

## Список литературы

1. Леонова А.Б. Психодиагностика функциональных состояний человека. М., 1984.
2. Медицинская газета №43 – 8 июня 2005 г. Синдром эмоционального выгорания. [http://medgazeta.rusmedserv.com/2005/43/article\\_1322.html](http://medgazeta.rusmedserv.com/2005/43/article_1322.html)
3. Чебыкин А.Я. Проблема эмоциональной регуляции в педагогической деятельности // Эмоциональная регуляция учебной деятельности. М., 1988.

## **ВЛИЯНИЕ ГИБКОСТИ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА**

**Домахина К.В., Кропотухина О.С.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург, Россия

В нашей жизни гибкость важна для выполнения многих двигательных действий в трудовой деятельности, в быту и военной деятельности. Так же для гармоничного телосложения, осанки, для овладения техникой двигательных действий разных видов спорта (гимнастика, синхронное плавание, прыжки и другие).

Любое движение человека производится благодаря подвижности в суставах. В некоторых суставах, плечевом, тазобедренном, человек обладает большой подвижностью, в других – коленном, голеностопном, амплитуда движений ограничена формой сустава и связочным аппаратом. Человек редко использует всю свою максимальную подвижность и ограничивается только частью от максимальной амплитуды движения в суставах. Недостаточная подвижность в суставах ограничивает уровень проявления силы, негативно влияет на скоростные и координационные способности, снижает экономичность работы и часто приводит к большому проценту травм и растяжений. При некоторых движениях, гибкость человека играет основную роль. Но, многие ученики и педагоги в своей физкультурной и спортивной деятельности недооценивают значение гибкости. Вместе с тем, воспитание гибкости имеет особое значение, в целом для воспитания двигательных качеств и физического состояния людей, так как это ограничено возрастными рамками.

Очень ценны упражнения для улучшения подвижности в суставах в сочетании с силовыми упражнениями. Упражнения на гибкость рассматриваются специалистами как одно из важных средств оздоровления, гармоничного физического развития, формирования правильной осанки.

Гибкость – комплекс морфологических свойств опорно-двигательного аппарата, обуславливающих подвижность отдельных звеньев человеческого тела относительно друг друга. Подвижность в суставах является необходимой основой для эффективного технического совершенствования. При недостаточной гибкости резко усложняется и замедляется развитие моторных навыков, а некоторые из них не могут быть освоены. Отсутствие подвижности в суставах ограничивает уровень проявления силы, координации и скоростных способностей, что приводит к ухудшению внутримышечной и межмышечной координации и приводит к снижению экономической работы, которая часто является причиной повреждения мышц и связок.

Гибкость зависит от нескольких факторов. Выделяют анатомическую подвижность, которая является основным фактором, который способствует подвижности суставов. Анатомическая подвижность определяется теоретическими расчетами. Чтобы определить значение суставных поверхностей, определяют величину суставной поверхности с использованием рентгенограммы, затем вычитают из угла большой кривизны угол меньшей кривизны, таким образом, определяется предел возможного движения в суставе [2, с 216]. Анатомическая подвижность, относительно, постоянна и тем самым дает картину возможной амплитуды движений. Двигательные действия ограничивают кости, так как от формы костей зависит направление движения, размаха в суставах (отведение, приведение, сгибание, разгибание, супинация, пронация, вращение). Регулярные упражнения на растяжку помогут мышцам быстрее восстановиться после тренировки и предотвратить болезненные растяжения. Суставы становятся более гибкими, мышцы получают больше кислорода и расслабляются.

Отсутствие подвижности в суставах – это результат разногласия работы

мышц, это понижает скорость развития других навыков. Если при занятиях не включать упражнения на растягивание это может привести к снижению гибкости.

Хорошая подвижность сохранится и в зрелом возрасте, если с детского возраста давать упражнения на гибкость с большей амплитудой и суставная головка кости больше покрыта хрящом.

