

796.012.23-057.845(073)

А 724

Ж. І. Антіпова, Т. О. Барсукова, О. М. Гоголева

РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ У СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

The background of the cover features two stylized, abstract human figures. One figure is red and the other is yellow. They are depicted in dynamic, flowing poses that suggest movement and flexibility. The red figure is on the left, and the yellow figure is on the right. The background is a light blue gradient with some faint, wavy lines.

796.012.23-057.875(073)

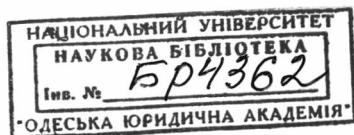
А 724

Міністерство освіти і науки України
Національний Університет «Одеська юридична академія»
Кафедра фізичного виховання

Ж. І. Антіпова, Т. О. Барсукова, О. М. Гоголева

РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ У СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Методичні рекомендації



Одеса
Букаєв Вадим Вікторович
2021

Бр 4362

Рекомендовано до друку рішенням
Навчально-методичної ради НУ «ОЮА»
(протокол № 3 від 12 квітня 2021 р.)

Автори:

Ж. І. Антіпова, старший викладач кафедри фізичного виховання
Національного університету «Одеська юридична академія»;

Т. О. Барсукова, старший преподаватель кафедри фізичного
виховання Національного університету «Одеська юридична
академія»;

О. М. Гоголева, старший викладач кафедри фізичного виховання
Національного університету «Одеська юридична академія» .

Рецензенти:

Г. В. Кучеренко, канд. пед. наук, ст. викладач кафедри теорії та
методики фізичної культури і спортивних дисциплін, інститут
фізичної культури, спорту і реабілітації Університету Ушинського;

І. В. Мороз, канд. пед. наук, доцент, завідувач кафедри фізичного
виховання НУ «ОЮА».

Антіпова Ж. І.

А721 Розвиток гнучкості у студентів закладів вищої освіти :
метод. рек. / Ж. І. Антіпова, Т. О. Барсукова, О. М. Гоголева. —
Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2021. — 54 с.

У методичних рекомендаціях розкривається поняття "Гнучкість" як
фізична якість, її різновиди, методика розвитку і вдосконалення.
Запропоновані варіанти комплексів вправ на розвиток гнучкості для
самостійних занять студентам, які активно цікавляться розвитком гнучкості
для розширення їх теоретичних і практичних знань.

Методика проведення занять може бути використана на практичних
заняттях з фізичного виховання викладачами закладів вищої освіти.

УДК 796.012.1

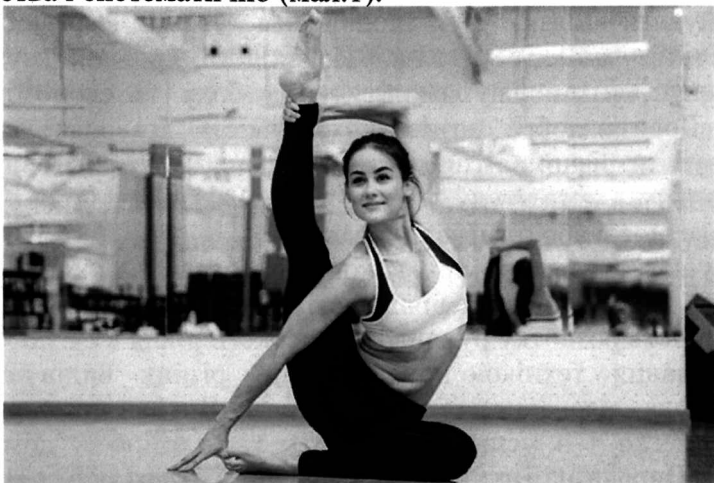
Зміст

Вступ	5
Розділ 1. Гнучкість і фактори, які впливають на її розвиток	7
Розділ 2. Засоби фізичного виховання, що застосовуються для розвитку гнучкості	12
Розділ 3. Методичні вказівки з розвитку гнучкості	14
Розділ 4. Методи розвитку гнучкості	17
4.1. Метод багаторазового розтягування	17
4.1.1. Комплекс динамічних активних вправ на гнучкість.....	17
4.2. Метод статичного розтягування	18
4.2.1. Комплекс активних статичних вправ на гнучкість.....	19
4.3. Метод попереднього напруження м'язів із подальшим їх розслабленням	21
4.3.1. Комплекс вправ із застосуванням напруги та розслаблення.....	21
4.4. Метод розвитку гнучкості, поєднаний з силовими вправами	23
4.4.1. Комплекс вправ для сумісного розвитку сили та гнучкості.....	24
Розділ 5. Оцінка рівня гнучкості	25
5.1. Найбільш відомі та доступні тести на оцінку гнучкості	25
Розділ 6. Комплекси фізичних вправ на розвиток гнучкості	27
6.1. Комплекси ФК на розвиток гнучкості хребта і збільшення рухливості великих суглобів	27
6.1.1. Вправи для хребетного стовпа.....	27
6.1.2. Вправи для поперекового відділу хребта.....	28
6.1.3. Вправи для тазостегнових суглобів.....	29
6.1.4. Вправи для колінних суглобів.....	31
6.1.5. Вправи для гомілковостопних суглобів.....	32

6.2. Комплекси ФК ДЛЯ розвитку гнучкості у променезап'ясткових суглобах	32
6.3. Комплекси ФК для розвитку гнучкості у плечових суглобах.....	32
6.4. Комплекси ФК для розвитку в колінних і гомілковостопних суглобах.....	32
Розділ 7. Рекомендації по організації самостійних занять на розвиток гнучкості	34
7.1. Самоконтроль.....	34
7.2. Рекомендації по організації самостійних занять на розвиток гнучкості	35
7.3. Рекомендовані комплекси вправ на розвиток гнучкості.....	36
7.3.1. Комплекс № 1	36
7.3.2. Комплекс № 2	36
7.3.3. Комплекс № 3	42
Висновки	49
Списки використаної літератури.....	51

ВСТУП

Гнучкість – це здатність людини виконувати вправи з великою амплітудою, та абсолютний діапазон руху в суглобі або ряді суглобів, який досягається в миттєвому зусиллі. Гнучкість – це одна з п'яти основних фізичних якостей людини. Цю фізичну якість потрібно розвивати з самого раннього дитинства і систематично (мал.1).



Мал. 1. Гнучкість

Існує три різновиди гнучкості, кожна з яких може бути в людини розвинена в більшому чи меншому ступені:

- *динамічна (кінетична) гнучкість* – можливість виконання динамічних рухів,

- *статично-активна гнучкість* – це здатність прийняття розтягнутого положення і його підтримування своїм тілом,

- *статично-пасивна гнучкість* – це здатність прийняття розтягнутого положення і його підтримки своїм тілом.

Гнучкість важлива в таких спортивних дисциплінах як художня гімнастика, класична хореографія, спортивна гімнастика, pole dance, східні єдиноборства. Недостатній аналіз гнучкості спортсменів призводить до травмування і до недосконалої техніки. Тому розвитком гнучкості, не отримуючи травм на заняттях, краще займатися після розминки та підготовчих вправ.

Для успішного розвитку гнучкості, перш за все, необхідні теоретичні знання, які використовуються у практиці проведення занять та належать до різних галузей знань:

- теорії та методики фізичного виховання студентів,
- анатомії та фізіології людини,
- біомеханіки організму в цілому.

Гнучкість обумовлена регуляцією тонуусу м'язів, центральної нервовою системою, здатністю розслабляти та напружувати м'язи, функціональним станом організму в конкретний момент і т.ін.. Необхідний рівень гнучкості забезпечує оптимальну амплітуду, свободу та економічність рухів. Досить добре розвинена гнучкість дозволяє успішно опановувати різноманітними двигунними діями, відновлювати оптимальну амплітуду руху при тимчасовій втраті працездатності або отриманні травми.

Гнучкість важлива при виконанні багатьох рухових дій у трудовій і повсякденній діяльності. Дослідження підтверджує необхідність розвитку рухливості високого рівня в суглобах для опановування технікою рухових дій різних видів спорту (гімнастика, плавання, стрибки та ін.). Вправи на гнучкість можна легко і з успіхом виконати самостійно в домашніх умовах. Вправи на гнучкість розглядаються фахівцями як один з важливих засобів оздоровлення, формування правильної постави та гармонійного фізичного розвитку здобувача.

При деяких рухах гнучкість відіграє основну роль. Разом з тим, виховання гнучкості має особливе значення в цілому для виховання рухових якостей і фізичного стану студентської молоді, тому що ця якість обмежена досить жорсткими віковими рамками. Таким чином, виховання гнучкості залишається однією з актуальних проблем фізичної культури та спорту.

Закономірності, які лягли в основу розвитку гнучкості, не вивчалися всебічно, дослідження проводилися тільки в напрямку накопичення фактичних матеріалів у різних галузях знань. Для знаходження ефективних засобів розвитку гнучкості пропонується комплексний підхід, що допоможе виявити причинно-наслідковий зв'язок усіх сторін досліджуваної якості.

Особливості гнучкості мають свою специфіку і фактори, які впливають на її розвиток і залежать від роду діяльності.

РОЗДІЛ 1

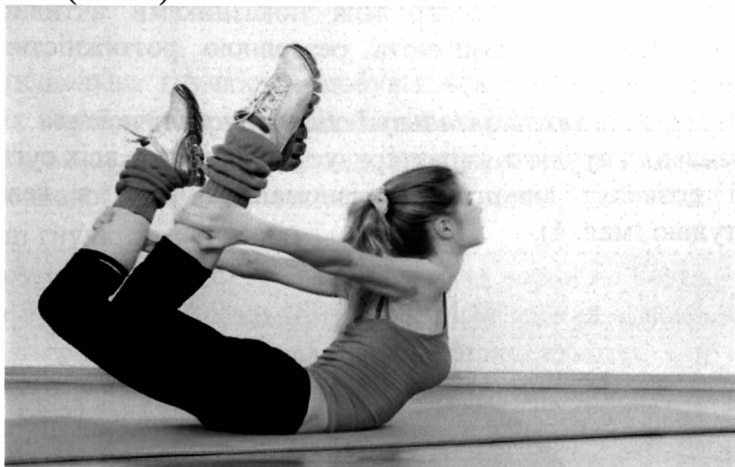
ГНУЧКІСТЬ ТА ФАКТОРИ, ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА ЇЇ РОЗВИТОК

У професійній фізичній підготовці та спорті гнучкість необхідна для виконання рухів з великою амплітудою. Сам термін «гнучкість» зазвичай використовується для інтегральної оцінки рухливості частин тіла. Якщо ж оцінюється амплітуда рухів в окремих суглобах, то прийнято говорити про рухливість в них.

