

*Лунаев Владимир Фёдорович, старший преподаватель КФК,  
Петрозаводский государственный университет, Россия, г. Петрозаводск*

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ**

**Аннотация:** Результативность двигательных действий в спортивной практике современного атлета в той или иной мере связаны с амплитудой их выполнения. В настоящее время важное значение отводится изучению и внедрению новых методик, приемов и средств для эффективного развития гибкости в учебном процессе и спортивной тренировке. Целью данного исследования является совершенствование содержания учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности атлетов за счет правильного понимания и развития подвижности в тазобедренном суставе. В результате исследования частично определены наиболее лучшие варианты комплексов упражнений по развитию подвижности в тазобедренном суставе, которые могут успешно использоваться педагогом в учебно-тренировочном процессе с юными спортсменами.

**Ключевые слова:** гибкость, мышцы, подвижность, связочный аппарат, спортсмен, тазобедренный сустав, тренировка, упражнение.

**Abstract:** The effectiveness of motor actions in the sports practice of a modern athlete is more or less related to the amplitude of their performance. Currently, great importance is given to the study and introduction of new techniques, techniques and tools for the effective development of flexibility in the educational process and sports training. The purpose of this study is to improve the content of the training process and competitive activity of athletes through proper understanding and development of mobility in the hip joint. As a result of the study, the best variants of exercise complexes for the development of mobility in the hip joint have been partially

identified, which can be successfully used by a teacher in the educational and training process with young athletes.

**Key words:** flexibility, muscles, mobility, ligamentous apparatus, athlete, hip joint, training, exercise.

Гибкость — способность спортсмена, выполнять физические упражнения с большой амплитудой. Также гибкость — абсолютный диапазон движения в суставе или ряде суставов, который достигают в мгновенном усилии.

Гибкость важна в некоторых спортивных дисциплинах, особенно в художественной гимнастике, спортивной гимнастике, классической хореографии, танце на шесте, восточных единоборствах, лёгкой атлетике, борьбе самбо и других видах спорта

Гибкость тела атлета не является одинаковой во все суставах. Спортсмен, выполняющий продольный шпагат, часто может с трудом сесть на поперечный шпагат. Кроме того, в зависимости от вида тренировок гибкость различных суставов может значительно увеличиваться. Также для каждого сустава гибкость может быть не одинаковой в разных направлениях [1].

Функция тазобедренного сустава, связанная с выполнением многих движений ног, таза и туловища, является одной из важнейших в двигательном аппарате человека. Недостаток подвижности в этих суставах приводит к ухудшению осанки, потере свободы движений и может нарушить работу легких, сердца и других внутренних органов. Чтобы не произошло этих нежелательных изменений, нужно смолоду заниматься физическими упражнениями, в том числе и помещенными здесь специальными упражнениями. Вместе с тем эти упражнения являются и хорошим вспомогательным средством для быстреего овладения техникой различных видов спорта, особенно если учесть, какой специальной подготовленности требуют тазобедренные суставы для выполнения, например, широкого и свободного шага в ходьбе, обычном и барьерном беге, маховых движений в

прыжках (рис. 1, кадр 1 - 5) и некоторых других элементов легкоатлетических упражнений.

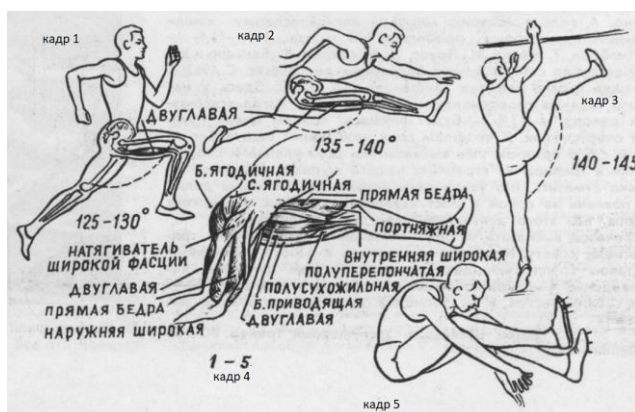


Рисунок 1. Элементы легкоатлетических упражнений

Прежде всего нужно, конечно, выбрать соответствующие специальные упражнения в зависимости от их преимущественной направленности, характера и методов выполнения. Для увеличения подвижности тазобедренного сустава вокруг поперечной оси, иными словами, степени сгибания и разгибания бедра и таза, служат упражнения 6 — 39 (рис. 2). А для повышения степени подвижности сустава вокруг передне-задней оси — упражнения 40 — 42 и 56 (рис. 2). Упражнения 43, 52 и 54 (рис. 2) позволяют одновременно решать обе эти задачи. Для улучшения пронации и супинации бедра — движений вокруг вертикальной оси сустава — следует выполнять упражнения 46 — 49, 50, 51 (рис. 2). А упражнения 55, 57 — 62 и 63 — 65 (рис. 2) способствуют увеличению амплитуды кругового движения бедра. Упражнения, в которых движения выполняются ногой, сгибаемой в колене, воздействуют больше не на мышцы, а на связочный аппарат сустава. И наоборот, при движениях прямой ноги или при движениях таза с прямыми ногами основную нагрузку получают мышцы и подвздошно-бедренная связка.

