

# МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ ПРИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ

## *План:*

- 1. Средства и методы развития гибкости*
- 2. Основные правила применения упражнений в растягивании*

### **1. Средства и методы развития гибкости**

**Гибкость** – это способность человека выполнять движения с большой амплитудой. Она зависит от эластичности мышц, связок, суставных сумок, психического состояния, от проведённой разминки, массажа, от ритма движения и предварительного напряжения мышц, от возраста, уровня силы, спортивной специализации и от других факторов.

Если со всеми факторами всё более-менее понятно, то каким образом предварительное напряжение мышц влияет на развитие гибкости? Оказывается, при развитии гибкости этим методом используется свойство мышц растягиваться сильнее после предварительного их напряжения.

Упражнения на гибкость обязательно необходимо выполнять по многим причинам.

В первую очередь отмечу, что растяжка поможет сохранить здоровые суставы. Недаром существует выражение: гибкость – это молодость. В отличие от других тканей организма, связки и хрящи не имеют кровоснабжения. Поэтому единственным выходом обеспечить их питание – это упражнения на растягивание. Занимаясь регулярно, человек сохраняет подвижность и молодость суставов и позвоночника.

Далее, упражнения на гибкость не просто растягивают мышцы и связки, но и помогают снять мышечную усталость, болезненные ощущения и даже нервное напряжение. Очень полезна растяжка для юристов, программистов, бухгалтеров и других офисных работников, которые много часов проводят в сидячей позе, работая с документацией или за компьютером.

Упражнения на гибкость, особенно, если они проходят под сопровождение спокойной лаундж-музыки, способствуют снятию стресса, улучшают настроение. В результате человек становится более уравновешенным и уверенным в себе, а это качество очень пригодится в будущей профессиональной деятельности.

Упражнения на растяжку способствуют улучшению координации, делают связки более эластичными, а также укрепляют суставы. Каким образом это может проявиться в жизни? Это, например, поможет быстро скоординироваться при падении и не получить серьёзную травму, либо сориентироваться в опасной ситуации, быстро принять решение и уйти от опасности. В целом, человек становится более подвижным и энергичным.

Растяжка активизирует все мышцы тела, укрепляет и расслабляет мышцы одновременно, снимая ощущение зажатости. У человека может измениться осанка и походка, в результате тело становится более пластичным, а человек – более уверен в себе. А регулярный стретчинг позитивно скажется на эластичности кожи.

Термин стретчинг происходит от английского слова stretching – растягивать, натягивать.

Выполнять упражнения на гибкость обязательно надо и после силовых упражнений. Мышцы человека даже в покое всегда находятся в состоянии тонуса, т.е. в слабом напряжении. Во время динамической силовой работы мышца сокращается, при этом уменьшается её длина, иногда более чем на треть от исходной длины. После

сильных сокращений мышца произвольно не возвращается в своё исходное состояние. В этом случае возникает, так называемая, «сократительная задолженность», при которой укороченные мышца уже не способна показать своё максимальное напряжение.

Если после силовых тренировок длительное время не растягивать мышцы, то это состояние «сократительной задолженности» закрепляется, силовые возможности занимающихся постепенно снижаются, т.е. мышцы остаются укороченными и в состоянии покоя.

По форме проявления различают гибкость активную и пассивную.

При **активной гибкости** движение с большой амплитудой выполняют за счет собственной активности соответствующих мышц. Под **пассивной гибкостью** понимают способность выполнять те же движения под воздействием внешних растягивающих сил: усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т.п.

По способу проявления гибкость подразделяют на динамическую и статическую. Динамическая гибкость проявляется в движениях, а статическая – в позах.

Выделяют также общую и специальную гибкость. **Общая гибкость** характеризуется высокой подвижностью (амплитудой движений) во всех суставах (плечевом, локтевом, голеностопном, позвоночника и др.); **специальная гибкость** – амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия.

Недостаточная подвижность в суставах может ограничивать проявление качеств силы, быстроты реакции и скорости движений, выносливости, увеличивая энерготраты и снижая экономичность работы, и зачастую приводит к серьезным травмам мышц и связок.

