



Національний університет
водного господарства
та природокористування

Міністерство освіти і науки України
Національний університет водного господарства
та природокористування
Кафедра фізичного виховання

09–02–15

Методичні вказівки до практичних занять та самостійного
вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання»
розділ «Методика розвитку гнучкості»
для студентів спортивних секцій та груп спортивного
вдосконалення з легкої атлетики.



Національний університет
водного господарства
та природокористування

Рекомендовано
методичною комісією
кафедри фізичного
виховання
Протокол № 7
від 27.02.2017 р.



Рівне – 2017

2017. – 22 с.

Упорядники:

Л.Ф. Шолопак, асистент кафедри фізичного виховання
НУВГП,

П.В. Шолопак, старший викладач кафедри фізичного
виховання НУВГП,

О.В. Сініцина, старший викладач кафедри фізичного
виховання НУВГП.

Відповідальний за випуск: Б.Д. Зубрицький, доцент,
завідувач кафедри фізичного виховання.

Зміст

	Передмова.....	3
1	Розвиток гнучкості.....	5
2	Методичні положення розвитку гнучкості.....	10
3	Періоди розвитку гнучкості.....	12
4	Основні вправи для розвитку гнучкості.....	15
5	Комплекси вправ для розвитку гнучкості.....	17
6	Контрольний тест на гнучкість.....	21
7	Література.....	22

© Шолопак Л.Ф.,
Шолопак П.В.,
Сініцина О.В., 2017

© Національний університет
водного господарства
та природокористування, 2017

Передмова

Методичні рекомендації призначені для проведення практичних занять із навчальної дисципліни фізичного виховання усіх напрямків підготовки НУВГП денної форми



Одним із характерних явищ життєдіяльності студентів є рухова активність. Розвиток рухових здібностей студентів визначає подальший стан здоров'я людини, довголіття і її активного життя та ефективності професійної діяльності. Структура опорно-рухового апарату студентів дозволяє їм виконувати рухові дії з великою амплітудою. Проте, часто через недостатню еластичність м'язів, зв'язок і сухожиль студент 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.

Розрізняють активну і пасивну гнучкість.

Під активною гнучкістю розуміють здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою за рахунок власних м'язових зусиль. Вона залежить не лише від ступеня рухомості в суглобах, але і від сили м'язів, що беруть участь у переміщенні відповідної ланки тіла.

Під пасивною гнучкістю розуміють здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою за допомогою зовнішніх впливів (партнер, прилад, обтяження тощо).

За допомогою раціонально організованих занять можна швидко домогтись результатів у розвитку гнучкості. За даними наукових досліджень за 3-4 місяці щоденних занять можна досягти 80-95 % рухливості у суглобах від їх анатомічного потенціалу.

Між рівнем розвитку гнучкості у різних суглобах залежності не існує. Для життєдіяльності людини найнеобхідніша рухливість у суглобах хребта, плечових та кульшових суглобах.

Студентський вік 17-25 років є віком, коли практично завершується формування організму людини. Фізичне виховання, фізична культура і спорт виступають в цей період



найважливішим засобом зміцнення здоров'я, формування молоді людини як особистості. Студентам, залученим до систематичних занять фізичними вправами, притаманна впевненість в собі, у них формується стереотип розпорядку дня і з'являється високий життєвий тонус.

Л. П. Сергієнко і С. В. Алексеєва досліджували вплив спадкових факторів на розвиток гнучкості людини. Виявилось, що загальна гнучкість в суглобах дійсно в значній мірі обумовлена спадковими факторами. Цікаво, що великий вплив спадковості більш притаманний для жіночого організму (в межах 10%), ніж для чоловіків. Є індивідуальна межа для розвитку гнучкості, обумовлена генотипом (це будова суглобу, розташування зв'язок, стан нервово-м'язової системи та ін).



1. Розвиток гнучкості

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.

