным преимуществом, что позволяет видеть расположение костей, следовательно, и точно измерить углы между их продольными осями.

Методика развития гибкости и межмышечной координации.

Основная задача упражнений на растягивание состоит в том, чтобы увеличить длину мышц и связок до степени, соответствующей нормальной анатомической подвижности в суставах.

Гибкость должна быть в оптимальном соотношении с мышечной силой.

Недостаточное развитие мышц, окружающих сустав, может привести к чрезмерной подвижности их и к изменению статики человеческого тела.

Сочетание силовых упражнений с упражнениями на растягивание способствует гармоничному развитию гибкости: растут показатели активной и пассивной

гибкости, причем уменьшается разность между ними.

Именно этот режим работы можно рекомендовать спортсменам всех специализаций для увеличения активной гибкости, проявляющейся в специальных упражнениях.

Для гибкости используются различные приемы:

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.
5. Применение активной помощи партнера.

Существуют два основных метода тренировки гибкости – метод многократного растягивания и метод статического растягивания.

С помощью упражнений на расслабление занимающиеся научатся сознательно и произвольно расслаблять отдельные мышечные группы и смогут скорее овладеть техникой упражнений.

Чтобы уметь произвольно расслаблять мышцы, необходимо развить способность воспринимать изменяющееся состояние мышцы, т.е. различную степень расслабления.

Для решения этой задачи используются такие упражнения, с помощью которых занимающиеся могут научиться:

1. Четко различать ощущения напряженного и расслабленного состояния мышц по отношению к обычному, сильному и незначительному напряжению.
2. Расслаблять одни группы мышц при одновременном напряжении других.
3. Поддерживать движение расслабленной части тела по инерции путем использования активного движения других частей тела.
4. Самостоятельно определять в цикле движения фазы отдыха и соответственно им максимально расслаблять мышцы.

Хатха-йога и гибкость.

Из насчитывающихся 84000 поз йоги исполняют лишь около 84 основных асан.

Простой визуальный анализ показывает, что около 90% основных асан направлены на развитие гибкости того или другого отдела опорно-двигательного аппарата.

По сравнению с другими методами развития гибкости упражнения йоги имеют ряд преимуществ.

Во-первых, упражнения йогов выполняются не с таким большим мышечным напряжением, они лишены ненужного повреждающего действия на ткани тела.

Упражнения йогов активно вовлекают в работу проприорецепторы и интерорецепторы, что, по признанию современной медицины, является важным фактором здоровья.

Во-вторых, тело йогов не отличается слишком развитой мускулатурой.

Йоги имеют стройное юношеское тело без излишних жировых отложений.

В-третьих, упражнения йогов можно выполнять, сообразуясь с индивидуальными возможностями.

Позы йогов при правильном подборе и применении оказывают воздействие на все органы и системы организма, не вызывая от них оттока крови, а, напротив, улучшая её циркуляцию.

В-четвертых, известно, что такого физического совершенства, умения владеть своим телом йоги достигли благодаря чередованию веками продуманных и отработанных положений тела (асан) и полным расслаблением мышц.

А умение расслаблять свои мышцы – одно из основных условий при развитии гибкости.

Проанализируем асаны, направленные на растягивание задней поверхности тела.

Для удобства анализа разобьем заднюю поверхность тела на следующие участки:

- а) Шейный отдел позвоночника.
- б) Грудной отдел позвоночника.
- в) Поясничный отдел позвоночника.
- г) Область ягодичных мышц.

д) Задняя поверхность бедра.

е) Задняя поверхность коленного сустава.

ж) Икроножные мышцы.

з) Ахиллово сухожилие.

Глава третья (осторожность с гибкостью).

А теперь немного правил при выполнении упражнений на растяжку.

Во-первых, перед этим нужно как следует разогреться. Это может быть и бег, и интенсивная аэробика.

Тогда в мышцах улучшается кровоснабжение, и они становятся более эластичными, а значит, снижается риск травмы.

Во-вторых, начинать упражнения, как водиться, нужно с самых простых и лишь постепенно переходить к более сложным.

Например, положив ногу на шведскую стенку, постарайтесь расслабить мышцы и дайте партнеру медленно, до конца выпрямить мышцу. Только помните, что другой человек не чувствует, что происходит у вас в организме.

Если вы чувствуете дискомфорт – немедленно скажите об этом помощнику. И лишь после подобных игрушек переходите к динамической или изометрической растяжке.

Растяжение – это самая маленькая беда, которая может случиться с излишне старательными товарищами.

Прежде чем выполнять те или иные упражнения на растяжку, посоветуйтесь с тренером. Есть виды тренировок, которые, например, строго противопоказаны детям и людям старшего поколения.

## **Заключение**

В заключение можно сделать вывод, что гибкость – это интегральная оценка подвижности звеньев тела.

Различают две формы её проявления: активную, пассивную.

Различают также общую и специальную гибкость.

Развивают гибкость с помощью упражнений на растягивание мышц и связок.

Различают динамические, статические, а также смешанные стато-динамические упражнения.

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.

Чтобы выполнять упражнения на гибкость нужно как следует разогреться. Это может быть и бег, и интенсивная аэробика. Начинать упражнения, как водиться, нужно с самых простых и лишь постепенно переходить к более сложным.

Растяжка поначалу не самое приятное занятие. Дискомфорт – обычный её спутник. Но при этом не должно быть боли! Она несколько не улучшит вашу форму, скорее, наоборот. Прежде чем выполнять те или иные упражнения на растяжку, посоветуйтесь с тренером.

## **Список используемой литературы**

- 1.«Гимнастика» под рецензией М.Л.Украна и А.М.Шлемина – М., 1969г.
2. «Гимнастика» под ред. А.Т.Брыкина – М., 1971г.
3. «Методика тренировки в легкой атлетике» уч. пособие под ред. В.А.Соколова, Т.П.Юшкевича, Э.П.Позюбанова – Мн., 1994г.
4. «Теория и методика физического воспитания» Л.П.Матвеев, А.Д.Новиков – М., 1976г.
5. «Теория и методика физического воспитания» Л.П.Матвеев – М., 1991г.
6. «Спортсменам о воспитании гибкости» Б.Сермив – М, 1970г.