У теорії та методиці фізичного виховання гнучкість розглядається як багатофункціональна властивість опорно-рухового апарату людини, що визначає межі рухів частин тіла.

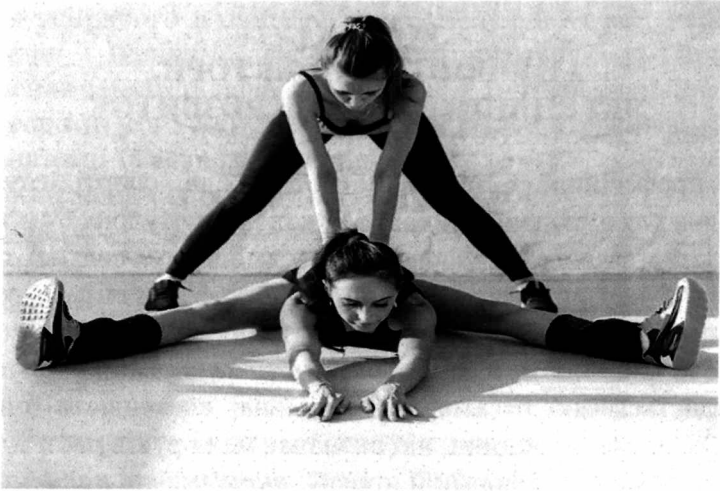
Розрізняють дві форми її прояву: **активну та пасивну**.

Активна, яка характеризується величиною амплітуди рухів при самостійному виконанні вправ завдяки своїм м'язовим зусиллям (мал. 2).



Мал. 2. Активна гнучкість

Пасивна, яка характеризується максимальною величиною амплітуди рухів, що досягається при дії зовнішніх сил (за допомогою партнера або обтяження) (мал.3).

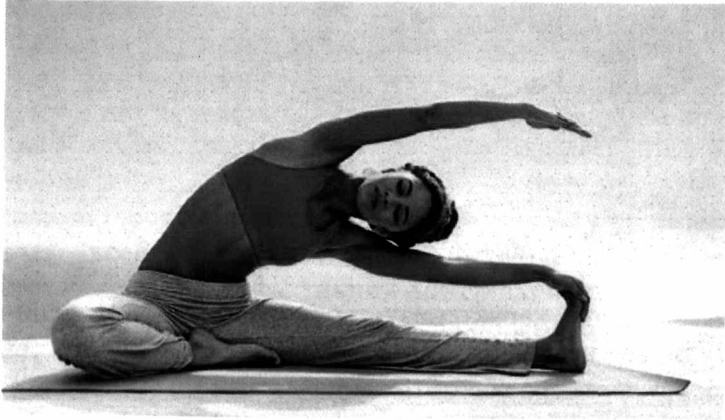


Мал. 3. Пасивна гнучкість (за допомогою партнера)

У пасивних вправах на гнучкість досягається швидше, ніж в активних вправах. Різницю між показниками активної та пасивної гнучкості називають резервною розтяжністю або запасом гнучкості.

Розрізняють також **загальну і спеціальну гнучкість**.

Загальна гнучкість характеризує рухливість у всіх суглобах тіла і дозволяє виконувати різноманітні рухи з великою амплітудою (мал. 4).



Мал. 4. Загальна гнучкість.

Спеціальна гнучкість – обмежена рухливість в окремих суглобах, що визначає ефективність спортивної або професійно-прикладної діяльності (мал. 5).



Мал. 5. Спеціальна гнучкість

Спеціальна гнучкість здобувається у процесі виконання певних вправ та залежить від багатьох факторів і, перш за все, від будови суглобів, еластичних властивостей зв'язок та м'язів, від нервової регуляції тону м'язів, статі, віку, часу доби (вранці гнучкість знижена).

Розвивають гнучкість за допомогою вправ на розтягування м'язів і зв'язок. У загальному вигляді їх можна класифікувати не тільки по активній, пасивній спрямованості, але й по характеру роботи м'язів: динамічні, статичні, а також статично-динамічні вправи на розтягування (мал. 6.)

Основні різновиди гнучкості



Мал. 6. Основні різновиди гнучкості.

Прояв гнучкості залежить від ряду факторів:

Анатомічний – основний фактор, який зумовлює рухливість суглобів, обмежувачами рухів є кістки. Форма кісток багато в чому визначає напрямок і розмах кістки в суглобі (згинання, розгинання, відведення, приведення, супінація, пронація та обертання).

Інші фактори, від яких залежить гнучкість:

1. Психічний стан студента.
2. Ступінь активності розтягуються м'язів, будови суглобів, еластичності м'язів, зв'язок і суглобових сумок.

3. Температура тіла, проведена розминка, масаж,

4. Вік та стать тих, що займаються.

1. Психічний стан студента. Гнучкість обумовлена центрально-нервовою регуляцією тону м'язів, а також напругою м'язів антагоністів. Це означає, що прояв гнучкості залежить від здатності довільно розслаблювати розтягнені м'язи та напружувати їх, тобто від ступеня вдосконалення міжм'язової координації. Рухливість суглобів у людей астенічного типу менша, ніж в осіб м'язового і пікнічного типу статури. Емоційний підйом при порушенні сприяє збільшенню гнучкості.

Під впливом локальної втоми показники активної гнучкості зменшуються на 11,6%, а пасивної – збільшуються на 9,5%.

2. Ступінь активності м'язів, які розтягуються, будова суглобів, еластичність м'язів, зв'язок і суглобових сумок. Фактором, що впливає на рухливість суглобів, є також загальний функціональний стан організму в цей момент.

Під впливом втоми активна гнучкість зменшується, а пасивна – збільшується.

Крім того, позитивні емоції та мотивація покращують усвідомленість розвитку гнучкості та навпаки, особистісно психологічні чинники, погіршують.

3. Температура тіла, проведена розминка, масаж. До факторів, що впливають на гнучкість, слід віднести температуру тіла – при більшій високій температурі рівень гнучкості підвищується. Саме цим обґрунтована необхідність виконувати розминку перед виконанням вправ на розтягування.

Найбільш високі показники гнучкості реєструються від 12 до 17 годин доби та в умовах підвищеної температури навколишнього середовища.

Попередній масаж, гарячий душ, помірне збудження розтягнутих м'язів також сприяє збільшенню гнучкості більш ніж на 15%.

4. Вік та стать. Помічено, що велике значення має вік і стать. Діти більш гнучкі, ніж дорослі. Розвивати цю рису найкраще в 11–14 років. Зазвичай у дівчат ця якість на 20–25% більше виражена, ніж у юнаків. Гнучкість збільшується з віком приблизно до 17–20 років, після чого амплітуда рухів людини зменшується внаслідок вікових змін. У жінок гнучкість на 20–30% вище, ніж у чоловіків.

Безсумнівно:

- значне обмеження гнучкості створюють травми,
- травмована тканина стає менш пружною та еластичною.

РОЗДІЛ 2

ЗАСОБИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЩО ЗАСТОСОВУЮТЬСЯ ДЛЯ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ

Засобами розвитку гнучкості є *загальні підготовчі, допоміжні та спеціально підготовчі вправи*, що дозволяють виконувати рухи з обмеженою амплітудою.

Загальні підготовчі вправи різноманітні та являти собою рухи, засновані на згинаннях, розгинаннях, нахилах, поворотах. Ці вправи спрямовані на підвищення рухливості в усіх суглобах і здійснюються без урахування завдань навчального заняття або специфіки виду спорту.

Допоміжні вправи підбираються з урахуванням ролі рухливості в тих чи інших суглобах для успішного вдосконалення в виді спорту або завдань заняття. Враховується характер рухів, що вимагають максимальної рухливості: згинання, розгинання, відведення, приведення, обертання.

Спеціально підготовчі вправи будуються відповідно до вимог основних рухових дій, що пред'являються специфікою заданої або змагальної діяльності.

Для підвищення рухливості в суглобі зазвичай використовується комплекс споріднених вправ, який забезпечує різносторонній вплив на суглобові зв'язки та м'язи, що обмежують рівень гнучкості.

Засоби, що застосовуються для розвитку гнучкості, можуть бути також поділені на вправи, що сприяють розвитку *пасивної чи активної гнучкості*.

Пасивна гнучкість - це здатність досягнення максимально можливої рухливості в суглобах під дією розтягуючи сили: зусиль партнера, зовнішнього обтяження, спеціальних пристосувань.

Розвитку пасивної гнучкості сприяють:

– Рухи, які виконуються за допомогою партнера, або за допомогою різних обтяжень (гантелей, амортизаторів, еспандера і т.ін.), з використанням власної сили (наприклад,

притягання тулуба до ніг, ніг до грудей, згинання кисті однієї руки іншою рукою і т.ін.) або за допомогою власної ваги.

– Статичні вправи – утримання кінцівки в положенні, що вимагає обмеженого прояву гнучкості.

Активна гнучкість - це здатність виконувати рухи з великою амплітудою внаслідок власної активності.

Розвитку активної гнучкості сприяють:

– Розслаблення, виконуючи дану вправу щодня по 3–5 хвилин та застосовуючи спеціальні комплекси.

Комплекси розроблені викладачами фізичного виховання з урахуванням індивідуальних рекомендацій і представлені в розділі "Самостійні заняття для студентів з розвитку гнучкості".

РОЗДІЛ 3

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ З РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ

Для розвитку і вдосконалення гнучкості важливо:

1. Визначити оптимальні пропорції у використанні вправ на розтягування, а також правильне дозування навантажень. Якщо потрібно досягнення помітного зрушення в розвитку гнучкості вже через 3–4 місяці, то рекомендуються такі співвідношення у використанні вправ: приблизно 40% – активні, 40% – пасивні і 20% – статичні. Чим менше вік, тим більше в загальному обсязі повинна бути частка активних вправ і менше – статичних. На перших заняттях число повторень становить не більше 8–10 разів.

2. Включати вправи на гнучкість у невеликій кількості в ранкову гігієнічну гімнастику, підготовчу частину занять з фізичного виховання, в розминку при заняттях спортом (рекомендується).

3. Поеднувати вправи на гнучкість з вправами на силу і розслаблення. Як відомо, комплексне використання силових вправ і вправ на розслаблення не тільки сприяє збільшенню сили, розтяжності і еластичності м'язів, які виробляють даний рух, а й підвищує міцність м'язово-зв'язкового апарату. Крім того, при використанні вправ на розслаблення в період спрямованого розвитку рухливості в суглобах значно (до 10 %) зростає ефект тренування (важливо).