Із ростом і формуванням організму людини змінюється будова м'язів. Удосконалюється скоротливий апарат м'яза, форма нервових закінчень, збільшується кількість посмугованих волокон у м'язових пучках, кількість міофібрил і відповідно зменшується вміст саркоплазми. До 7-8 років м'язові волокна набувають основних структурних властивостей, характерних для дорослих. У цьому віці спостерігається посилений ріст сухожиль у всіх м'язах, потовщення апоневрозів фасцій, збільшення об'єму сполучної тканини. Удосконалюються нові капіляри, густішою стає судинна сітка. В стінках судин з'являється багато еластичних елементів. Спостерігається дуже висока еластичність м'язів і зв'язок, велика кількість синовіальної рідини в суглобах. До 13-15 років зростає м'язова сила і поліпшуються пружні властивості м'язів, продовжують збільшуватися кількість м'язових волокон і їх поперечин. Одночасно з диференціюванням скоротливого апарату м'язів продовжується удосконалення сполучнотканинних утворень. Кількість еластичних волокон з віком збільшується, але вони



стають грубішими, менш розтяжними. Перелічені морфологічні і функціональні зміни в організмі, що росте, впливають на прояв рухомості в суглобах і обумовлюють вікові межі для розвитку гнучкості.

На думку фахівців найбільш значні темпи збільшення показників гнучкості у рухах, які здійснюються за участю великих частин тіла, спостерігаються, як правило, до 10-12 років. Потім у період з 11-12 років до 14-15 років ці показники стабілізуються і якщо не виконувати вправ, спрямованих на розвиток гнучкості, починають значно зменшуватися в юнацькому віці. Вік 14-15 років є другим сенситивним періодом в розвитку цієї якості. В цей період більше розвивається активна гнучкість, завдяки інтенсивному природному приросту силових якостей. У зв'язку зі збільшенням маси сухожилок (порівняно з м'язами) і сплюсненням м'язової тканини, тонічне скорочення м'язів під дією сил розтягування збільшується і гнучкість погіршується. Рівень гнучкості залежить від статі, особливостей зовнішнього середовища і різноманітних додаткових факторів. Гнучкість змінюється протягом дня: найменші її величини спостерігаються вранці, після сну, потім вони поступово збільшуються, досягаючи граничних показників удень, а до вечора поступово зменшуються. Найвищі показники гнучкості проявляються в межах 11-13 годин та 16-18 годин, а в ранкові та вечірні години рухливість в суглобах знижена.

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 ряд вправ з максимальною амплітудою, 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 (вис на перекладені – провисання).
- вправи з використанням власної сили (сидячи, нахил вперед з підтягування тулуба до ніг із захватом руками за стопи).

За визначенням Б. В. Сермеева у спортивній діяльності анатомічно можлива гнучкість використовується лише на 80-95% і її запасом можна користуватись.

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

Таблиця 1

Дозування вправ з розвитку рухливості у різних суглобах в одному занятті.

Суглоби	Етапи
---------	-------

	Розвитку гнучкості	Збереження гнучкості
хребта	90-100	40-50
кульшові	60-70	30-40
плечові	50-60	30-40
променово-зап'ясткові	30-35	20-25
колінні	20-25	10-15
гомілковостопні	20-25	10-15

В результаті більш сильні м'язи розтягнуті потім значно складніше. Оскільки досягнута в процесі занять рухливість у суглобах не лишається постійною, а так само, як і сила, при припиненні спеціальних вправ з часом погіршується, вправи на розтягування слід виконувати систематично. Низький рівень розвитку гнучкості пояснюється недоліками методики розвитку цієї якості, спрямованої переважно на розтягування м'язів – антагоністів, а не на збільшення сили та амплітуди м'язів – синергістів.

Процес розвитку гнучкості має свої специфічні особливості, які необхідно враховувати в процесі занять. Гнучкість розвинути складніше, ніж силові якості. Тому, першочергове значення приділяємо гнучкості. Таким чином, головним завданням слід вважати розвиток активної рухливості, а роботу з покращення пасивної рухливості розглядати лише як складову частину у вирішенні цього завдання. На практичних заняттях широко розповсюджені два основних види вправ для розвитку гнучкості – махові та пружні рухи типу нахилів, висів, випадів та розтягуючі рухи, що виконуються з партнером.

