

## РОЗВИТОК І ВДОСКОНАЛЮВАННЯ ГНУЧКОСТІ

### *Загальна характеристика гнучкості*

Гнучкість – це здатність людини виконувати рухи з максимальною (можливо більшою) амплітудою.

Відомо, що поряд з іншими якостями гнучкість багато в чому характеризує рівень здібностей людини. Ступінь гнучкості залежить від багатьох факторів: статі і віку людини, часу доби, температури й особливостей зовнішнього середовища, психологічного стану, проте не залежить, наприклад, від конституції тіла, статури.

Найменша гнучкість вранці, після сну; вона, поступово підвищуючись, ближче до вечора знову знижується. Гнучкість обмежується, насамперед, напруженням м'язів-антагоністів, тому велике значення має здатність до розслаблення м'язів, що розтягуються. Зважаючи на це, будь-яке напруження м'язів необхідно чергувати з розслабленням, що дає позитивний ефект. *Завдяки внутрішньому налаштуванню й емоційному збудженню можна досягти значного поліпшення показників гнучкості.*

Недостатня гнучкість ускладнює виконання вправи / дії, підвищує енергетичні витрати організму, а отже, знижує ефективність роботи в цілому. Оптимальний рівень гнучкості сприяє розвитку й удосконаленню рухових навичок, прояву спеціальних фізичних якостей, підвищенню координаційних показників, оптимізації роботи, а також значно знижує ймовірність травматизму.

Відомо, що під час виконання силових вправ у м'язових волокнах відбуваються мікроскопічні травми. Тканина відновлюється протягом 1–2 днів і нарощується. Тому *розтягування* м'язів після виконання силових вправ знижує відчуття болю й рівень накопичування молочної кислоти в м'язах, сприяє відновленню.

Розвиваючи гнучкість, варто враховувати необхідність оптимального розвитку м'язової сили. Перерозвиненість, гіпертрофованість м'язів веде до зменшення рівня гнучкості. Надлишковий обсяг м'язової маси негативно позначається на розтяжності м'язів, а *надмірна гнучкість* може викликати синдром «розбовтаних суглобів». Вправи на розтягування необхідно включати й у розминку, й у заключну частину заняття для підвищення рівня гнучкості, зменшення (зняття) напруження в м'язах.

Високий рівень рухливості в суглобах позитивно впливає на гнучкість, сприяє удосконаленню технічних показників спортсменів. Результати досліджень показують, що багатосуглобні м'язи обмежують рух більше, ніж односуглобні. Так, амплітуда руху в тазостегновому суглобі залежить від положення гомілки стосовно стегна. Наприклад, стегно зігнутої в колінному суглобі ноги можна підняти вище й, що дуже важливо, з найменшими витратами енергії. Цей факт треба враховувати, наприклад, при виконанні ударів ногами (в ударних видах єдиноборств), особливо на верхньому рівні.

✓ Для ефективного виконання рухів (технічних дій), зменшення енерговитрат і зниження рівня травматизму необхідно створювати *запас гнучкості*.

Розрізняють активну і пасивну гнучкість, активні і пасивні вправи для розвитку гнучкості.

**Активна гнучкість** – виконання рухів з великою амплітудою за рахунок активності власних м'язів, що беруть участь у даному русі. Розвивається за допомогою виконання махових, пружних рухів, різних випадів, нахилів, шпагатів, махів з обтяженнями тощо.

**Пасивна гнучкість** – результат дій зовнішніх сил (вправ з партнером, за допомогою спеціальних пристроїв тощо).

✓ *Недостатній рівень рухливості в суглобах і в цілому гнучкості* не дозволяє спортсменові виконувати рухи з необхідною амплітудою, швидкістю і силою, негативно впливає на техніку виконання вправ (спортивних рухів), а також може стати причиною травматизму.

