

3 срібних та 3 бронзових нагороди.

Не менш вагомі досягнення у вихованців тренерів по греблі на байдарках і каное Камерилова О.Є. та Костроми Т.В. Ібадова Севілія на чемпіонаті Світу серед юнаків і молоді (03-06.09.2021, м. Монтемор-у-Велью) здобула золото (С-2 200м) та срібло (С-4 200м мікс), Танько Діана К-4 500м – 5 місце; Чемпіонат Європи дві учасниці посіли 4 та 5 місця. На чемпіонатах України наші веслувальники завоювали 5 золотих, 2 срібні та 5 бронзових медалей.

Підрастає нове покоління легкоатлетів (тренер Чепіжний С.Ю.). На чемпіонатах України з легкої атлетики (м.Чернівці, м.Луцьк) – 1 золота, 2 срібні та 2 бронзові медалі.

Участь спортсменів Терешківської громади в чемпіонаті України з волейболу «Дитяча ліга» серед юнаків та дівчат сезону 2021-2022 років. Посіли 2 місце.

Всеукраїнські спортивні змагання ГО «ВФСТ «Колос» під девізом «Хто ти, майбутній олімпієць?»: теніс настільний – 1 місце, волейбол (дівчата) – 3 місце, боротьба вільна – 8 місце, футбол (юнаки, дівчата) – 3 місце, бокс – 2 місце.

Значну увагу приділено фізкультурно-оздоровчій роботі. Протягом 2021 року проведено 19 чемпіонатів Територіальної організації ГО «ВФСТ «Колос» у Полтавській області в різних районах області з 15 видів спорту. Також відбулося 12 Спартакіад Територіальної організації ГО «ВФСТ «Колос» у Полтавській області.

Досягнуті спортивні результати, масовість участі різних верств населення у фізкультурно-спортивних заходах в області та за її межами свідчать про високу ефективність роботи Територіальної організації ГО «ВФСТ «Колос» у Полтавській області.

**УДК 796.01.09**

*М. Кравченко, студент гр. 101 МФС  
Наук. керівник: Рибалко Л.М., д.пед.н., професор  
Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

## **ВПЛИВ ГНУЧКОСТІ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ ТА СТАН ЇЇ ЗДОРОВ'Я**

Структура опорно-рухового апарату людини дозволяє їй виконувати рухові дії з великою амплітудою. Проте, часто через недостатню еластичність м'язів, зв'язок і сухожилів вона не може повністю реалізувати ці можливості. Водночас, якщо у людини належним чином не розвинена рухомість у суглобах, то вона не зможе оволодіти технікою багатьох рухових дій.

Рухливість у суглобах позначають терміном гнучкості.

Гнучкість – це морфо-функціональні властивості опорно-рухового апарату, які визначають амплітуду різноманітних рухів спортсмена. Іншими словами – це здатність виконувати рухи в суглобах з великою амплітудою.

Ступінь розвитку гнучкості є одним із основних факторів, що забезпечують рівень спортивної майстерності в різноманітних видах спорту. За умови недостатньої гнучкості різко ускладнюється і уповільнюється процес засвоєння рухових навиків. Недостатня рухомість у суглобах обмежує рівень прояву сили, швидкісних і координаційних здібностей, погіршує внутрішньом'язову і міжм'язову координацію і часто є причиною пошкодження м'язів і зв'язок.

Розріняють активну і пасивну гнучкість. Під активною гнучкістю розуміють здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою за рахунок активності груп м'язів, що оточують відповідний суглоб.

Наприклад, в положенні стоячи спиною до гімнастичної стінки повільно піднімаємо ногу, якомога вище. Показники активної гнучкості характеризуються не тільки ступінь розтягнутості м'язів – антагоністів, а і силу м'язів, котрі рухають відповідні частини тіла.

Під пасивною гнучкістю розуміють здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою за допомогою зовнішніх сил. Наприклад, та сама вправа може бути виконана з допомогою своїх рук. Людина обхватує ногу руками і притягує її до грудей. Показники пасивної гнучкості завжди вищі за показники активної гнучкості. Різниця між ними називають резервом гнучкості. Чим більший резерв, тим легше піддається розвитку активна гнучкість, однак це вимагає спеціальної цілеспрямованої роботи, часто пов'язаної не лише з удосконаленням здібностей, що безпосередньо визначають рівень гнучкості, але й з розвитком сили.

Гнучкість обох видів досить специфічна для кожного суглоба. Це означає, що високий рівень рухомості у плечових суглобах не забезпечує рівня рухомості у кульшових чи гомілковостопних.

Таким чином, виникає необхідність різнобічного розвитку гнучкості в процесі загальної фізичної підготовки.

За допомогою раціонально організованих занять можна швидко домогтись результатів у розвитку гнучкості. За даними наукових досліджень за 3-4 місяці щоденних занять можна досягти 80-90% рухливості у суглобах від їх анатомічного потенціалу.

Слід ураховувати, що надмірна гнучкість може призвести до негативних наслідків – дестабілізувати суглоби і підвищити ризик травматизму.

Виконання вправ на гнучкість сприяє зміцненню суглобів, підвищенню міцності та еластичності м'язів, зв'язок та сухожилів, удосконаленню координації, ефективному оволодінню технікою фізичних вправ, уникненню травм.