

Чибирик М.С.

здобувач вищої освіти ступеня магістр ННІ
№3 НАВС

науковий керівник: **Бикова Г.В.**

т.в.о. завідувача кафедри вогневої та
спеціальної фізичної підготовки ННІ №3
НАВС, кандидат наук з фізичного виховання
та спорту, доцент

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ

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

Гнучкість як рухова якість людини — це її здатність виконувати рухи в суглобах з великою амплітудою. Гнучкість знаходиться під значним генетичним контролем і в онтогенезі вимагає раннього розвитку. Розрізняють дві форми прояву гнучкості:

- активна гнучкість характеризується величиною амплітуди рухів при самостійному виконанні вправ завдяки м'язовим зусиллям;

- пасивна гнучкість характеризується максимальною величиною амплітуди рухів, що досягається при дії зовнішніх сил, наприклад, за допомогою партнера, обтяження. У пасивних вправах на гнучкість досягається більша амплітуда рухів, ніж в активних. У розвитку гнучкості розрізняють два етапи:

- етап збільшення амплітуди рухів до оптимальної величини;
- етап збереження рухливості у суглобах на досягнутому рівні.

Перед початком роботи з удосконалення гнучкості визначають рівень розвитку активної і пасивної рухомості в суглобах. Чим більша між ними різниця, тим більше активна гнучкість буде залежати від сили м'язів. І чим менша ця різниця, тим більше активна гнучкість буде залежати від розтягнутості м'язів, зв'язок, сухожиль та довільного розслаблення м'язів. Вправи на розтягування виконують повторним або комбінованим методом. Тривалість вправи може коливатись від 15-20 с до кількох хвилин. При цьому треба пам'ятати, що досягти максимальної амплітуди можна лише через 10-15 с після початку вправи. Протягом наступних 15-30 с вона зберігається, а потім, внаслідок втоми,

зменшується. Дослідження показали, що для розвитку гнучкості в різних суглобах треба затратити різну кількість повторень вправи в занятті.

Щоб уникнути монотонності та небажаної втоми для дітей та підлітків вправи дають серіями (3-5 серій) з 10-20 повторень у кожній.

Для розвитку гнучкості дорослим людям треба давати в 1,5-2 рази більшу кількість повторень вправи. Жінкам можна давати на 10-15% менше навантаження, ніж чоловікам для досягнення того ж ефекту. Інтенсивність роботи визначається величиною амплітуди рухів, яка повинна поступово зростати при виконанні вправ в кожному наступному повторенні, або принаймні зберігатись.

В пасивних вправах з обтяженням величина обтяження повинна складати у початківців 30% від максимальної сили м'язів, що розтягуються. У вправах з самозахопами слід орієнтуватись на суб'єктивні відчуття легкого поколювання у м'язах. Добрий ефект при вдосконаленні гнучкості дає сходинкоподібна інтенсивність, при якій після досягнення біляграничної амплітуди утримують це положення 5-10с, а потім збільшують амплітуду на 8-12% і знову 5-10с утримують це положення. Відпочинок між вправами та їх серіями може тривати від 10-20с до кількох хвилин, і його тривалість можна визначити за суб'єктивним відчуттям готовності до наступної вправи.

Найбільшого тренувального ефекту можна досягнути, якщо розвивати гнучкість щоденно, або і два рази на день. За такої умови за 3-4 місяці можна досягти 80-90% анатомічної рухливості.

Отже, підбиваючи підсумок слід зауважити, що вправи для розвитку гнучкості переважно виконуються після інтенсивної фізичної роботи та обов'язково на розігріті м'язи. Виконання вправ на гнучкість сприяє зміцненню суглобів, підвищенню міцності та еластичності м'язів, зв'язок та сухожилів, удосконаленню координації, ефективному оволодінню технікою фізичних вправ, уникненню травм, а недостатній розвиток гнучкості обмежує можливості вдосконалення інших фізичних якостей, призводить до зниження сили і швидкості, зростання втоми.

Список використаних джерел:

1.Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 ч. / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2012. – Ч. 1. – 272 с. ; Ч. 2. – 248 с.;

2.Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с. ; Т. 2. – 366 с.