

# ЛЕКЦІЯ 15. ГНУЧКІСТЬ І 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

# 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  $0^\circ$  до  $180^\circ$  або в см. Для вимірювання гнучкості використовуються кубометри або звичайні лінійки.

# Види гнучкості



1) активна гнучкість (яка проявляється в результаті м'язових зусиль);



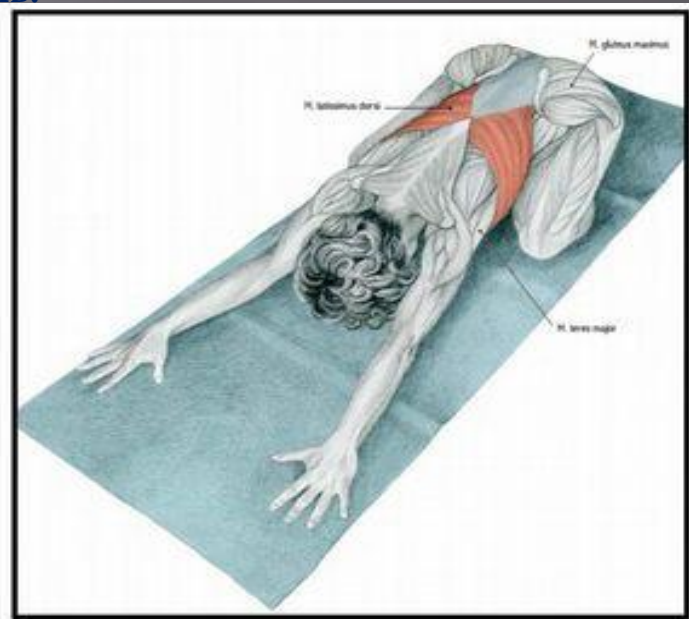
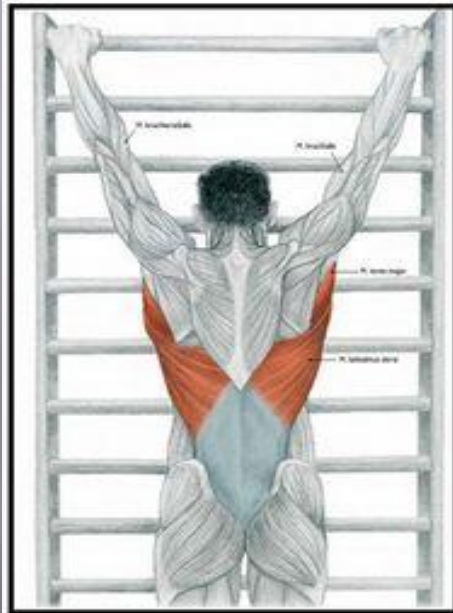
2) пасивна гнучкість (яка проявляється в результаті прикладення до рухомих частин тіла зовнішніх сил – сил тяжіння, зусиль партнера ...).

# Чинники, від яких залежить гнучкість

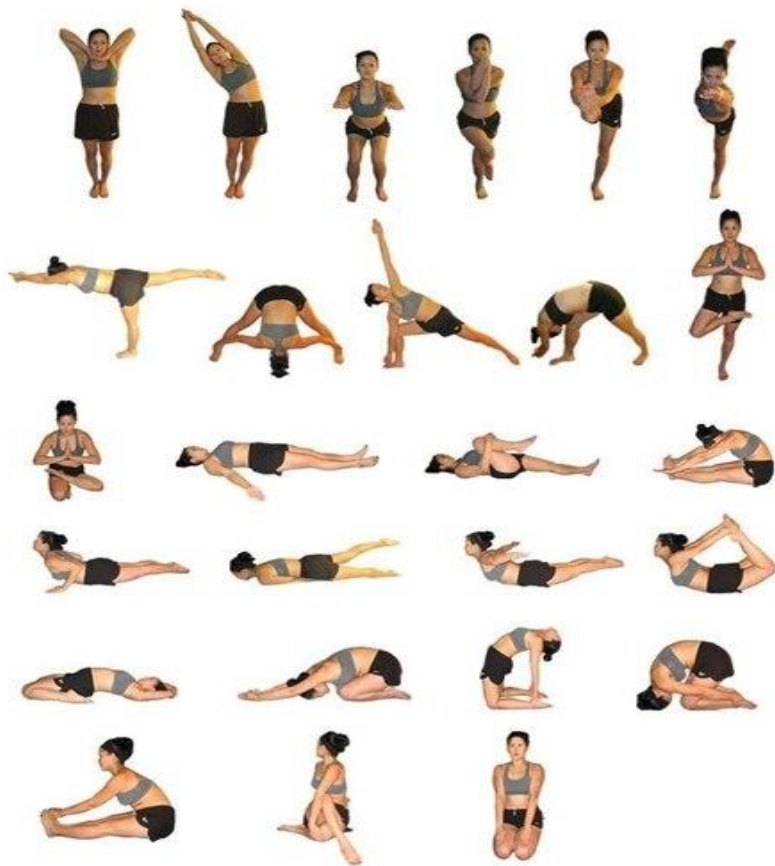
- еластичність м'язів та зв'язок;
- збудженість м'язів;
- температура середовища;
- стомленість м'язів;
- сила м'язів;
- вік людини (відносна залежність).

