РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ.

Гибкость – это одно из 5 физических качеств человека. Наряду с силой, быстротой, ловкостью и выносливостью, гибкость определяет физическое развитие человека. Очень трудно выбрать приоритетное физическое качество, с которого бы стоило начать изучение темы. Каждое качество является неотъемлемой составной частью другого.

Хочу начать изучение этой темы именно с гибкости, поскольку дальнейшее освоение практических навыков будет недостаточно полным без понимания работы опорно-двигательного аппарата.

Прежде всего стоит дать определение, непосредственно, понятию гибкость. Поскольку в наших лекциях речь идет о человеческом теле, то и гибкость мы подразумеваем касательно человеческого тела.

Так вот, гибкость – это способность человека выполнять движения с наибольшей амплитудой. Такое определение встречается в литературе наиболее часто и оно дает общее понимание гибкости. Также можно говорить, что гибкость – это свойство двигательного аппарата, определяющее степень подвижности его звеньев относительно друг друга.

Думаю, Вы задаетесь вопросом: «Нужна ли нам вообще гибкость?» или «До какой степени стоит развивать гибкость?». С одной стороны, вопросы касающиеся лично каждого и все мы думаем, что сами способны решить на сколько стоит делать те или иные действия на развитие гибкости; однако, есть и объективные критерии оценки «необходимой» гибкости и в большинстве случаев эти 2 оценки не являются равнозначными. Об этом и поговорим.

Чем грозит для нас недостаточная гибкость? Как оказывается гибкость влияет на всю физическую деятельность нашего организма. Недостаточная подвижность в суставах не дает в полной мере проявлять другие физические качества. Скованность движений вынуждает организм тратить большее количество энергии на достижение поставленной цели, что способно привести к серьезным травмам опорно-двигательного аппарата.

Давайте определим, что влияет на нашу гибкость, что может ограничить её и что нужно делать, чтобы повысить степень свободы в подвижности суставов? Самое очевидное, что ограничивает нашу гибкость – это подвижность в суставах. Само строение суставов, порой, не предусматривает их подвижность. Все суставы в организме можно разделить на 4 группы по количеству осей вращения:

- шаровидные суставы – имеют 3 оси вращения;

- яйцевидные и седловидные суставы – имеют 2 оси вращения;

- блоковидные и цилиндрические суставы – имеют 1 степень вращения;

- плоские суставы – не имеют осей вращения; возможно только ограниченное скольжение.

Также на подвижность влияют анатомические особенности и патологии суставов.

Как мы знаем, вся физическая деятельность осуществляется за счет сокращения мышечных волокон. Поэтому стоит сказать, что недостаточная эластичность мышц и связок также в значительной мере влияет на проявление гибкости. Сама по себе эластичность мышц зависит от нескольких факторов, но об этом чуть позже.

Вместе с этим на гибкость влияет и способность организма проводить нервные импульсы к мышцам. Нарушение проводимости или же некорректная проводимость может проявляться в 2 видах:

- патологическом состоянии или же гипертонусе, при котором наблюдается нарушение нормальной работы моторных нейронов. Такое состояние может быть вызвано поражением, как мышечной ткани, так и нервов. Причины возникновения такого состояния в большинстве своем физиологические. Даже скажу иначе: в рамках данной лекции, мы говорим о физиологических причинах возникновения гипертонуса, о патологических причинах говорить не будем, поскольку решение возникших состояний возможно только при помощи специалистов. Можно говорить о:

- перенапряжении мышечных волокон, вызванном чрезмерной физической нагрузкой, долгим пребыванием в неудобном и статичном положении;

- защитная реакция на боль.

- состоянии «раскоординированности». Как правило, это проходит при регулярных занятиях, при улучшении техники выполнения упражнений.

Например. Возьмем такое упражнение как метание мяча. Это упражнение, для выполнение которого необходимо правильно распределить усилия и скоординировать все звенья своего тела. И чем лучше мы это сделаем, тем дальше и улетит мяч.