На гибкость существенно влияют внешние условия:

- 1) время суток (утром гибкость меньше);
- 2) температура воздуха (при +25 °С гибкость выше, чем, например, при +10 °С);
- 3) проведена ли разминка, разогреты ли мышцы и связки (после 20-ти минутной разминки гибкость выше, чем до разминки). Но, стоит заметить, горячая ванна или сауна, хотя и разогревают организм, не подходят для использования в качестве вводной части при тренировке на развитие гибкости.

Обычно до 8-9 часов утра гибкость несколько снижена, однако тренировка в утренние часы для ее развития весьма эффективна. В холодную погоду и при охлаждении тела гибкость снижается, а при повышении температуры внешней среды и под влиянием разминки, повышающей и температуру тела, увеличивается.

Фактором, влияющим на подвижность суставов, является также общее функциональное состояние организма в данный момент: под влиянием утомления активная гибкость уменьшается (за счет снижения способности мышц к полному расслаблению после предшествующего сокращения), а пассивная увеличивается (за счет меньшего тонуса мышц, противодействующих растяжению).

Положительные эмоции и мотивация улучшают гибкость, а противоположные личностно-психические факторы ухудшают. Результаты немногих генетических исследований говорят о высоком или среднем влиянии генотипа на подвижность тазобедренных и плечевых суставов и гибкость позвоночного столба.

Зависит гибкость и от возраста. Обычно подвижность крупных звеньев тела постепенно увеличивается до 13-14 лет, и, как правило, стабилизируется к 16-17 годам, а затем имеет устойчивую тенденцию к снижению.

Вместе с тем, если после 13-14-летнего возраста не выполнять упражнений на растягивание, то гибкость может начать снижаться уже в юношеском возрасте. И наоборот, практика показывает, что даже в возрасте 40-50 лет, после регулярных занятий с применением разнообразных средств и методов, гибкость повышается, а у некоторых людей достигает или даже превосходит тот уровень, который был у них в юные годы.

В студенческом возрасте подвижность в суставах может значительно ухудшиться, если не выполнять в достаточно большом объеме специальные упражнения на гибкость. Это ухудшение особенно заметно у юношей. Оно связано в основном с ростом силы мышц. Для устранения этого явления важно систематически в домашних условиях выполнять упражнения с максимальной амплитудой движения.

### **Средства развития гибкости**

Среди упражнений на растягивание различают активные, пассивные и статические.

**Активные движения** с полной амплитудой (махи руками и ногами, отведения в стороны, наклоны и вращательные движения туловищем) можно выполнять без предметов и с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи и т.д.).

**Пассивные упражнения** на гибкость включают: движения, выполняемые с помощью партнера; движения, выполняемые с отягощениями; движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора; пассивные движения с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой и т.п.); движения, выполняемые на снарядах (в качестве отягощения используют вес собственного тела).

**Статические упражнения**, выполняемые с помощью партнера, собственного веса тела или силы, требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение определенного времени (6-9 с). После этого следует расслабление, а затем повторение упражнения.

**Основным методом развития гибкости** является повторный метод, где упражнения на растягивание выполняются сериями. В зависимости от возраста, пола и физической подготовленности занимающихся количество повторений упражнения в серии дифференцируется.

Для совершенствования гибкости применяются упражнения на растягивание мышц, мышечных сухожилий и суставных связок с увеличенной амплитудой движения.

Основное время при совершенствовании гибкости следует выделять на домашние занятия (зарядка, индивидуальная тренировка).

Упражнения для развития подвижности в суставах рекомендуется проводить путем активного выполнения движений с постепенно увеличивающейся амплитудой, использования пружинящих «самозахватов», покачиваний, маховых движений с большой амплитудой.

Развитию активной гибкости способствуют самостоятельно выполняемые упражнения с собственным весом тела и с внешним отягощением. К таким упражнениям относятся прежде всего разнообразные маховые движения, повторные пружинистые движения в тренируемых суставах.

