

**Лекція 15. ГНУЧКІСТЬ ТА МЕТОДИКА ВИХОВАННЯ.  
КОРЕКЦІЯ ПОСТАВИ ТА МЕТОДИКА РЕГУЛЮВАННЯ МАСИ ТІЛА**

1. Гнучкість як фізична якість
2. Методика виховання гнучкості
3. Типи постави, причини її порушення, методи виправлення
4. Методика регулювання маси тіла
5. Література

**1. Гнучкість як фізична якість**

**Гнучкість** – це морфофункціональні властивості опорно-рухового апарату, які визначають ступінь рухливості його ланок.

Показником гнучкості є максимальна амплітуда рухів. Її, зазвичай, подають у кутових чи лінійних одиницях вимірювання, тобто в градусах від 0° до 180° або в см. Для вимірювання гнучкості використовуються кубометри або звичайні лінійки.

**Види гнучкості:** *активна* (яка проявляється в результаті м'язових зусиль) і *пасивна* (яка проявляється в результаті прикладення до рухомих частин тіла зовнішніх сил – сил тяжіння, зусиль партнера ...).



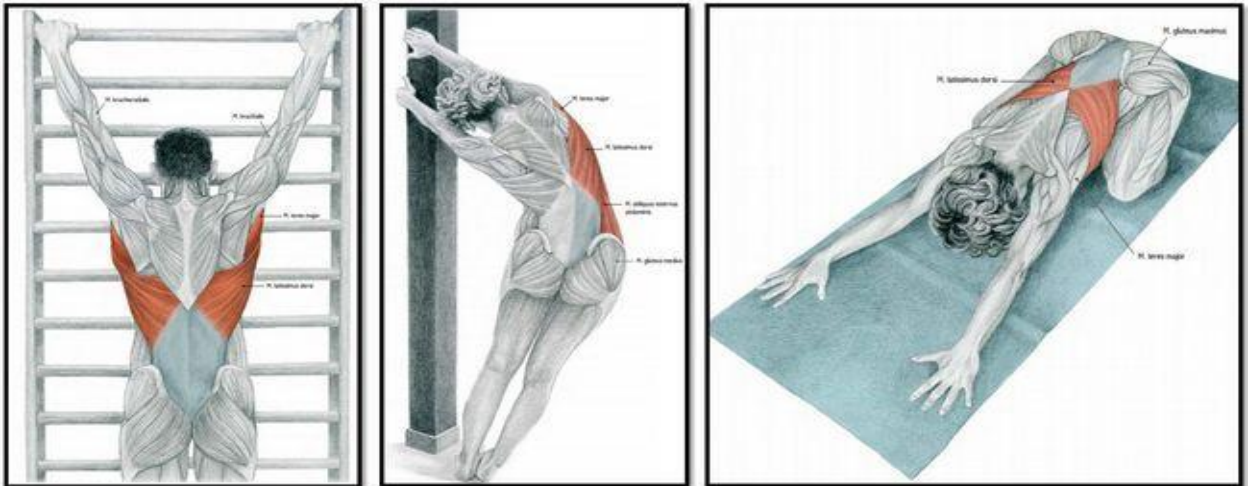
**Чинники, від яких залежить гнучкість:**

- 1) еластичність м'язів та зв'язок;
- 2) збудженість м'язів;
- 3) температура середовища;
- 4) стомленість м'язів;
- 5) сила м'язів;
- 6) вік людини (відносна залежність).

## 2. Методика виховання гнучкості

### Основні правила методики виховання гнучкості:

- 1) досягнення оптимуму гнучкості (гіпергнучкість так само може бути шкідливою, як її недостатність);
- 2) розвиток запасу гнучкості (амплітуда рухів повинна бути трохи меншою від максимальної величини);
- 3) частота повторень (тривалість роботи над гнучкістю – не менше 12 хвилин; тривалість відпочинку – не менше 24 годин, краще 3 рази на день);
- 4) попереднє розігрівання (до появи поту; вистачає на 10 хв);
- 5) кращий період для розвитку гнучкості – 11-14 років.



### Засоби виховання:

- 1) активні та пасивні вправи;
- 2) однофазні та пружні вправи;
- 3) махові та фіксовані рухи;
- 4) вправи з обтяженнями та з вагою власного тіла.

## 3. Типи постави, причини її порушення, методи виправлення

*Постава* - це звичне для кожної людини вертикальне положення тіла. Іншими словами, це комплекс якостей та навичок, які забезпечують доцільну для життєдіяльності загальну позу і положення тіла у просторі.

Правильною поставою вважається така, при якій основне положення тіла (стоячи, чи під час ходьби), має позу, яка сприяє збереженню статичної або динамічної рівноваги і складає сприятливі умови для функціонування організму.

Формування раціональної постави, її закріплення та удосконалення – одне із головних завдань фізичного виховання.

Значення та ознаки раціональної постави.

