

Слободяник А.С.

студентка,

Хмельницький університет управління та права  
імені Леоніда Юзькова

## ЗНАЧЕННЯ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ ДЛЯ ЛЮДИНИ ХХІ СТОЛІТТЯ

Рівень майстерності в різноманітних видах спорту визначає гнучкість. Недостатня гнучкість сповільнює та ускладнює процес засвоєння рухомих навичок, обмежуючи швидкісні та координаційні здібності, а також прояв сили, що підвищує ймовірність виникнення травм рухового апарату. Кожен вид спорту висуває свої специфічні вимоги до рівня гнучкості, а, отже, важко переоцінити значення гнучкості для спортсменів. Однак, гнучкість та її розвиток відіграє важливу роль також і в повсякденному житті людини, безпосередньо впливаючи на рівень її загального самопочуття та здоров'я загалом.

Існують різні визначення поняття «гнучкість». Це слово походить від латинського «*flectere*» або «*flexibilis*», що означає «згинати». Словник термінів та понять зі спортивних дисциплін надає наступне значення поняттю «гнучкість»: «властивість опорно-рухового апарату, велика міра рухливості його ланок один відносно одного, що обумовлюється амплітудою руху в суглобі, яка, в свою чергу, залежить від будови суглоба, суглобової капсули, зв'язок, від сили і еластичності м'язів і так далі. Дає можливість виконувати рухи з широкою амплітудою» [2, с. 16].

В контексті цього питання важливо зазначити також те, що гнучкість поділяють на види. Частіше за все розрізняють дві форми прояву гнучкості: *активну* та *пасивну*. Під активною гнучкістю розуміють здатність виконувати рухи з великою амплітудою за рахунок власних м'язових зусиль. Під пасивною – здатність виконувати рухи з великою амплітудою за рахунок дії зовнішніх сил (наприклад, за допомогою партнера). «Запас гнучкості» – це те поняття, що означає різницю між показниками пасивної та активної гнучкості.

М. Дж. Алтер виділяє три основних види гнучкості: *статистична*, *балістична* та *динамічна* [3]. Статистична гнучкість характеризує діапазон руху суглобу, уникаючи акценту на швидкість. Балістична гнучкість пов'язана з виконанням певних ритмічних рухів, а під динамічною гнучкістю розуміють здатність використовувати діапазон руху суглобу під час заняття руховою активністю або з нормальною, або з високою швидкістю.

Нині велика кількість людей не піклуються достатньою мірою про своє здоров'я. Цьому можуть передувати різні причини. Актуальною проблемою на сьогодні є впровадження дистанційної форми роботи, що нерозривно пов'язано з постійним сидінням. Це може призвести, зокрема, до зайвої ваги, проблем з опорно-руховим апаратом, порушенням постави тощо.

Негативний вплив на самопочуття та здоров'я людини мають стрес та напруга. На жаль, це ще не весь перелік «симптомів» людини XXI століття.

Варто зазначити, що розвиток гнучкості цілком може зарадити переліченим вище проблемам. Розвиваючи гнучкість можна отримати багато користі, що безумовно позитивно відобразиться за самопочутті. М'язове розслаблення, підвищення рівня фізичної підготовленості, зменшення хворобливості, усунення м'язових судом, профілактика порушень постави, зниження ризику травм, зняття напруги та стресу, покращення дихання, розвиток самодисципліни, виникнення відчуття задоволення, покращення рівня фізичної підготовленості – все це належить до переваг розвитку гнучкості людини.

На сьогодні науковці продовжують досліджувати користь розвитку гнучкості для здоров'я звичайних людей. Доцільно навести приклад одного з таких досліджень. Як виявилось, необхідно всього 12 тижнів для того, щоб знизити ризики розвитку діабету і хвороб серця. Відповідне дослідження провели вчені з Міланського університету [4].

Для здійснення дослідження було відібрано 39 добровільців, яких було поділено на дві групи. Учасники першої групи не повинні були здійснювати жодної фізичної активності, тоді як добровільці з другої групи виконували вправи на розтяжку ніг п'ять разів на тиждень протягом 12 тижнів. В результаті було встановлено, що у представників другої групи артерії в нижній частині гомілки і верхньої частини руки збільшували кровотік і розширювалися, що, до того ж, сприяло зменшенню рідини. Це може знизити ризики розвитку діабету та хвороб серця, оскільки саме для цих хвороб характерні зміни в кровотоці.

Авторка статті зазначила, що «ще нове застосування розтягування особливо актуально в нинішній період пандемії, коли багато людей сидять вдома, де можливість проведення корисних тренувань для поліпшення і запобігання серцевих захворювань, інсульту і інших станів обмежена» [4].

Таким чином, можна зробити висновок, що розвиток гнучкості вже давно не асоціюється лише з професійним спортом. Сьогодні розвиток еластичності тіла підходить для людей будь-якого віку та будь-якого рівня підготовки. Дослідження показують абсолютно позитивний вплив стретчингу (від англ. stretch – тягнути, розтягувати) на організм людини, її фізичне та ментальне здоров'я. Особливо це питання актуально нині – в період пандемії, коли існує дистанційна форма роботи та навчання, що тягне за собою ведення сидячого способу життя.

### Список використаних джерел:

1. Петрович В., Альошина А. (2016). Гнучкість та її вплив на організм людини. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, 4(20), 319–323. Retrieved from: <https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/638>

2. Словник термінів та понять зі спортивних дисциплін: навч.-метод. посіб. / уклад.: О. О. Момот, Є. Ю. Шаповал, Ю. В. Зайцева, С. М. Новік ; Полт. нац. пед. ун-тет імені В. Г. Короленка. – Полтава: Видавець Шевченко Р.В., 2019. – 147 с.

3. Алтер М.Дж. Наука о гибкости / Алтер М.Дж. – К.: Олимпийская литература, 2001. – 424 с.

4. Stretching your legs may help prevent diseases such as heart diseases and diabetes. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://medicalxpress.com/news/2020-07-legs-diseases-heart-diabetes.html>