На першому етапі більш ефективними є пасивні вправи:

1. Пасивні рухи, що виконуються за рахунок зусиль інших груп м'язів (нахили);
2. Розтягуючі рухи за допомогою партнера;
3. Махові, або пружні рухи. Ці вправи пов'язані зі



збільшенням сили м'язів, які здійснюють рух, але не настільки, щоб їх віднести до вправ, що розвивають активну рухливість;

4. Махові, або пружні розтягуючі рухи з обтяженням, що сприяють рухові;

5. Пасивні розтягуючі рухи за допомогою джгута;

6. Розслаблені виси, теж саме з обтяженням;

7. Утримання за допомогою партнера положень, у яких м'язи розслаблені більш за все.

Для розвитку активної рухливості використовуються інші вправи. Їх можна поділити на чотири групи:

1. Махові (пружні) з обтяженнями, або з амортизаторами, а також вправи, що виконуються з партнерами;

2. Статичне утримання положень з розтягуванням, яке близьке до максимального, та подальші махові рухи з максимальним розтягуванням м'язів;

3. Статичне утримання положень з найбільшим розтягненням м'язів;

4. Два останні види вправ з обтяженнями. На заключній стадії розвитку та збереження рухливості вправи останньої групи дають максимальний ефект.

2. Методичні положення розвитку гнучкості

Для досягнення позитивного ефекту від вправ на розтягування в рамках кожного окремого заняття необхідно дотримуватись певних методичних положень:

- використання факторів розминки і розігрівання. Перед виконанням вправ на розтягування слід добре «розігріти» організм, щоб уникнути травм. Упродовж усього заняття з розвитку гнучкості необхідно підтримувати організм у «розігрітому» стані. При температурі навколишнього середовища не нижче за 18-20 ;

- заняття необхідно проводити в теплому спортивному костюмі;

- серійність і поступове посилення розтягувальних



імпульсів у процесі виконання.

М'язи і зв'язки відносно мало і зі зростаючим опором піддаються розтягуванню понад визначені параметри. Для досягнення необхідної роботи динамічних і комбінованих вправ у розтягуванні, їх виконують серійно, багаторазово, намагаючись довести амплітуду рухів у кожній серії до виправданого максимуму.

Суб'єктивно при цьому орієнтуються на відчуття сильного натягування в місцях розтягування, яке не переходить у гострі больові відчуття:

- кількість повторень вправи в кожній серії залежить від величини тих ланок тіла, які переміщуються;
- у будь-якому випадку розтягуючи рухи доцільно виконувати з максимальною кількістю повторень, але до того часу, поки не почнеться скорочення їх амплітуди під впливом наступаючої втоми;
- з метою посилення махових вправ на розтягування використовують прискорення заключної фази маху, але без збільшення темпу повторення вправи в цілому.

Аналогічного ефекту можна досягти і при виконанні статичних вправ на розтягування. Коли окремі ланки тіла знаходяться в положенні найбільшого видовження розтягувальних м'язів, роблять додаткові пружні мікрорухи або використовують додаткові зовнішні сили: обтяження, зусилля партнера, раціональне розміщення і виконання комплексів вправ на розтягування в структурі заняття. Вправи на розтягування можна включити у будь-яку частину заняття, попередньо провівши відповідну розминку. Але ефективність їх залежить від того, яке місце їм відведено в його структурі.

Найбільшого ефекту стосовно збільшення амплітуди рухів активні вправи на розтягування дають, як правило, тоді, коли їх виконують у першій половині основної частини комплексного заняття концентровано, декількома серіями підряд (наприклад, 5-6 серій по 10-12 махових вправ у кожній з інтервалами активного відпочинку між серіями, достатніми



для відновлення оперативної працездатності). В якості факторів активного відпочинку найкращими є вправи на розслаблення. Навпаки, пасивні вправи на розтягування, найкращий ефект дають тоді, коли їх виконують на фоні часткової втоми і в кінці заняття. Коли немає необхідності стимулювати розвиток гнучкості і вправи на розтягування набувають підтримуючого характеру, доцільно в багатьох випадках розсіяти їх в структурі комплексного заняття, чергуючи з вправами іншого характеру переважно з силовими та швидкісно-силовими.

