

## Самостійне заняття № 16 (3 год.).

**Тема:** Гнучкість та методика її виховання.

**Мета заняття:** Розвиток гнучкості.

**Задачі заняття:**

1. Виконання прав для розвитку гнучкості плавця.

**Завдання заняття:**

**Гнучкість** - морфофункціональні властивості опорно-рухового апарату, що визначають рухливість його ланок й вимірюються максимальною амплітудою рухів.

Гнучкість - це одна з найважливіших здібностей, що визначає результативність у спортивному плаванні. Рухливість у суглобах є необхідною умовою ефективної технічної майстерності - при недостатній гнучкості дуже ускладнюється та уповільнюється процес засвоєння рухових навичок, а деякі з них, що часто можуть бути вузловими компонентами ефективної техніки плавання, не можуть бути засвоєні зовсім. Обмеження амплітуди рухів з-за недостатньої рухливості в суглобах може негативно вплинути на прояви сили, швидкості, спритності, погіршити міжм'язову координацію, привести до зниження економності роботи, ушкодження м'язів та сухожилів.

Гнучкість може бути загальною та спеціальною. Загальна гнучкість визначається рухливістю в усіх суглобах і дозволяє виконувати з великою амплітудою найрізноманітніші рухи. Спеціальна гнучкість залежить від рівня рухливості в окремих суглобах, що визначається специфікою виду спорту. Плавцям будь-якої спеціалізації необхідно мати максимальну гнучкість у плечових та гомілково-ступеневих суглобах. Менше значення має гнучкість хребта, кульшових, колінних, ліктьових суглобів. Плавцям необхідно мати:

- максимальну рухливість у плечових та гомілково-ступеневих суглобах;
- велику гнучкість хребта та в кульшових, колінних суглобах;
- середню гнучкість у ліктьових та променево-зап'ястних суглобах.

Різні способи плавання висувають специфічні вимоги до рухливості певних суглобів:

- специфіка дихання у кролі на грудях та брасі висуває підвищені вимоги до гнучкості шийного відділу хребта;
- особливості дихання та рухів тулуба у батерфляї вимагають підвищені вимоги до рухливості шийного, грудного та поперекового відділів хребта;
- техніка рухів ногами при плаванні брасом визначає особливі вимоги до рухливості в кульшових, колінних та гомілково-ступеневих суглобах.

Добре розвинена гнучкість допомагає значно швидше оволодівати раціональною технікою з більшою легкістю, силою та швидкістю виконувати більшість рухів, що до того ж дає деякий резерв їх економізації.

Гнучкість визначається рухливістю суглобів, яка залежить:

- від форми та площі поверхні суглобів (природжена властивість):
- від довжини та еластичності зв'язок, сухожиль, м'язів (властивості, що змінюються у процесі рухової діяльності, спортивного тренування).

Відрізняють:

- активну гнучкість (проявляється за рахунок особистих м'язових зусиль);
- пасивну гнучкість (проявляється під дією зовнішніх сил - опори середовища, сили тяжіння чи зусиль партнера).

Показники пасивної гнучкості, за В.М. Платоновим завжди вище даних активної гнучкості. Активна гнучкість реалізується при виконанні різних фізичних вправ, тому її практичне значення істотно вище пасивних проявів цієї фізичної здібності. Але слід відмітити, що пасивна гнучкість є відображенням величини резерву вдосконалення активної гнучкості.

З метою визначення рівня розвитку гнучкості застосовують пристрій - ганімометр, який дозволяє виразити величину рухливості суглобів у градусах. Але частіше, на практиці, гнучкість визначають за допомогою тестових чи контрольних вправ.

Гнучкість - якість, що порівняно легко та швидко виховується у процесі занять. Для досягнення максимальної гнучкості в будь-якому суглобі достатньо 1-2 місяці спеціальних занять. Значно швидше розвивається ця здібність у плечових, ліктьових, колінних, гомілково-ступеневих суглобах, а повільніше - в кульшових та, особливо, хребта.

