

К.М. Мотуз



МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ

Черкаси - 2010

УДК 796.4(07)
ББК 75.1

Мотуз К.М. Методика розвитку гнучкості: методичні вказівки для студентів факультетів та інститутів фізичної культури. – Черкаси: ЧНУ, 2010. – 42 с.

У методичних вказівках висвітлюється методика розвитку гнучкості у студентів факультетів та інститутів фізичної культури. Значна увага спрямована на допомогу студентам при самостійних заняттях з дисципліни «Теорія і методика гімнастики». Представлені комплекси вправ для розвитку гнучкості, тестування, контрольні питання, теми рефератів.

Рецензенти:

В.П. Іващенко, канд. біол. наук, професор.

Рекомендовано до друку Вченою радою Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького (протокол № від).

ЗМІСТ

ВСТУП	4
1. ГНУЧКІСТЬ - ФІЗИЧНА ЯКІСТЬ.....	7
2. ВІД ЧОГО Ж ЗАЛЕЖИТЬ ГНУЧКІСТЬ?	8
2.1 Залежність амплітуди рухів від форми суглобів.....	8
2.2 Вплив фізичних вправ на опорно-руховий апарат	9
2.3 Особливості виконання вправ на гнучкість в залежності від часу доби....	11
2.4 Залежність стану гнучкості від загального тону організму	11
2.5 Вікові і статеві особливості гнучкості людини.....	12
2.6 Вплив температури навколишнього середовища на амплітуду рухів.....	12
2.7 Психічний стан та гнучкість людини	13
3. МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ	14
3.1 Правила, яких треба дотримуватися під час спостереження за динамікою гнучкості	14
3.2 Фактори, які необхідно враховувати під час розвитку гнучкості.....	14
3.3 Засоби виховання гнучкості.....	16
3.4 Тести для оцінювання гнучкості.....	22
4. КОМПЛЕКС ВПРАВ ДЛЯ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ БЕЗ ПРЕДМЕТІВ..	25
5. КОМПЛЕКС ВПРАВ ДЛЯ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ НА КИЛИМІ.....	30
6. КОМПЛЕКС ВПРАВ ДЛЯ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ З ПАЛИЦЕЮ.....	33
ВИСНОВОК.....	37
КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ.....	39
ТЕМИ РЕФЕРАТІВ.....	39
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ.....	40

ВСТУП

Актуальність проблеми: значення гнучкості в житті людини дуже велике. Насамперед, гнучкість являється елементарною умовою якісно і кількісно доброго виконання рухів. Недостатньо розвинута рухливість в суглобах перешкоджає оволодінню руховими навичками, розвитку сили, прудкості, витривалості і спритності, є причиною виникнення травматичних пошкоджень, зниження швидкості рухів, підвищення напруження сил при виконанні складно координаційних рухів.

Гнучкість супроводжує нас все життя. Гнучкість – це молодість, здоров'я, активність, хороший настрій, розкутість і впевненість в собі.

Багаточисленні теоретичні, методичні та експериментальні роботи стверджують, що без достатньої рухової активності розвиток організму та його повноцінне життя неможливі. Працями багатьох вчених доведено, що рухова активність для збереження повноцінного життя та міцного здоров'я вкрай необхідна. Люди похилого віку, які не займаються активно фізичними вправами, добре знають, які незручності, а нерідко й страждання приносить погіршення або втрата гнучкості. Ці страждання пов'язані, з одного боку, з погіршенням та напруженістю виконання звичних рухових навичок (важче стало просто нахилитися та зав'язати черевики, підняти вгору руки і таке інше), з другого боку – з появою больових, неприємних відчуттів при спробі виконання названих рухів.

Якщо уважно простежити за виконанням певної рухової дії різними людьми, то неважко переконатися, що амплітуда її буде неоднаковою. Так, щоб підняти предмет з підлоги, одному досить нахилитися, не згинаючи ніг, а от іншому, який не володіє необхідною рухливістю в суглобах, потрібно для цього присісти.

У повсякденному побуті людині доводиться виконувати різноманітні рухи. Деякі з них вимагають незначного ступеня вияву гнучкості, інші – навпаки, - досить високого.

Людина, недостатньо гнучка, відзначається напруженістю рухів, швидкою стомлюваністю, що негативно позначається на її трудовій діяльності та на повсякденному житті.

Тривала фізична бездіяльність призводить до негативних морфологічних змін в органах. У людей, котрі мало рухаються, м'язи стають слабкими, рухи втрачають точність. Ослаблене серце не може виконати навіть не велику роботу, погіршується обмін речовин.

Людина, що активно займається фізичною культурою, має більш високий рівень працездатності та менш схильна до різних захворювань. Тіло поступово набуває приємну легкість і гнучкість, розум стає спокійніший, і напруга зникає. Також змінюється на краще форма тіла, постава, зовнішній вигляд. Рухаючись, людина сама якби заводить годинник свого життя. «Якщо б не робота м'язів, - говорить професор І.А. Аршавський, - енергетичний потенціал не накопичувався, не створювалась протоплазма – жива речовина клітини, а тому, сам процес росту і розвитку був би немислимий».

Проблема фізичного розвитку і підготовленості, центральне місце в якій посідають такі фізичні (рухові) якості, як сила, гнучкість, прудкість, координаційні здібності, витривалість, хвилює і приваблює людину протягом усього життя. Це цілком природно, оскільки фізичні можливості людини, її зовнішній вигляд, самопочуття, цікавість до життя переважно залежать від рівня розвитку рухових якостей. Розвиток однієї із якостей не може не впливати на розвиток інших.

Процес розвитку фізичних якостей повинен здійснюватись у певному співвідношенні, а також у суворому відношенні з морфологічними особливостями і функціональними можливостями організму. Дане твердження, безумовно, справедливе, та далеко не завжди витримується в теорії і на практиці. Всі, і теоретики, і практики, одностайні в думці про те, що розвиток фізичних якостей сприяє підвищенню енергетичного потенціалу організму людини, а точніше – пов'язаний з енергетикою організму.

Але як це виглядає стосовно тієї чи іншої фізичної якості зокрема – питання на сьогодні відкрите.

Так, наприклад, складається враження, що в процесі фізичного вдосконалення людини головна увага зосереджується на розвитку сили, пружності, витривалості, координаційних здібностей, а розвитку гнучкості відводиться підпорядкована, супутня роль. Є підстава думати, що така позиція, якщо вона і справді має місце, не є правильною.

1. ГНУЧКІСТЬ – ФІЗИЧНА ЯКІСТЬ

Аналізуючи наукову та науково методичну літературу, ми бачимо, що такій фізичній якості, як гнучкість, приділяють недостатньо уваги, вважаючи її недостатньо важливою, а це неприпустимо. Гнучкість – дуже важлива фізична якість. Але це не всі правильно розуміють. У багатьох поняття гнучкість асоціюються з можливістю виконувати тільки спортивно-акробатичні елементи типу «шпагат», «міст» і т.п. Це не так. Гнучкість – це здатність виконувати рухи з великою амплітудою. Так, як різні рухи пов'язані із певною рухливістю рухового апарату, то гнучкість, як рухова якість є обов'язковим компонентом при виконанні різноманітних рухових дій. Чим більше створений запас гнучкості, тобто чим краще вона розвинута, тим з більшою легкістю виконується весь рух.

