

*Крикунов Геннадий Анатольевич, старший преподаватель КФК,
Петрозаводский государственный университет, Россия, г. Петрозаводск*

ГИБКОСТЬ КАК ОДИН ИЗ КРИТЕРИЕВ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация: В данной статье анализируется физическое качество человека - гибкость. Отмечается важность развития гибкости для повседневной жизни человека. Оценивается целесообразность использования методики развития гибкости, применяемой в учебно-тренировочном процессе в самбо для общеобразовательных учреждений.

Ключевые слова: гибкость, человек, здоровье, образовательный процесс, самбо.

Annotation: This article analyzes the physical quality of a person — flexibility. The importance of developing flexibility for a person's daily life is noted. The feasibility of using the flexibility development methodology is evaluated used in the training process in sambo for general education institutions.

Key words: flexibility, human, health, educational process, sambo.

Гибкость — физическое качество, которое до настоящего времени сильно недооценивалось среди других своих более востребованных собратьев. Люди с готовностью признали, как важно и нужно быть сильным, координированным, выносливым, а гибкость... Пусть в художественной гимнастике и балете, предполагают многие, садятся на поперечные и продольные шпагат, а нам в обычной и неспортивной жизни это качество вряд ли пригодится [1]. Однако гибкость — это не только умение садиться на шпагат, она характеризует здоровье

позвоночного столба. (чем он более подвижный, тем лучше) и всех, даже очень маленьких, суставов и связок. Наконец, гибкость - это правильная работа ваших мышц.

Чем лучше амплитуда движений — а именно это мы и называем гибкостью, - так легче и свободнее мы двигаемся. Вообразите, человека, одетого в тяжёлую зимний тулуп, такие же тёплые войлочные брюки, он еле-еле двигается в громоздкой и тесной одежде. Мышцы, связки — та же «одежда», с той лишь разницей, что она обладает ценными качествами — возможностью к растяжению. И эту способность важно и нужно развивать. Тем более сейчас, когда в моду вошли такие виды спорта и физкультурно-оздоровительные занятия, как фитнес, ритмическая гимнастика, акробатический рок-н-ролл, каратэ, ушу, которые требуют весьма значительного развития гибкости.

Ну а если человеку уже много лет? Ему-то гибкость зачем? А вот зачем. Утром, готовясь идти по делам, вы завязываете шнурки на обуви и делаете это с большим напряжением. Чтобы поднять руки вверх и засунуть их в рукава кофты, часто тоже приходится основательно устать. На улице вы с трудом перешагиваете через ямы и препятствия, а то и спотыкаетесь об них. А при попытке взглянуть в обратную сторону поворачиваете за головой всё туловище. Вот с таким большим количеством препятствием приходится сталкиваться за день человеку, амплитуда движений которого мала. Человек с недостаточной гибкостью затрачивает значительные силы, большой объём энергии на то, чтобы одолеть сопротивление собственного организма. Гибкий же человек двигается по-молодому свободно, легко, непринуждённо и красиво [2]. Да, гибкость, несомненно, это ещё и одно из привлекательных качеств красоты женщины.

И сильному полу следует позаботиться о своей гибкости. Так как женский пол от природы более гибок, а их мышечная «одежда» незначительна по объёму, представителям сильного пола, чтобы добиться хотя бы равной с женщиной гибкости, придётся значительно потренироваться. В прошлом наблюдали случаи

ярчайшей, почти фантастического развития гибкости. Например, цирковые номера, которые демонстрировали так называемые клишники, или люди - змеи. Они свободно складывались пополам, откидываясь назад, просовывали голову между ног или оборачивались вокруг своей оси...

Фантастическую эластичность, развитую большим количеством упражнений, позволяла «королю магов» Гарри Гудини показывать невероятные трюки, секрет которых так до сих пор не знают. Путём секретных специальных занятий он натренировался значительно увеличивать или уменьшать объём мускулатуры и даже сдвигать кости из суставов. Например, будучи подвешенным вверх ногами в специальной рубашке со связанными руками на высоте 10-ти метров, он мог выбраться за две с половиной минуты. Вот что вспоминает очевидец: «Гарри Гудини начал извиваться, будто его охватили конвульсии. Казалось, что у него просто нет костей...»

Преподавателями Петрозаводского государственного университета (ПетрГУ) был выполнен анализ гибкости у школьников в шести образовательных организациях Республики Карелия. Анализ гибкости был проведен до начала реализации основного модуля внедрения проекта «Самбо в школу» в рамках «Дорожной карты» и после его окончания.

В эксперименте участвовал 461 человек. Для определения уровня развития гибкости использовался тест - наклон вперед из положения стоя. По результатам проведенного испытания был определен средний результат и динамика изменений (табл.1).

Таблица 1 Результаты тестирования

класс	всего участвовало	наклон (см) средний результат		динамика изменений
		до	после	± (см)
3-11	461	5,58	6,92	+1,34

Основываясь на результатах проведённого исследования, можно сделать вывод, что при использовании выбранной методики развития гибкости в основном модуле наблюдается рост показателей гибкости занимающихся (+1,34 см).

На основании вышесказанного можно уверенно рекомендовать методику развития гибкости, используемую в учебно-тренировочном процессе в самбо для более широкого использования её в общеобразовательном процессе школьников и кадетов в рамках дисциплины физическая культура.

Библиографический список:

1. Иссурин, В.Б. Спортивный талант: прогноз и реализация / В.Б. Иссурин; пер. с англ. И.В. Шаробайко. – Москва.: Спорт, 2017. – 239 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471214> (дата обращения: 20.11.2019). – ISBN 978-5-906839-83-1. – Текст: электронный.

2. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя / В. И. Лях. – М., – 1998. – 272 с.