4. Збільшувати навантаження у вправах на гнучкість на окремих заняттях і протягом року слід за рахунок збільшення кількості вправ і кількості їх повторень. Темп при активних вправах становить 1 повторення на 1 сек.; при пасивних – 1 повторення на 1–2 сек.; «Витримка» в статичних положеннях – 4–6 сек.

5. Рекомендується вправи на гнучкість на одному занятті виконувати в такій послідовності:

- спочатку вправи для суглобів верхніх кінцівок,
- потім вправи для тулуба,
- в кінці вправи нижніх кінцівок.

При серійному виконанні цих вправ в проміжках відпочинку дають вправи на розслаблення.

6. З питання про кількість занять на тиждень, спрямованих на розвиток гнучкості, існують різні думки. Так, одні автори вважають, що

- достатньо 2–3 разів на тиждень;
- інші переконують у необхідності щоденних занять;
- треті впевнені, що найкращий результат дають два заняття в день.

Проте всі фахівці єдині в тому, що на початковому етапі роботи над розвитком гнучкості досить трьох занять на тиждень. Крім того, триразові заняття на тиждень дозволяють підтримувати вже досягнутий рівень рухливості в суглобах.

7. Перерви у тренуванні гнучкості негативно позначаються на рівні її розвитку. Так, наприклад, двомісячна перерва погіршує рухливість у суглобах на 10–12%.

8. При тренуванні гнучкості слід використовувати широкий арсенал вправ, що впливають на рухливість всіх основних суглобів, оскільки не спостерігається позитивний перенос тренувань рухливості одних суглобів на інші.

9. В останні роки за кордоном і в нашій країні набув широкого поширення стретчинг – система статичних вправ, що розвивають гнучкість і сприяють підвищенню еластичності м'язів.

Термін стретчинг походить від англійського слова stretching – натягнути, розтягувати. У процесі вправ на розтягування у статичному режимі студент, який розтягується, приймає певну позу і утримує її від 15 до 60 сек., при цьому він може напружувати розтягнуті м'язи. Фізіологічна сутність стретчинга полягає в тому, що при розтягуванні м'язів і утриманні певної пози, в них активізуються процеси кровообігу й обміну речовин. У практиці фізичного виховання і спорту вправи стретчинга можуть використовуватися: в розминці після вправ на розігрівання, як засіб підготовки м'язів, сухожиль і зв'язок до виконання об'ємної або високоінтенсивної тренувальної

програми. В основній частині заняття, як засіб розвитку гнучкості і підвищення еластичності м'язів і зв'язок. У заключній частині заняття, як засіб відновлення після високих навантажень і профілактики травм опорно-рухового апарату, а також зняття болю і запобігання судом.

Існують різні варіанти стретчинга:

1. Найбільш поширена наступна послідовність виконання вправ:

- фаза скорочення м'язів (силова або швидко-силова вправа) тривалістю 1-5 сек.,
- фаза розслаблення м'язів 3–5 сек.,
- після цього розтягування у статичної пози 15 до 60 сек..

2. Широко використовується й інший спосіб виконання вправ стретчингу:

- динамічні (пружинисті) вправи, що виконуються в розминці або основній частині заняття,
- закінчуються утриманням статичної пози на час в останньому повторенні.

Тривалість і характер відпочинку між вправами індивідуальні, а сама пауза для студента, який займається, може заповнюватися повільним бігом або активним відпочинком.

Методика стретчингу досить індивідуальна. Однак можна рекомендувати певні параметри тренування:

1. Тривалість одного повторення (утримання пози) від 15 до 60 сек. (для початківців і дітей – 10–20 сек.).

2. Кількість повторень однієї вправи від 2 до 6 разів, з відпочинком між повтореннями 10–30 сек.

3. Кількість вправ в одному комплексі від 4 до 10.

4. Сумарна тривалість всього навантаження від 10 до 45 хв.

5. Характер відпочинку – повне розслаблення, біг підтюпцем, активний відпочинок.

Під час виконання вправ необхідна концентрація уваги на групу м'язів, які навантажуються.

РОЗДІЛ 4

МЕТОДИ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ

При розгвитку гнучкості застосовуються різні методи:

- метод багаторазового розтягування.
- метод статичного розтягування.
- метод попереднього напруження м'язів з подальшим їх розслабленням.
- метод розвитку гнучкості, поєднаний з силовими вправами.

4.1. Метод багаторазового розтягування:

Цей метод заснований на властивості м'язів розтягуватися значно більше при багаторазових повтореннях – вправи з поступовим збільшенням розмаху рухів. Починають вправи з невеликої амплітуди рухів і поступово збільшують її: спочатку до 8-12 повторень, потім до максимуму або близького до нього. Обов'язково: виникнення больових відчуттів необхідно уникати!

4.1.1.Рекомендований комплекс динамічних активних вправ на розвиток гнучкості:

1. В. п. – Стоячи, ноги на ширині плечей, одна рука вгору, кисті в кулак. Поперемінні згинання та розгинання прямих рук в плечових суглобах 8 -12 раз.

2. В. п. – Стоячи, ноги на ширині плечей, руки в сторони. Кругові оберти рук вперед-назад 8–10 разів.

3. В. п. – Стоячи, ноги на ширині плечей, руки перед грудьми. На рахунок 1–2 – розведення зігнутих рук у сторони; на 3–4 розведення прямих рук у сторони з поворотом тулуба вліво–вправо. Повторити 3–4 рази.

4. В. п. – Широка стійка, руки за голову. Нахили тулуба вправо–вліво 12–16 разів в кожную сторону.

5. В. п. – Ноги на ширині плечей, руки опущені. Пружні нахили вперед, пальцями рук або долоньями досягати підлоги, ноги в колінах не згинати, 8–12 нахилів.



6. В. п. – Стоячи, ноги схрещені. Пружні нахили тулуба вперед. Через кожні 3 нахили випрямитися і на рахунок – 4 змінити положення ніг.

7. В. п. – Стоячи в нахилі вперед, руки в сторони. Оберти тулуба вправо–вліво, торкаючись долонями носків ніг, 8–10 разів у кожную сторону.

8. В. п. – У випаді однією ногою вперед, руки на коліні. На рахунок 1–3 – пружні присіди в випаді, на 4 – зміна положення ніг стрибком, 8–12 разів на одну ногу.

9. В. п. – У випаді однією ногою в сторону, руки на поясі. На рахунок 1–3 – пружні присідання на одній нозі, намагаючись руками дістати носок випрямленої в сторону ноги, на 4 – зміна положення ніг, на кожную ногу 8–12 разів.

10. В. п. – Стоячи, взятися руками за опору, виконання махів однією ногою вперед-назад, поступово збільшуючи амплітуду рухів, 8–12 раз.

11. В. п. – Стоячи в упорі біля стіни, піднімання стегна вгору з одночасним підйомом на стопі опорної ноги, кожною ногою по 8–12 разів.

12. В. п. – Стоячи в упорі біля стіни, одна нога вперед на носок. Кругові рухи стопи в гомілково-стопному суглобі, однією ногою по 8–12 разів в кожную сторону.

4.2. Метод статичного розтягування.

Цей метод заснований на залежності величини розтягування від його тривалості. Для розтягування за цим методом спочатку необхідно розслабитися, а потім виконати вправу і утримувати кінцеве положення від 5-15 секунд до декількох хвилин. Вправи зазвичай виконуються окремими серіями в підготовчій або заключній частині заняття. Але найбільший ефект дає щоденне виконання серій таких вправ у вигляді окремого заняття.

4.2.1 .Рекомендований комплекс активних статичних вправ на розвіток гнучкості.

1. В. п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба долонями вгору, пальці злегка зігнуті, ноги трохи розведені і розгорнені, очі закриті: повністю розслабитися.

2. В. п. – лежачи на спині, ноги разом, руки вздовж тулуба. Спираючись на долоні, на неглибокому вдиху, поволі підняти прямі до вертикального положення, потім трохи їх опустити і на вдиху ривком підняти ноги вгору, підтримуючи тулуб збоку руками, прийняти стійку на лопатках, дихання довільне; утримувати кінцеве положення від 10 секунд до 10 хвилин.

3. В. п. – стійка на лопатках, повільно опустити прямі ноги за голову, торкнувшись пальцями ніг підлоги; утримувати позу від 10 секунд до 5 хвилин повільно опуститися на спину.

4. В. п. – лягти на живіт, повернути голову вправо або вліво, руки вздовж тулуба. Лягти на живіт з упором на лікті, спертися підборіддям на кулаки, прогнутися у грудному відділі хребта; позу утримувати 10-60 секунд, дихання довільне; повільно прийняти вихідне положення.

5. В. п. – сісти на підлогу, ноги вперед, потім зігнути ліву ногу в коліні і притиснути підошву ступні до внутрішньої поверхні правого стегна так, щоб коліно було притиснуто до підлоги, на видиху нахилитися вперед і захопити руками ліву ступню; нахилити голову підборіддям вперед, спину тримати прямо. Виконати глибокий вдих і, затримати подих, намагатися втягнути живіт (утримувати позу на затримці дихання 0,5–1,5 хв.). Зробити видих, випинаючи живіт, повторити цикл дихання ще 1–2 рази; видихнути, підняти голову, підняти тулуб до вертикалі і випрямити зігнуту ногу; виконати вправу з іншої ноги, потім лягти на спину, розслабитися.

6. В. п. – лягти на живіт, ноги разом, носки витягнуті, підборіддя упирається в підлогу, долонями зігнутих рук зробити упор на лінії плечей. На вдиху поволі підняти голову і верхню частину тулуба якомога більше вгору-назад, не відриваючи від підлоги нижню частину живота, прогнутися. Не змінюючи положення рук і ніг, повільно повернути голову

направо, відводячи назад праве плече, і зосередити погляд на п'яті лівої ноги; зафіксувати позицію до 30 секунд і повторити її в іншу сторону. Повільно повернутися у В. п..

7. В. п. – сидячи на підлозі, ноги вперед, згинаючи ліву ногу в колінному суглобі, захопити її лівою рукою за нижню частину гомілки і покласти тильну частину стопи зверху на праве стегно; за допомогою правої руки виконати кругові рухи лівою ступнею вліво-вправо; взявшись за ліву ступню двома руками, підтягніть її до живота, грудей, голови, потім знову опустіть на стегно.

8. В. п. – лежачи на спині, руки вгору на видиху піднятися, виконати нахил вперед і взятися обома руками за ступні; випрямити спину і в цьому положенні виконати декілька пружних рухів. Не розчіплюючи рук, підняти голову вгору і намагатися прогнути спину; зафіксувати кінцеве положення на кілька секунд; повернутися у В. п..

