

Николаев С.А.

*Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23  
E-mail:Oid@Mivlgu.ru*

### **Значение гибкости и подвижности на занятиях в секции по атлетической гимнастике у студентов**

Замечено и доказано, что в детском возрасте гибкость и подвижность в суставах лучше, чем в юношеском возрасте, не говоря уже о взрослых людях. Однако, надо знать такую особенность (доказано научно), что это представление, в большей мере, относится к детям не старше 7 – 8 лет. Дети с 11 лет и старше ничем подобным похвастаться не могут. При проверке студентов 1 курсов на гибкость было замечено, что немногие из них могут достать пола ладонями при наклоне вперед, не сгибая ног в коленях.

Как правило, более сильные физически студенты менее гибки, их связывает более развитая мускулатура. Упражнения совершенствований гибкости и подвижности любят те, у кого они получаются. Специальными исследованиями доказано, что гибкость и подвижность лучше совершенствуются, если делать упражнения на их развитие ежедневно, и, еще лучше, несколько раз в день. Упражнения на растягивание надо чередовать со всевозможными вращениями и махами на восстановление. Очень важно соблюдать постепенность в усилиях и амплитудах, ни в коем случае не доводить себя до болевых ощущений. При грубом нажиме в упражнениях на растягивание в организме происходит защитная реакция на боль, мышцы сокращаются, ограничивая подвижность. Ежедневная и правильная работа над гибкостью постепенно становится необходимостью и, студенты, занимающиеся в секциях, прошедшие в этом разделе подготовки хорошую школу, просто не могут без неё обходиться. Это то же самое как необходимость хорошей разминки и самонастроя. Поэтому, придя в секцию по атлетической гимнастике с разной физической подготовкой, студенты первые полгода должны уделять особое внимание на упражнения с большой амплитудой движения в самых различных направлениях, чтобы подготовить связки и мышцы к более высоким нагрузкам (выровнять контингент под один уровень).

Упражнения на гибкость должны постепенно дополняться упражнениями, развивающими гибкость и подвижность применительно к данной специализации. Надо быть очень осторожными, применяя упражнения на растягивание, особенно в период экзаменационных сессий, интенсивных и объёмных тренировок, полностью исключить упражнения на растягивание мышц и связок даже при незначительных травмах. Очень важно использовать весь комплекс упражнений, совершенствующих подвижность, гибкость, правильно сочетая упражнения на растягивание с маховыми, вращательными упражнениями на расслабление. Все эти упражнения должны использоваться и в активном отдыхе.

Совершенствование гибкости и подвижности способствует успешным результатам как в соревновательной, так и в тренировочной деятельности. Надо знать, что растянутые и эластичные мышцы сокращаются с большей силой и скоростью. Грамотный тренер, зная эту особенность, правильно использует это в учебно-тренировочном процессе и соревнованиях. Все это способствует более качественному развитию двигательных качеств.