# Основні правила методики виховання гнучкості

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



# Засоби виховання



- активні та пасивні вправи;
- однофазні та пружні вправи;
- махові та фіксовані рухи;
- вправи з обтяженнями та з вагою власного тіла

## Корекція постави



**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.

# Формування раціональної постанти



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 постанти, її закріплення та удосконалення – одне із головних завдань фізичного виховання.



# Значення та ознаки раціональної постави

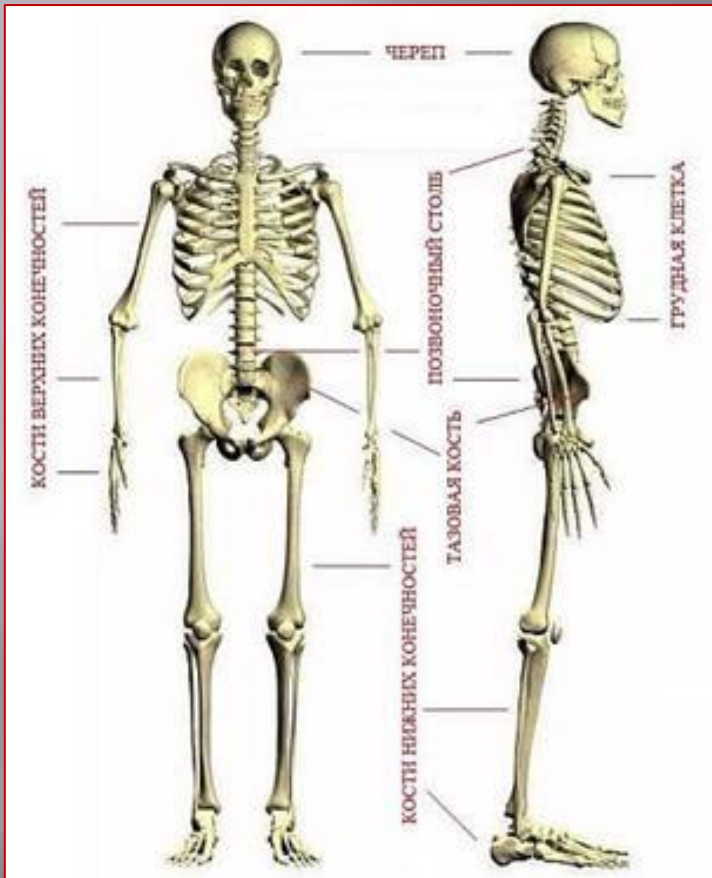


З правильною поставою пов'язані гармонічне здоров'я і фізичний розвиток. Крім того, вона є складовою тілесної краси людини і у деякій мірі, говорить про риси поведінки (почуття гідності, впевненості, зібраності...).