9. В. п. – сісти на коліна, звести гомілки разом так, щоб носки були разом, а п'яти нарізно і сісти сідницями на п'яти, спина пряма, руки покласти на коліна: розсунути ступні у сторони і сісти між ними на підлогу, не розводячи коліна. На видиху, взявшись руками за щиколотки, повільно і обережно, спираючись на лікті, лягти на спину. Обережно і повільно, спираючись на руки, підняти тулуб до вертикального положення, ноги вперед, сісти.

10. В. п. – лягти на живіт, ноги звести разом, підборіддя опустити на підлогу (килимok), руки вздовж тулуба долонями вгору. Розсунути ноги трохи в сторони, на видиху зігнути їх в колінних суглобах і, не відриваючи стегон і підборіддя від підлоги, захопити руками щиколотки або стопи в підйомі. Зробити вдих і на видиху, прогнувшись, підняти верхню частину тулуба і стегна, балансуючи на нижній частині живота.

11. В. п. – стати на коліна, розвести ступні в сторони, сісти на підлогу між п'ят, спираючись на внутрішню поверхню гомілок. Поклавши руки зверху на коліна, зафіксувати позу до 2-3хв., випрямити ноги вперед, лягти на спину і розслабитися.

12. В. п. – прийняти упор на колінах, кисті попереду плечей. Подаючи таз назад, опустити плечі і зігнути руки; плечі вперед-вгору, прогнутися (рух кішки, пролізає під паркан); подати таз вперед до В. п.. Повторити вправу 10-15 разів, звертаючи увагу на безперервний рух плечей по колу.

4.3. Метод попереднього напруження м'язів подальшим їх розслабленням.

При розвитку гнучкості цим методом використовується властивість м'язів розтягуватися сильніше після попереднього їх напруження. Спочатку виконати активне розтягування м'язів суглоба, якого тренуємо, до межі, а потім розігнути в суглобі трохи більше можливої амплітуди, і протягом 5-7 секунд створити статичний опір зовнішньому силовому впливу партнера на розтягуючу м'язову групу величиною 70-80% від максимуму. Після такого попереднього напруження сконцентрувати свою увагу на розслабленні тренуваних м'язів і дати зв'язкам і м'язам, за допомогою партнера, можливість пасивного розтягування. Досягши межі розтягування, зафіксувати кінцеве положення на 5-6 секунд. Напрузі повинні піддаватися ті м'язи, які ви розтягуєте.

4.3.1. Рекомендований комплекс вправ на розвиток гнучкості із застосуванням напруги та розслаблення.

(Таки вправи не рекомендується виконувати все одразу у одному комплексі).

1. В. п. – в упорі на колінах, партнер "верхи" на вашій спині. Нахилити голову вперед до межі, розслабитися і за допомогою партнера обережно виконати нахил голови назад.

2. В. п. – як і в попередній вправі, але напрямок дії сили і розтягування змінюються на протилежні; розтягування м'язів задньої поверхні шиї.

3. В. п. – стоячи в упорі на колінах. Нахилити голову в бік плеча; відхилити голову в протилежну сторону, долаючи опір партнера.

4. В. п. – лежачи на спині, партнер сидить "верхи" у вас на стегнах, руки долонями до плечей партнера. Розігнути руки в ліктьових суглобах з опором партнера; зігнути руки в ліктьових суглобах з допомогою партнера (силові вправи – згинання та розгинання рук).

5. В. п. – стоячи спиною до партнера: ногу вперед на носок, зчеплені в замок з партнером руки підняти вгору через сторони, потім повернути їх у В. п. і повторити рух, відставляючи іншу ногу.

6. В. п. – лежачи обличчям вниз, партнер "верхи" на ваших ногах, хапаючись руками за зап'ястя. Самостійно нахилитися назад, прогинаючись у грудному відділі хребта, і повільно опуститися до половини амплітуди, спробувати повернутися у В. п., долаючи опір партнера.

7. В. п. – сидячи на підлозі спиною до партнера. Нахил вперед, намагаючись прогнутися в спині, лягаючи грудьми на коліна і дістаючи долонями носків, потім випрямитися; нахилитися трохи вперед і спробувати розігнутися, долаючи опір партнера; розслабитися і за допомогою партнера нахилитися вперед, намагаючись не згинати коліна.

8. В. п. – сидячи спиною до партнера, ноги в сторони. Нахил боком до ноги, намагаючись зверху розташованої рукою дотягнутися до носка ступні, а нижче розташовану руку потягнути в сторону різнойменної ноги, потім спробувати випрямитися, долаючи опір партнера. Розслабитися і повторити нахил до ноги боком за допомогою партнера.

9. В. п. – лежачи на спині. Розвести зігнуті в колінах ноги в сторони, звести ступні підошвами одна до іншої і намагатися опустити стегна на підлогу; звести стегна, долаючи опір партнера; розслабитися і знову розвести стегна в сторони за допомогою партнера.

10. В. п. – лежачи на спині. Зігнути ногу в кульшовому суглобі і розташувати її перпендикулярно тулуба, намагаючись не відривати плечей від підлоги і випрямивши однойменну руку в протилежну сторону; відвести ногу в сторону, долаючи опір партнера;

11. В. п. – лежачи на спині, ноги вперед. Розвести ноги в сторони; злегка звести ноги і спробувати далі звести їх разом, долаючи опір партнера; розслабитися і знову розвести ноги в сторони за допомогою партнера.

12. В. п. – лежачи на спині. Підняти пряму ногу, намагаючись стегном торкнутися грудей; трохи опустити ногу і спробувати повернути її в колишнє положення, долаючи опір партнера; підняти ногу вгору і підтягнути стегно до грудей за допомогою партнера.

4.4. Рекомендований метод розвитку гнучкості, поєднаний з силовими вправами.

Цей метод дозволяє одночасно поєднувати розвиток сили і гнучкості у процесі виконання силових вправ. Відомо, що в м'язі, що знаходиться у стані спокою, постійно без нашої свідомості підтримується слабка напруга – її тонус. Після сильних і тривалих скорочень м'язи (тобто після тривалої силової роботи), при якій м'яз коротшає більш ніж на 30 % від своєї початкової довжини, вона вже довільно не повертається у свій початковий стан. У цьому випадку виникає, так звана, "скорочена заборгованість", при якій укороченій м'яз вже не може генерувати свого максимального напруження. Якщо після силових тренувань тривалий час не розтягувати м'язи, то цей стан "скорочувальної заборгованості" закріплюється, силові можливості студента, що займається розтягуванням, поступово знижуються, тобто м'язи залишаються скороченими і у стані спокою. Реалізація суміщеного методу розвитку сили і гнучкості забезпечується підбором і виконанням силових вправ, що пред'являють одночасно високі вимоги і до рухливості працюючих частин тіла. Цьому сприяє використання найпростіших тренувальних пристосувань (валиків, підставок, лавок, фіксаторів і т. ін.) при виконанні вправ з гантелями, штангою, на блокових пристроях і тренажерах.

4.4.1. Рекомендований комплекс вправ для суміщеного розвитку сили і гнучкості.

1. В. п. – стоячи, руки в сторони, взяти рукоятки блокових пристроїв, хватом зверху: приведення і відведення рук.

2. В. п. – сидячи на лаві, руки вперед, захопити рукоятку блочного пристрою хватом зверху: зігнути руки в ліктьових суглобах, кулаками торкнутися плеча, випляміть руки і повернутися в В. п..

3. В. п. – опір позаду на лаві: згинаючи руки в ліктях опуститися якомога нижче в підлогу, розгинаючи руки – повернутися в В. п..

4. В. п. – в упорі на брусах: згинаючи руки опуститися вниз, намагаючись плечима стосуватися жердин, розгинаючи руки повернутися в В. п. (ускладнений варіант - з обтягувачем на поясі).

5. В. п. – лежачи спиною на вузькій лаві, руки з гантелями вгорі; розведення рук в сторони і зведення їх в В. п. .

6. В. п. – сидячи поперек високої лави, ноги закріплені: нахили вперед та назад з обтяженням за головою.

7. В. п. – лежачи на стегнах поперек високої лави обличчям вниз, ноги закріплені: підняти тулуб вгору, прогнутися, повільно повернутися в В. п. (ускладнений варіант - з обтяженням за головою).

8. В. п. – у випаді однією ногою вперед зі штангою на плечах: пружні присідання у випаді. Теж інший ногою у випаді вперед.

9. В. п. – у випаді однією ногою у сторону, зі штангою на плечах: пружні присідання в випаді в сторону. Теж інший ногою у випаді у другу сторону.

10 . В. п. – стоячи зі штангою на плечах: глибокі присідання.

РОЗДІЛ 5

– ЦІНКА РІВНЯ ГНУЧКОСТІ

Важливим моментом у процесі розвитку гнучкості, як і інших якостей, є контроль над ним. Звичайно, можна обходитися вузьким колом засобів контролю і в кожному конкретному випадку визначати, чи виконує студент той чи інший елемент, пов'язаний з проявом гнучкості. У той же час необхідно стежити за динамікою якості, а головне – цілеспрямованість і поступово домагатися високого рівня розвитку його, а потім і зберігати цей рівень.

У практиці для контролю розвитку якостей, наприклад гнучкості, зручно користуватися методикою тестів і контрольних вправ. Однак до рівня «відмінно» віднесені не масові, як це прийнято, а поодинокі результати. Саме вони і характеризують ту межу, до якої необхідно прагнути. Найчастіше гнучкість оцінюється по можливості виконання нахилу тулуба вперед, не згинаючи ніг в колінних суглобах, при цьому вимірюється відстань між кінчиками пальців випрямлених рук з опорною поверхнею. Вибір цієї вправи пов'язаний з тим, що гнучкість хребта і рухливість в кульшових суглобах мають найбільш важливе значення для більшості сучасних видів працездатності. Окрім того, відстань між кінчиками пальців і опорною поверхнею можна легко виміряти за допомогою звичайної лінійки.

5.1. Найбільш відомі і доступні тести на оцінку гнучкості:

1. Нахил вперед з положення основної стійки з піднятими руками, результат визначається торканням підлоги :

- кінчиками пальців – «задовільно»,
- кулаками – «добре»,
- долонями – «відмінно» (за умови прямих ніг в колінному суглобі).

2. Нахил вперед, стоячи на лаві, не згинаючи ноги в колінному суглобі, результат визначається по лінійці, закріпленій на рівні опори:

– вгору від «0» - мінус,

– вниз від «0» - плюс.

