

• наявність спеціальних та життєвих навичок, сприятливих для здоров'я.

ФІЗИЧНА ЯКІСТЬ ГНУЧКІСТЬ ТА ЇЇ НЕОБХІДНІСТЬ

Білоцерківська Є.О.

Науковий керівник - Четчикова О.І., ст. викладач

Актуальність теми: Навчання методиці розвитку і виховання гнучкості в практичних заняттях дозволить студентам застосовувати комплекси вправ в процесі життя і професійній діяльності. Регулярне виконання вправ на розтягання сприяє нормалізації еластичності м'язів, зв'язок, підвищенню амплітуди рухів в суглобах. Вправи на гнучкість складають основу таких популярних систем як йога, пілатес, і багатьох інших східно-оздоровчих гімнастик. Окрім позитивного впливу на зв'язково-суставний і м'язовий апарат системи стрейтчинга гармонізують психоемоційний стан, регулюють роботу вегетативної нервової системи, підвищують енергетичний фон.

Основна частина: У повсякденному житті, професійній та спортивній діяльності людям доводиться виконувати різноманітні рухові дії. Технікою деяких рухових дій взагалі неможливо оволодіти, коли людина не має необхідного рівня розвитку рухливості у суглобах. У побуті та спортивній педагогіці рухливість у суглобах позначають терміном гнучкість.

Гнучкість – це здатність людини виконувати рухи в суглобах з якомога більшою амплітудою. Розрізняють активну і пасивну гнучкість. Під активною гнучкістю розуміють максимально можливу амплітуду рухів, яку може проявити людина у певному суглобі без сторонньої допомоги, використовуючи лише силу власних м'язів, що здійснюють рухи у цьому суглобі. Під пасивною гнучкістю розуміють максимально можливу амплітуду рухів у певному суглобі, яку людина здатна продемонструвати за допомогою зовнішніх сил, що створюються партнером, приладом, обтяженням, дією інших ланок власного тіла тощо. Перш ніж виконувати вправи з розтягування необхідно добре розігріти організм за допомогою загальнорозвиваючих вправ. Це сприяє покращенню еластичності м'язових тканин опорно-рухового апарату і, як наслідок, збільшенню рухливості на 8-12 %. Необхідно, також, ретельно розім'яти м'язи, що будуть піддаватися розтягуванню. Упродовж всього заняття з розвитку гнучкості необхідно підтримувати організм у розігрітому стані. При температурі навколишнього середовища нижчій за 18-20°C заняття необхідно проводити в теплому еластичному костюмі.

Виділяють загальну і спеціальну гнучкість. Загальна гнучкість – це рухливість в усіх суглобах, яка дозволяє виконувати різноманітні рухи з великою амплітудою.

Гнучкість залежить від віку, статі, природжених особливостей будови опорно-рухового апарата, тренуваності, формі суглобів, розтягуваності зв'язок, еластичності і в'язкості розтягування м'язів, зміни вихідного положення, температури навколишнього середовища, часу доби, попередньої діяльності, ступеня втоми.

Вправи для розвитку гнучкості найпростіші і ставлять незначні вимоги до вегетативних функцій організму порівняно з вправами для розвитку сили, витривалості та швидкості. Ефективність навчально-тренувального процесу (в тому числі самостійних занять), спрямованих на розвиток гнучкості, залежить насамперед від правильного вибору вправ, зважаючи на рівень фізичної підготовленості студентів. Вправи, що пропонують студентам для розвитку гнучкості, включають згинання і розгинання тулуба, нахили і повороти. Вони мають підвищувати рухливість у всіх суглобах, незважаючи на специфіку виду рухів. Для поліпшення рухливості в кожному суглобі використовують комплекс споріднених вправ, що різнобічно впливають на суглоби і м'язи, які обмежують рівень гнучкості.

Висновок. Надійний успіх дає тільки правильна комбінація активних і пасивних вправ, бо кожна окрема лише обмежено впливає на гнучкість. При цьому слід дотримуватись таких методичних вказівок:

1. Під час занять потрібно носити вільний і зручний одяг. Старатися розміститись за можливістю зручно, щоб знизити м'язове напруження і зробити для себе процес виконання вправ на розвиток гнучкості більш приємним.
2. Виконувати вправи можна тільки при сприятливій температурі навколишнього середовища.
3. Вправи для розвитку гнучкості необхідно виконувати систематично і плановірно, тільки після багаторазових повторень настане відчутне збільшення амплітуди рухів як сумарного результату.
4. Добір вправ зумовлюється вимогами відповідного виду занять і рівнем підготовленості.
5. Виконанню вправ, направлених на розвиток гнучкості, повинна передувати розминка., в яку входять динамічні вправи загальної дії, на розслаблення, а також спеціальні вправи для тих груп м'язів, які будуть брати участь у розтягуванні.
6. Необхідно виконувати вправи, які максимально збільшують амплітуду рухів, що дає можливість різнобічно використовувати набуті якості.

7. Найбільш ефективними з вправ на розтягування є різні види примусового розтягування (вправи вдих, з обтяженнями, з використанням еластичних засобів, пружних предметів).

8. Динамічні вправи на розтягування варто виконувати серіями по 10- 30 рухів в кожній і повторювати їх в одному занятті 3-4 рази з інтервалом відпочинку 1-3 хвилини. В інтервалах можна виконувати вправи на розтягування і розслаблення інших м'язових груп.

9. Щоб швидше розвинути гнучкість, заняття проводять щодня (або двічі на день), включаючи відповідні вправи в ранкову гімнастику, а також слід робити їх під час виконання домашніх завдань з фізичного виховання. Вправам на гнучкість має передувати активне розігрівання. Не рекомендується працювати над гнучкістю в разі сильної втоми.

10. Комплекс вправ, направлених на розвиток гнучкості, необхідно виконувати не більше 2-3 тижнів, оскільки тривале виконання однакових вправ призводить організм до швидкої втоми і втрати цікавості до занять.

11. Вправи на гнучкість треба робити завжди, навіть тоді, коли бажаного рівня її вже досягнуто. Інакше ця якість може швидко погіршитись.

12. У зв'язку з тим, що позитивне і свідоме ставлення до занять має велике значення, варто старатися поєднати психічні і духовні аспекти тренування, без цих складових досягти максимальних результатів на основі обраної програми розвитку гнучкості неможливо.

13. Інтенсивність розтягування потрібно визначити самому.

Виконання вправ на розтягування може інколи викликати відчуття дискомфорту (особливо у початківців), але при цьому не повинно виникати больових відчуттів. Якщо ж м'язи починають тремтіти і вібрувати, а больові відчуття не проходять, знижується амплітуда рухів, то це вказує на те, що ви дуже старанно розтягувались і необхідно знизити або силу, або тривалість розтягування.

ПОЗИТИВНИЙ І НЕГАТИВНИЙ ВПЛИВ ПЛАТЕСУ НА ОРГАНІЗМ

Скоряк Є.А.

Науковий керівник - Четчикова О.І., ст. викладач

Наразі існує негативні тенденції різкого погіршення стану здоров'я в зв'язку з обмеженням рухової активності, шкідливими звичками, нераціональним харчуванням, стресами і погіршенням екології. Значну роль у боротьбі з цим відводять оздоровчим фізичним вправам, які задовольняють різні вікові групи і верстви населення.