

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования «Спортивная школа»

Методические рекомендации

Направленное развитие и совершенствование гибкости

тема

Разработчик:
тренер-преподаватель
МБУ ДО СШ
Галстян Юлия Николаевна

Рассмотрено на заседании
методического совета
протокол № 1 от 24.01.2024г.

Председатель  Горяйнова Г.С.

с. Красногвардейское

2024 год

Методические рекомендации «Направленное развитие и совершенствование гибкости» разработаны для тренеров-преподавателей и учителей физической культуры

Специфическими средствами воздействия на гибкость являются физические упражнения, при выполнении которых амплитуда движений доводится до индивидуально возможного максимума, не приводящего к повреждениям. Такие упражнения принято называть – упражнениями на растягивание (Ж.К. Холодов, 2001). Чаще всего это гимнастические упражнения, избирательно воздействующие на звенья тела.

Основными ограничителями размаха движений являются мышцы - антагонисты, чем лучше способность мышц – антагонистов растягиваться в движениях с большой амплитудой, тем больше подвижность в суставах. Растянуть соединительную ткань этих мышц, сделать их упругими и эластичными – задача упражнений на растягивание. (М.Л. Украин, 1979 г.)

Виды растягивающих упражнений различают в зависимости от используемых растягивающих сил. При применении внешних сил упражнения на растягивание называются пассивными.

Пассивные упражнения на гибкость включают:

- движения, выполняемые с партнером;
- движения, выполняемые с отягощением, резиновым эспандером;
- пассивные движения с использованием собственной силы;
- движения, выполняемые на снарядах, где отягощением является вес собственного тела.

Они служат эффективным средством увеличения и сохранения запаса гибкости и способствуют увеличению амплитуды активных движений (Л.П. Матвеев, 1991). Пассивные упражнения могут быть динамического (пружинного) или статического (удержание позы) характера. Наибольший эффект для развития пассивной гибкости приносит сочетание пружинных движений с последующей фиксацией позы (Т.С. Лисицкая, 1982 г.).

При использовании в качестве растягивающей силы напряжение мышцы, упражнения носят название – активных. Активная гибкость развивается в 1,5 – 2 раза медленней пассивной (В.Н. Платонов, 1986).

В общей совокупности упражнений, направленных на развитие гибкости преобладают активные упражнения, так как в реальных условиях жизнедеятельности гибкость, главным образом, проявляется в активных формах.

Активные упражнения в растягивании используют преимущественно в динамическом режиме, но при необходимости усиления воздействия включают выраженные статические моменты с фиксацией звеньев тела в положениях, соответствующих крайним точкам амплитуды движений.

Например: пружинистые наклоны с фиксацией и притягиванием туловища руками к выпрямленным ногам (Л.П. Матвеев, 1991).

К активным движениям с полной амплитудой относятся:

- махи ногами и руками;
- наклоны и вращательные движения туловищем.

Упражнения для развития подвижности в суставах специалистами рекомендуется производить путем активного выполнения движений с постепенно увеличивающейся амплитудой, использованием и «самозахватов», покачиваний, маховых движений с большой амплитудой.

Кроме выше перечисленных в практике занятий физическими упражнениями встречается немало движений, эффект которых обеспечивается, как внутренними, так и внешними силами, такие упражнения называются смешанными или активно – пассивными. Примером таких упражнений является пружинистые движения в шпагате.

По некоторым экспериментальным данным (Е.П. Васильев) в период интенсивных воздействий на развитие гибкости целесообразны следующие пропорции различных растягивающих упражнений:

- 40 – 45% - активные – динамические;
- 20% - статические;
- 35 – 40% - пассивные.

В занятиях с детьми младшего школьного возраста доля статических упражнений должна быть меньше, динамических – больше.

Ближайший эффект от растягивающих упражнений зависит от соблюдения методических правил: (Ю.В. Менхин, 1989)

- предварительное функциональное разогревание, применение упражнений, вызывающих достаточную теплопродукцию;
- серийность (многократное повторение) и постепенное усиление растягивающих импульсов (до легких болевых ощущений);
- комплексность в подборе средств и рациональное расположение в структуре занятия (как правило, в первой половине основной части).

Воздействуя на гибкость в процессе физического воспитания и обеспечение ее поступательного развития и долгого сохранения, различают следующие режимы направленного воздействия на гибкость:

1. Развивающий режим – массированное применение растягивающих упражнений в системе различных методов и форм организации.
2. Поддерживающий режим – умеренное выполнение упражнений на растягивание, с целью предотвращения реадaptационного ухудшения гибкости.

В процессе специального развития гибкости используются следующие методы:

- метод повторного упражнения;
- метод статического растягивания;
- метод совмещения с силовыми упражнениями;
- игровой и соревновательный методы.

Основным методом развития гибкости является повторный метод, когда упражнения на растягивание применяются многократно сериями. Метод многократного растягивания основан на свойстве мышц растягиваться при многочисленных повторениях. Начиная движения с небольшой амплитуды, и постепенно увеличивают до максимума. Пределом оптимального числа повторений является уменьшение размаха движений или возникновение болевых ощущений (О.К. Грачев, 2005). В зависимости от пола, возраста и физической подготовленности, занимающихся количество повторений в серии дифференцируется.