Найважливішими ознаками для класифікації гнучкості є:

- режим роботи м'язових волокон;
- наявність або відсутність зовнішньої допомоги при виконанні вправ.

На основі цих ознак розрізняють динамічну гнучкість, що проявляється в русі; статичну – при збереженні пози, положення; активну – за рахунок особистих м'язових зусиль та пасивну – за рахунок зовнішньої допомоги. До того ж пасивна гнучкість може бути вимірною при дозованій зовнішній допомозі (дозована пасивна гнучкість) та при максимальній зовнішній допомозі (максимальна пасивна гнучкість); розрізняють також анатомічну, гранично можливу рухомість, обмежувачем якої є будова відповідних суглобів. При виконанні звичних рухів людина використовує лише невелику частину гранично можливої рухомості, а при виконанні окремих елементів рухомість у суглобах може сягати 85-95% і більше анатомічної.

2. ВІД ЧОГО Ж ЗАЛЕЖИТЬ ГНУЧКІСТЬ?

Гнучкість залежить від віку, статі, природжених особливостей будови опорно-рухового апарата, тренуваності, форми суглобів, розтяжності зв'язок, еластичності і в'язкості розтягуваних м'язів, зміни вихідного положення, температури навколишнього середовища, часу доби, попередньої діяльності, ступеня втоми та психічного стану людини.

2.1. Залежність амплітуди рухів від форми суглобів

Амплітуда рухів залежить від форми суглобів. Найвільнішими рухами відзначаються кулясті суглоби (наприклад тазостегнові), в яких вони легко здійснюються в усіх площинах. У суглобах яйцевидної та сідлоподібної форми (наприклад, у променевоzap'ястному та між зап'ястному і першою п'ястною кісткою) можливий рух навколо двох осей, а у блокових і циліндричних навколо однієї осі (наприклад – пальці кисті можна лише зігнути й розігнути).

Найменшою рухливістю відзначаються суглоби плоскої форми. Разом з тим, неважко помітити, що в однакових за формою суглобах амплітуда рухів у різних людей неоднакова. Отже, не лише форма суглобів впливає на розмах рухів, а й різниця довжини суглобових поверхонь, ступінь відповідності поверхонь з'єднання одна з одною (їхня конгруентність), розміри кісткових виступів, пасивний опір зв'язок, що розтягуються, і суглобових сумок. Зрозуміло, що під впливом фізичних вправ форма суглобів не змінюється. А от довжина суглобових поверхонь та їхня конгруентність, хоча й повільно, але зазначають морфологічних змін, особливо в дитячому та юнацькому віці.

Рухи в суглобах відбуваються за рахунок дії м'язів, які під впливом нервових імпульсів змінюють свою напругу й довжину. Численними дослідженнями електричної активності й пружно-в'язких якостей м'язів встановлено, що на початку руху при виконанні вправ на розтягування електричні потенціали відсутні, а показники пружності найменші, тобто м'язи розслаблені й не чинять опору розтягання. В міру як амплітуда руху наближається до максимуму, м'язи, що розтягуються, стають

напруженішими, про що, зокрема, свідчить підвищена електрична активність. Чим ближче амплітуда руху до критичної, тим вище напруження м'язів, які розтягуються. А здатність довільно розслаблювати м'язи позитивно впливає на розмах руху.

Отже, з боку нервово-м'язового апарату гнучкість залежить по-перше, від сили м'язів – синергістів й, по-друге, від піддатливості м'язів-антагоністів розтяганню.

2.2. Вплив фізичних вправ на опорно-руховий апарат

Із усіх систем організму під впливом систематичної м'язової діяльності найбільшому навантаженню преш за все підлягає опорно-руховий апарат. Тому сприятливий і не сприятливий вплив занять спортом особливо помітно позначається на опорно-руховому апараті. Для оцінки педагогічного значення фізичних вправ важливим є той факт, що з посиленням кровообігу в опорно-руховому апараті кращає і кровопостачання головного мозку, в той час, як активізація травлення викликає відтік крові від органів опори і рухів, а також від головного мозку.

Із цього виходить, що нормальне фізичне тренування організму веде до сприятливих зрушень кровообігу в головному мозку і навпаки, надмірні фізичні навантаження, перенапруження можуть бути причиною несприятливої дії як на опорно-руховий апарат, так і на центральну нервову систему.

По даним І.А.Аршавського інтенсивність кровопостачання буває більш вираженою в тих м'язах, які раніше починають випробовувати велике навантаження. Внаслідок цього збільшується сила м'язів і здібність їх до тривалої роботи. Нестача кисню стимулює гіпертрофію м'язів, так що чиста статична робота (наприклад, тривале утримання ваги в повітрі) швидше веде до гіпертрофії, ніж динамічна робота. Проте такий гіпертрофований м'яз не еластичний і закріпачений, тому для спортивної діяльності, не зважаючи на його великий об'єм і масу, мало придатний.

Необхідно, однак, відмітити, що більшість спортсменів вибирають для себе частіше той вид спорту, який найбільшій мірі відповідає їх будові тіла і фізичним даним. Під впливом фізичних вправ суглоби укріплюються, збільшується їх рухливість, суглобні хрящі стають більш еластичними, значно підвищується тонус капсули суглобів і зв'язок. Хребет виконує захисну функцію для спинного мозку і є органом пори для всього тулуба, крім того, кістяний мозок хребта продукує еритроцити і депонує фосфор і кальцій. Тому важлива роль хребта для спортивної діяльності безперечна. Необхідно відмітити, що рухливість хребетного стовпа в різних його відділах неоднакова. В шийному відділі рухливість хребта на обертання, згинання і розгинання найбільша, в той час, як в грудному відділі рухливість хребта значно обмежена. Навіть при максимальному розгинанні хребта (згинанні хребта) не зникає його кіфозування в грудному відділі. В поясничному відділі рухливість хребта на згинання і розгинання достатньо висока. Еластичні властивості хребта, його функції амортизатора забезпечуються хрящовими дисками і 8-подібною його формою. Фізіологічні скривлення хребта у дітей у віці до 10 років виражені в меншій мірі. З віком формується лордоз в шийному і поперековому відділах. Необхідно відмітити, що кіфоз в грудному відділі у жінок менш виражений. У представників окремих видів спорту кіфозування хребта виражене в різній мірі.

Одним із важливих факторів, які мають значення для рухливості хребта, є стан хрящових з'єднань міжхребетних дисків. Ці диски побудовані з фіброзного кільця і студенистого ядра. Кожен день хребет повинен мати певне корисне навантаження. Якщо людина цілий день сидить, ЦНС працює, руки працюють, а хребет не отримує необхідної кількості рухів, то між хребцями можуть накопичуватися різні відкладення. Хрящі стають більш жорсткими, в наслідок чого не тільки втрачається рухливість в хребті, іноді це приводить до защемлення нервових корінців. Відбувається порушення обмінних процесів у всіх органах і тканинах.

При порушенні постави відбувається перерозподіл навантаження на міжхребетний диск, погіршення його живлення. Це призводить до зміни місця розміщення хребців відносно один одного, здавлення нервових корінців, кровоносних і лімфатичних судин. При неправильній поставі порушується нормальна циркуляція спинномозкової рідини, яка є як в хребті, так і в середині черепа. Відповідні ділянки спинного і головного мозку починають гірше працювати.