При плануванні процесу вдосконалення гнучкості слід пам'ятати, що зв'язок між активною та пасивною, а також між рухливістю у різних суглобах не значна. Тобто, можна мати високий рівень активної гнучкості при недостатньо розвиненій пасивній та навпаки, або високий рівень рухливості у плечових суглобах не відповідає відповідному її розвитку у колінних чи будь-яких інших зчленуваннях. Але слід пам'ятати, що пасивна гнучкість є основою для розвитку активної рухливості в суглобах. Необхідно також знати при плануванні роботи з вдосконалення рухливості у суглобах, що активні її прояви розвиваються в 1,5-2 рази повільніше пасивних.

Вправи, спрямовані на виховання гнучкості, можуть складати програми окремих тренувальних занять або плануватися до комплексних тренувань на суші поряд з удосконаленням інших здібностей. Вправи на гнучкість слід широко використовувати в підготовчій частині занять чи ранковій гімнастиці.

Робота з метою підвищення рівня рухливості у суглобах повинна проводитися кожного дня, а для підтримання досягнутого її рівня достатньо 3-4 заняття на тиждень. Тривалість часу, витраченого на вдосконалення гнучкості в межах одного заняття може коливатися в межах від 15-20 до 45-60 хв., а протягом дня з цього об'єму 20-30% включається до ранкової гімнастики, а інші вправи до програм тренувальних занять.

Треба зауважити, що досягнутий рівень гнучкості потрібно постійно підтримувати, включаючи до занять спеціальні вправи бо через 3-4 місяці відбудеться повернення до вихідного рівня її розвитку.

Спеціальні вправи поділяються на активні та пасивні й повинні виконуватися з поступовим збільшенням амплітуди рухів.

Залежно від характеру, форми виконання та застосування допоміжних засобів виділяють декілька груп вправ на гнучкість:

1. Махи з поступовим збільшенням амплітуди рухів (можна з невеликими обтяженнями).

2. Пружні згинання та розгинання з поступовим збільшенням амплітуди рухів (можна з невеликими обтяженнями).

3. Статичні напруження зі збереженням нерухомого положення тіла або кінцівок при максимальній амплітуді.

4. Пасивні вправи з партнером, що допомагає підвищити амплітуду рухів (обережно до появи відчуття болю).

Усі перелічені групи вправ виконуються повторним методом, тривалими серіями й з великою кількістю повторень. Примітка: дозування представлене у кількості повторень У межах одного заняття краще притримуватися такої послідовності:

- 2-4 вправи для верхніх кінцівок та плечового пояса;

- 2-3 вправи для тулуба;

- 2-4 вправи для нижніх кінцівок.

Між вправами „на гнучкість” найкраще виконувати вправи на „розслаблення” (типу розслабленого струшування) або чергувати з силовими вправами для тих же груп м'язів.

Чергування вправ, спрямованих на виховання силових здібностей та рухливості у суглобах, допомагає забезпечити більшу амплітуду рухів при виконанні більшості вправ різного характеру, що позитивно позначається на ефективності тренувальних програм з удосконалення максимальної сили, силової витривалості та підвищення гнучкості. Таке чергування різноспрямованої якісної роботи викликає чітко виражені ступінчасті позитивні зміни в рухливості суглобів, адже кожна силова вправа приводить до певного її зниження, а вправа на гнучкість - до істотного її підвищення.

Можна також застосовувати сумісні вправи (за рахунок попереднього активного розтягнення м'язів та сухожиль з наступним подоланням обтяження), де одночасно розвиваються як силові здібності, так і гнучкість.

Також слід зауважити, що вправи, спрямовані на виховання рухливості в суглобах, особливо з максимальною амплітудою, необхідно виконувати обережно і, обов'язково після доброї розминки. Особливо обережним стосовно цього слід бути на заняттях в умовах низьких температур.