3. Періоди розвитку гнучкості

У процесі системно побудованого багаторічного фізичного виховання можна виділити три періоди розвитку гнучкості:

- а) період суглобної гімнастики;
- б) період спеціалізованого розвитку рухомості в суглобах;
- в) період дотримання рухомості в суглобах на досягнутому рівні.

Період «суглобної гімнастики» охоплює дитячий, юнацький і завершується в основному в підлітковому віці. Головні завдання «суглобної гімнастики» – підвищення загального рівня розвитку активної і пасивної рухомості в суглобах, зміцнення суглобів, тренування м'язово-зв'язувального апарату з метою покращення еластичних властивостей і забезпечення міцності зв'язок і м'язів.

Період спеціалізованого розвитку рухомості в суглобах ставить своїм завданням розвиток максимальної амплітуди в тих рухах, які сприяють швидкому оволодінню спортивною технікою і на цій основі – покращення результатів (наприклад, бар'єрний біг вимагає граничної рухомості в кульшових суглобах; з вису на кільцях – викрут силою вимагає великої рухомості в плечових суглобах та ін.).

Період підтримання рухомості в суглобах на досягнутому рівні охоплює все наступне життя людини. Головне завдання – запобігти, наскільки це можливо, втраті досягнутого



оптимального стану гнучкості, звести до мінімуму її віковий регрес.

Особливо значні зворотні зміни гнучкості наступають у літньому і старшому віці (у зв'язку з інволюційними процесами). Але, незважаючи на це, можна протидіяти цим регресивним тенденціям шляхом виконання спеціальних вправ, що дозволяють на тривалий час зберегти гнучкість на досягнутому раніше рівні.

Для кожного періоду розвитку гнучкості параметри сумарних навантажень, пов'язаних з вправами на розтягування будуть різні і змінюються за закономірностями розвиваючого і підтримуючого режимів.

Розвиваючий режим впливу на гнучкість характеризується застосуванням великої кількості вправ на розтягування, концентрацією їх не тільки в рамках окремого заняття, але й протягом цілих мікроциклів, з поступовим зростанням навантаження до таких величин, які викликають прогресивні зрушення в стані гнучкості (приріст амплітуди рухів).

У рамках цього режиму найбільш ефективним є варіант при якому вправи на розтягування виконуються двічі щодня по декілька серій у кожному занятті. Як правило, достатньо 4-10 тижнів, щоб досягти амплітуди рухів до розмірів, близьких до граничних. Сумарний обсяг навантаження з виконання вправ на розтягування в одному занятті може наблизитись до таких величин (табл. №1). Але така тривала і монотонна робота (по 50-100 одноманітних повторень) не цікава, особливо для дітей і підлітків, що призводить до підвищення напруженості і зниження тренувального ефекту. До того ж внаслідок втоми буде погіршуватися еластичність м'язів, що також погіршує тренувальний ефект. Тому більш доцільно планувати виконання занять серіями з 10-20 повторень. В одному занятті виконують 3-5 таких серій вправ для конкретного суглоба, а потім переходять до розвитку рухливості в іншому суглобі.

Тривалість інтервалів відпочинку між серіями вправ може



коливатися в широкому діапазоні – від 10-20 с до кількох хвилин. Вона залежить від характеру вправ, їх тривалості та рівня підготовленості людини.

Проте, тривалі інтервали пасивного відпочинку (понад 8-10 хв.) призводять до зменшення рухливості в суглобах і зниження ефективності тренування. З досвідом тривалість інтервалів відпочинку визначається за суб'єктивним відчуттям готовності до наступної вправи чи серії вправ.

Характер відпочинку залежить від тривалості інтервалів. Короткочасні інтервали відпочинку (10-20с.) доцільно проводити пасивно. Більш тривалі паузи слід заповнювати повільною ходьбою, вправами на розслаблення. Позитивно впливає на відновлення еластичності м'язів тепло, легкий масаж.