Использование небольших отягощений позволяет за счет использования инерции кратковременно преодолевать обычные пределы подвижности в суставах и увеличивать размах движений.

Гибкость не может развиваться непрерывно. Поэтому следует ограничиться

таким уровнем гибкости, который обеспечивает необходимую амплитуду движений, а затем превзойти его на 10-15%.

## 2. Основные правила применения упражнений в растягивании

1. Не допускаются сильные болевые ощущения, движения выполняются в медленном темпе, постепенно увеличиваются их амплитуда и степень применения силы помощника.

При растяжке возникает два вида боли:

- при правильном положении тела возникает напряжение, переходящее в тянущую, приятную боль, при этом мышцы «дышат» и насыщаются кислородом. Кстати, правильное дыхание во время растяжки - с глубоким вдохом и длительным выдохом - помогает уменьшить такие болевые ощущения до нуля;

- если во время упражнения не соблюдать правильное положение тела или переусердствовать с интенсивностью, возможно защемление нерва, и в итоге возникает резкая сильная боль. Нужно либо исправить позу, либо прекратить выполнение упражнения, если это не помогло.

2. При развитии гибкости, для избежания травм (растяжений, разрывов связок и мышц) необходимо хорошо предварительно размяться, до обильного выделения пота. С этой целью одевают дополнительную одежду.

Эффективность разминки сохраняется при пассивном режиме 10-15 минут, при активной двигательной деятельности 30 -40 минут.

3. При выполнении упражнений на растяжку очень важно правильно дышать: дышать надо спокойно, не задерживать дыхание. А между упражнениями восстановить дыхание, если возник кислородный долг.

4. Упражнения для **развития гибкости** желательно проделывать ежедневно. В дальнейшем для **поддержания** достигнутого уровня гибкости и силы достаточно упражняться 3-4 раза в неделю.

5. Одно и то же упражнение рекомендуется выполнять сериями, делая рекомендованное число подходов и повторений до появления легкого дискомфорта (болевых ощущений).

6. Для развития и совершенствования гибкости методически важно определить оптимальные пропорции в использовании упражнений на растягивание, а также правильную дозировку нагрузок.

7. Если требуется достижение заметного сдвига в развитии гибкости уже через 3-4 месяца, то рекомендуются следующие соотношения в использовании упражнений: примерно 40% – активные, 40% – пассивные и 20% – статические. Чем меньше возраст, тем больше в общем объеме должна быть доля активных упражнений и меньше – статических. Число повторений новичкам не более 10 раз.

8. При определении максимального количества повторения упражнений на какой-либо сустав в одном тренировочном занятии можно придерживаться следующих параметров:

- для позвоночного столба 90-100 повторений с целью развития гибкости и 40-50 повторений для поддержания достигнутого уровня гибкости;

- плечевой сустав 50-60 повторений для развития гибкости и 30-40 повторений для поддержания гибкости;

- лучезапястный сустав 30-35 повторений для развития гибкости и 20-25 повторений для поддержания гибкости;

- тазобедренный сустав 60-70 повторений для развития гибкости и 30-40 повторений

для поддержания гибкости;

- коленный сустав 20-25 повторений для развития гибкости и 20-25 повторений для поддержания гибкости;

- голеностопный сустав 20-25 повторений для развития гибкости и 10-16 повторений для поддержания гибкости.

9. Для подростков количество повторений уменьшается примерно на 50-60%, а для женщин – на 10-15%.

10. Упражнения на гибкость рекомендуется включать в небольшом количестве в утреннюю гигиеническую гимнастику, в вводную часть урока по физической культуре, в разминку при занятиях спортом.

11. Упражнения на гибкость важно сочетать с упражнениями на силу и расслабление. Как установлено, комплексное использование силовых упражнений и упражнений на расслабление не только способствует увеличению силы, растяжимости и эластичности мышц, производящих данное движение, но и повышает прочность мышечно-связочного аппарата. Кроме того, при использовании упражнений на расслабление в период направленного развития подвижности в суставах значительно (до 10%) возрастает эффект тренировки.