Далі пропонуються вправи моделювання комплексів вправ для виховання гнучкості в основних суглобах плавців (індивідуально, в парах, з предметами, на гімнастичній стінці).

*Вправи, спрямовані на виховання гнучкості в плечових суглобах:*

1. В.П. нахил тулуба вперед, ноги на ширині плечей, права рука на коліно, ліва догори:

- 18-20 обертів прямою розслабленою лівою рукою вперед з максимальною амплітудою.

2. Те саме, але правою рукою.

3. В.П. О.С. ліва рука догори:

- 18-20 обертів прямою розслабленою лівою рукою назад з максимальною амплітудою.

4. Те саме, але правою рукою.

5. В.П. нахил тулуба вперед, ноги на ширину плеч, ліва рука догори, права - донизу.

18-20 поперемінних обертів вперед прямими розслабленими руками з максимальною амплітудою.

6. Те саме назад, але з В.П. О.С. ліва рука догори.

7. В.П. нахил тулуба вперед, руки вперед:

І 5-18 амплітудних рухів руками через боки назад з намаганням доторкнутися долонями.

8. В.П. стійка, руки назад кистями в замок:

15-18 пружних нахилів вперед, руки максимально догори.

9. Те саме, але з вихідного положення сидячи на колінах.

10. В.П. лежачи на животі, руки назад у замок: 15-18 пружних відведень прямих рук догори.

11. В.П. сидячи на колінах, ліва рука зігнута у ліктьовому суглобі назад за голову, права хватом за її лікоть:

15-18 пружних з силою опускань лівої руки за голову.

12. Те саме, але іншою рукою.

13. В.П. сидячи на колінах, ліва рука зігнута у ліктьовому суглобі назад за голову, права назад за спину, кисті в замок пальцями:

10-12 пружних потягувань лівою рукою догори; 10-12 пружних потягувань правою рукою донизу,

14. Те саме, але з протилежним положенням рук.

15. В.П. упор лежачи на спині:

15-18 пружних погойдувань тазу вбік п'яток.

16. В.П. стійка, руки вперед хватом за кінці палиці (рушника): 15-18 почергових викрутів прямими руками назад, вперед.

Хват зі зростанням тренованості звужується.

17. В.П. те саме:

15-18 викрутів руками через лівий бік назад, донизу та через правий бік догори, вперед. Хват зі зростанням тренованості звужується.

18. Те саме, але в інші боки.

19. В.П. сидячи на п'ятах, руки за голову, кисті в замок, партнер позаду хватом за лікті:

12-15 пружних відведень рук назад.

20. Те саме, але догори.

21. Те саме, але прями руки назад у замок, партнер позаду хватом за кисті:

12-15 пружних поступових відведень рук догори з наступним збільшенням амплітуди

22. Те саме, але тільки правою рукою.

23. Те саме, але тільки лівою рукою.

Вправи 19-23 можна ще виконувати з вихідних положень стоячи, нахил тулуба вперед, стоячи на колінах, сидячи та лежачи на животі.

24. В.П. стоячи спиною до гімнастичної драбини, хватом кистями прямих рук на рівні попереку за краї щабля:

12-15 повільних присідань з поступовим збільшенням їх глибини та зменшенням ширини хвату.

25. В.П. вис головою донизу, спиною до гімнастичної драбини, хватом кистями прямих рук за краї щабля:

12-15 повільних почергових опускань ніг вперед-донизу та повернення до В.П. з поступовим зменшенням ширини хвату залежно від рівня тренуваності.

*Вправи, спрямовані на виховання гнучкості в гомілково-ступневих суглобах:*

1. В.П. сидячи, упор позаду, ноги прямі, пальці ніг максимально на себе:

15-18 почергових відведень пальців ніг від себе.

2. В.П. упор лежачи, пальці ніг від себе:

12-15 почергових, пружних відштовхувань ступнями догори.

3. В.П. стійка на правій нозі, ліва зігнута у колінному суглобі назад-вбік, ліва рука хватом кисті за зовнішній бік ступні:

15-20 с рука тягне ступню догори-на себе.

