

ПОЛІТ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки: тези доповідей XX Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених: [у 2-х т.]. – Т. 2 (м. Київ, 1-3 квітня 2020 р.) / [ред. кол.: В.М. Ісаєнко та ін.]; Національний авіаційний університет. – К.: НАУ, 2020. – С. 315-316.

УДК 796.4:378 (043.2)

Романова А.А.

Національний авіаційний університет, Київ

ГНУЧКІСТЬ ЯК ФІЗИЧНА ЯКІСТЬ ЛЮДИНИ

Кожного дня, в професійній та спортивній діяльності люди виконують розмаїття рухових дій. Деякі з них вимагають незначної амплітуди рухів у суглобах, а інші вагомих. Та якщо у людини немає потрібного рівня розвитку рухливості і суглобах, то технікою деяких рухових дій оволодіти зовсім не вдасться. У фізичній культурі властивість рухливості в суглобах називають гнучкістю.

Мета дослідження – аналіз і узагальнення теоретичних відомостей щодо гнучкості, розгляд основних рекомендацій її розвитку.

Гнучкість – це морфофункції на властивість опорно-рухового апарату, яка визначає ступінь рухомості його ланок. Простіше кажучи, здатність особи виконувати в суглобах рухи, з великою амплітудою.

Ця властивість є одним з найвагоміших чинників, що визначають оптимальний рівень фізичної діяльності. Гнучкість сприяє покращенню ходу тренувань, посилюючи засвоєння та виконання особливих рухів, та залежить від еластичності м'язів та зв'язок, проте її властивості, через нервові, психологічні фактори може істотно змінюватися.

Відомо, що гнучкість виконує ряд функцій до яких відносяться: м'язове розслаблення, профілактика порушень постави, зниження ризику травм, збільшення м'язової гіпертрофії й покращення дихання, усунення м'язових судом, зменшення хворобливих відчуттів, тощо.

Виділяють два види цієї фізичної якості – активну(що виражається м'язовими зусиллями) і пасивну гнучкості (виражається шляхом прикладання зусиль). Активна гнучкість відноситься до сили м'язів, проте заняття силовими вправами можуть призвести до обмеження рухів у суглобах.

Рівень її вияву залежить від зовнішньо-температурного середовища, тобто зі збільшенням температури, збільшується і гнучкість. Вплив має також добовий період часу – з ранніх годин гнучкість доволі-таки менша. Втома – суттєво впливає на зміну гнучкості, при чому активна зменшується, а пасивна – навпаки. Ці обставини необхідно враховувати при проведенні тренувань, але ними можна й знехтувати, зробивши розминку, зігрівши м'язи.

Цікавим фактом є те, що розвинути гнучкість у дітей набагато легше, ніж у дорослих.

Щоб розвинути гнучкість застосовують вправи зі збільшеною амплітудою рухів, тобто вправи на розтягування. Вони мають два види – активні та пасивні. В активних збільшення рухомості у суглобі, досягається за рахунок скорочення м'язів, у пасивних – використовуються зовнішні сили. Активні вправи розрізняють за характером їх виконання: однофазні і пружинисті (подвійні чи потрійні нахили); махові і фіксовані; з обтяженнями і без обтяжень; статичні вправи (в них дається завдання зберігати нерухоме положення тіла в умовах максимальної амплітуди).

Рекомендації для розвитку гнучкості: розминка до поту; виконання вправ у достатньо теплому приміщенні; перед розтягуванням зробити масаж м'язів; виконувати махові, маятникові та пружинні вправи; виконувати одну й ту ж вправу серіями, повторюючи у декількох підходах на одну й ту ж групу м'язів до появи легких больових відчуттів; виконувати після вправ на розтягування, вправи на розслаблення; вправи

виконувати кожен день, або 2-3 рази на день (згодом для підтримки гнучкості 3-4 рази на тиждень).

Висновком дослідження може слугувати те, що гнучкість є специфічною здатністю людини, характерною як для певних суглобів, так і для спрямованості руху частин тіла, яка може легко і швидко розвинути, систематично виконуючи комплексні вправи. Вже за 3-4 місяці щоденних занять можна досягти 80-95% анатомічної рухливості у суглобах. Програми розвитку гнучкості забезпечують якісні і кількісні переваги: зняття стресу й напруги, м'язове розслаблення, розвиток самодисципліни, покращення рівня фізичної підготовки, профілактика порушення постави та симетричності, зниження ризику травм і хворобливих відчуттів. Гнучкість міцно увійшла до світу великого спорту і використовується не лише в тих видах, де вимагають надмірної гнучкості (гімнастика, єдиноборства), а й у звичайних нам футболі чи тенісі.

Науковий керівник: Хачатрян В.В., ст. викладач