В результаті негативних змін у хребті виникають такі захворювання як остеохондроз, радикуліт, міозит, кіфоз, сколіоз, не кажучи вже про вегетативно-судинну дистонію, мігрені, симптоматичної гіпертонії, що призводять до порушення мозкового кровообігу, міжреберної неврології і багатьох захворювань внутрішніх органів і систем. Остеохондроз, найчастіше розвивається у поперековому відділі хребта. Головним джерелом ускладнень остеохондрозу цього відділу неврологічного характеру є грижа міжхребцевого диску.

2.3. Особливості виконання вправ на гнучкість в залежності від часу доби

Необхідно відмітити, що пружність і рухливість хребта змінюється протягом дня. Вже через 1-2 години після нічного сну довжина хребта зменшується на 0,5-1 см. Важка фізична робота і надмірне навантаження в спортивному тренуванні сприяє ущільненню хрящових з'єднань і тим самим зменшенню довжини хребта. З віком хребет також скорочується, але вже через зменшення хрящових з'єднань у зв'язку з дегенеративними процесами в них.

2.4. Залежність стану гнучкості від загального тонусу організму

Еластичність міжреберних дисків і всієї хрящової тканини залежить від загального тонусу організму і тому в деякій мірі може бути покращена при тренуванні фізичними вправами. При цьому особливо укріплюються міжхребетні зв'язки. Проте, якщо уявити собі колосальні навантаження, які випробовують міжхребетні хрящові з'єднання і зв'язки у спортсменів,

особливо при заняттях гімнастикою, важкою атлетикою, то зрозуміло, що нераціональні заняття вказаними видами спорту і надмірні навантаження можуть бути причиною розриву міжхребетних зв'язок, грижі міжхребетних дисків.

Основна вимога профілактики можливих ушкоджень хребта – поступове підвищення навантажень, дотримання правильної, раціональної техніки рухів, участь у змаганнях тільки після відповідного тренування і підготовки опорно-рухового апарату до найбільших фізичних навантажень.

2.5. Вікові і статеві особливості гнучкості людини

Розвиток гнучкості також суттєво залежить від статі. Вимірюючи амплітуду рухів у різних суглобах, К.Л.Івніна та К.Л. Супряга встановили, що у жінок гнучкість на 10% більша, ніж у чоловіків. Це пояснюється насамперед особливостями будови жіночого скелета, більшою піддатливістю їхніх м'язів і суглобів розтягання внаслідок меншого розвитку сили. Найбільша різниця в показниках гнучкості спостерігається у зрілому віці. В ранньому дитинстві у хлопчиків і дівчаток суттєвої відмінності у розвиткові цієї фізичної якості немає.

У процесі старіння величини розмаху рухів у жінок і чоловіків поступово знижуються і в 70-80 років майже однакові. Аналіз динаміки гнучкості в онтогенезі у чоловіків і жінок свідчить про значні відмінності цих змін у різних суглобах залежно від статі. Особливості будови опорно-рухового апарату у жінок сприяють розвиткові більшої в них гнучкості, ніж у чоловіків. Це потрібно враховувати при розробці учбових нормативів, програм навчання та змагань.

2.6. Вплив температури навколишнього середовища на амплітуду рухів

Здатність м'язів до деформації при розтягуванні значною мірою зумовлює рівень гнучкості. При підвищенні внутрішньо-м'язової температури гнучкість поліпшується, що супроводжується збільшенням амплітуди рухів. Цікаві відомості щодо цього одержав М.Г. Озолін. Після

визначення гнучкості тіла при нахилі вперед, досліджуваний 10 хв. знаходився у приміщенні з температурою 10 градусів Цельсія. Виявилось, що після цього вона зменшилася на 7,1 мм.

Перебування в теплій воді (температура 40°C) протягом такого ж часу, навпаки, викликало протилежний ефект – гнучкість тіла у цьому разі підвищилася на 4,3 мм. Оскільки вияв гнучкості залежить від температури навколишнього середовища, цю обставину також потрібно враховувати у процесі її розвитку.

2.7. Психічний стан та гнучкість людини

Функціональні можливості людини досить динамічні й багато в чому обумовлені її психічним станом. При цьому залежність сили й м'язового розслаблення виявляється особливо помітно, а саме ці якості в свою чергу визначають здатність людини до вияву гнучкості. Нерідко під час змагань спортсмени виконують вправи з такою амплітудою, якої вони на тренуванні не досягали. Це можна пояснити дією позитивних емоцій та оптимальним збудженням. Не менш важливе значення для вияву гнучкості мають поради викладача та самонавіюваність студента, спортсмена.

3. МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДЛЯ РОЗВИКУ ГНУЧКОСТІ

Всі без виключення спеціалісти вважають, що без систематичного контролю за змінами амплітуди рухів у суглобах під час занять, спрямованих на поліпшення гнучкості, важко керувати процесом розвитку цієї рухової якості, бо без оцінки дієвості запропонованої програми не можна вносити до неї відповідні корективи.

Існують такі способи визначення рівня гнучкості: за допомогою контрольних вправ і різноманітних приладів, що дають змогу вимірювати амплітуду рухів у кутових градусах і в лінійних мірах.

3.1. Правила, яких треба дотримуватися під час спостереження за динамікою гнучкості

Спостереження за динамікою гнучкості, точність і об'єктивність даних, отриманих за допомогою тестів, значною мірою залежатимуть від методики їх проведення. З огляду на це слід додержуватись таких правил:

а) контрольні іспити (тестування) доцільно проводити як колективно (змагання між учбовими групами), так й індивідуально;

б) тести здійснюються у послідовності, що відповідає характеру занять і є типовою для них;

в) повторні контрольні іспити (тестування) проводять у тих самих умовах, що й попередні (за часом, спортивною базою, метеорологічними умовами тощо), оскільки навіть незначне відхилення від них призводить до помилкових показників.

Висока ефективність навчально-тренувального процесу, направлено на виховання гнучкості, можлива лише при умові дотримання всіх методичних принципів фізичного виховання: свідомості тих, хто навчається, активності, наглядності занять, їх доступності.

3.2. Фактори, які необхідно враховувати під час розвитку гнучкості

Під час розвитку гнучкості необхідно враховувати наступні фактори:

а) розвивати гнучкість з раннього віку (тонічне протистояння м'язів дії ротягуючих сил найменше до 10-12 років);

- б) вправи на гнучкість виконувати разом з вправами, що укріплюють відповідні суглоби;
- в) не розвивати гнучкість надмірно, щоб вона не була важко керованою;
- г) перед виконанням вправ розігрівати організм (виконувати розминку);
- д) вправи виконувати при температурі не нижче 18°C;
- е) вправи на гнучкість виконувати на кожному занятті як в підготовчій, так і в кінці основної частини, а також включати в ранкову зарядку;
- ж) під час виконання вправ ставити певну мету;
- з) м'язи, що не задіяні при виконанні даної пози чи руху потрібно розслабляти.

До сказаного можна додати слідуючі методичні вказівки:

1) не форсувати процес розвитку гнучкості, дотримуватися суворої послідовності в збільшенні кількості повторень, тривалості розтягнення, ваги обтяжень і особливо амплітуди виконання вправ;

2) динамічні вправи на розтягнення доцільно виконувати серіями по 10-30 рухів у кожній і повторювати їх в одному занятті 3-4 рази з відпочинком між підходами тривалістю 1-3 хвилини. В інтервалах можна робити вправи на розслаблення і розтягнення інших м'язових груп.