4. Те саме, але іншою ногою.

5. В.П. стійка на правій нозі, ліва зігнута у колінному суглобі назад, руки хватом кистями за зовнішній бік ступні:

15-20 с руки тягнуть ступню догори.

6. Те саме, але іншою ногою.

Вправи 3-6 ще можуть виконуватися з В.П. лежачи на животі.

7. В.П. сидячи, права нога п'ятою на стегні лівої, права рука хватом за її гомілково-ступневий суглоб, ліва за пальці:

15-20 почергових пружних згинань ступні з поступовим збільшенням амплітуди рухів.

8. В.П. те саме:

10-12 амплітудних обертів ступні в правий бік.

9. Те саме у інший бік.

10. В.П. сидячи на п'ятах, руки назад в упор:

10-12 нахилів назад, поступово збільшуючи амплітуду рухів аж до положення лежачи

11. Те саме, але ступні в боки.

12. В.П. сидячи на п'ятах, ступні в боки, руки на пояс:

10-12 разів почергово встати-сісти без зміни положення ступнів.

13. В.П. впритул до стіни спиною стійка ноги нарізно, ступні паралельно до стіни:

15-18 нахилів вперед без зміни положення ніг.

14. В.П. лежачи на животі, ноги на ширину плечей, ступні в боки, партнер позаду хватом руками за внутрішній бік ступні:

15-18 пружних почергових піднімань гомілки догори-назад, аж до доторкання стегон.

15. В.П. Стійка ноги на ширині плечей, ступні максимально в боки, руки за голову:

15-18 присідань з поступовим збільшенням їх глибини, аж до положення сидячи.

*Вправи, спрямовані на виховання гнучкості суглобів хребта:*

В.П. упор лежачи на животі зігнувшись:

15-18 почергових змін положень зігнувшись-прогнувшись з поступовим збільшенням амплітуди рухів за рахунок зміни положення рук.

2. В.П. лежачи на животі руки догори, прямі:

15-18 почергових змін положень прогнувшись - вихідне положення з поступовим збільшенням амплітуди рухів за рахунок більш високого піднімання рук і ніг догори.

3. В.П. лежачи на спині руки догори, прямі:

15-18 почергових змін положень сидячи кутом - вихідне положення.

3. В.П. сидячи на правому боці, упор на праву руку збоку: 12-15 почергових змін положень упор зігнувшись - вихідне

положення.

4. Те саме, але в інший бік.

5. В.П. стоячи на колінах упор на руках, прогнувшись: 15-18 почергових змін положень зігнувшись - прогнувшись.

6. В.П. сидячи руки вперед, ноги прямі нарізно:

15-18 пружних нахилів вперед з поступовим збільшенням їх глибини.

7. Те саме, але з партнером, котрий натисканням на плечі намагається поглибити нахил.

8. В.П. лежачи на животі руки назад, партнер позаду хватом за кисті рук ногами фіксує таз:

15-18 пружних прогинів за допомогою партнера, з поступовим збільшення їх амплітуди.

9. Те саме, але хватом за ноги

10. В.П. лежачи на спині, ноги зігнуті в колінних суглобах, руки в упор назад за голову:

12-15 почергових змін положення „місток" - вихідне положення.

У додатках графічне зображення комплексів вправ, спрямованих на виховання гнучкості.

Таким чином, розглянута загальна інформація про фізичні здібності та основи методики їх виховання.

Після засвоєння навчального матеріалу практичного заняття № 12 студенти мають **знати:**

- Вплив розвитку гнучкості на організм плавця.
- Як правильно виконати вправи для розвитку гнучкості плавця.

**вміти:**

- Виконувати вправи для розвитку гнучкості плавця.

## Контрольні питання

1. Що таке гнучкість?
2. Якої може бути гнучкість?
3. Що необхідно мати плавцям?
4. Від чого залежить рухливість суглобів?
5. На що відрізняють гнучкість?