3. Нахил вперед з положення сидючи ноги нарізно, п'яти – на одній лінії, результат визначається по лінійці, закріпленій на лінії:

– більше «0» – плюс,

– менше «0» – мінус.

4. Стоячи ноги нарізно спиною до гімнастичної стінки, для вимірювання гнучкості хребта: опускання назад-вниз (міст), з перехопленням рук об стінку, результат визначається відстанню від останньої опори рук до підлоги лінійкою або сантиметром.

5. Стоячи ноги нарізно руки вгору з гімнастичною палицею для визначення гнучкості у плечових суглобах – виконати «викрутити» рук назад-вниз за спину, не згинаючи рук у ліктьових суглобах; результат визначається лінійкою або сантиметром, вимірюючи відстань між кистями.

6. Виконання «шпагату» на праву і ліву ногу з утриманням цього положення протягом 10 секунд, результат визначається за положенням ніг: – «відмінно» - з максимальним торканням ніг опори і повним утриманням протягом 10 секунд, – вимір лінійкою відстані від ніг до опори.

7. Різні рівноваги на одній нозі.

8. Нахили вліво-вправо, де одна рука ковзає уздовж тулуба, інша – на поясі;

9. «Міст», результат: відстань від п'ят до кінчиків пальців рук. Чим менше відстань, тим краще результат.

РОЗДІЛ 6

КОМПЛЕКСИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ

Для розвитку гнучкості всі комплекси можна розподілити: комплекси ФВ на розвиток гнучкості хребта і збільшення рухливості у великих суглобах.

6.2. Комплекси ФВ на розвиток гнучкості у променезап'ясткових суглобах.

6.3. Комплекси ФВ на розвиток гнучкості у плечових суглобах.

6.4. Комплекси ФВ на розвиток у колінних і гомілковостопних суглобах.

6.1. Комплекси ФВ на розвиток гнучкості хребта і збільшення рухливості у великих суглобах.

6.1.1. Вправи для суглобів хребетного стовпа:

1. В. п. – сидячи на підлозі, ноги разом. Нахил вперед з допомогою партнера (партнер тисне на спину). Поступово збільшувати амплітуду, 5 разів

2. В. п. – сидячи на підлозі, ноги нарізно. Нахил вперед з допомогою партнера (партнер тисне на спину). Поступово збільшувати амплітуду, 5 разів.

3. В. п. – стоячи спиною до стіни, ноги нарізно, руки вгору. Міст нахилом назад із просуванням руками вниз по стіні. Поступово збільшувати амплітуду, 5 разів.

4. В. п. – лежачи на підлозі з опорою грудним відділом. Руки зігнуті в ліктях, у замку за головою. Вдих – м'ярко відвести плечі назад, не розводячи ліктів, прогнутися у грудному відділі хребта. Видих – повернутися в В. п..

5. «Кобра». В. п. – упор лежачи на підлозі, ноги розведені в сторони на ширину плечей, п'ятами всередину. Видих – випрямити руки, прогнутися назад плечима, «провалити» поперековий відділ. Вдих – повернутися у В. п..

6. «Човник». В. п. – лежачи на підлозі, руки випрямлені вперед, ноги разом. На видих на три рахунки тримати піднятими руки і ноги (опора на живіт). На вдих повернутися у В. п. .

7. «Кішечка». В. п. – упор на прямих руках злегка ширше плечей, стоячи на колінах. Видих - «провалити» грудний відділ. Видих – округліть спину, начебто відштовхуючи руками підлогу

8. «Човник лежачи на спині». В. п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба, ноги разом. На видих руки покласти на стегна, підборіддя на груди, округлити спину, тримати на три рахунки. На вдих повернутися у в.п

9. «Кішечка стоячи». В. п. – стоячи на чверть присісти, упор руками в коліна. Видих – «провалити» грудний відділ, підсісти трохи нижче, подати плечі назад. Вдих – округлити спину.

10. Розгинання грудного відділу сидячи в упорі руками ззаду. В. П. – сидячи на підлозі, ноги зігнуті в колінах, на ширині плечей, упор руками позаду. Видих – округлити спину, підборіддя притиснути до грудей. Вдих – повернутися у В. п., прогнутися у спині від куприка до сьомого шийного хребця, голова назад.

6.1.2. Вправи для поперекового відділу хребта:

1. «Човник лежачи на боці».

В. п. – лежачи на боці трохи зігнувшись в тазостегновому суглобі, «нижня» рука пряма, продовження тулуба, «верхня» в упорі на підлозі. На видих одночасно підняти «нижню» руку і прямі ноги, тримати на три рахунки. На вдих повернутися у В. п..

2. Скручування лежачи на спині.

В. п. – лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, руки в сторони долонями вниз. Видих – повернути голову вправо, коліна «покласти» вліво. Те ж саме повторити в інший бік.

3. Скручування лежачи з зігнутою ногою в колінному суглобі.

В. п. - лежачи на спині, одна нога зігнута в колінному суглобі, руки в сторони долонями вниз. Видих – повернути голову вправо, коліно зігнутої ноги «покласти» вліво. Те ж саме повторити в інший бік.

4. Скручування лежачи на животі.

В. п. - лежачи на животі, ноги разом, руки в сторони долонями вниз. Видих – повернути голову вліво, стопою правої ноги спробувати дістати кисть лівої руки. Те ж саме повторити в інший бік.

5. «Напівміст».

В. п. – лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах на ширині плечей, носки злегка розведені, руки вздовж тулуба. Видих – спиратися на лопатки, підняти таз, стиснути сідниці, утримуючи на три рахунки. Вдих – повернутися у В. п..

6. «Міст».

Увага: виконувати цю вправу тільки за умови відсутності травм хребта. Лікті в прогнутому положенні не розводити в сторони.

7. «Складка» лежачи на спині.

В. п. – лежачи на спині, ноги разом, руки вздовж тулуба. Видих – спираючись на руки, ноги підняти за голову, «скластися навпіл» на два рахунки. Вдих – повільно на чотири рахунки опускаємо спочатку поперек, потім таз, потім ноги.

6.1.3. Вправи для тазо-стегнових суглобів:

1. В. п. – лежачи на спині, руки в сторони. Почергове згинання ніг в тазостегновому суглобі за допомогою партнера. Поступово збільшувати амплітуду, по 5 разів.

2. В. п. – лежачи на спині, руки в сторони. Кругові рухи ногами по великій амплітуді вправо, вліво по 5 разів.

3. В. п. – стоячи боком до гімнастичної стінки, хват за рейку на рівні пояса. Почергові махи правою то лівою ногою вперед, назад, в сторону по 15 разів.

4. Вправа на підлозі шпагат.

Шпагат на праву, ліву ногу, поперечний шпагат.
Виконувати з максимальною амплітудою у статичному положенні по 1 разу.

5. Махи ногами назад лежачи.

В. п. – упор лежачи на животі. На видиху виконувати махи прямою ногою назад-вгору, намагаючись не «завалюватися» набік. Зберігати пряме положення тулуба.

6. Махи ногами, лежачи на спині.

В. п. – лежачи на спині, одна нога зігнута в коліні. На видиху виконувати махи прямою ногою вгору, намагаючись не «завалюватися» набік. Зберігати пряме положення тулуба.

7. Махи ногами в сторони носком назовні, лежачи на боці.

В. п. – лежачи на боці. На видиху виконувати махи ногами вгору, носком назовні.

8. Махи ногами в сторони, лежачи на боці.

В. п. – лежачи на боці. На видиху виконувати махи ногою вгору, ступня паралельно підлозі.

9. «Складка» ноги в сторони, сидячи на підлозі.

В. п. – сидячи на підлозі, ноги в сторони, прямі руки вгору витягнути спину. Видих – опустити руки вперед-вниз, складаючись в тазостегновому суглобі. Спину намагатися не округляти, голову не опускати.

10. «Складка» ноги разом, сидячи на підлозі.

В. п. – сидячи на підлозі, ноги разом, прямі руки вгору витягнути спину. Видих – опустити руки до носків, складаючись в тазостегновому суглобі. Спину намагатися не округляти, голову не опускати.

11. «Складка», ноги по-турецьки.

В. п. – сидячи на підлозі, ноги зігнуті в колінах, притиснуті стопа до стопи. Максимально розслабити тазостегновий суглоб на видиху – опустити торс вперед, складаючись в тазостегновому суглобі. Спину намагатися не округляти, голову не опускати.

12. Позвдовжні шпагати.

В. п. – стоячи ноги на ширині плечей. Зробити глибокий випад вперед, упор руками, лінія плечей перпендикулярна

«передній» нозі. Похитування в шпагаті вниз на видиху. Змінити ноги і повторити.

13. «Складка» сидячи на горизонтальній лаві широко ноги.

В. п. – сидячи на лаві, права нога на поверхні лаві, п'ята звисає. Ліва нога на підлозі, кут між стегнами – 90 градусів. Видих – винести ліву руку вперед до носка правої ноги, плечі вирівняти перпендикулярно правій нозі. Права рука –назад. Повторити в іншу сторону.

14. «Складка» ноги разом, сидячи на горизонтальній лаві.

В. п. – сидячи на лаві, ноги разом, п'яти звисають, прямі руки вгору, витягнути спину. Видих – опустити руки до носків, складаючись в тазостегновому суглобі. Спину намагатися не округляти, голову не опускати.

15. «Складка» стоячи.

В. п. – стоячи біля шведської стінки або іншої опори, одна нога на опорі, інша пряма. Лінія плечей перпендикулярна піднятій нозі. Похитування у складці вниз на видиху. Змінити ноги і повторити.

6.1.4. Вправи для колінних суглобів:

1. В. п. – лежачи на животі, підборіддя на тильній поверхні кистей, покладених один на одного. Почергове і одночасне згинання та розгинання ніг у колінних суглобах за допомогою партнера. Поступово збільшувати амплітуду, по 3 рази.

2. В. п. – сидячи на підлозі, взятися руками за пальці ніг. Потягнути вгору за пальці, трохи підняти п'яти, коліна прямі. 3 рази.

3. В. п. – стоячи на колінах, руки на пояс. Сісти на п'яти. Поступово збільшувати амплітуду, 3 рази.

4. В. п. – стоячи боком до гімнастичної стінки, хват за рейку однією рукою на рівні пояса, інша рука – вперед. Присідання на одній нозі, друга – пряма вперед. Вправи «пістолет». По черзі на правій, лівій нозі по 5 разів.

5. В. п. – напівприсідання, руки на колінах. Кругові рухи колінами за допомогою рук вправо, вліво по 5 раз.

6.1.5. Вправи для гомілковостопних суглобів:

- Ходьба на носочках.
- Стрибки на скакалці.
- Піднімання на носочках на різну височину.
- Вправи з гумками.
- Латеральні, бічні стрибки на баланс.