Незважаючи на дотримання правильного позування й поступовості в підвищенні інтенсивності виконуваних вправ на гнучкість, іноді наступного дня у м'язах з'являються неприємні больові відчуття. Цього не треба боятися. При активному руховому режимі вони швидко минають. У такий період не застосовують вправ ривкового характеру з максимальною амплітудою. Корисні масаж, водні й теплові процедури (ванна, лазня, сауна). Якщо больові відчуття сильні, рекомендується зробити перерву в заняттях 2-3 дні, а при поновленні їх – трохи знизити інтенсивність і тривалість виконання вправ.

На думку В.П.Ткачова (1988), у процесі роботи над гнучкістю правильно вибрати вправи – це лише перший крок. Дуже важливо визначити,

як їх виконувати, адже між навантаженнями і реакціями на них організму існують закономірні зв'язки. Тому в кожному окремому випадку необхідно встановити:

- а) тривалість однієї вправи (серії) і кількість їх у заняттях;
- б) інтенсивність вправ (амплітуда виконуваних рухів, сила зовнішнього впливу, швидкість, вага обтяження тощо);
- в) тривалість інтервалу відпочинку і його характер.

Оскільки вправи для розвитку гнучкості різні за технікою виконання, енергетичними витратами організму й впливом на активну і пасивну гнучкість, то, звичайно, тривалість їх, інтенсивність і час відпочинку також неоднакові.

Зважаючи на це, подальше висвітлення методичних вказівок подається за видами вправ.

3.3. Засоби виховання гнучкості

Основними засобами виховання гнучкості є загально-підготовчі й спеціально-підготовчі вправи на розтягнення. Всі вони характеризуються максимальним збільшенням амплітуди рухів по ходу серійного виконання вправ.

Їх поділяють на активні, пасивні і комбіновані (активно-пасивні).

Л.Семенов, В.Смолевський вправи для розвитку гнучкості умовно поділяють на:

1. Вправи для плечового поясу.
2. Вправи для хребта.
3. Вправи для тазостегнових суглобів.
4. Вправи для гомілкоступневих суглобів.

Огляд методичної та наукової літератури свідчить, що для розвитку гнучкості використовують дві основні групи вправ:

- а) на розтягнення, до яких відносяться повільні, махові й пружні рухи, а також примусове розтягнення;

б) силові вправи динамічного і статичного характеру, що характеризуються підвищеним м'язовим напруженням.

За працями Р.В. Жордочка, Ю.Л.Соболева, Л.М.Соболева всі вправи поділяються на нижчеописані:

- повільні рухи, їх виконують за рахунок напруження м'язів і з використанням маси окремих частин тіла, що беруть участь у цьому русі. Слід враховувати, що один і той же рух, залежно від вихідного положення може справляти неоднаковий вплив на розвиток гнучкості. Повільні рухи виконують серіями. Кількість повторень в одній серії для дрібних суглобів - 10-15, для великих - 20-25. Одне заняття включає 2-3 серії вправ. Важливо використовувати рухи з максимальним м'язовим напруженням, намагаючись у кожному наступному збільшити амплітуду.

Щоб підвищити інтенсивність виконуваних вправ, застосовують різноманітні обтяження вагою від 0,5 до 5 кг, залежно від статі, віку й фізичної підготовки студентів. Інтервал відпочинку між серіями дорівнює від 2-3 до 8-10 хвилин за умови виконання між ними вправ, спрямованих на розвиток гнучкості в інших суглобах. В інтервалах між серіями повільних рухів для поліпшення рухливості в цьому суглобі – можна виконувати вправи на розслаблення.

- махові рухи. Під махом розуміють рух ногою чи рукою у будь-якому напрямку, який починається за рахунок м'язового напруження й продовжується вільно, за інерцією, їх використовують для підвищення рухливості в плечових і тазостегнових суглобах при колових і згинально-розгинальних рухах ногами чи руками. Спочатку махи роблять з незначною амплітудою, поступово збільшуючи її до максимальної.

Махові вправи рекомендують виконувати серіями по 10-20 рухів в одному напрямку. Якщо вони входять до розминки, досить однієї серії, коли ж їх виконують з метою розвитку активної гнучкості в цих рухах, то починають з однієї серії, поступово доводячи до 4-5 в одному занятті.

Використання незначних обтяжень (0,5-1,5 кг.) дає змогу збільшити амплітуду рухів.

Щоб підвищити активну гнучкість, слід не просто виконувати, наприклад; 20 махів ногою вперед (із основної стійки без попереднього замаху), а робити це якомога швидше. При цьому важливо забезпечити контроль як за амплітудою рухів, так і за часом виконання всього завдання.

- пружні рухи. Фізіологічний механізм пружних вправ, застосовуваних для розвитку гнучкості, ґрунтується на добре відомій здатності м'язів не тільки розтягуватися, а й завдяки еластичності повертатися до вихідної довжини, тобто скорочуватися.

Амплітуда рухів під час здійснення пружних вправ на гнучкість дещо менша ніж при махових і примусовому розтяганні. Проте її можна збільшити, якщо застосовувати обтяження (0,5-5 кг). Пружні рухи виконують невеликими серіями по 3-4 рухи в кожній, з наступними поверненням у вихідне положення. Кількість серій залежить від поставлених завдань. Якщо необхідно розігріти, «проробити» м'язи, підготувати їх до виконання основних вправ, то досить незначної кількості серій – 4-10. У тому ж разі, коли пружні вправи застосовують безпосередньо для розвитку гнучкості, кількість повторень значно більша -10-30 серій в одному занятті.

- примусове розтягнення. М'язи людини, що перебуває у стані спокою, можуть розтягатися до 1/3 своєї довжини під впливом зовнішніх факторів, таких, наприклад, як зусилля інших м'язових груп, тиск маси тіла, допомога партнера, дія еластичних предметів і різноманітних обтяжень.

Типовими для цієї групи вправ на розтягання будуть: вис ззаду на перекладині; шпагат; міст; утримання рівноваги, стоячи на одній нозі, витягнувши другу в крайньому положенні руху вперед, назад або вбік; «жабка» лежачі на животі; нахил уперед із самозахватом і притягуванням. У методичній літературі ці вправи називають пасивно-статичними, оскільки м'яз розтягається до певної довжини й у цьому положенні його утримують деякий час.

- динамічні силові вправи. Активна гнучкість розвивається лише тоді, коли існує достатня різниця між нею та показниками пасивної гнучкості. Чим вона вища, тим кращі можливості для поліпшення активної гнучкості. Найшвидший спосіб її розвитку – збільшення силових показників м'язів, що здійснюють рух у суглобі.

Для розвитку сили широко використовують динамічні вправи, які характеризуються підвищеним м'язовим напруженням. З цією метою виконують вправи з обтяженнями: металевими палицями, гантелями, набивними м'ячами, гирями, штангою тощо.

- активно-статичні силові вправи. Їх застосовують у спортивній практиці для розвитку сили м'язів, що працюють в ізометричному режимі. Вони поліпшують активну гнучкість, яка виявляється під час виконання статичних положень.