На уроках физической культуры широко применяются методы статического растягивания: пассивные и активные, они основаны на зависимости величины растягивания от его продолжительности. При использовании данного метода, предварительно расслабившись, занимающиеся выполняют упражнение и удерживают конечное положение от 5 секунд до нескольких минут (В.И. Лях, 1999).

Метод совмещения с силовыми упражнениями основывается на положении: мышца после продолжительной силовой работы укорачивается на 30% и более – эффект «сократительной задолженности», если он закрепляется, силовые возможности снижаются, а мышцы остаются укороченными и в состоянии покоя, это доказывает необходимость совместного развития силы и гибкости. Реализация совмещенного метода обеспечивается подбором силовых упражнений, которые требуют высокой подвижности работающих звеньев тела (О.К. Грачев, 2005).

В качестве методов совершенствования гибкости, особенно в работе с младшими школьниками используются игровой и соревновательный методы. Они позволяют повысить интерес к выполнению упражнений на растягивание и улучшить эмоциональный фон занятия (А.П. Матвеев, 2003).

При планировании упражнений, воздействующих на гибкость, методически важно определить оптимальные пропорции в использовании этих упражнений, а также правильную дозировку нагрузок. Специалистами разработаны примерные рекомендации по количеству «повторений, темпу движений и времени «выдержек» в статических положениях.

На первых занятиях число повторений составляет не более 8 – 10 раз и постепенно повышается.

Эффективность отдельных упражнений в значительной мере определяется их продолжительностью, она должна обеспечивать максимальную подвижность сустава. Исследования динамики подвижности в суставах показывают, что она вначале постепенно возрастает, достигнув максимума – определенное время удерживается на одном уровне, затем постепенно снижается (В.Н. Платонов, 1986). Для различных суставов количество движений, необходимых для достижения максимальной амплитуды неодинаково.

Продолжительность воздействия зависит от особенностей сустава, возраста, пола занимающихся, характера упражнений, темпа и может колебаться от 20 секунд до 2 – 3 минут. Темп активных упражнений составляет одно повторение в секунду, при пассивных одно повторение в 1 – 2 секунды.

Упражнения на гибкость в одном занятии рекомендуется выполнять в такой последовательности: - упражнения для верхних конечностей;

- упражнения на мышцы туловища;

- упражнения для нижних конечностей.

При серийном выполнении этих упражнений в промежутках отдыха используется расслабление.

Специалисты считают, что на начальном этапе работы над развитием гибкости достаточно трех разовых занятий в неделю, но есть мнение о необходимости ежедневных занятий.

Растягивающие упражнения включаются в подготовительную часть урока ф. к. При этом они являются средством подготовки опорно-двигательного аппарата к активной мышечной деятельности или в основную, если предусмотрены задачи воспитания гибкости, их применение в заключительной части урока связано с процессами восстановления организма и активным отдыхом.

Упражнения для развития гибкости рекомендуется включать в небольшом количестве в комплекс утренней гигиенической гимнастики, в разминку при занятиях спортом. Их важно сочетать с упражнениями на силу и расслабление. Установлено, что комплексное использование силовых упражнений и упражнений на расслабление не только способствует увеличению силы, растяжимости и эластичности мышц, производящих данное движение, но и повышает прочность мышечно-связочного аппарата. Кроме того, выполнение упражнений на расслабление, в период направленного развития подвижности в суставах, эффект тренировки возрастает до 10%.

Перерывы в тренировке гибкости отрицательно сказываются на уровне ее развития, к примеру двухмесячный перерыв ухудшает подвижность на 10 – 12%.

При воспитании гибкости следует использовать широкий арсенал упражнений, воздействующих на подвижность всех основных суставов, поскольку не наблюдается положительный перенос тренировки подвижности с одних суставов на другие.

Незаменимым и наиболее подходящим средством развития гибкости являются многочисленные гимнастические упражнения.

По своей биомеханической сущности подавляющее большинство гимнастических упражнений требует хорошей подвижности в суставах, а некоторые полностью зависят от уровня развития этого качества (Ю.В. Менхин, 1989). Большая амплитуда гимнастических упражнений необходима для демонстрации точных, эстетически изящных и пластичных движений (В.И. Филиппович, 1971). Специальный подбор упражнений гимнастики, требующих большой подвижности в суставах, может служить способом повышения общей гибкости у занимающихся на уроках физической культуры.

Гимнастика в отечественной системе физического воспитания важное средство достижения гармоничного развития учащихся, она входит обязательным разделом в учебную программу. Младшие школьники в соответствии с ней изучают ряд гимнастических упражнений: кувырки, стойки, «мост» и другие, основой выполнения которых является высокий уровень подвижности в отдельных суставах. В процессе обучения и совершенствования этих упражнений происходит рост показателей гибкости. Специалисты отмечают большую значимость ОРУ для решения задач улучшения подвижности. Направленные на разностороннее физическое развитие занимающихся, простейшие упражнения для рук, туловища, ног способствуют увеличению амплитуды движений в суставах, укрепляют опорно-двигательный аппарат, растягивают, участвующие в работе, мышцы.

На уроках гимнастики формируется правильная осанка, воспитывается «школа движений» и гимнастический стиль выполнения упражнений, основной характеристикой которого является легкость, изящность и красота исполнения. Подобная деятельность создает благоприятные условия для эстетического воспитания, воспитывает эстетические вкусы и чувства в области физической культуры.