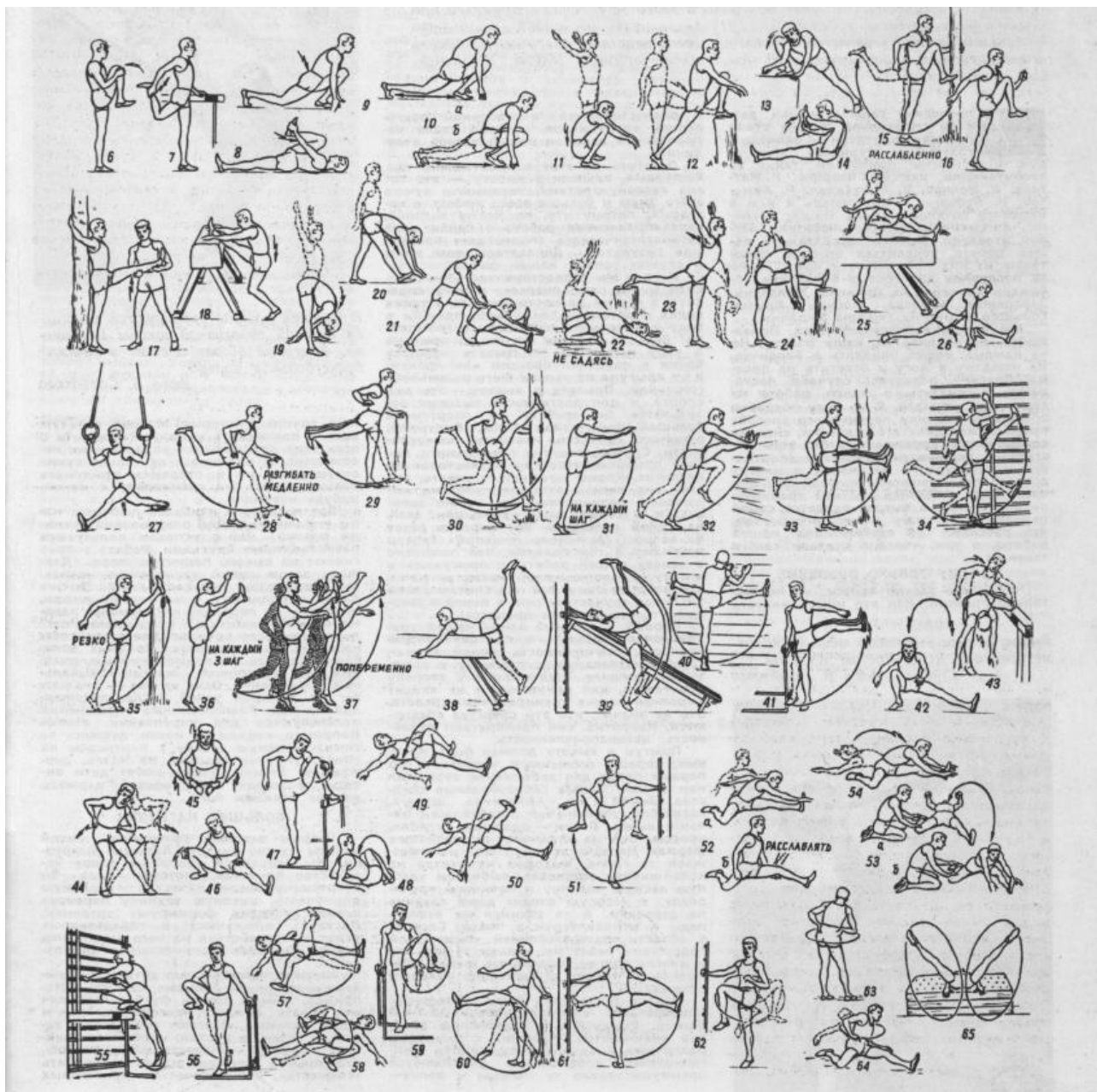


Рисунок 1. Упражнения

Кстати, эта связка сильно тормозит бедро при разгибании. Так, если подвижность бедра в тазобедренном суставе составляет  $120^\circ$ , то на долю разгибания бедра приходится лишь  $15^\circ$ . Это объясняется особенностью двусуставных мышц бедра, их «пассивной недостаточностью» (в растяжении). Например, при сгибании прямой ноги оно тормозится антагонистическим натяжением разгибателей бедра. Но стоит согнуть ногу в колене, как амплитуда движения в тазобедренном суставе значительно увеличивается. Естественно, что лучше всего в одно занятие включать как упражнения, преимущественно

воздействующие на связочный аппарат тазобедренных суставов, так и упражнения, при которых основная нагрузка приходится на мышцы, окружающие сустав. В разминку перед тренировкой или состязанием целесообразно включать легкие упражнения, направленные на растяжение мышц и связок. А в тренировках лучше всего применять специальные комплексы из предлагаемых упражнений. Так, например, для спринтеров и прыгунов в длину можно рекомендовать следующий комплекс — упражнения 9, 10, 15, 16, 23, 28, 30, 38, 39 (рис. 2) [2].

Все выше приведённые примеры комплексов упражнений для увеличения подвижности тазобедренного сустава успешно применяются в Петрозаводском государственном университете на учебных занятиях по физической культуре со студентами 1 — 3 курсов. Наибольший эффект развития подвижности тазобедренного сустава у студентов достигается при ежедневных целенаправленных занятиях, как правило, девушки достигают лучших результатов, чем юноши и за более короткий срок [3].

#### **Библиографический список:**

1. Гибкость человека [Электронный ресурс]: Википедия. Свободная энциклопедия. – Режим доступа: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Гибкость\\_человека](https://ru.wikipedia.org/wiki/Гибкость_человека) (дата обращения: 07.05.2022).
2. Клименко, В. Специальные упражнения для развития подвижности в тазобедренном суставе / В. Клименко // Легкая атлетика – 1968. – №3. – с.6-7.
3. Крикунов, Г.А. Воспитательная деятельность тренера / Г.А. Крикунов // Вопросы педагогики – 2021. – №3. – с.45-49.