Важливе значення має також послідовність виконання вправ, що спрямовані на розвиток гнучкості у різних суглобах. Більш доцільно розпочинати заняття з розвитку рухливості у суглобах, що оточені масивними м'язами (суглоби хребта, кульшові та плечові суглоби), а потім переходити до розвитку рухливості в інших суглобах. При цьому спочатку слід виконати всі вправи, що заплановані для розвитку рухливості в одних суглобах (наприклад, кульшових), і тільки потім переходити до інших.

Дозування вправ з розвитку рухливості в різних суглобах в одному занятті (кілька повторень).

Підтримуючий режим впливу на гнучкість характеризується тим, що навантаження, які пов'язані з вправами на розтягування, включаються в систему занять в такому обсязі, щоб:

- по-перше, запобігти погіршенню гнучкості;
- по-друге, протидіяти її віковій інволюції.

В дитячому, юнацькому й інколи в зрілому віці підтримуючий режим впливу на гнучкість відрізняється від розвиваючого режиму значно меншими величинами навантаження. Сумарний обсяг її часто виправдано



скорочують при переході до підтримуючого режиму приблизно наполовину і більше. З віком, коли збільшується несприятливий вплив на гнучкість інволюційних факторів, протидіяти цьому необхідно через значне збільшення обсягу і частоти застосування вправ на гнучкість. Таким чином, з часом підтримуючий режим впливу на гнучкість немов би знову наближується за своїми деякими зовнішніми ознаками до розвиваючого режиму.

4. Основні вправи для розвитку гнучкості

Контроль за розвитком гнучкості здійснюється за допомогою контрольних вправ, що вимагають великої рухливості у найбільш масивних суглобах хребта, кульшові та плечові суглоби:

1. «Викрут» з гімнастичною палицею із вихідного положення; гімнастична палиця хватом двох рук зверху вперед-вниз. Дугами вперед-вгору перевести палицю через голову назад–за спину–вниз. Руки в ліктьових суглобах не згинати. Вправа виконується спочатку з широким хватом рук, а потім поступово хват звужується до мінімально можливого. Рівень рухливості в плечових суглобах оцінюється за відстанню між великими пальцями лівої і правої рук у цьому хваті. Чим менша відстань між хватом рук при виконанні «викруту», тим вищий рівень гнучкості в плечових суглобах і навпаки.

2. «Міст» із вихідного положення – лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, руки долонями на опорі на рівні плечей. Встати в положення «міст». Переступанням ніг досягти найменшої відстані між руками та ногами і якомога більше прогнутися. Оцінка рівня розвитку гнучкості в суглобах хребта, кульшових та плечових суглобах здійснюється за відстанню між п'ятками та руками, а також між найвищою точкою хребта та опорію. Чим менша відстань між п'ятками та руками, і чим більша відстань між найвищою точкою хребта та опорію, тим вищий рівень гнучкості у



вищеназваних суглобах. Для нівелювання впливу довжини тіла та кінцівок на результат тестування застосовують відносний показник, який отримують від ділення відстані між руками та п'ятками на відстань між найвищою точкою хребта та опорою. Чим менша величина від ділення цих показників, тим вищий рівень гнучкості у відповідних суглобах.

Орієнтовні вправи для розвитку рухливості в різних суглобах
Вправи для пальців рук: масаж (розтирання, розминання) і розгинання пальців натисканням (пружним натисканням, статичним утриманням) долонею протилежної руки.

Для зап'ястя: масаж, згинання і розгинання, обертання.

Для шиї: масаж, нахили вперед і назад, нахили в сторони, нахили вперед – в сторони і назад – в сторони.

Для плечових суглобів: з різних в. п. (руки вгору, вниз, в сторони, перед грудьми, за спину і ін.) відведення прямих рук назад пружними і ривковими рухами, махи прямими руками (в один бік, в різні боки, одночасні і по чергові), колові рухи зігнутими і прямими руками в боковій і лицевій площинах. Ці вправи можна виконувати з гантелями в руках (вага гантель 0,5-1 кг).