Тривалість статичного напруження дорівнює 5-15 с. Протягом заняття статичні вправи для однієї м'язової групи бажано повторювати не більше 3-5 разів, їх не можна застосовувати понад 2-3 рази на тиждень. Для підвищення ефективності процесу розвитку сили використовують обтяження незначної ваги (0,5-2,5 кг).

У процесі виконання активно-статичних силових вправ кінцівки або частини тіла намагаються утримувати в крайній точці максимальної амплітуди руху в суглобі. Проте не слід забувати, що амплітуда безпосередньо під час втримання статичного положення має тенденцію поступово зменшуватися. Застосування орієнтирів та інших засобів термінової інформації дає змогу триваліший час зберігати її на необхідному рівні.

Застосування на практиці цих вправ для розвитку гнучкості відрізняється не тільки по формі і характеру, але й по направленості, що виходить із задач на тому чи іншому етапі тренування. На першому етапі найбільшу ефективність дають вправи пасивні.

1. Пасивні (для розтягуючої групи м'язів) рухи, виконуються за рахунок роботи інших груп м'язів (наприклад, нахили).
2. Розтягуючі рухи з допомогою партнера.
3. Махові та пружні рухи. Ці вправи пов'язані зі збільшенням сили м'язів, здійснюючих рух, але не настільки, щоб їх приєднати до вправ, розвиваючих активну рухливість.
4. Махові та пружні рухи з обтяженнями.
5. Пасивні розтягуючі рухи з допомогою гумового жгута.
6. Розслаблені виси; теж з обтяженнями.
7. Утримання за допомогою партнера положень, в яких м'язи найбільш розтягнуті.

Всі пасивні рухи краще виконувати в 3-4 підходах в кожному від 10-40 повторень. Статичні пасивні положення утримуються в 3-4 підходах по 6-10 сек. в кожному. Розслаблені виси виконуються в 2-3 підходах по 15-20 сек.

При цьому число повторень і час утримання залежить не тільки від стану працюючих м'язів, але й від загального стану організму. Потрібно пам'ятати, що загальна втома при виконанні вправ зменшує амплітуду рухів, а, отже, знижує ефективність вправи.

Для розвитку активної рухливості Н.Г.Озолін (1970), В.С.Смоленський (1961) застосовують інші вправи, причому в ускладнених умовах. Всі вправи можна поділити на чотири групи:

1. Махові рухи з обтяженнями або з амортизаторами, а також вправи, що виконуються з партнером.
2. Статичні утримання положень з найбільшим розтягненням м'язів.
3. Статичні утримання положень з розтягненням, наближеним до максимального; і наступні махові рухи з найбільшим розтягненням м'язів.
4. Два останніх види вправ з обтяженнями.

На заключному етапі розвитку і збереження рухливості вправи останньої групи дають найбільший ефект.

Для розвитку ефективної рухливості використовуються ті ж методи, що і для розвитку сили, основний з яких – метод повторних зусиль з максимальним напруженням в усіх режимах роботи (Н.Я.Алісов). Вони більш працездатні, ніж вправи «пасивні», тому необхідно знижувати кількість їх повторень і кількість підходів, а збільшувати час відпочинку між підходами.

Вправи першої групи виконуються в 2-3 підходи з 6-8 повтореннями (вага обтяження до 2% від маси тіла). Статичні утримання здійснюються в 2-3 підходи по 5-6 сек. Статичне утримання в 3-4 сек. з додатковим махом – в 2 підходах з 2-3 повтореннями. При цьому між повтореннями необхідне розслаблення або рух в протилежному напрямку (за рахунок напруження антагоністів). Вправи 4-ої групи виконуються по одному разу в 1-2 підходах з обтяженням в 2-3% від маси, яке утримується 2-3 сек. Між підходами, в перервах, які збільшуються до 2-2,5 хвилин, в першу хвилину потрібно розслаблено і спокійно відпочити. Потім бажано виконати 3 -5 рухів в протилежну сторону і зразу ж 3-5 вільних махових рухів за рахунок роботи тренуваної групи м'язів. На час, який залишився (20-40 сек.) розслабити м'язи. Якщо при цьому з'явилося відчуття втоми, потрібно дочекатись відновлення (звичайно, в таких випадках воно приходить ще через 1-2 хвилини відпочинку, і студент не встигає охолонути) і тільки тоді повторювати вправу. При стійкій втомі тренування необхідно зупинити, закінчивши його розслабленням мускулатури.

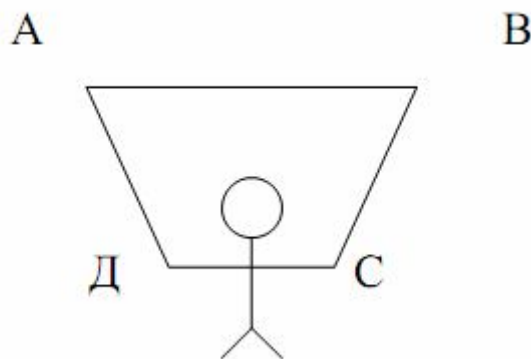
А.В. Волков (1980), Ю.В. Менхін (1980), В.Н. Платонов (1984), В.С. Смоленський (1979) та інші на початкових етапах тренувань на вправи для розвитку гнучкості рекомендують виділяти спеціально по одному заняттю на тиждень, а в зміст інших занять включати вправи обов'язково, але у меншому обсязі і не для всіх суглобів. При цьому спеціальні розтягуючі вправи (краще інші, ніж під час тренувань) потрібно використовувати під час домашніх завдань.

Гнучкість вимірюють також з метою контролю динаміки фізичної підготовленості людини. Тому, крім тестів, розробляють нормативи, що відбивають мінімум вимог до фізичної підготовленості ставлячи перед людиною конкретні завдання і стимулюючи її роботу. Ці нормативи встановлюють і змінюють не довільно, а на основі середніх результатів, показаних при виконанні контрольних вправ більшістю студентів інституту, університету, коледжу, міста, області, країни.

3.4. Тести для оцінювання гнучкості

Тест для оцінювання рухливості в плечових суглобах.

Досліджуваний бере гімнастичну палицю хватом зверху і робить викрут рук назад з поверненням їх в вихідне положення, не згинаючи в ліктьових суглобах. Вимірюється найменша відстань між внутрішніми поверхнями кистей при якій вправа виконується без помилок. Розраховується індекс рухливості (ІР), який є відношенням цього показника до ширини плечей, виміряної стандартними методиками по формулі $IP = \frac{AB}{CD}$ та оцінюється по таблиці 1.



ІР – індекс рухливості (%)

АВ – відстань між руками (см)

СД – ширина плечей (см)

Таблиця 1.

ІР\ оцінка	5	4	3	2	1
хлопці	1,5-1,7	1.7-1.9	1.9-2.1	2.2-2.7	2.8-більше
дівчата	1.3-1.5	1.5-1.7	1.7-1.9	1.9-2.1	2.2-більше

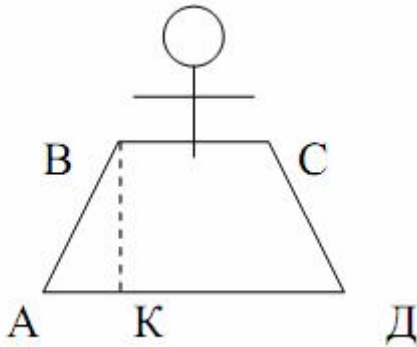
Тест для оцінювання рухливості в колінних суглобах.