В развитии гибкости происходит тоже самое – необходимо «настроить» мозг на работу именно в этом движении, сформировать двигательный стереотип данного движения. Недостаточная подвижность в суставах, связанная с несогласованной работой мышц, вызывает «закрепощение» движений, резко замедляет их выполнение, затрудняет процесс освоения двигательных навыков.

Стоит поговорить о внешних факторах, влияющих на проявление гибкости. У одного и того же человека в разных условиях гибкость проявляется по-разному. Мы сейчас говорим не о тренировке. Понятно, что во время тренировки гибкость увеличивается, независимо от вида физической активности.

К внешним факторам относим:

- время суток; до 9 часов утра показатель гибкости снижен, однако, именно в это время тренировки, направленные на развитие гибкости максимально эффективны;

- температура окружающей среды; в холодную погоду, если тело не достаточно разогрето гибкость понижена. Это нужно иметь ввиду при занятиях в холодные периоды года. Чтобы не получить травму, необходимо достаточно хорошо разогреться, будь то: компрессионная одежда, которая позволяет увеличить кровообращение, просто теплая одежда, хорошая разминка.

Также и состояние организма влияет на проявление гибкости:

- чрезмерное увлечение силовыми упражнениями способно привести к уменьшению гибкости;

- функциональное состояние организма также способно влиять на гибкость; уставший организм, скорее всего, не позволит достичь максимальных показателей гибкости;

- возраст спортсмена влияет на гибкость: в возрасте до 14 лет подвижность в суставах увеличивается, дальше без должных тренировок наблюдается падение показателей гибкости. Но не стоит отчаиваться, даже в возрасте после 40 лет можно развить хорошую гибкость, однако, придется хорошенько поработать над этим.

К чему нас может привести недостаточная гибкость? Я сейчас не говорю о спортсменах, там есть тренер, задача которого есть полноценное развитие личности своего подопечного. Я буду говорить о всех тех, кто занимается или только хочет заняться оздоровлением себя посредствам физической культуры. Многие думают, что достаточно комфортно смогут жить без тренировок. Мол, зачем это нужно? А тем более и делать какие-то упражнения на растяжку. «Я же никогда не буду так сильно задирать ногу. Зачем?». Но при этом постоянно жалуются на боли в спине, регулярные головные боли, дискомфорт в некоторых положениях тела. В большинстве случаев эти проблемы уходят при развитии гибкости в разных конкретных узлах нашего организма. Например, очень часто спина болит от долгого сидения на рабочем месте; происходит перенапряжение мышц, отвечающих за вертикальное положение тела, отсюда и боли в спине. Еще пример, если Вы постоянно носите сумку только в правой руке, нагрузка на мышцы стабилизаторы распределяется не равномерно, левая сторона находится в постоянном тонусе, тогда как правая сторона находится в более расслабленном состоянии, что может привести к искривлению позвоночника.

Методика развития гибкости.

Далее поговорим о том, как развивать гибкость.

На строение суставов мы не можем повлиять, кроме как хирургическим способом. И то, это возможно и необходимо только при патологических изменениях. Во всех остальных случаях целостность и функции суставов нарушать не стоит.

На основании всего вышеизложенного получаем, что для развития гибкости мы будем воздействовать только на мышцы, связки и нервную проводимость за счет регулярных физических упражнений.

Можно выделить 2 формы проявления гибкости:

- активная – характеризуется максимальной величиной амплитуды движения только при помощи силы собственных мышц;

- пассивная – характеризуется, величиной амплитуды с применением внешнего воздействия.

Эти 2 формы (вида) гибкости, конечно же, различны. При выполнении пассивных упражнений, максимальная амплитуда движения достигается большая, нежели при самостоятельном выполнении такого же упражнения. Например, амплитуда с которой Вы самостоятельно можете махнуть ногой вперед оказывается значительно меньшей, чем будет амплитуда, достигнутая при помощи партнёра, помогающего понять ногу максимально вертикально вверх. Эта разница называется «резервной растяжимостью» или «запасом гибкости».