Виси на приладах, присідання у висі стоячи позаду, вис позаду, розмахування у висі та у висі позаду; нахили вперед самостійно і з партнером, спираючись прямими руками на стіл або рейку гімнастичної стінки на рівні пояса.

В положенні «міст» покачування вперед і назад (за рахунок випрямлення і згинання ніг), переміщуючи плечі так, щоб вони виходили на одну вертикаль з кистями.

Для тулуба: прогинання і нахили назад: стоячи на колінах; «міст», нахили вперед, прогнувшись; нахили в сторони, повороти і колові рухи тулубом.

Для кульшових суглобів: глибокі присідання на всій ступні в положенні. Положенні «ноги нарізно»; глибокі присідання в положенні широкого випаду вперед і в сторони; в положенні присіду на одній, друга – в сторону на носок, не піднімаючи



таз, переміщення на другу ногу.

Нахили вперед: з положення сід; сід, ноги нарізно, одна нога відведена в сторону і зігнута в коліні; нахили вперед із захватом ніг.

Шпагати: поперечний, повздовжній. Махи ногами: вперед, назад, в сторони; те саме з обтяженням; те саме з фіксацією за допомогою партнера.

5. Комплекси вправ для розвитку гнучкості

Комплекс 1.

1. В.п. основна стійка, ноги на ширині плечей. Нахили тулуба вперед, назад.
2. Присідання: ноги разом; ноги нарізно, ступні паралельно.
3. В. п. руки вгору, в руках гімнастична палиця. Відведення прямих рук назад до відказу (виконується з допомогою і без допомоги партнера).

Комплекс 2.

1. Пружинні нахили: «притягування» тулуба руками до гомілки.
2. Повільне відведення зігнутих та прямих рук у різні площини.
3. Гімнастична палиця вниз. Піднімання рук угору — назад до відказу (виконується з допомогою і без допомоги партнера).

Комплекс 3.

1. Присівши в упорі, на одній нозі, другу відвести вбік — пружинні присідання на правій, лівій ногах.
2. В. п. основна стійка, ноги на ширині плечей. Колові рухи тулубом вправо-вліво.
3. В. п. основна стійка. Нахили вперед з допомогою партнера чи з вагою на плечах.

Комплекс 4.

1. Випад правою ногою вперед, ліва позаду, пряма, носок



відтягнути. Пружинні погойдування (між стегном і гомілкою, кут 90°) із зміною положення ніг.

2. Нахили назад. Трохи згинаючи ноги в колінних суглобах, торкнутися руками п'ят.
3. Колові рухи руками в різних напрямках.

Комплекс 5.

1. Махи ногами (правою-лівою) в різних площинах.
2. Хвилеподібні рухи тулубом у передньо-задній фронтальній площині.
3. В. п. основна стійка, руки вперед. Повороти рук усередину та назовні за допомогою партнера.

Комплекс б.

1. В. п. обличчям до опори (гімнастична стінка, лава тощо) ногу покласти на опору. Нахили вперед до ноги із захопленням гомілки руками.
2. Стоячи спиною до гімнастичної стінки, захопити перекладину прямими руками. Глибокі прогини вперед, випрямляючи ноги.
3. В.п. руки в сторони. За допомогою партнера відведення прямих рук назад до межі — тримати 3-4 секунди.

Комплекс 7.

1. Пружинні погойдувані в положенні гімнастичного «напівшпагату, шпагату».
2. Стоячи спиною на відстані одного кроку від гімнастичної стінки, нахили назад, торкаючись руками стінки на рівні поперекового відділу.
3. Згинання, розгинання та відведення вбік правої-лівої ніг.

Комплекс 8.

1. Пасивні згинання та розгинання ніг з допомогою партнера з наступним утриманням статичного положення.
2. Нахили назад із допомогою партнера до положення



3. Повороти рук усередину та назовні до відказу.

Комплекс 9.