6.2. Вправи на розвиток гнучкості променезап'ясткових суглобів:

- Відштовхування кистями від стіни.
- Кистьовий кидок набивного м'яча (1 кг).
- Руки підняті вгору з гантелями – рухи вперед-назад.
- Ходьба у стійці на руках, ноги підтримує партнер.
- Відштовхування від підлоги в упорі лежачи.
- Переміщення по колу в упорі лежачи і в упорі сидячи.

6.3. Вправи на розвиток гнучкості у плечових суглобах:

- Кругові рухи прямими руками з великою амплітудою максимальною швидкістю.
- Махові рухи руками в нахилі вперед.
- Нахили вперед, тримаючись за рейку гімнастичної стінки на рівні грудей, пояса.
- З партнером, стоячи спиною один до одного. Підняти руки вгору (в сторони), зачепитися кистями – одночасний крок вперед, назад; крок іншою ногою вперед, назад і т.ін.
- У висі на перекладині розгойдування тулубом.
- Стоячи спиною до гумового амортизатора, кругові обертання руками назад; руки вгору – поперемінно тяга руками вперед; руки в сторони – відведення рук назад і тяга вперед.

6.4. Вправи на розвиток гнучкості у колінних і гомілковостопних суглобах:

- Ходьба випадами в сторони з пружинистими погойдуваннями.
- Стрибки в присіданні вперед, назад, в сторони.

- Стрибки зі скакалкою.
- Сидячи на п'ятах, тримаючись руками за стопи, прогнутися, подаючи таз вперед.
- Стрибки вгору, відштовхуючись тільки стопами.
- Ходьба на носках, п'ятах, зовнішньої, внутрішньої стороні стопи.
- Носки стоп на висоті (5-10 см) - підйом на піднесення.

РОЗДІЛ 7

ОРГАНІЗАЦІЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ З РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ

7.1. Самоконтроль.

Контролювати самостійний процес і приймати рішення про побудову наступних занять необхідно з урахуванням аналізу навантажень і самоспостереження. Самоконтроль – спостереження й оцінка свого стану.

Показники самоконтролю поділяються на об'єктивні і суб'єктивні. З об'єктивних ознак реєструють частоту серцевих скорочень (ЧСС), масу тіла, потовиділення, кистьову динамометрію й інше. У процесі розвитку відбувається закономірне зниження ЧСС від 65-75 до 48-56 уд/хв. Якщо показники ЧСС день у день різко змінюються (у вигляді стійких відхилень більш 8-10 уд/хв), то необхідно проконсультуватися з лікарем. Дуже важливо контролювати ЧСС у процесі занять.

Рекомендації:

1. Вимірювання маси тіла досить проводити один раз в тиждень рано вранці і перевіряти втрату ваги після важких і виснажливих занять.

2. Непрямим показником рівня вдосконалення є потовиділення. Виділяють кілька ступенів пітливості при виконанні фізичних вправ:

- помірну,
- значну
- надмірну.

Якщо пітливість збільшується не під час занять, а при емоційних навантаженнях, це свідчить про збудження вегетативної нервової системи студента, який займається вправами на гнучкість. Зі зростанням функціональної підготовленості пітливість зменшується.

Також до суб'єктивних показників відносять: *самопочуття, оцінка працездатності, бажання тренуватися, сон, апетит, хворобливі і тривожні відчуття.*

Самопочуття – інтегральний показник, який складається з наявності будь – яких незвичних відчуттів, болю; відчуття бадьорості, втоми. Воно може бути хорошим, задовільним або поганим.

Працездатність організму залежить від загального стану, настрою, ступеня відновлення від попередньої роботи і оцінюється як висока, середня і низька.

Тривала відсутність бажання тренуватися може бути ознакою перетренованості.

Сон повинен становити не менше 7–8 годин, а при дуже великих навантаженнях – 9–10 годин на добу. Нормальний сон сприяє відновленню працездатності ЦНС, забезпечує бадьорість і гарний настрій. Поява безсоння або підвищеної сонливості, неспокійного сну нерідко свідчить про перевтому.

Апетит відзначається як нормальний, знижений і підвищений. Погіршення або відсутність апетиту вказує на надмірне стомлення або хворобливий стан.

Систематичний самоконтроль за своїм станом, постійний його аналіз допоможуть краще диференціювати відчуття, що виникають у процесі виконання фізичних навантажень та розвитку гнучкості, нададуть неоціненну допомогу при самостійних заняттях.

7.2. Рекомендації по організації самостійних занять на розвиток гнучкості.

Студенти, які успішно засвоїли на навчальних заняттях з фізичного виховання програму з розвитку гнучкості, можуть самостійно використовувати комплекси, що сподобалися, або окремі вправи.

Однак самостійні заняття дещо обмежують можливості застосування всіх відомих методів розвитку гнучкості. Тому для засобів виконання самостійних вправ на розтягування пропонуються такі комплекси, які не вимагають ні допомоги партнера, ні спеціальних умов. Ці вправи можна виконувати в спортивному залі, на шкільному спортивному майданчику, на лісовій галявині, вдома на килимку. Необхідно тільки завжди

пам'ятати, що розтягуватися можна лише після хорошої розминки, і при цьому не повинно бути сильних больових відчуттів, а лише почуття "розтягуваних" м'язів і зв'язок.

7.3. Рекомендовані комплекси вправ на розвиток гнучкості.

7.3.1. Комплекс № 1.

1. Присідання на одній нозі, 2–3 серії до помітного стомлення.

2. Вистрибування з присідаючого положення, 2–3 серії по 10–12 раз.

3. Стрибки вгору зі зміною положення ніг з положення випаду і глибокого випаду, 2–3 серії по 12–15 раз.

4. Підскоки на місці на одній нозі, інша, випрямлена вперед, лежить на підвищенні висотою 60–80 см, 2–3 серії по 25–30 раз по черзі на обох ногах.

5. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, 2–3 серії до помітного стомлення.

6. Махом однієї ноги вихід у стійку на руках (у стіни), 8–10 раз.

7. З амортизатором. Стоячи, руки за головою зігнуті в ліктях, пальці захоплюють кінці амортизатора (гумового бинта), середина якого знаходиться під ступнями ніг. Розгинання і згинання рук у ліктьових суглобах вгору без виведення їх вперед, 2–3 серії по 10–12 раз.

8. Інші вправи з вивчених на заняттях, за бажанням студента.

7.3.2. Комплекс № 2.

1. **Розтяжка «Кішка».** «Кішка» відмінно підходить для розігріву хребта, вона також впливає на гнучкість спини, шиї і плечей:

В. п. – стоячи на колінах, впертися долонями і колінами в підлогу,

– повільно прогніть спину, опускаючи живіт до підлоги і піднімаючи голову вгору,

- затримайтеся на кілька секунд,
- повільно вогните спину, як кішка, повторити 10–12 раз.



2. Розтяжка м'язів спини. Ця розтяжка дає відчутний ефект – головне, не перестаратися. Якщо ви відчуваєте біль або дискомфорт в шиї, то, ймовірно, ви виконуєте вправу занадто інтенсивно.

В. п. – лежачи на животі, підніміться на ліктях, притиснувши живіт до підлоги,

– вирівняйте руки, як при віджиманні, але при цьому тримайте стегна на підлозі,



– затримайтеся на 30 секунд, повторити 3–5 раз.

3. Розтяжка «Місток». Розтяжка «Місток» – це не тільки корисна вправа для розігріву, а й спосіб відмінно розтягнути шию, хребет і стегна.

В. п. – лежачи на спині, зігнувши коліна,

– повільно підніміть стегна вгору, тримаючи плечі і ступні сильно притиснутими до підлоги,



– затримайтеся на 30 секунд, повторити 3 рази.

4. Розтяжка зі зміщенням в сторону. Розтяжка з нахилом в сторону охоплює кілька груп м'язів, хребет, пахову область, підколінні сухожилля і прес.

В. п. – стоячи ноги на ширину 1,5 м,

– нахиліться в праву сторону, зігніть праве коліно і покладіть на нього правий лікоть,

– витягніть ліву руку до стелі, створивши пряму лінію з лівою ногою,

– якщо можете, опустіть праву руку на підлогу за правою ногою,



– затримайтеся на 30 секунд, повторити в іншу сторону.

5. Розтяжка «Поза цуценя». Ця вправа впливає на всю верхню частину тіла, включаючи спину, плечі і руки.

В. п. – стоячи на колінах, тримаючи руки під плечима, а коліна – під стегнами.

– повільно сковзаєте долонями вперед, опускаючи груди на підлогу,

– стосуйтеся опори тільки долонями, а не всією поверхнею рук,

– затримайтеся на 30 секунд і повільно поверніться в В. п., повторити 3 рази.



6. Розтяжка з випадом у бік. Тепер перейдемо до ніг – почнемо з розтяжки з випадом у бік. Вона змушує працювати м'язи литок і стегон.

В. п. – стоячи прямо, ноги на ширині плечей,

– повільно, переносячи вагу тіла на праву ногу, зробіть випад у праву сторону,

– зведіть руки навпроти грудей (долоня до долоні або розведіть їх в сторони) для підтримки рівноваги, затримайтеся на 30 секунд,



– повторіть 3 рази в кожную сторону.

7. Розтяжка підколінних сухожиль сидячи. Продовжимо працювати над ногами! Це проста вправа.

В. п. – сидячи на підлозі, розташувавши обидві ноги прямо перед собою,

– витягніть руки і нахиліться вперед, намагаючись дотягтися якнайдалі, ноги залишаються прямими,

– затримайтеся на 30 секунд.



– повторіть 3 рази.

Примітка: якщо у вас болить поперек, будьте обережні з цією розтяжкою і уникайте дискомфорту в області спини!

8. Розтяжка підколінних сухожиль з додатковим навантаженням.

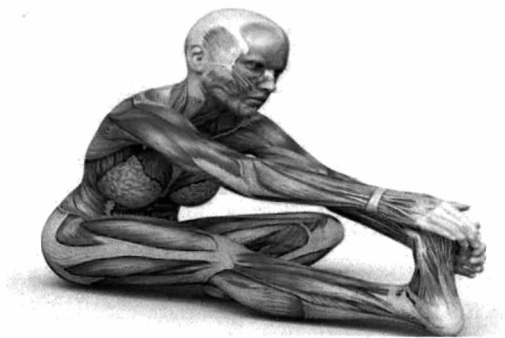
Така розтяжка сприяє гнучкості підколінних сухожиль і литок.