### ***Методика підвищення рівня гнучкості***

Розвитку й підвищенню рівня гнучкості сприяє:

– дотримання основного принципу занять – *поступовість, регулярність і послідовність*;

– проведення якісної, «достатньої» розминки перед вправами на розтягування;

– виконання махових і пружних рухів;

– багаторазові повторення махових рухів й поступове збільшення їх амплітуди;

– постановка конкретної мети (наприклад, дістати ногою до натягнутої мотузки тощо);

– використання «внутрішнього фактору» – внутрішнього *налаштування*.

Вправам на гнучкість (розтягування, шпагати) повинна передувати аеробна розминка, що сприяє *розігріву* організму і м'язів, поліпшенню їх кровопостачання.

Вправи на гнучкість необхідно повторювати регулярно після виконання спеціальних вправ (спеціальної розминки) з наростанням амплітуди рухів. На етапі збільшення рівня гнучкості і рухливості суглобів вправи виконуються щодня – ранком і ввечері, із включенням махових рухів і багаторазовим повторенням різноманітних вправ у різних положеннях і варіантах. Надалі, коли вправи на гнучкість набувають *підтримуючого характеру*, доцільно застосовувати їх на кожному занятті.

Працюючи над розвитком гнучкості, необхідно виконувати рухи м'яко, плавно, у повільному темпі. Тим самим оптимізується вплив на суглоби й зменшується ймовірність травмування. *Чергування напруженого стану та розслаблення сприяє підвищенню рівня розтягування м'язів*.

Наприклад, виконуючи шпагат, треба розтягуватися до стану больового

ефекту та чергувати режими ізометричного напруження і релаксації (напружуючи м'язи ніг, піднятися якнайвище, а, розслаблюючи, – опуститися якнайнижче). Також при напруженні м'язів, піднімаючись вгору, виконати повороти тулуба то в один, то в інший бік, а розслаблюючись після повороту, щораз опускатися все нижче й нижче.

Обов'язковою умовою виконання вправ на ізометричне напруження з метою вдосконалювання активно-динамічної гнучкості є здатність оптимального переходу від розслабленого стану м'язів до напруженого і навпаки. Відчуття болю є сигналом до припинення роботи на розтягування.

З метою збільшення амплітуди рухів (за інерцією) і створення ефекту розтягування напружених м'язів, при виконанні махових рухів, можна застосовувати різного роду *обтяження*.

Для швидких дій (згідно з вимогами відповідного виду спорту) необхідно виконувати швидкі рухи на гнучкість з урахуванням етапу підготовки та рівня підготовленості конкретного спортсмена. Наприклад, махи ногами в темпі (швидко). Однак слід мати на увазі, що *різкі рухи* викликають опір організму, тому що «спрацьовує» інстинкт самозбереження, і людина при цьому напружується. А намагання розтягнути напружені м'язи призводить до їх травмування.

✓ Виконуючи вправи на гнучкість, треба довести амплітуду рухів до індивідуально-граничної межі, за якої м'язи й зв'язки розтягуються до індивідуально-можливого максимуму.

Тематичний контроль передбачає складання наступного тесту за темою «Розвиток гнучкості» (див. табл.)

### Оцінка рівня фізичної підготовленості студентів

(для студентів основної, підготовчої та спеціальної медичних груп )

Вид тесту	Стать	Результат і бали				
		5	4	3	2	1
*Нахил тулуба вперед з положення сидючи, см	ч	13	11	9	6	5
	ж	20	18	16	9	7
*Нахил тулуба вперед з положення стоячи, см	ч	+10	+5	0	-5	-10
	ж	+10	+5	0	-5	-10

\*Студенти спеціальної медичної групи виконують вправу, якщо вони не мають протипоказань за станом здоров'я.

**Увага!** Вправу слід виконувати плавно, без різких рухів, на видиху. При виконанні вправи різким рухом може *спрацювати інстинкт самозбереження організму*, внаслідок чого м'язи напружуються і не розтягуються достатньо, що, у свою чергу, призводить до погіршення результату або навіть травматизму.