1. Пружинні погойдування в положенні ноги нарізно (якнайширше).
2. Лежачи на стільці, лаві, нахили назад під натиском рук партнера.
3. Піднімання гімнастичної палиці та її опускання назад, за спину, потроху зменшуючи відстань між захопленням руками.

Комплекс 10.

1. Лежачи на спині, піднімання ніг до торкання підлоги за головою.
2. В. п. – о. с. Тримаючись руками за опору, махи ногами вбік, уперед, назад із зміною вихідного положення.
3. В.п. - о. с. руки вгору. За допомогою партнера відведення рук назад до відказу.

Комплекс 11.

1. Стати обличчям до опори й поставити на неї пряму ногу на рівні пояса. Нахили вперед із допомогою партнера.
2. Лежачи на спині, зведення та розведення ніг до відказу.
3. Відведення рук у кроці назад, у руках гімнастична палиця, набивний м'яч тощо.

Комплекс 12.

1. У кроці відведення рук назад (з вихідного положення: руки вбоки, вгору, вниз) за допомогою партнера, тримати 3-4 секунди.
2. Стоячи спиною один до одного, захопивши зігнутими у ліктях руками партнера, нахили вперед з підніманням партнера, який прогинається у грудинній та поперековій частинах тіла.
3. В.п. лежачи згинання прямих ніг у кульшовому суглобі за



Комплекс 13.

1. Ходьба на носках, на п'ятах, на внутрішніх та зовнішніх боках ступнів.
2. В. п. основна стійка.
 - 1 - випад правою ногою вперед;
 - 2 - 3 - пружинні погойдування у випаді;
 - 4 - вихідне положення;
 - 5 - 8 - теж лівою ногою.
3. В. п. ноги на ширині плечей, руки в сторони. Повороти в сторони, дивитися на відведену назад руку.

Комплекс 14.

1. В. п. ноги на ширині плечей, руки вгору, голову підняти, прогнутися. Нахил вперед, дістати руками підлогу.
2. В. п. стійка на колінах. Нахил назад, дістати головою підлоги.
3. В. п. лежачи на спині, руки в сторони, ноги підняті. Почерговий рух ніг вліво - вправо дістаючи підлогу.

Комплекс 15

1. В.п.-ноги, як можна ширше, руками взятися за локті і наклонятися вперед-вниз, як можна нижче до підлоги.
2. Лежачи на лівому боці, зігнути праву ногу беручи її правою рукою за носок і випрямити її вгору і так же все повторити на правому боці.
3. Сидячи на підлозі в парах лицем одна до другої, ноги розвести широко, впершись стопами партнерові. Взятись за руки і почергово нахилившись назад-нахилити партнера вперед пружинними рухами.

6. Контрольний тест на гнучкість

Нахил вперед із вихідного положення – стійка на підвищеній опорі, ноги разом, руки вниз. Підвищена опора (спеціальна тумбочка, гімнастична лава тощо) повинна бути



обладнана вертикально закріпленою міліметровою лінійкою.

Нульова відмітка на лінійці повинна співпадати з верхньою поверхнею опори. Поділки на лінійці, що знаходяться вище цієї поверхні умовно позначають знаком «-», а нижче – знаком «+». Нахил вперед виконується плавно з намаганням якомога нижче опустити прями руки вздовж лінійки. Результат фіксується в міліметрах по поділці на лінійці, якої дістають кінчики пальців.



Література

1. Теорія и методика фізичного виховання / Під ред. Т.Ю. Круцевич (В 2-хт.). К.: Олимпийская литература, 2008.
2. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових



якостей.— Львів: Штабар, 1997.— 207 с.

3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебн. Для институтов физ. культуры — М.: ФиС, 1991.— 543 с.

4. Методичні рекомендації для проведення практичних занять із навчальної дисципліни фізичне виховання усіх напрямків підготовки НУВГП денної форми навчання. Розвиток рухових здібностей студентів. / О. В. Сініцина, Л. А. Петрук – Рівне : НУВГП, 2012. – 28 с.

5. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Теорія фізичного виховання.— Тернопіль: Збруч, 2000.— 183 с.