В. п. – сидячи на підлозі, витягнувши одну ногу вперед прямо,

– зігніть іншу ногу в коліні і зіпріться на неї ступень у внутрішню частину протилежної стегна,

– витягніть руки вперед, нахиліться вперед над випрямленою ногою і потягніться до ступні,

– затримайтеся на 30 секунд,



– повторіть на іншу ногу.

9. Поперечна розтяжка сидячи.

Поперечна розтяжка сидячи підвищує гнучкість внутрішньої і зовнішньої частини ніг.

В. п. – сидячи на підлозі,

– розведіть ноги в сторони настільки широко, наскільки можете,

– витягніть руки вперед як найдалі,



– затримайтеся на 30 секунд.

10. Скручування сидячи.

Скручування сидячи відмінно підходить для підвищення гнучкості плечей, грудей і хребта.

В. п. – сидячи на підлозі, тримайте ноги прямо,

– зігніть праве коліно і заведіть праву ногу за ліву,

- лівим ліктем зіпріться у праве коліно і обережно потягніться,
- затримайтеся на 30 секунд і поверніться у В. п.,



- повторіть в іншу сторону.

7.3.3. Комплекс № 3.

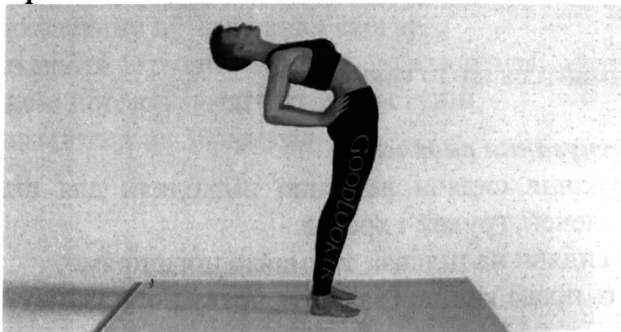
1. Прогин назад стоячи.

Робить рухомим грудний відділ хребта, зміцнює глибокі м'язи спини і добре впливає на поставу.

В. п. – стоячи прямо, відчуйте тверду підлогу під ногами (важливо міцно стояти на підлозі) відчуваючи його всією поверхнею стоп,

- покладіть руки на талію і починайте нахил назад, максимально прогинаючись у спині,

- зберігайте баланс, щоб не втратити рівновагу, для цього стегна можна подати трохи вперед, затримайтеся на 30–40 секунд 3–5раз.



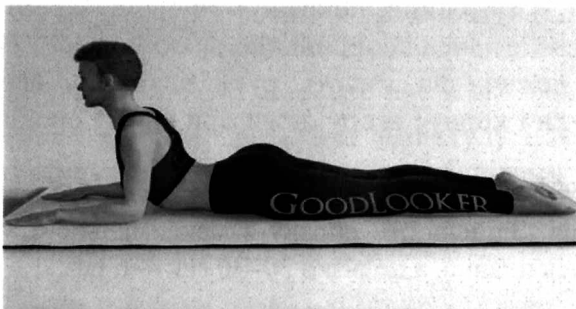
Спрощений варіант: Робіть вправу для гнучкості спини, сидячи на стільці, намагаючись прогнутися, як можна сильніше, але без закидання голови.

2. Поза сфінкса.

Розвиває гнучкість нижнього відділу хребта, сприяє вентиляції легенів і зняття м'язових затискачів.

В. П. – лежачи на животі, спираючись на передпліччя, підніміть корпус, не відриваючи таз від підлоги, долоні можна зімкнути або залишити лежати паралельно один одному,

– дивіться прямо, не закидаючи голову. Відчуйте м'який стретчинг від шиї до попереку, затримайтеся на 40–60 секунд 4–6 раз.



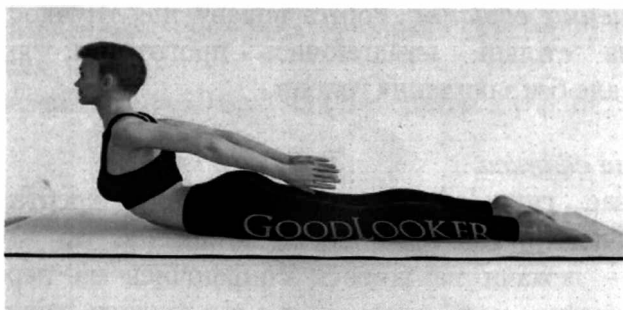
Спрощений варіант: Цю вправу для гнучкості спини легко виконають навіть абсолютні новачки, але якщо у вас є проблеми з попереком, то рекомендується не піднімати корпус високо і знаходитися в позі всього кілька секунд.

3. Прогин в спині.

Покращує рухливість хребта у верхньому відділі, розтягує м'язи спини, знімає напругу і затискачі у плечах і грудному відділі.

В. п. – лежачи на животі, спираючись на долоні або передпліччя, заведіть прямі руки за спину, витягнувши їх уздовж тіла, і підійміть корпус,

– ви повинні відчутти напругу м'язів спини, а також стретчинг грудних, не закидати голову і не піднімати ноги, затримайтеся на 30–40 секунд 6–8раз.



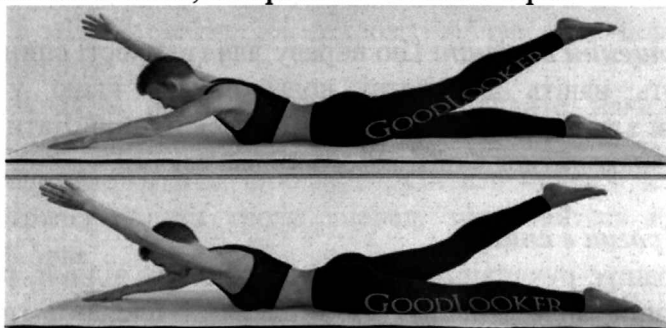
Спрощений варіант: Робіть прогин, спираючись на передпліччя, як в позі сфінкса.

4. Вправа «Плавець».

Розвиває м'язи спини, покращує гнучкість хребта, зміцнює ноги, розвиває баланс і координацію рухів.

В. п. – лежачи на животі, руки витягніть перед собою, підніміть руки і корпус вгору, ноги при цьому спокійно лежать на підлозі,

– по черзі піднімайте руку і протилежну ногу, імітуючи рухи плавця у воді. Здійснюйте вправу з максимальною амплітудою, але рухаючись плавно, а не різко 20–30 сек 4–6 раз.



Спрощений варіант: Виконуйте вправу для гнучкості спини з невеликою амплітудою або піднімайте по черзі спочатку руки, потім ноги.

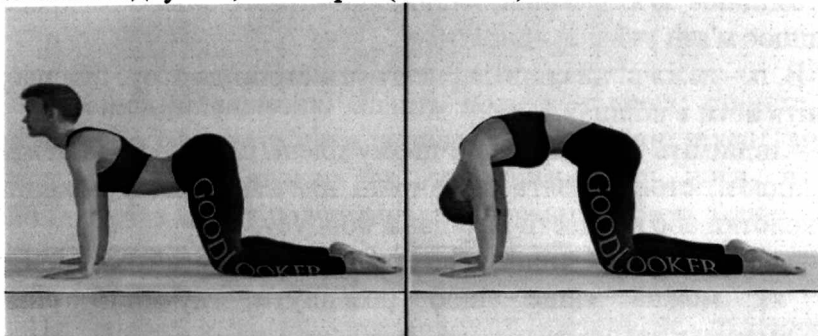
5. Кішка.

Розслаблює м'язи спини, покращує рухливість хребетного стовпа, допомагає розвинути гнучкість спини.

В. п. – стоячи на колінах, руки точно під плечовими суглобами, а стегна під тазовими кісточками,

– вигинайте і прогинайте спину, наслідуючи кішку. При прогині підборіддя піднімайте вгору, а при вигинанні

– опускайте голову вниз. Працюйте з максимальною амплітудою, але в повільному темпі, щоб не допустити больових відчуттів, 10–12 раз (повільно).



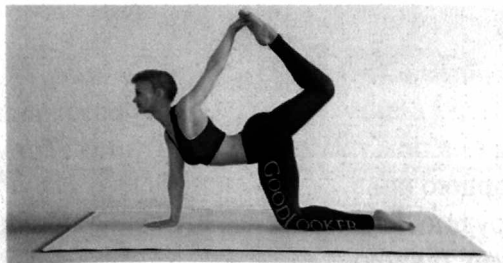
Спрощений варіант: Знижуйте амплітуду і темп, якщо є проблеми з попереком, шиєю або іншими відділами хребта.

6. Захоплення стопи на четвереньках.

Розвиває баланс і координацію, покращує гнучкість спини, володіє заспокійливим ефектом.

В. п. – стоячи на колінах, підійміть одну ногу вгору, не розгинаючи коліна, протилежною рукою обхопіть кісточку або стопу піднятої ноги, прогинаючись у спині,

– слідкуйте за рівновагою, для цього переносите вагу тіла на ногу й руку, які стоять на підлозі, затримайтеся на 20–30 секунд 4–6 раз, повторити для іншої сторони.



Спрощений варіант: Виконуйте вправу для гнучкості спини, згинаючи ногу в коліні, але не піднімаючи його занадто високо над підлогою. Також можна використовувати фітнес-стрічку або рушник для захоплення стопи.

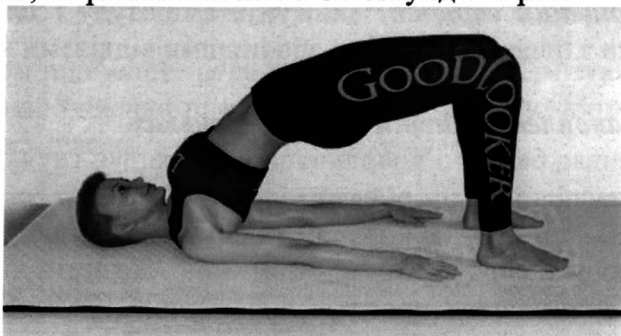
7. Поза напівмоста.

Зміцнює м'язи спини, сідниць і стегон, розтягує хребет, зміцнює м'язи тазового дна.

В. п. – лежачи на спині, притягнути стопи до тазу, для цього зігніть ноги в колінах.

– підніміть таз вгору, при цьому плечі, шия і голова лежать на підлозі, стопи стоять на ширині плечей, руками обхопити щиколотки або покласти їх уздовж корпусу,

– напружуйте сідниці у верхній точці і намагайтеся підняти таз як можна вище, щоб розвинути гнучкість спини максимально, затримайтеся на 20–30 секунд 6–8 раз.



