В.Д. Киреева, студент Липецкого Филиала РАНХиГС при президенте РФ, Липецк, Россия, E-mail: vika.kireeva.0701@mail.ru

**Статья «Особенности гибкости у девушек 18-20 лет»**

*Аннотация: В современном мире подростки ведут крайне малоподвижный образ жизни, отчего их физическая активность оставляет желать лучшего. В статье рассматривается проблема развития физических качеств, в частности гибкости, у девушек-студенток высшего учебного заведения 18-20 лет и приводятся в пример методики и физические упражнения для развития гибкости и общего физического состояния.*

*Ключевые слова: Физическая культура, гибкость, пластичность, подвижность, фитнес, растяжка, физические качества.*

Учащиеся высших учебных заведений – это весьма динамичная социальная группа, пребывающая в промежутке выстраивания институциональной и физиологической сформированности, прекрасно приспосабливающаяся к кластеру компонентов социального и естественного окружения и в силу ряда предпосылок предрасположенная высокому риску нарушений здоровья.К сожалению, сейчас малая двигательная активность в большинстве своем характерна не только для людей с сидячей работой, но и для школьников, а тем более студентов. Еще с давних времен известно, что физическая активность в любом возрасте помогает развить нужные даже для сидячей работы качества, а в период до 20 лет эти качества только формируются, поэтому забывать про существование физических упражнений критически запрещено. Неподвижность плохо влияет на работоспособность студента, на его концентрацию и благоприятно влияет на развитие разных заболеваний, также нарушение обмена веществ, что способствует появлению лишнего веса. Недостаток мышечной работы влечет за собой потерю прежних навыков мышечной системы, не приобретая новых, снижается тонус нервной системы.

Становление двигательных навыков связано с необходимостью совершенствования множества физических качеств, таких как сила, гибкость, координация, выносливость и иные. Гибкость подразумевается одним из главных физических качеств у студенток, упражняющихся фитнес аэробикой. В спорте на профессиональном уровне гибкость важна для движений с большой и предельной интенсивностью. Маленькая мобильность суставов человека может ограничивать проявление собственной силы, скорости и тем более выносливости, удваивая при этом траты энергии, что влечет за собой осложнения. В физической культуре гибкость характеризуется как свойство опорно-двигательного аппарата, которое идентифицирует пределы движений. Отличают всего две формы: активную (достигается при самостоятельных занятиях, благодаря прикладыванию собственных усилий) и пассивную (с усилиями внешних сил. Например, партнера или иных средств для утяжеления)

Гибкость (подвижность) в каждом суставе разнородна.

Она зависит от формы и функций сустава, которые заложены природой в организме человека. Имеются следующие виды гибкости:

- анатомическая – выражается зависимостью от физиологических специфичностей строения сустава;

- пассивная подвижность – на нее сказывается внешняя среда;

- активная подвижность – зависит от мышечных усилий, затрачиваемых самим индивидом;

- общая подвижность, реализуемая в крупных суставах;

- специальная подвижность, зависящая от специфик вида спорта (деятельности).

Гибкость, как физическое качество, увеличивается с возрастом до 17-20 лет, а после уменьшается из-за возрастных изменений. В качестве развития гибкости у девушек 18-20 лет применяют упражнения, которые можно выполнять с предельной частотой, то есть упражнения на растяжку. Ограничениями размаха являются мышцы-антагонисты. Главной целью упражнений на растягивание на этом этапе является растянуть соединительную ткань этих мышц, чтобы они были пластичными и упругими.

Упражнения в целом делятся на активные, пассивные и статические.

Активные делаются с абсолютной интенсивностью. Это могут быть размахи руками, ногами, наклоны вниз, вращение туловищем. Можно выполнять с гимнастической атрибутикой, то есть обручем, палками и тому подобным.

Пассивные упражнения выполняются с поддержкой партнера или другими утяжелениями. Например, резиновый эспандер.

В методиках предлагаются следующие упражнения для самостоятельных тренировок по развитию гибкости у девушек-студенток 18-20 лет:

1. Разминка. Стоит начать с разогрева мышц, покрутите суставами влево, вправо, сделайте круговые движения. Нужно задействовать все тело, начиная с головы и заканчивая ступнями. Также подойдут наклоны и вращения туловищем. В идеале посвятить 5-7 минут перед тренировкой бегу, можно использовать упражнение “бег на месте”.
2. Наклоны корпуса влево и вправо. Чтобы встать в исходное положение, ориентируйтесь на картинку:

Важно, чтобы ноги в коленях были согнуты под 90 градусов, из положения, как на изображении выше, тяните левую ногу вниз и назад, а корпус вперед и вправо. После нескольких повторов поменяйте ноги.

1. Поза ребенка. Сядьте на колени, опустите корпус вниз, руки прямо перед собой. Чем дальше от головы, тем сложнее.



1. Растяжка лежа. Лягте на пол, положите носок или пятку левой ноги на колено правой, надавите коленом на левую ногу. После некоторых повторов поменяйте ноги.
2. Поза голубя. Сядьте на пол, ногу перед собой согните в колене, ногу сзади вас выпрямите. Выполняйте наклоны вперед, после чего поменяйте ноги местами.
3. Глубокий выпад. Исходное положение широкая стойка, повернитесь влево и сделайте выпад на левую ногу, колено правой ноги положите на пол. Руки на талии. Нужно опуститься как можно ниже. После повторений смените ногу.



Это основные упражнения, которые нужно выполнять на самостоятельных тренировках девушкам 18-20 лет для профилактики таких физических качеств, как выносливость и гибкость.

Явен тот факт, что внедрение в процесс физического воспитания в университете всевозможных подтипов физической нагрузки структуры фитнеса благоприятно влияет на параметры физического становления студенток и вместе с этим способствует существенному увеличению интереса девушек в мышечной деятельности.

Список литературы:

1. Ермоленко С. П. Физическое воспитание студенток на основе специализации фитнес-аэробика // Вестник Бурятского Государственного Университета. 2011. № 13. - С. 52-55.
2. Ершова Н. Г. Методические аспекты психолого-педагогического сопровождения учебно-воспитательного процесса в период адаптации студентов к обучению в высшей школе. //Теория и практика физической культуры. 2000. -№5, -С.14-17.
3. Мексин Тобиас, Мери Стюард. Растягивайся и расслабляйся. – Москва, Физкультура и спорт, - 1994, с 19-47
4. Полунин А.Н. Индивидуализация спортивной тренировки на основе учета возрастных различий: лекция. – М.: ФКиС, 2010. – 38 с.
5. Туманян Г.С, Харацидис К.С. Гибкость как физическое качество. – М.: Теория и практика физической культуры, 2012. – № 2. – С. 48-50
6. Довбыш В. И., Сидоренко Г. М., Нефедова А. Л. Гибкость одно из основных физических качеств человека. Методика ее улучшения на занятиях по физическому воспитанию //Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2009. – №. 2. – С. 54-58.