Поняття «гнучкість» пройшло свій особливий історичний розвиток, що сприяло розширенню знань щодо даного питання. Уперше визначення гнучкості запропонував Н.Г. Озолін в 1949р. як здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою. Потім уже у 1977р. Л.П. Матвеев запропонував таке визначення: це морфо-функціональні властивості опорно-рухового апарату, які обумовлюють ступінь рухливості його ланок відносно один одного. У сучасному розумінні гнучкість доцільно застосовувати для сумарної рухливості декількох зчленувань або всього тіла. Стосовно ж до окремих суглобам, правильніше говорити про їх рухливості (наприклад, рухливість в гомілковостопному суглобі, плечовому).

Звичайно, гнучкість – це явище набуте, тобто його важливо постійно розвивати з метою надійного функціонування рухливості опорно-рухового апарату. Учені наголошують, існують певні чинники у будові організму людини, які дають можливість та поштовх розвивати цю властивість: будова суглобів: форма суглоба, довжина суглобових поверхонь, ступінь відповідності поверхонь суглоба одна одній, наявність кісткових виступів та їх розмірів. Адже за формою існують такі види суглобів: кулясті, еліпсоподібні, сідлоподібні, циліндричні та плоскі. Варто відзначити, що не усім суглобам притаманна однакова рухливість, володіючи найбільш анатомічною рухливістю кулясті суглоби сприяють доброму розвитку гнучкості індивіда. А сідлоподібні, блокоподібні та плоскі суглоби відзначаються найменшою анатомічною рухливістю. Безперечно, анатомічна рухливість, виступаючи підґрунтям для формування гнучкості людини, впливає на величину рухливості, але на дане явище також мають вплив індивідуальні особливості будови суглобів.

Також гнучкість може зростати природнім шляхом, даючи сприятливу можливість підтримувати такий результат у подальшому. Даний процес триває активно до 14 або ж 15 років. На жаль, з віком регресивні зміни в прояві гнучкості значно збільшуються. Отже, її розвиток та підтримка значно покращують якісний стан організму в цілому.

Досконале визначення терміну «гнучкість» дозволяє розподілити її на такі види: активну і пасивну гнучкість; статичну, динамічну і балістичну гнучкість; загальну та спортивну гнучкість. Важливу роль усіх її видів доводить відомий східний вислів «Людина є молодою до тієї пори, доки вона є гнучкою». Наприклад, зняття стресової напруги, профілактика порушень постави, зменшення болісних відчуттів, зміцнення загального фізіологічного стану та всіх систем організму, м’язове розслаблення, зниження судом, рівня травматизму та хвороб – усе це, звичайно, ми можемо отримати завдяки розвитку гнучкості. Цим можна окреслити загальний функціонал гнучкості у сучасному ритмі та умовах життя. Як наслідок – активізація кровообігу, налагодження метаболізму, збільшення викиду гормону саматотропину – ключового регулятора розвитку організму.

Отже, гнучкість є важливою складовою злагодженого функціонування організму особистості, що дозволяє попередити виникнення багатьох хвороб. Дана фізична якість вважається основоположною для формування психофізичної стійкості людини.

Науковий керівник: Старостіна К.В.,
викладач