Спрощений варіант: Підтримуйте попереk руками при виконанні вправи для гнучкості спини, так знижується навантаження на попереk, але більше опрацьовується грудний відділ.

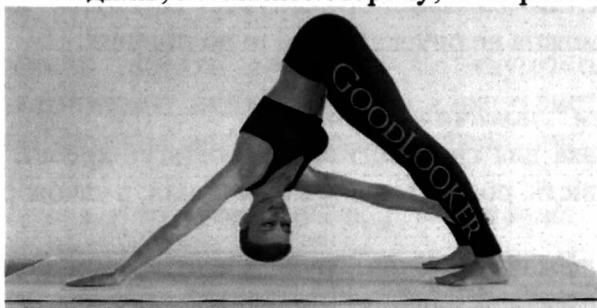
8. Скручування в позі собаки мордою вниз.

Розтягує плечі і спину, зміцнює руки, розслаблює попереk.

В. п. – стоячи в позі планки, підніміть таз вгору, приймаючи позу собаки мордою вниз,

– однією рукою візьміться за кісточку протилежної ноги, зберігаючи спину рівною,

– після 5–6 вдихів, поміняйте сторону, 8–12 раз.



Спрощений варіант: Зігніть ноги в колінах, станьте на носочки або розставте ноги ширше при виконанні пози. Також можна тягнутися рукою не до протилежної ноги, а до найближчої, в цьому положенні скручування робити легше.

9. Скручування у спині.

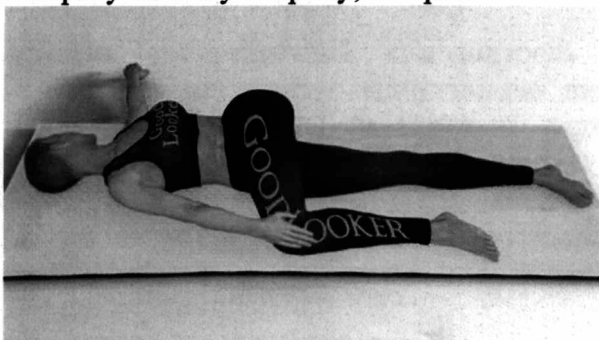
Ця вправа для гнучкості спини розробляє рухливість хребта, особливо нижнього відділу, допомагає розвинути гнучкість спини і зміцнює м'язи.

В. п. – лежачи на спині, притягнути стопу до тазу, зігнувши ліву ногу в колінах, ліву руку відведіть у сторону,

– скручуючи в поперековому відділі, відведіть коліно у праву сторону, легко натисніть на коліно правою рукою, опускаючи його нижче до підлоги,

– намагайтеся коліном торкнутися підлоги,

– затримайтеся в цьому положенні на 5–6 дихальних циклів і виконайте вправу на іншу сторону, 6–8 раз.



Спрощений варіант: Виконуйте вправу в комфортній амплітуді, можна не опускати коліно до підлоги.

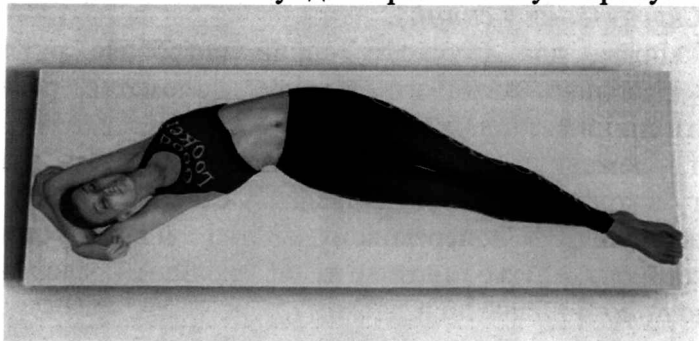
10. "Дуга" лежачи на спині.

Ця вправа для гнучкості спини розтягує хребет, покращує його рухливість, розкриває плечовий відділ, а також розслабляє поперек.

В. п. – лежачи на спині, руки зведіть разом над головою, одну ногу покладіть на іншу,

– поверніть корпус і ноги в одну сторону, тіло ніби утворює дугу,

– відчуйте, як розтягується хребет у грудному і поперековому відділі, а також розкриваються плечові суглоби, затримайтеся на 20–30 секунд 4–6 раз в кожную сторону.



Спрощений варіант: Покладіть руки по обидва боки корпуса, не складаючи їх за головою.

ВИСНОВКИ

Тож можна зробити висновок, що гнучкість визначає еластичні властивості зв'язок і силові характеристики м'язів, будову суглобів; а головне: центрально-нервову регуляцію.

У представлених методичних рекомендаціях гнучкість розглянута як:

– *Багатофункціональна властивість опорно-рухового апарату* студента, що визначає межі рухів частин тіла.

– *Показані різновиди гнучкості і фактори*, що впливають на її розвиток.

– *Визначено важливість розвитку гнучкості в житті* студента, актуальність цієї теми.

– *Обґрунтовується значення* гнучкості в підвищенні рівня фізичної підготовленості студентів.

– *Аналізується необхідність* застосування гнучкості в різних видах спорту.

При практичному застосуванні рекомендації можуть принести відчутну користь кожній молодій людині, незалежно від того, активно вона займається спортом чи ні, віддає перевагу хореографії або заняттям танцювальною аеробікою, любить спортивні ігри або вважає за краще інші оздоровчі види рухової активності.

Наведені комплекси допоможуть студенту зробити самостійний вибір.

Обґрунтовано систематичний самоконтроль за своїм станом, аналіз якого аргументує відчуття, що виникають у процесі виконання фізичних навантажень, що надасть неоціненну допомогу при самостійних заняттях. *Регулярно займаючись по 10 хвилин в день, студент може досягти відчутних змін у м'язах і зв'язках, відзначаючи збільшення сили і витривалості.*

Як стверджує Є. І. Зуєв «Чарівна сила розтяжки»:

"Розтяжка супроводжує нас все життя. Народження – це розтяжка. Глибокий вдих, посмішка, будь-який рух тіла – розтяжка. Розтяжка – це гнучкість, гнучкість – це молодість, молодість – це здоров'я, активність, гарний настрій, розкутість, впевненість в собі".

Знаходьте позитивні емоції у всьому, навчіться просто радіти своїм успіхам, а здоров'я і удача додадуть вам впевненості в собі і в своєму майбутньому.

Список використаної літератури

1. Алисов, Н. Я. Исследование гибкости и экспериментальное обоснование методики её развития : автореф. дис. . канд. пед. наук / Н. Я. Алисов. -Л., 1971.-18 с.
2. Ашмарин Б. А., Виноградов Ю. А., Вяткина З. Н., и др. Теория и методика физического воспитания: учеб. Для студентов фак. культ.пед. Ин-тов по спец. 03.03. -М.: просвещение, 1990. -287с.
3. Бирюк, Е. В. Исследование функции равновесия тела и пути её совершенствования при занятиях художественной гимнастикой :автореф. дис. канд. пед. наук / Е. В. Бирюк. М., 1972. -29 с.
4. Власова О. П. Развитие гибкости при обучении элементам без предмета на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике: автореф. дис. канд. пед. наук /О.П. Власова. -Омск., 2011. -25с.
5. Лисицкая Т. С. Художественная гимнастика.-М.: Физкультура испорт,1982.-231с.
6. Лях, В. И. Гибкость: основы измерения и методики развития / В. И. Лях // Физическая культура в школе. 1999. -No 1. -С. 4-10.
7. Мавроматия Д. Упражнения художественной гимнастики.-М.: Физкультура и спорт, 1972. -141с.
8. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник для физкультур, вузов / Л. П. Матвеев. 3-е изд., перераб. и доп. -М. : Физкультура и спорт и др., 2008. -544 с. - (Корифеи спортивной науки).
9. Менхин, Ю. В. Физическая подготовка в гимнастике : учеб.-метод. пособие / Ю. В. Менхин. М. : Физкультура и спорт, 1989 . -224 с.
10. Укран М. Л., Шлемин А. М. «Гимнастика» /ред. М. Л. Украна и А. М. Шлемина / М.: ФиС, 1977, ред. 13.02.2019. - 219с.

11. Брыкин А. Т. «Гимнастика» /под ред. А. Т. Брикина/ учебник для техникумов физической культуры.- М.: ФиС, 1950. ред. 01.07.2014. -512с.

12. Алисов, Н. Я. Исследование гибкости / Н. Я. Алисов. – Л. : 1971. – 25 с.

13. Бернштейн, Н. А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Бернштейн. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.

14. Вайцеховский, С. М. Книга тренера / С.М. Вайцеховский. – М. : Физкультура и спорт, 1971. – 312 с.

15. Васильев, Е. П. Исследование гибкости / Е. П. Васильев. – М. : Физкультура и спорт, 1966. – 121 с.

16. Власенко, С.Н. Гибкость – важный фактор здоровья / С.Н. Власенко. – Минск. : 1992. – 41 с.

17. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений.– 6-е изд., стер / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Издательский центр «Академия», 2008. – 480 с.

18. Соколова В. А., Юшкевич Т. П., Позюбанова Е. П. «Методика тренування в легкій атлетиці» /уч. пособие під ред. В. А. Соколова, Т. П. Юшкевіча, Е. П. Позюбанова/ - Мн., 1994р.

19. «Спортсменам про виховання гнучкості» Б. Сермів - М, 1970р.

20. «Гнучкість - важливий фактор здоров'я» С. Н. Власенко - Мн., 1992р.

21. «Гнучкість спортсмена і методика її вдосконалення», В. Н. Платонов, М. М. Булатов - Київ, 1992р.

22. «Методичні рекомендації з розвитку гнучкості спортсмена», Київ, 1980р.

23. «Дослідження гнучкості» Н. Я. Алісов - Л., 1971.

24. «Енциклопедія фізичної підготовки» Е. Н. Захаров, А. В. Коросев, А. А. Сафонов під ред. А. В. Карасева - М, 1994р.

25. «Здоров'я: Популярна енциклопедія» під ред. Е. Я. Безносіков і ін. - Мн., 1990р.

Навчальне видання

*Антіпова Жана Ігорівна
Барсукова Тетяна Олександрівна
Гоголева Олена Миколаївна*

**РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ
У СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Методичні рекомендації

Підп. до друку 12.04.2021. Формат 60х90/16. Папір офсетний.

Гарн. «Times» Друк цифровий. Ум. друк. арк. 3.

Наклад 100 пр.

Видавець Букаєв Вадим Вікторович

вул. Пантелеймонівська 34, м. Одеса, 65012.

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 2783 від 02.03.2007 р.

Тел. 0949464393, 0487431393, 0941259868, email – 7431393@gmail.com