## Рекомендована література

### *Основна література:*

1. Богданов Г.П. Уроки физической культуры в 9-10 классах. – Москва: Просвещение, 1982. – 191 с.
1. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. – Москва: ФиС, 1986. – 191 с.
2. Бутович Н.А., Чудовский В.И. Кроль – быстрее способ плавания. – Москва: ФиС, 1968. – 128 с.
3. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. – Москва: ФиС, 1989. – 96 с.
4. Глазирін І.Д. Курс лекцій з плавання (рукопис). – Черкаси, 2003. – 184 с.
5. Ганчар І.Л. Плавание: Теория и методика преподавания: Учебник – Минск: Четыре четверти; Экопесперктива, 1998. – 352 с.
6. Гусинский З.С. Инструкция по оказанию помощи пострадавшим на водах. – Москва, 1974. – 30 с.
7. Євген Приступа, Олег Слімаковський, Микола Лук'янченко. Українські народні рухливі ігри, розваги та забави: Методологія, теорія і практика. – Дрогобич: видання Тзов “Вимір”, 1999. – 449 с.
8. Каунсилмен Джеймс. Е. Наука о плавании. Перевод с англ.
9. Э.А. Голубевой. – Москва : ФЫиС, 1972. 431 с.
10. Каунсилмен Джеймс. Е. Спортивное плавание. Пер. с англ. Москва: ФиС, 1982. – 208 с.
11. Короп Ю.А., Цвек С.Ф. Обучение детей плаванию. – Київ: Радянська школа, 1985. – 96 с.

- 12.Короп Ю.А., Цвек С.Ф. Плавать должен каждый. – Київ: Здоров'я, 1985. – 96 с.
- 13.Кубышкин В.И. Учите школьников плавать: Книга для учителя. – Москва: Просвещение, 1988. – 112 с.
- 14.Макаренко Л.П. Підготовка юних пловців. Москва: ФиС, -- 1974. – 285 с.
- 15.Макаренко Л.П. Техническое мастерство пловца. – Москва: ФиС, -- 1975. – 224 с.
- 16.Макаренко Л.П. Учите плавать малишей. Москва: ФиС, -- 1985 – 31 с.
- 17.Макаренко Л.П. Юный пловец: Уч. пособие для тренеров ДЮСШ и студентов факультетов физической культуры. Москва: ФиС, -- 1983 – 288 с.
- 18.Никицкий Б.Н. Плавание. Учебное пособие для факультетов физ. воспитания пед. институтов. – Москва: Просвещение, 1969. – 324 с.
- 19.Никицкий Б.Н. Плавание: Учебник для студентов. – Москва: Просвещение, 1981. – 304 с.
20. Парфенов В.О. Плавание. Учебник для фак. физ. воспитания пед. институтов. Изд. 3-е перед. и доп. – Киев: Высшая школа, 1974. – 300 с.
21. Плавание: Правила соревнования. – Москва: ФиС, 1988. – 31 с.
- 22.Плавание: Учебник для институтов физ. культуры. Н.А. Бутович, В.Я. Лопухин, Л.П. Макаренко и др. Под ред. Н.Ж. Булгаковой. – Москва: ФиС, 1979. – 320 с.

### *Додаткова література:*

- 23.Бакшеев М.Д. Возрастные особенности формирования техники старта в плавании на спине: Авторефер. дис. ... канд. пед. наук. – Омск, 1990. – 20 с.
- 24.Бишаева А.А. Совершенствование движений в процессе физического воспитания с учетом возрастных возможностей двигательных функций. (Исследования на детях 5 – 10 лет):Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Москва, 1976. – 20 с.



- 25.Булах И.М. Плавание от рождения до школы. Минск: Польша, 1991. – 106 с.
- 26.Булгакова Н.Ж. Плавание в пионерском лагере. – Москва: ФиС, 1970; 47 с.
- Вайцеховский С.М. Физическая подготовка пловца. – Москва: ФиС, 1976, 142 с.