**Основними антропометричними ознаками постави є:**

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

# Чинники, які визначають поставу



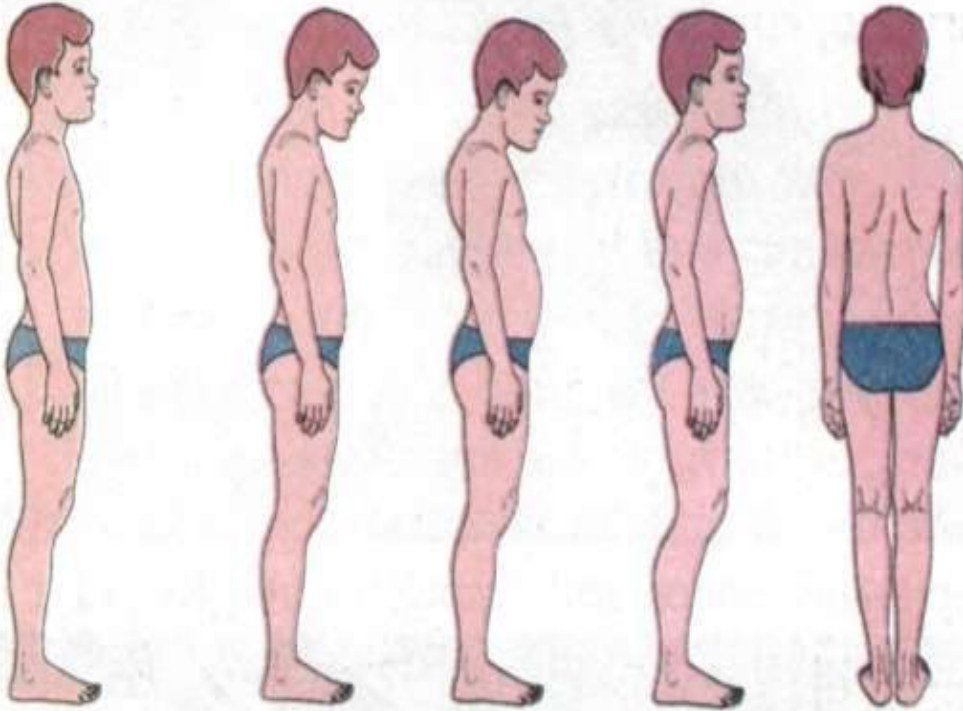
побудова скелету

сила опору зв'язкового апарату  
активним м'язовим силам;

м'язово-рухова та шкіряна здатність  
відчувати положення тіла та його  
ланок;

стан тонічних та установчих  
рефлексів.

# Типи постави



прямого виду;

прогнутого виду лордозу;

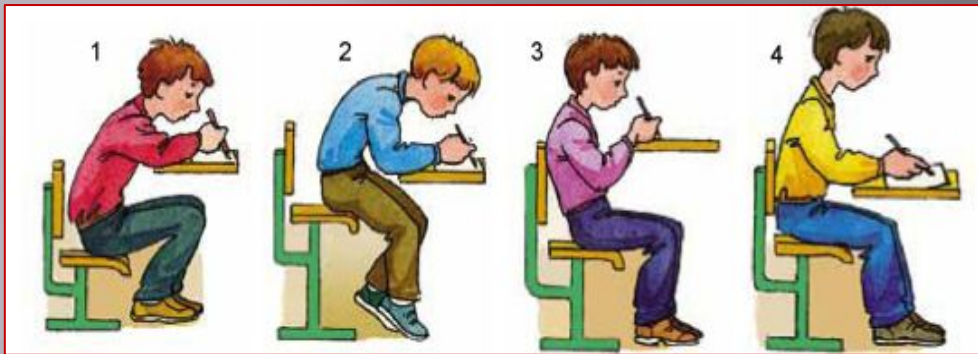
сутулого виду;

нахиленого виду;

вигнутого виду;

лівосторонні та правосторонні  
кіфози.

