

Сычёв А.В.

Студент специалитета

1 курса, факультет базового телекоммуникационного образования

Поволжский государственный университет

телекоммуникаций и информатики

Россия, г. Самара

Курбатова Т.К.

Ст. преподаватель кафедры физической культуры

Поволжского государственного университета

телекоммуникаций и информатики

Россия, г. Самара

ПРОЯВЛЕНИЕ ГИБКОСТИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТА И ТЕСТЫ ДЛЯ КОЛИЧЕСТВЕННОЙ ОЦЕНКИ ПОДВИЖНОСТИ В СУСТАВАХ

***Аннотация:** в данной статье рассматривается зависимость гибкости от возраста, приведены различные методы развития гибкости и тесты для количественной оценки подвижности в суставах.*

***Ключевые слова:** гибкость, пассивная гибкость, активная гибкость, упражнения на развитие гибкости, влияние возраста на гибкость, тесты на подвижность в суставах.*

***Annotation:** This article discusses the dependence of flexibility on age, provides various methods for the development of flexibility and tests for the quantitative assessment of joint mobility.*

***Key words:** flexibility, passive flexibility, active flexibility, flexibility development exercises, the effect of age on flexibility, joint mobility tests.*

Один из главных факторов хорошего настроения и подвижности – это здоровье. Оно может стать хуже из-за плохого питания, неправильного распорядка дня или в следствии влияния загрязненной окружающей среды.

Зачастую люди, становясь старше, начинают меньше двигаться, что плохо сказывается на здоровье. В нынешних реалиях, несмотря на популярность здорового образа жизни, мы часто ведём сидячий образ жизни.

Показатели гибкости меняются с возрастом. Происходит это из-за изменений в мышцах и суставах. В основном это:

1. Уменьшение толщины суставного хряща.
2. Уменьшение эластичности и растяжимости мышц.
3. Заращение соединительной тканью суставных поверхностей.

Становясь старше в нашем организме белок синтезируется не так активно, как раньше. Белок является основным строительным компонентом организма и в результате уменьшения его количества увеличивается жесткость суставов, а мышцы становятся менее эластичными. Но в этом есть и свои плюсы, ведь старшем возрасте это помогает защитить тело от повреждений и травм.

Но утверждение что у двух людей одного и того же возраста гибкость равна – не верно. Человек достигает пика своей гибкости в достаточно юном возрасте, но этот пик у каждого свой. Пик гибкости зависит в том числе от физической активности. Может быть и такое, что один и тот же человек в старшем возрасте более гибкий, чем в юности. Это связано с тем, что он начал тренировать гибкость.

Поэтому можно и нужно тренировать свою гибкость независимо от возраста. Начинать никогда не поздно и для большинства людей это будет очень полезно.

Для поддержки подвижности в суставах следует выполнять упражнения на развитие гибкости, ведь гибкость с возрастом постепенно ухудшается.

Так давайте разберёмся что же такое гибкость и какими способами можно её развить?

Гибкость – это способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой. Существуют два вида гибкости – активная и пассивная.

Под активной гибкостью мы понимаем максимальную амплитуду движения в суставе, вызванную собственной силой мышц, то есть без усилий партнёра, использования отягощения и т.п.

Под пассивной гибкостью мы понимаем максимальную амплитуду движения в суставе, с использованием вспомогательных средств (отягощение, усилие партнёра и т.п.). Как правило амплитуда пассивной гибкости больше амплитуды активной.

Рассмотрим методы для развития гибкости:

1. Метод активных движений. Упражнения выполняются за счёт сокращения и растягивания мышц (наклоны, махи и т.п.).

2. Метод пассивных движений. Упражнения выполняются с помощью внешних усилий (усилия партнёра, разные виды отягощений и т.п.)

3. Метод статических положений. Человек должен удерживать определенное положение тела в течении некоторого промежутка времени. Яркий пример упражнения из данного метода – планка.

4. Комбинированный метод. Все вышеприведенные упражнения выполняются по очереди. Сначала применяем метод активных движений, после метод пассивных движений, затем выполняем упражнения в статический положениях.

Эти методы помогут поддерживать состояние мышц и сустав в тонусе. Но при выполнении любых физических упражнений важно иметь объективную оценку прогресса. Сделать это можно при помощи тестов для количественной оценки подвижности в суставах.

Амплитуду движений измеряют угловыми градусами и линейными мерами. Для этого используют следующие способы:

1. Механический (гониометр).
2. Электромеханический (электрогониометр).
3. Оптический

4. Рентгенографический

Чаще всего применяют механический способ, ведь остальные способы целесообразно использовать только при подготовке высококвалифицированных спортсменов или при научных исследованиях.

Следует учесть, что на гибкость влияют следующие факторы:

1. Время суток (днём и вечером гибкость выше, чем утром).
2. Температура тела (чем теплее, тем выше гибкость)
3. Разминка (после выполнения разминки гибкость становится выше)

Давайте разберём основные тесты для количественной оценки подвижности:

1. Тест для оценки подвижности в плечевом суставе. Тестируемый должен сесть ровно, поднять руки вверх и отвести их как можно дальше за спину, аналогичное упражнение можно выполнять стоя, прижавшись к опоре. При этом тесте измеряют угол наклона между рукой тестируемого и перпендикуляром к поверхности, на которой находится испытуемый. Чем больше угол, тем больше уровень гибкости

2. Тест для оценки подвижности позвоночного столба. Тестируемый должен встать на скамью, наклонить туловище до предела и максимально опустить руки к полу. Измерения проводят линейкой от нулевой отметки (место где стоит испытуемый) до среднего пальца. Если средний палец находится ниже нулевой отметки, то измерение записывается со знаком «плюс», в противном случае со знаком минус. Чем больше расстояние, тем больше уровень гибкости

3. Тест для оценки подвижности в тазобедренном суставе. Тестируемый должен сесть на шпагат (как можно шире развести ноги в стороны). Измерение проводят линейкой, замеряя расстояние от пола до таза. Чем меньше расстояние, тем больше уровень гибкости.

Дефицит активной гибкости – это разница между пассивной и активной гибкостью. Для объективной оценки следует проводить несколько тестов и показания пассивной гибкости должны различаться в районе погрешности.

Данные тесты помогут оценить подвижность в суставах, для отслеживания вашего прогресса и в различных исследованиях.

Таким образом, мы можем сделать вывод, что с возрастом наша гибкость становится хуже, но её нужно развивать, а не лениться. Существует огромное количество для развития гибкости, а в данной статье приведены только некоторые из них, так что каждый сможет найти упражнение, которое будет ему по душе. Для оценки прогресса можно использовать тесты на гибкость, приведенные выше.

Использованные источники:

1. Годик М.А. Спортивная метрология: Учебник для институтов физ.культуры.-М.: Физкультура и спорт, 1988. - 192 с.
2. Годик М.А., Барамидзе А.М., Киселева Т.Г. Стретчинг. Подвижность, гибкость, элегантность. - М.: Советский спорт, 1991. - 96 с.
3. Доленко Ф.Л. Определение гибкости тела человека/ ТиПФК, 1984, №6, с.52.
4. Доленко Ф.Л. Берегите суставы. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 1990. - 144 с.- (Физкультура и здоровье).