12. Нагрузку в упражнениях на гибкость в отдельных занятиях и в течение года следует увеличивать за счет увеличения количества упражнений и числа их повторений. Темп при активных упражнениях составляет 1 повторение в 1 с; при пассивных – 1 повторение в 1-2 с; «выдержка» в статических положениях – от 4-6 секунд до 30 секунд. Используют и 1-2-х минутные удержания позы. Это зависит от подготовленности занимающегося.

13. Упражнения на гибкость на одном занятии рекомендуется выполнять в такой последовательности: вначале упражнения для суставов верхних конечностей, затем для туловища и нижних конечностей. При серийном выполнении этих упражнений в промежутках отдыха выполняют упражнения на расслабление.

14. Перерывы в тренировке гибкости отрицательно сказываются на уровне ее развития. Так, например, двухмесячный перерыв ухудшает подвижность в суставах на 10-12%.

15. В последние годы за рубежом и в нашей стране получил широкое распространение **стретчинг** – система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц.

В процессе упражнений на растягивание в статическом режиме занимающийся принимает определенную позу и удерживает ее от 15 до 60 с, при этом он может напрягать растянутые мышцы. Физиологическая сущность стретчинга заключается в том, что при растягивании мышц и удержании определенной позы в них активизируются процессы кровообращения и обмена веществ.

В практике физического воспитания и спорта упражнения стретчинга могут использоваться: в разминке после упражнений на разогревание как средство подготовки мышц, сухожилий и связок к выполнению объемной или высокоинтенсивной тренировочной программы; в основной части занятия (урока) как средство развития гибкости и повышения эластичности мышц и связок; в заключительной части занятия как средство восстановления после высоких нагрузок и профилактики травм опорно-двигательного аппарата, а также снятия болей и предотвращения судорог.

Существуют различные варианты стретчинга. Наиболее распространена

следующая последовательность выполнения упражнений: фаза сокращения мышцы (силовое или скоростно-силовое упражнение) продолжительностью от 1 до 5 сек, затем расслабление мышцы 3-5 сек и после этого растягивание в статической позе от 15 до 60 с.

Широко используется и другой способ выполнения упражнений стретчинга: динамические (пружинистые) упражнения, выполняемые в разминке или основной части занятия, заканчиваются удержанием статической позы на время в последнем повторении.

Продолжительность и характер отдыха между упражнениями индивидуальны, а сама пауза для занимающихся может заполняться медленным бегом или активным отдыхом.

Методика стретчинга достаточно индивидуальна. Однако можно рекомендовать определенные параметры тренировки.

1. Продолжительность одного повторения (удержания позы) от 15 до 60 с (для начинающих и детей – 10-20 с).
2. Количество повторений одного упражнения от 2 до 6 раз, с отдыхом между повторениями 10-30 с.
3. Количество упражнений в одном комплексе от 4 до 10.
4. Суммарная длительность всей нагрузки от 10 до 45 мин.
5. Характер отдыха – полное расслабление, бег трусцой, активный отдых.
6. Во время выполнения упражнений необходима концентрация внимания на нагруженную группу мышц.

Еще немного интересных фактов:

1. Человек в хорошем расположении духа пластичнее того, кто в плохом настроении.
2. Правая и левая стороны нашего тела имеют разную гибкость.
3. Некрасивая походка может быть следствием плохой растяжки отдельных суставов.
4. Плохо развитые связки могут повлечь кривизну ног.
5. Тянуться в воде проще – в ней снижается чувствительность к боли.

В заключении отмечу, что существует очень много разнообразных упражнений на гибкость. Не обязательно выполнять большое их количество. Достаточно будет на первом этапе 10-12 упражнений для основных групп мышц и суставов.

Но не следует забывать, что упражнения на растягивание является травмоопасным видом активности. Поэтому заниматься лучше под контролем инструктора или тренера. Но при соблюдении правильной методики развития гибкости и без форсирования результатов домашние тренировки будут безопасными и полезными.

**Спасибо за внимание!**