З положення сидячи на п'ятках ступні відтягнуті, коліна разом. Ступні розведені настільки, щоб таз міг вільно поміститися між ними, тулуб тримати

прямо і спробувати сісти на сідниці. Результат вимірюється в умовних одиницях (балах). Якщо відстань між сідницями і підлогою більше 5 сантиметрів – 1 бал, дорівнює 5 см – 2 бали, менше 5 см – 3 бали, сідниці торкаються підлоги – 4 бали, досліджуваний сидить на підлозі – 5 балів.

Тест для оцінювання рухливості в тазостегнових суглобах.

Досліджуваний виконує поздовжений шпагат. Вимірюється відстань між ступнями, довжина ноги та ширина тазу. По цих показниках розраховується величина розмаху в кутових градусах, яка є відношенням $\frac{1}{2}$ різниці між відстанню між ступнями і шириною тазу до довжини ноги. Результат розраховується по формулі $\sin \alpha = \frac{AD - BC}{2AB}$, та оцінюється по таблиці 2.



AD – відстань між ступнями

BC – ширина тазу

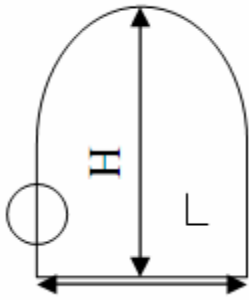
AB – довжина ноги

Таблиця 2.

стать\оцінка	5	4	3	2	1
хлопці	50°	49°-40°	39°-30°	29°-20°	19°
дівчата	60°	59°-50°	49°-40°	39°-30°	29°

Тест для оцінювання рухливості в хребті.

Досліджуваний виконує гімнастичний міст з положення лежачи. Вимірюється відстань між пальцями рук і п'ятами, а також висота від підлоги до спини. Результат розраховується по формулі $B = \frac{L}{H} \times 10$, та оцінюється по даним таблиці 3.








L – відстань від п'ят до пальців рук (см)





H – висота від підлоги до спини (см)





Таблиця 3.





стать \ оцінка	5	4	3	2	1
хлопці	7	9	11	13	15
дівчата	5	4	6	8	10




4. КОМПЛЕКС ВПРАВ ДЛЯ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ БЕЗ ПРЕДМЕТІВ

№	ЗМІСТ	Дозування	ЗМВ	Малюнок
1.	В.П. – ноги нарізно, руки на пояс 1. – нахил голови вперед 2. – нахил голови назад.	8-10 разів	Намагатися підборіддям доторкнутися до грудей	
2.	В.П. – ноги нарізно, руки на пояс 1. – нахил голови ліворуч 2. – В.П. 3. – нахил голови праворуч 4. – В.П.	8-10 разів	Намагатися доторкнутися вухом до плеча	
3.	В.П. – те саме, голова вперед 1. – напівоберти головою ліворуч 2. – те саме праворуч.	8-10 разів	Намагатися підборіддям доторкнутися до грудей	
4.	В.П. – ноги нарізно, руки на пояс, голова назад 1. – напівоберти головою праворуч 2. – те саме ліворуч.	8-10 разів		
5.	В.П. – ноги нарізно, руки до плечей 1-4. – колові оберти руками вперед 5-8. – колові оберти руками назад.	6-8 разів	Темп середній з кожним рухом збільшувати амплітуду	






6.	<p>В.П. – ноги нарізно, руки до плечей</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. – лікті в сторони – назад, прогнутись 2. – В.П. 	8-10 разів	<p>Максимально нахилити голову назад, прогинаючись в шийному та грудному відділах хребта</p>	
7.	<p>В.П. – ноги нарізно, руки на пояс</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. – лікті назад, голову назад, прогнутись 2. – В.П. 	8-10 разів	<p>Прогнутись</p>	
8.	<p>В.П. – ноги нарізно, руки на пояс</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. – правий лікоть вперед 2. – В.П. 3. – лівий лікоть вперед 4. – В.П. 	8-10 разів	<p>Плечі не піднімати</p>	
9.	<p>В.П. – ноги нарізно, руки вниз</p> <ol style="list-style-type: none"> 1-4. – колові оберти плечами вперед 5-8. – колові оберти плечами назад. 	8-10 разів	<p>Намагатися плечами доторкнутись до вух. Максимально зімкнути лопатки.</p>	






10.	В.П. – ноги нарізно, руки в сторони, кисті вгору 1-8. – колові оберти руками вперед 9-16. – те саме назад.	4-6 разів	Амплітуда максимальна. Руки не згинати.	
11.	В.П. – ноги нарізно, руки позаду в замок 1-3. – пружні нахили, руки вгору 4. – В.П.	8-10 разів		
12.	В.П. – широка стійка ноги нарізно, руки перед собою 1. – оберт ліворуч 2. – оберт праворуч.	16-18 разів	Темп середній, збільшуючи амплітуду рухів. Намагатись побачити п'яту	
13.	В.П. – ноги нарізно, руки перед собою в замок, долоні назовні 1. – поворот праворуч, прогнутись 2. – В.П. 3. – поворот ліворуч, прогнутись 4. – В.П.	8-10 разів	Темп повільний	
14.	В.П. – ноги нарізно, руки за голову 1. – нахил праворуч 2. – В.П. 3-4. – те саме в іншу сторону.	8-10 разів	Нахил в сторону. Темп середній	

15.	<p>В.П. – ноги нарізно, руки в сторони 1. – нахил вправо, права рука вгору, ліва за спину 2. – те саме в іншу сторону.</p>	8-10 разів в кожную сторону	Руки випрямляти. Темп середній	
16.	<p>В.П. – ноги нарізно, руки в сторони 1. – нахил вправо, руки вгору 2. – В.П. 3-4. – те саме в іншу сторону.</p>	8-10 разів в кожную сторону	Нахилитись максимально. Темп середній	
17.	<p>В.П. – ноги нарізно, руки на пояс 1. – нахил, долонями доторкнутись до підлоги 2. – В.П. 3. – нахил назад, прогнувшись 4. – В.П.</p>	8-10 разів	Ноги в колінах не згинати. Амплітуда максимальна. Темп середній	
18.	<p>В.П. – ноги нарізно, руки зігнуті назад, кисті в кулак, кулаки впираються в спину 1. – голову назад прогнутись 2. – В.П.</p>	8-10 разів	Звести лопатки	

19.	<p>В.П. – широка стійка ноги нарізно, руки перед собою, схрещені права зверху</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. – нахил 2. – В.П. 	8-10 разів	<p>Намагатися доторкнутися ліктями до підлоги. Ноги в колінах не згинати</p>	
20.	<p>В.П. – широка стійка ноги нарізно, руки в сторони</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. – присід на правій, ліва в сторону на носок 2. – поворот праворуч, пальцями торкнутись підлоги 3. – випрямити праву 4. – глибокий випад правою 5. – поворот вліво 6. – В.П. 	8-10 разів в кожену сторону		
21.	<p>В.П. – випад лівою, руки в сторони</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. – мах правою 2. – В.П. 	10-16 разів	<p>Мах прямою ногою, якомога вище</p>	
22.	Те саме з іншою ногою.	10-16 разів		






