

Урок №56

Розвиток сили та гнучкості з методичним обґрунтуванням

Під гнучкістю розуміють морфо-функціональні властивості опорно-рухового апарату, які визначають ступінь рухомості його ланок. Іншими словами, гнучкість – це здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою. Розрізняють активну і пасивну гнучкість.

Активна гнучкість проявляється за допомогою власних м'язових зусиль. Наприклад, піднімання прямої ноги вперед (вбік) і утримання її в цьому положенні. Активні рухи виконуються за рахунок роботи м'язових груп, які проходять через даний суглоб.

Пасивна гнучкість проявляється шляхом прикладання до рухомої частини тулуба зовнішніх сил – зовнішнього обтяження; зусиль партнера і т. д. Показники пасивної гнучкості у більшості випадків вищі від показників активної гнучкості. Різницю між показниками активної і пасивної гнучкості називають "запасом гнучкості". Гнучкість відносно легко і швидко розвивається, якщо заняття носять щоденний систематичний характер. Найбільш значні темпи збільшення показників гнучкості спостерігаються з 7 до 8 та з 11 до 13 років. Потім гнучкість стабілізується і, якщо не виконувати вправи, що спрямовано впливають на гнучкість, вона вже в 16-17- річному віці починає прогресивно погіршуватися.

У дівчат та жінок рухливість у суглобах приблизно на 10 % вища, ніж у хлопців та чоловіків. У похилому віці гнучкість у жінок і чоловіків практично не відрізняється.

"Оперативний" стан гнучкості (тобто стан прояву гнучкості в той чи інший момент) залежить від багатьох факторів: зовнішньої температури середовища (з підвищенням температури гнучкість збільшується); добової періодики (у ранкові години гнучкість значно нижча); втоми (показники активної гнучкості зменшується, а пасивної збільшується); емоційного стану.

Розвиток гнучкості тісно пов'язаний з розвитком сили. Захоплення силовими вправами може призвести до обмеження рухомості в суглобах, як і

прискорений розвиток гнучкості без належного зміцнення м'язово-зв'язкового апарату може призвести до розхитаності в суглобах. Звідси випливає необхідність оптимального поєднання в процесі фізичного виховання вправ, спрямованих на розвиток гнучкості, з силовими та іншими вправами, що сприятимуть гармонійному розвитку фізичних якостей.

Для виховання гнучкості застосовуються фізичні вправи, при виконанні яких амплітуда рухів доводиться до індивідуально граничної – такої, при якій м'язи і зв'язки розтягуються до можливого максимуму, не призводячи до пошкодження. Вправи такого типу отримали назву "вправи на розтягування". Переважна більшість – це гімнастичні вправи, добір яких дає можливість вибірково впливати на ланки тіла. В одних із них основними розтягувальними силами є напруження м'язів, у інших – зовнішні сили. Тому вправи на розтягування поділяються на активні і пасивні. Крім цього, є багато вправ на розтягування, ефект яких забезпечується як внутрішніми, так і зовнішніми силами без явної переваги тих або інших. Такі вправи отримали назву активно-пасивні (наприклад, пружні рухи в глибокому випаді або шпагаті).

У загальній сукупності вправ, спрямованих на розвиток гнучкості, переважають активні вправи, оскільки в реальних умовах життєдіяльності гнучкість проявляється, головним чином, в активних її формах. Разом з тим, певну цінність мають і пасивні вправи на розтягування. Вони служать ефективним засобом збільшення і збереження запасу гнучкості, сприяють збільшенню амплітуди активних рухів.

Активні вправи розрізняють за характером виконання, а саме:

- однофазні (нахил вперед) і пружні (подвійні, потрійні нахили вперед);
- махові і фіксовані (стоячи біля гімнастичної стінки махи ногами вперед, назад, в боки з фіксацією в найвищій точці маху);
- з обтяженням і без обтяження (нахили вперед зі штангою на плечах на ін.);
- статичні вправи (утримання "шпагату" та інших вправ, де є прямих максимальної амплітуди, відчуття легкого болю).

До вправ, які сприяють розвитку пасивної гнучкості належать:

- вправи з допомогою партнера (сидячи нахил вперед з натисканням руками партнера на лопатки і ін.);
- вправи з обтяженням власного тіла (з вису ззаду на перекладені – провисання).
- вправи з використанням власної сили (сидячи, нахил вперед з підтягування тулуба до ніг із захватом руками за стопи)

Огляд літературних джерел

1. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей.— Львів: Штабар, 1997.— 207 с. Розвиток рухових якостей у студентів.
2. Линець М.М., Андрієнко Г.М. Витривалість, здоров'я, працездатність.— Львів, 1993.— 131 с. Користь від виконання фізичних вправ
3. Визначення фізичної підготовленості школярів /Під. ред. Б.В.Сермеева.— М.: Педагогіка, 1973.— 104 с. Визначення фізичної підготовленості.