# Причини порушення постави



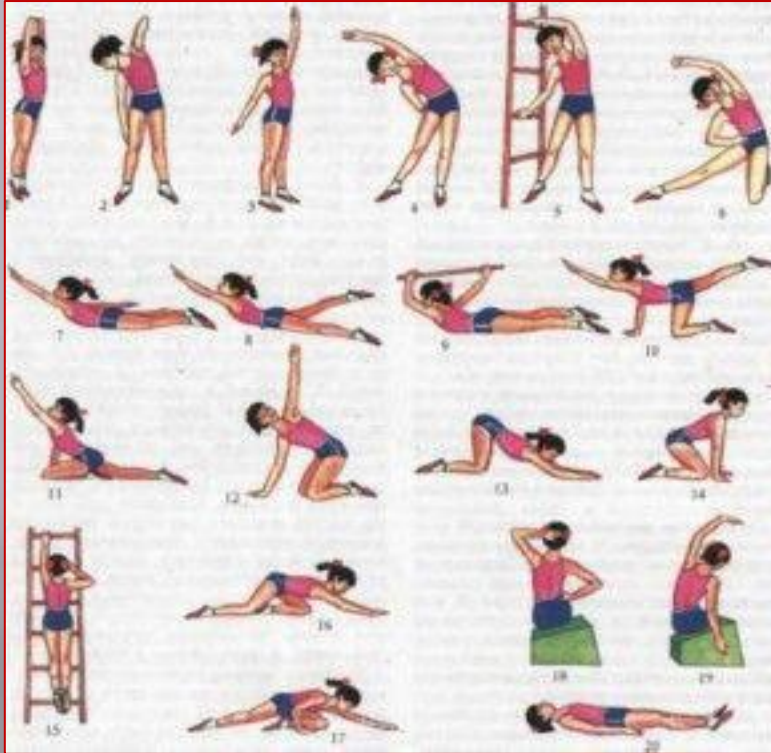
врожені відхилення;

патології внаслідок травм;

загальна фізична слабкість;

порушення професійні та набуті в наслідок невірної виховання;

# Основи методики виховання



формування правильної уяви про поставу та її ролі у житті;

поетапне освоєння рухів кінцівок: постановка ступ; повне розгинання колін; розгинання в кульшових суглобах; постава верхніх ланок хребта;

формування та закріплення навичка основної стійки, сприятливої до функціонування рухового апарату і внутрішніх органів;

виконання контрастних завдань “на поставу”;

утримання раціональної постави в ускладнених умовах.



# Вправи, які сприяють збільшенню м'язової маси



застосування тягарів достатньої ваги (розпад білків повинен перевищувати їх синтез, що з часом забезпечить суперкомпенсацію);

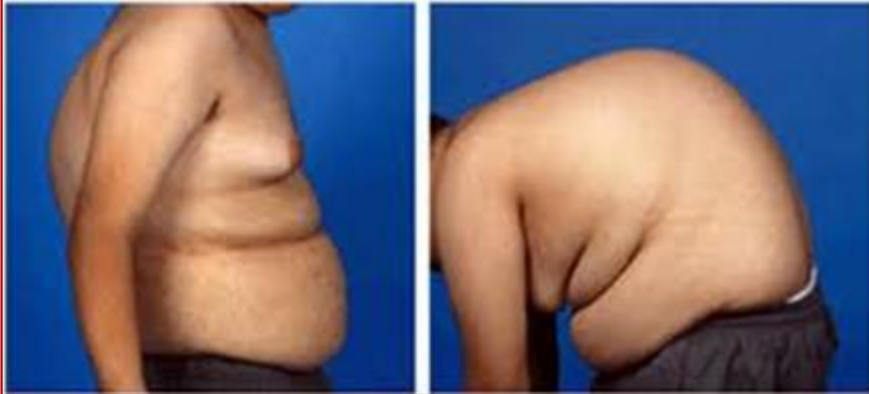
рівень м'язових напружень не повинен бути гранично високим, так як сумарна кількість роботи не буде достатньо великою;

тривалість виконання вправ в окремому занятті повинна бути невеликою, щоби забезпечити анаеробний ресинтез АТФ;

“накачка” окремих груп м'язів проводиться почергово; спеціальне харчування.

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

# Види ожиріння



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.

# Методика вправ для зниження ваги тіла

- Слід остерігатися тривалої 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

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.

В.Н.Платонов. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Учебник. К.: «Олимпийская литература», 1997. – с. 257-259.

Товт В.А. Основи теорії і методики фізичного виховання / Товт В.А., Дуло О.А., Щерба М.Ю.. Навчальний посібник. Ужгород, ДВНЗ «Графіка», 2010. – С.86-90.