5. КОМПЛЕКС ВПРАВ ДЛЯ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ НА КИЛИМІ



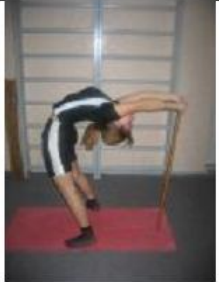

№	Зміст	Дозування	З М В	Малюнок
1.	В.П. - упор присівши 1.- упор стоячи зігнувшись 2.- В.П.	14-16 разів	Долоні від підлоги не відривати	
2.	В.П.-сід, ліва зігнута на зовні, руки в сторони 1.- нахил до правої 2.- В.П.	18-20 разів	Пальцями доторкнутись до п'яти. Виконувати під наглядом викладача	
3.	В.П.- сід ноги нарізно, руки в сторони 1.- нахил до правої, руки вгору 2.- В.П. 3.- нахил до лівої, руки вгору 4.- В.П.	24 - 26 разів	Ноги в колінах не згинати	
4.	В.П. – те ж саме, що у впр.3 1.-3.- пружні нахили вперед, руки вгору 4.- В.П.	18 – 20 разів	Ноги в колінах не згинати	
5.	В.П. – сід ноги нарізно, руки за голову 1.- нахил вправо 2.- В.П. 3.- нахил вліво 4.- В.П.	22 – 24 разів в кожен сторону	Нахил в сторону, доторкнутись ліктем до підлоги	







6.	В.П. – упор сидячи ззаду, ліва зігнута назад – вліво 1.- лежачи на спині, руки вгору 2.- В.П.	12 – 14 разів	Коліно від підлоги не відривати. Виконувати під контролем викладача	
7.	В.П. – сід на п'ятах, руки на гомілкостоп 1.- упор прогнувшись 2.- В.П.	10 – 12 разів	Максимально прогнутися в шийному і грудному відділах хребта	
8.	В.П. – лежачи на спині, ліва зігнута, руки в сторони, долоні вниз 1.- поворот вправо 2.- В.П. 3.-4.- те ж в іншу сторону	18 – 20 разів	Коліном доторкнутися до підлоги, плечі від килима не відривати	
9.	В.П. – лежачи на животі, ноги зігнуті, руки в сторони 1.- поворот гомілок вправо 2.- В.П. 3.-4.- те ж в іншу сторону	18 – 20 разів	Плечі від підлоги не відривати	
10.	В.П. – упор лежачи на животі 1.- упор лежачи на стегнах 2.- В.П.	12 – 14 разів	Максимально прогнутися в шийному і грудному відділах хребта, руки випрямити	





11.	В.П. – упор лежачи на животі 1.- упор лежачи на стегнах, ноги зігнуті 2.- В.П.	18 – 20 разів	Намагатися ногами доторкнутись до голови	
12.	В.П. – лежачи на животі, взявшись за гомілкостоп 1.- прогнутися 2.- В.П.	12 – 15 разів	Максимально прогнутися	
13.	В.П. – лежачи на спині, ноги зігнуті, руки в упорі біля плечей 1.- “міст” 2.- В.П.	10 – 12 разів	Намагатися випрямити ноги в колінах	

6. КОМПЛЕКС ВПРАВ ДЛЯ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ З ПАЛИЦЕЮ

№	ЗМІСТ	Дозування	ЗМВ	Малюнок
1.	В.П. – стійка ноги нарізно, широким хватом палка за головою 1. – палка вправо, поворот голови направо 2. – В.П. 3. – палка вліво, поворот голови наліво. 4. – В.П.	6-8 разів в кожную сторону	Темп середній	
2.	В.П. – стійка ноги нарізно, палка догори 3. – нахил прогнувшись, палка за голову 4. – палка догори 5. – нахил прогнувшись, палка за голову 6. – В.П.	6-8 разів	Поступово збільшувати амплітуду рухів	
3.	В.П. – нахил прогином палка за спину на поперек 1. – поворот тулуба праворуч 2. – В.П. 3. – те саме в іншу сторону. 4. - В.П.	6-8 разів	Темп середній	
4.	Вправа 3. з напівприсідами	6-8 разів		
5.	В.П. – глибокий випад правою, палка під стопу 1-3. – пружні випрямлення ноги 4. – В.П. 5-8. – те саме з іншої ноги.	6-8 разів	Темп середній і повільний	
6.	В.П. – упор присівши 1.– випад лівою, палка догори 2.– В.П. 3-4. – випад правою палка догори.	6-8 разів	Прогинатися з максимальною амплітудою	

7.	<p>В.П. – присід ноги нарізно широко, палка на підлозі, пальцями доторкнутися до палки</p> <p>1.– присід на правій, ліва в сторону на носок, палка вліво</p> <p>2.- В.П.</p> <p>3-4. – те саме в іншу сторону.</p>	6-8 разів	Коліна в сторони темп середній	
8.	<p>В.П. – стійка ноги нарізно, руки зігнуті в ліктях, палка за спину</p> <p>3. – поворот тулуба вправо</p> <p>4. – те саме вліво.</p>	6-8 разів	Темп середній	
9.	Вправа 8. з напівприсідами	6-8 разів		
10.	<p>В.П. – нахил вперед, палка одним кінцем на підлогу, хватом руками за другий кінець</p> <p>1-4. – поворот кругом переступанням в положення нахил назад</p> <p>5-8. – те саме наліво.</p>	4-6 разів	Темп середній, палку тримати вертикально	
11.	<p>В.П. – стійка ноги нарізно, палка назад вертикально вузьким хватом за верхній кінець, другий впирається в підлогу</p> <p>1-3. – пружні присідання</p> <p>4. – В.П.</p> <p>5-7. – пружні нахили вперед</p> <p>8. – В.П.</p>	6-8 разів	Руки не згинати. Темп середній	

12.	В.П. – лежачи на животі, палку вгору 1-4. – упор лежачи на стегнах 5-8. – В.П.	6-8 разів	Прогнутися, підкачуючи палку, руки не згинати. Темп повільний і середній.	
13.	В.П. – лежачи на животі палка вертикально, вузьким хватом за нижній кінець 1-4. – перебираючи руками по палці, прогнутися 5-8. – В.П.	6-8 разів	Палку тримати вертикально	
14.	В.П. – лежачи на животі, палка за спину, руки зігнуті назад 5. – зігнути ноги 6. – В.П.	8-16 разів	Максимально прогнутися	
15.	В.П. – лежачи на спині, в групуванні, палка під ступнями 1-2. – перекат вперед в сід 3-4. – В.П.	6-8 разів	Темп середній	
16.	В.П.- те ж саме 1.- палка вгору 2.- В.П.	8 – 10 разів	Темп середній	
17.	В.П. – лежачи на спині ноги зігнуті, палка вперед 7. – ноги вправо, палка вліво 8. – те саме в іншу сторону.	8-16 разів	Темп середній	
18.	В.П. – лежачи на спині зігнуті ноги нарізно 1-4. – те саме як вправа 17.	8-16 разів		