На гибкость влияют внешние условия:

- 1) время суток (утром гибкость меньше, чем днем и вечером);
- 2) температура воздуха (при 20-30 С гибкость выше, чем при 5-10 С);
- 3) степень разогретости тела (подвижность в суставах увеличивается после 10 минут нахождения в теплой ванне при температуре воды +40 С, или после 10 минут пребывания в сауне);
- 4) проведена ли разминка (после разминки продолжительностью 20 минут гибкость выше, чем до разминки) [1].

Существуют такие виды гибкости как: общая и специальная. Общая гибкость – это подвижность в суставах, необходимая для сохранения хорошей осанки, плавности и легкости движений. Специальная гибкость – это способность успешно выполнять действия с минимальной амплитудой, необходимый уровень подвижности, который обеспечивает полноценное владение техническими действиями спортсмена.

Методы и средства развития гибкости. Чтобы развить гибкость, используются такие упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой. Их называют упражнения на растягивание. Различают несколько видов упражнений на растягивание: активные, пассивные и статические.

Активные – это движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, наклоны, вращательные движения туловищем). Их можно выполнять как с предметами (обручи, мячи, гимнастические палки и т.д.), так и без них.

Пассивные упражнения включают в себя движения, выполняемые с отягощениями; движения, выполняемые с помощью партнера; движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора; движения,

выполняемые с помощью собственной силы (сгибание кисти другой рукой, притягивание туловища к ногам, притягивание ноги к туловищу рукой и т.д.); движения, выполняемые на снарядах, где в качестве отягощения используется собственный вес тела.

Статические упражнения – это те упражнения, которые выполняются с помощью партнера, собственного веса тела или силы, и требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение определенного времени. После этого следует расслабление, а затем повторение упражнения.

Упражнения для развития подвижности в суставах рекомендуется активно делать с постепенно возрастающей амплитудой, движения с большой амплитудой, маховых движений, использования покачиваний.

Главным методом развития гибкости является повторный метод. В этом методе выполняются упражнения сериями.

Проявление гибкости зависит не только от свойств связок, мышц, строения различных суставов. Зависит от того, может ли человек соединить два движения, это расслабить мышцы которые выполняют растягивание, но и в тоже время произвести их напряжение, это координация мышц. Чем выше способность мышц антагонистов к растяжению, тем меньше сопротивление они оказывают при выполнении движений, следовательно, проще выполняются эти движения.

Главными правилами применения упражнений на растягивание является то, что не должны допускаться болевые ощущения, движения выполняются в медленном темпе, постепенно увеличиваются их амплитуда и степень применения силы напарника.

Из этого всего следует, что гибкость играет важную роль в жизни человека. При регулярных растяжках, значительно улучшается эластичность мышц, связок и сухожилий. Так же возрастает амплитуда движения в суставах и значительно повышает силу и выносливость в мышцах.

## Список литературы

1. Галеева М.Р. Методические рекомендации по развитию гибкости спортсмена: Учебное пособие / М. Р. Галеева. – Киев, 1980. – 56 с.

2. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецова. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.

## ЗДОРОВАЯ МОЛОДЕЖЬ – БУДУЩЕЕ РОССИИ

**Дорохина В.А., Котельников С.А.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург, Россия

*Здоровье – это главная награда,*

*Которую мы все беречь должны.*

*Почаще спортом заниматься надо*

*Ведь будущее России – это мы!*

Организация здорового образа жизни россиян является основной из составляющих национальной безопасности страны. Крепкое здоровье россиян свидетельствуют о стабильном и устойчивом экономическом росте и развитии государства. В соответствии с этим развитие физической культуры и спорта поддерживается на уровне Президента России. Особую актуальность это приобретает в молодежной среде.

Молодежь – это особая социально-возрастная группа, которая отличается возрастными рамками и своим статусом в обществе: переход от детства и юности к социальной ответственности.

Здоровый образ жизни сегодня – это требование времени. Проблема формирования здорового образа жизни является одной из актуальных среди населения, а особенно среди молодежи. Сегодня быть здоровым стало модно и престижно. Государство предусматривает мероприятия, которые активно пропагандируют здоровый образ жизни, содействуют организации досуга молодежи, знакомят с интересными людьми и их увлечениями.

Важнейшими факторами здорового образа жизни являются физическая культура и спорт. Систематические занятия физическими упражнениями и