Также можно выделить общую и специальную гибкость:

- общая гибкость относится ко всему опорно-двигательному аппарату, является общей характеристикой;

- специальная гибкость – характеризует подвижность в конкретном суставе. Имеет отношение к конкретной деятельности, спортивной или профессионально-прикладной.

Существует большое количество упражнений, направленных на развитие гибкости. Основаны они на разнообразных движениях во всех узлах тела: наклоны, повороты, вращения, махи… Их можно выполнять как самостоятельно, так и при помощи партнера. Существует и большое количество инвентаря, помогающего развивать гибкость как самостоятельно, так и с партнером.

Далее в видео-уроках мы познакомимся с большинством упражнений, которые Вы сможете самостоятельно использовать дома в своих тренировках. Сейчас же я расскажу о методических приемах развития эластичности мышц и подвижности суставов. Больший акцент будет на общую гибкость, нежели на специальную.

Как мы знаем гибкость бывает активной и пассивной. Для развития активной гибкости часто применяют упражнения, которые выполняют самостоятельно и зачастую только с использованием веса собственного тела. Как правило это маховые и вращательные упражнения, различные пружинящие движения. Для преодоления пределов активной гибкости часто применяют небольшие отягощения. Кратковременное преодоление максимальной амплитуды осуществляется за счет инерции.

Значительно большие отягощения применяются для развития гибкости пассивной. Чтобы развить пассивную гибкость все движения выполняют принудительно (за счет внешних сил). При этом амплитуда постепенно увеличивается с одновременным уступающим режимом работы мышц.

Очень важно помнить, что не стоит совершать резких движений, поскольку это «включает» защитный механизм в мышцах, что приводит к их «закрепощению».

Когда стоит применять упражнения на растяжку? В начале или в конце тренировки. Тут нет однозначного ответа, регламентирующее использование конкретных упражнений в различных частях тренировки. Например, одно и то же упражнение в разных условиях может быть использовано и в разминочной части тренировки, и в основной, и в заключительной.

Растяжка мышц передней поверхности бедра (квадрицепса) в спринте применяется в качестве разминки, в тяжелой атлетике уже как упражнение на расслабление рабочих мышц ног после тяжелой тренировки, для единоборств похожие упражнения используются в основной части тренировки, поскольку способствуют лучшему разучиванию правильной техники выполнения ударов ногами.

Очень правильно использовать упражнения на растяжку во время выполнения упражнений, развивающих другие физические качества. Например, при силовых упражнениях стоит делать растяжку рабочих мышц после каждого силового подхода. Это способствует лучшему кровообращению и препятствует «закрепощению» мышц. В случае долгой беговой тренировки, также необходимо растянуть мышцы ног, что будет способствовать выводу молочной кислоты и позволит наладить нервную проводимость.

Если же мы говорим о целенаправленном развитии гибкости, то стоит выделить на это отдельную часть тренировки, когда тренировка направлена на развитие нескольких физических качеств. И лучше сделать это во второй части занятия.

В конце тренировки, в заключительной её части, целесообразно использовать комплекс «пассивных» динамических упражнений, что будет способствовать лучшему восстановлению.

Методы, которые применяются для развития гибкости.

1. Метод многократного растягивания.

Суть метода заключается в многократном повторении движения с постепенным увеличением амплитуды движения. Свойство мышцы таково, что она с каждым последующим движением растягивается всё больше и оптимальным количеством повторений в упражнении считается 8-12 раз. При большем количестве начинается уменьшение максимальной амплитуды движения и появление болевых ощущений.

1. Метод статического растягивания.

Метод основан на статическом удержании максимально растянутого положения в течении ощутимо продолжительного промежутка времени. Этот метод всегда применяется только в комплексе с предыдущим методом. Предварительно нужно «разогреть» работающий сустав и участвующие в движении мышцы, а только после можно уже фиксировать максимально растянутое положение. В противном случае можно получить травму и надолго выпасть из тренировочного процесса.