19.	В.П. – сід ноги схресно (по-турецьки), палка вгору 9. – нахил вправо, кінцем доторкнутися до підлоги 10.– В.П. 3-4. – те саме в іншу сторону	6-8 разів	Кінцем палки доторкаться до підлоги	
20.	В.П. – сід ноги нарізно, вузьким хватом за верхній кінець палки 1-3. – пружні перебирання руками до нижнього кінця палки, нахил вперед 4. – В.П.	6-8 разів	Темп середній	
21.	В.П. – сід ноги нарізно зігнуті вузьким хватом за верхній кінець палки 1-3. – пружні перебирання руками до нижнього кінця палки, нахил вперед 4. – В.П.	6-8 разів	Темп середній	
22.	В.П. -стоячи, палка вертикально, права рука зверху в сторону, лівою хватом за верхній кінець палки 1.- мах правою, палку відпустити 2.- В.П.	6-8 разів	Намагатися зловити палку другою рукою	

ВИСНОВОК

Отже, є багато вправ для оцінки рухливості в суглобах різних ділянок тіла. І це зрозуміло, бо ж рухливість повинна бути оптимальною у всіх суглобах, що слідує із вище наведеної інформації. Різні автори одностайні в думі про це. Та, незважаючи на це, на практиці оцінка гнучкості здійснюється фрагментарно, на основі одного-двох тестів. Так, наприклад, у Державних тестах і нормативах оцінки фізичної підготовленості населення України, гнучкість вимірюють лише за допомогою одного тесту – це нахил тулуба вперед з положення сидячи. Так і в програмах з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів гнучкість вимірюється за допомогою одного тесту.

З цього видно, що хоч науковці і характеризують гнучкість як дуже важливу якість, та це залишається лише в теорії, а на практиці ми спостерігаємо її недооцінку. Найбільш значущими вважаються такі якості як сила, прудкість, витривалість, а гнучкості відводиться другорядна роль.

Складається враження, що теоретики і практики відводять гнучкості незначну роль в забезпеченні енергопотенціалу людини. Думається, що таке розуміння є хибним.

1. Загальновідомо, що у східній рефлексотерапії і енергетичному тілі людини виділяють 14 постійних меридіанів, які забезпечують гармонізацію енергії в тілі людини. Функції меридіанів такі: забезпечення зв'язку людини з оточуючим середовищем (начебто ще один орган відчуття), управління потоком крові і життєвої енергії м'язів і кісток, гармонізація енергії (передача її від внутрішнього органу до покривів тіла, завдяки чому внутрішні сигнали хвороби досягають поверхні тіла), полегшення роботи суглобів.

2. Про накопичення енергії свідчать такі ознаки: жировий прошарок стає меншим; під час роботи (навіть інтенсивної) м'язи перестають затікати;

менше потрібно їжі; скорочується сон; вдень людина перестає втомлюватись, постійно активна; дуже збільшується гнучкість.

3. Всі системи йогічної практики є не чим іншим, як різними підходами до управління функціями організму шляхом впливу на його енергетичну складову, використовуючи для цього: медитацію; пранаяму; асани (пози), що вимагають дуже хорошої гнучкості.

4. Стретчинг (від англ. Stretch – розтягування, витягування, подовження) як один із напрямків фізкультурно-оздоровчої практики. Стретчинг полягає у виконанні декількох розтяжок для покращання самопочуття. До речі, потягування одна із вправ стретчингу.

Співставляючи ці факти, робимо висновок, що гнучкість якимось чином пов'язана з регулюванням, гармонізацією енергії в організмі. Отже, не випадково стверджують, що людина молода на стільки, наскільки рухливі суглоби.

А загалом же слід зауважити, що на сьогодні гнучкість є недостатньо вивченою фізичною якістю людини, особливо в плані її зв'язку з енергетичною складовою людського організму.

КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ

1. Значення гнучкості в житті людини?
2. Що таке гнучкість?
3. Основні види гнучкості.
4. Від чого залежить гнучкість?
5. Які фактори необхідно враховувати при розвитку гнучкості?
6. Основні засоби виховання гнучкості?
7. Різновиди вправ на гнучкість?
8. Що таке стретчинг?

ТЕМИ РЕФЕРАТІВ

1. Мотиваційні фактори до виконання вправ на гнучкість.
2. Гнучкість – життя без ліків.
3. Вплив оздоровчої суставної гімнастики та вправ на гнучкість на організм людини.
4. Значення вправ на гнучкість в системі лікувальної фізичної культури.
5. Роль суставної гімнастики та вправ на гнучкість в системі навчально-тренувального процесу.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Бальчевич В.К. Эволюционная биомеханика: теория и практика применения. / В.К. Бальчевич. // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 11. – С.- 48.
2. Борилкевич В.Е. Вопросы физического воспитания студенток. /В.Е.Борилкевич. – Ленинград, 1979. – С.24-32.
3. Гаваа Лувсан. Очерки методов восточной рефлексотерапии. / Гаваа Лувсан. – Киев: Здоров'я, 1992. – С.13.
4. Жордочко Р.В. Розвиток гнучкості спортсмена. / Р.В. Жордочко, Ю.Л.Соболев, Л.М. Соболев. – Киев: Здоров'я, 1980. – С. 10.
5. Зайцев П.В. Вопросы физического воспитания студента. / П.В. Зайцев. - Ленинград, 1991. – С. 3-12.
6. Короп Ю. Розвиток гнучкості у школярів. / Ю. Короп. // Фізичне виховання в школі. – 1997. – № 4. – С. 28-35.
7. Кохенберг В.Б. Проблема физических и двигательных качеств. / В.Б.Кохенберг. // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 7. – С. 15.
8. Лях В.И. Двигательные способности. Общая характеристика и основы теории и методики их развития в практике физического воспитания. /В.И.Лях. // Физическая культура в школе. – 1996. – № 2. – С. 19.
9. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. / Ю.В. Менхин. – Москва: Физкультура и спорт, 1989. – С. 232 с.
10. Малахов Г.П. Целительные силы. / Г.П. Малахов. – Москва: Комплект, 1994. – 316 с.
11. Озолин Н.Г. Развитие гибкости. / Н.Г. Озолин. // Молодому коллеге. – Москва, 1988. – С.144-154.
12. Рощупкин Г.В. Физическая культура школьников. / Г.В. Рощупкин. – Киев, 1989. – 202 с.
13. Сермеев Б.В. Развитие подвижности в суставах у школьников. /Б.В.Сермеев. – Волгоград, 1988. – 234 с.

14. Тартаровский М.С. Нетрадиционная физкультура. / М.С. Тартаровский. – Москва, 1986. – 226 с.
15. Ткачев Ф.Г. В поисках мышечной радости. / Ф.Г. Ткачев. – Киев: Здоров'я, 1988. – 304 с.
16. Туманян Г.С. Гибкость как физическое качество. / Г.С. Туманян, С.К.Харацидис. // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 2. – С. 43.
17. Укран М.Л. Методика тренировки гимнастов. / М.Л. Укран. – Москва: Физкультура и спорт, 1971. – 258 с.

УДК 796.4(07)

ББК 75.1

Мотуз К.М.

Н а в ч а л ь н е в и д а н н я

**Методика розвитку гнучкості: методичні вказівки для студентів
факультетів та інститутів фізичної культури**

В авторській редакції

Дизайн обкладинки Фролової Л.С.

Гарн. Times New Roman. Обл.-вид. арк. 1,84. Зам. № 233-100/е

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького
Свідоцтво про державну реєстрацію ДК № 896 від 16.04.2010 р.