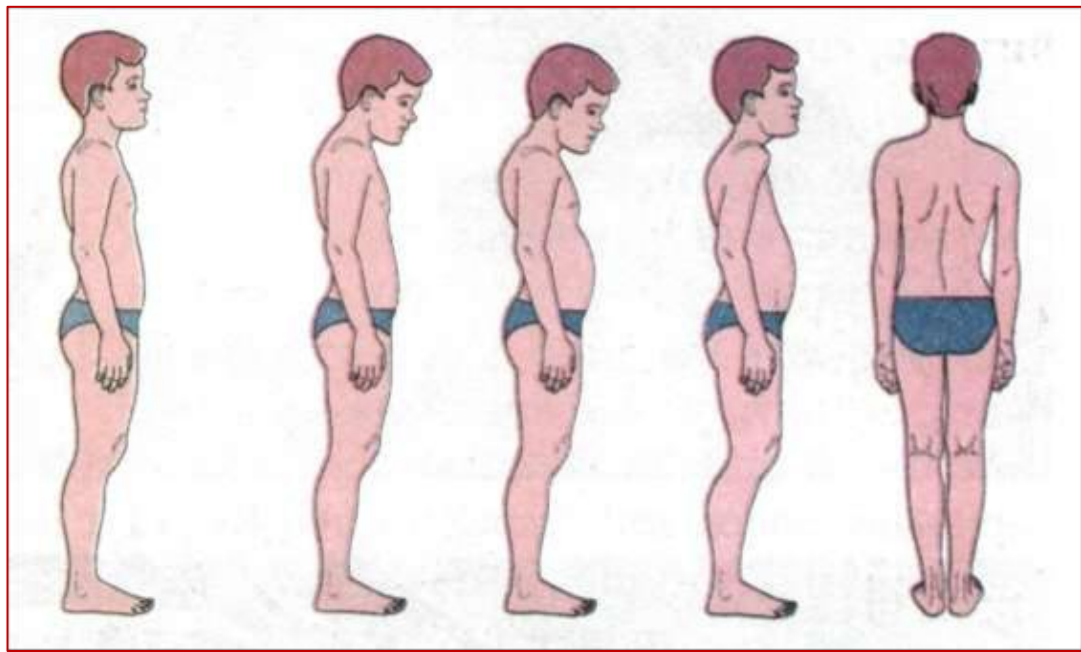
З правильною поставою пов'язані гармонічне здоров'я і фізичний розвиток. Крім того, вона є складовою тілесної краси людини і у деякій мірі, говорить про риси поведінки (почуття гідності, впевненості, зібраності...).

Основними антропометричними ознаками постави є:

- 1) взаємне розташування частин тіла (голови, тулуба, ніг) в сагітальній площині;
- 2) профіль хребта (величина згинів у шийному, спинному і грудному відділах).

Типи постави:

- 1) прямого виду;
- 2) прогнутого виду лордозу;
- 3) сутулого виду;
- 4) нахилоного виду;
- 5) вигнутого виду;
- 6) лівосторонні та правосторонні кіфози.



Чинники, які визначають поставу:

- 1) побудова скелету;
- 2) сила опору зв'язкового апарату активним м'язовим силам;
- 3) м'язово-рухова та шкіряна здатність відчувати положення тіла та його ланок;
- 4) стан тонічних та установочних рефлексів.

Причини порушення постави:

- 1) вроджені відхилення;
- 2) патології внаслідок травм;
- 3) загальна фізична слабкість;
- 4) порушення професійні та набуті в наслідок невірної виховання;

Основи методики виховання:

- 1) формування правильної уяви про поставу та її ролі у житті;

- 2) поетапне освоєння рухів кінцівок: постановка ступ; повне розгинання колін; розгинання в кульшових суглобах; постава верхніх ланок хребта;
- 3) формування та закріплення навичка основної стійки, сприятливої до функціонування рухового апарату і внутрішніх органів;
- 4) виконання контрастних завдань “на поставу”;
- 5) утримання раціональної постави в ускладнених умовах.

#### 4. Методика регулювання маси тіла

##### Вимоги до вправ, які сприяють збільшенню м'язової маси.

- 1) застосування тягарів достатньої ваги (розпад білків повинен перевищувати їх синтез, що з часом забезпечить суперкомпенсацію);
- 2) рівень м'язових напружень не повинен бути гранично високим, так як сумарна кількість роботи не буде достатньо великою;
- 3) тривалість виконання вправ в окремому занятті повинна бути невеликою, щоби забезпечити анаеробний ресинтез АТФ;
- 4) “накачка” окремих груп м'язів проводиться по чергово;
- 5) спеціальне харчування.

Одним із популярних методів є, так званий, “флашинг” (flusch – прилив), суть якого в активізації кровообігу.

##### Методика вправ для зниження ваги тіла.



У тучних людей тривалість життя на 8-56% менша (У.Філіпс, 1961).

Розрізняють **дві форми ожиріння**:

- ендогенну (наслідок захворювання);
- екзогенну (наслідок невідповідності між харчуванням та енерговитратами).

Ендогенне ожиріння слід лікувати, екзогенне - можна попередити та коректувати з допомогою фізичних навантажень. Головне правило – мало інтенсивна але тривала фізична робота з участю більшості м'язових груп. Дуже ефективні плавання, туризм, тривалий біг, велосипедні подорожі.

Слід остерігатися адаптації до холоду, що веде до накопичення жирових клітин, які виконують захисну функцію.

Фізичні вправи слід виконувати на фоні зменшення часу на сон, особливо після їди, а також з дотриманням дієтичного харчування.



Слід остерігатися швидкої зниження ваги, якщо до цього нема звички.

У спортсменів можна “зганяти” вагу у тому випадку, якщо у клітинах є достатньо кількості води і жиру. У цьому випадку зниження ваги веде до зростання відносної сили.

### **Література:**

1. Теорія и методика фізичного виховання / Під ред. Т.Ю. Круцевич (В 2-х т.). К.: Олімпійська література, 2008. – Т. 1. - с. 246-259.
2. Теория и методика физического воспитания. Учеб. Для инст-тов физ. культуры. Под общ. ред Л.П.Матвеева и А.Д. Новикова. Изд. 2-е испр. и доп. 1-й т. М.: ФиС, 1956.- С. 229-244.
3. В.Н.Платонов. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Учебник. К.: «Олимпийская литература», 1997. – с. 257-259.
4. Товт В.А. Основи теорії та методики фізичного виховання: Навчальний посібник/Укл: В.А. Товт, О.А. Дуло, М. Ю. Щерба. – Ужгород: ПП "Графіка", 2010. – 140 с.