

Министерство образования и науки Самарской области
Отраденское управление образование и науки Самарской области
Государственное бюджетное образовательное учреждение гимназия
«Образовательный центр «Гармония» г.о. Отрадный

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
от «08» 08 2019 г.
протокол № 1

Методическая разработка
«Развитие гибкости обучающихся»

Выполнил:
Тренер-преподаватель
СП ГБОУ гимназии
«ОЦ «Гармония» ДОД
Минкина Г.А.

2019

Актуальность работы.

Многочисленные исследования подтверждают необходимость развития подвижности в суставах, для овладения техникой соревновательного упражнения. Поэтому метателю необходимы упражнения в развитии подвижности отдельных суставов, главным образом плечевого сустава, грудной части позвоночника, тазобедренных суставов, они и обеспечивают нужную амплитуду движения при прочих равных условиях.

Цель:

Изучить влияние гибкости на эффективность тренировочной деятельности толкателей и определить методику, позволяющую в значительной степени повысить уровень развития гибкости и эффективность подготовки толкателей.

Гибкость — способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой. Гибкость одно из важнейших качеств, определяющих результативность. Недостаточный уровень развития гибкости ограничивает амплитуду движений, не позволяет сформировать эффективную технику толкания, ограничивает проявления силы, скоростных возможностей, координации, приводит к снижению экономичности работы и часто является причиной повреждения мышц и связок

Различают две формы ее проявления:

- активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря мышечным усилиям;
- пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера, отягощения и т.п.).

Выделяют также:

Общую гибкость – характеризуется высокой подвижностью (амплитудой движений) во всех суставах (плечевом, локтевом, голеностопном, позвоночника и других).

Специальную гибкость – характеризуется амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия

Проявление гибкости зависит от ряда факторов:

- подвижность суставов (анатомический);
- центрально-нервной регуляцией тонуса мышц, а также напряжение мышц-антагонистов;
- влияние внешних условий (время суток, температура воздуха, проведение разминки);

- общее функциональное состояние организма (утомление);
- эмоции и мотивация;
- возраст (интенсивно гибкость развивается до 15-17 лет).

Для развития и совершенствования гибкости методически важно определить оптимальные пропорции в использовании упражнений на растягивание, а также правильную дозировку нагрузок.

Дозировка упражнений, направленных на развитие подвижности в суставах у детей школьного возраста и юных спортсменов (количество повторений)

Сустав	Количество повторений					Стадия поддержания подвижности в суставах
	Учащиеся, лет			Юные спортсмены, лет		
	7-10	11-14	15-17	10-14	15 и старше	
Позвоночный столб	20-30	30-40	40-50	50-60	80-90	40-50
Тазобедренный	15-25	30-35	35-45	40-50	60-70	30-40
Плечевой	15-25	30-35	35-45	45-50	50-60	30-40
Лучезапястный	15-25	20-25	25-30	20-25	30-35	20-25
Коленный	10-15	15-20	20-25	15-20	20-25	20-25
Голеностопный	10-15	15-20	20-25	15-20	20-25	10-15

Упражнения на гибкость рекомендуется включать в небольшом количестве в утреннюю гигиеническую гимнастику, во вводную (подготовительную) часть урока по физической культуре, разминку при занятиях спортом.

Упражнения на гибкость важно сочетать с упражнениями на силу и расслабление. Как установлено, 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, при использовании упражнений на расслабление в период направленного развития подвижности в суставах значительно (до 10%) возрастает эффект тренировки.

Нагрузку в упражнениях на гибкость в отдельных занятиях и в течение года следует увеличивать за счет увеличения количества упражнений и числа их повторений. Упражнения на гибкость на одном занятии рекомендуется выполнять в такой последовательности: вначале упражнения для суставов верхних конечностей, затем для туловища и нижних конечностей.

По вопросу о количестве занятий в неделю, направленных на развитие гибкости, существуют разные мнения. Однако все специалисты едины в том, что на начальном этапе работы над развитием гибкости достаточно трех занятий в неделю. Кроме того, трехразовые занятия в неделю позволяют поддерживать уже достигнутый уровень подвижности в суставах. Перерывы в тренировке гибкости отрицательно сказываются на уровне ее развития (например, 2 месяца перерыва ухудшает подвижность в суставах на 10-12%).

СТРЕТЧИНГ – система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц.

Физиологическая сущность стретчинга заключается в том, что при растягивании мышц и удержании определенной позы в них активизируются процессы кровообращения и обмена веществ.

Методика стретчинга достаточно индивидуальна, однако можно рекомендовать отдельные параметры тренировки:

- Продолжительность одного повторения (удержания позы) от 15 до 60 с. (для начинающих и детей – 10-20 секунд).
- Количество повторений одного упражнения от 2 до 6 раз, с отдыхом между повторениями 10-30 секунд.
- Количество упражнений в одном комплексе от 4 до 10.
- Суммарная длительность всей нагрузки от 10 до 45 минут.
- Характер отдыха – полное расслабление, бег трусцой, активный отдых.

Рекомендации для тренировки гибкости.

- Перед началом выполнения упражнений на гибкость необходима аэробная разминка для разогревания организма и улучшения кровоснабжения мышц.

- Начинать растягивание рекомендуется пассивной и статической растяжкой, после чего переходить к динамической, активной или изометрической, а заканчивать в обратной последовательности.
- Упражнения на растягивание включаются в заключительную часть аэробной тренировки. По продолжительности она составляет 10-20 минут и помимо улучшения гибкости, уменьшает напряжение в мышцах и избавляет от скопления молочной кислоты, а, следовательно, уменьшает болевые ощущения после нагрузки.
- При занятиях силовыми упражнениями, необходимо растягиваться, т.к. это снижает болезненность от скопления молочной кислоты в мышцах.
- При построении своего занятия на развитие гибкости следует продумать порядок выполнения упражнений. Так как в выполнении основного упражнения, как правило, участвует не одна группа мышц, а несколько, то нужно, предварительно, постараться растянуть все их по отдельности. Мышцы, принимающие меньшее участие в выполнении основного упражнения, из-за своей неподготовленности будут мешать основным. Это также может привести к травме.
- Длительность выполнения упражнений на растяжку, как правило, колеблется от 10 секунд до 1 минуты (чаще всего, около 20 секунд, а для детей и подростков - меньше).
- Не забывайте о дыхании. Правильное дыхание помогает расслабить мышцу, увеличить приток крови и удалить молочную кислоту. Дыхание должно быть спокойным, увеличивать растягивание следует на выдохе. Дышите через рот и нос.
- Для выполнения некоторых упражнений вам может потребоваться помощь партнера. Эти упражнения могут быть очень эффективны, но помните - партнер не чувствует то, что чувствуете вы, и не может сразу отреагировать на ваше чувство дискомфорта.

В заключение можно сделать вывод, что гибкость – определяет эластические свойства связок, суставов, мышц, строение суставов, силовые характеристики мышц и, главное, центрально-нервная регуляция. В силу этого реальные показатели гибкости зависят от способности человека сочетать произвольное расслабление растягиваемых мышц с

напряжением мышц, производящих движение. Кроме того, следует отметить достаточно прочную взаимосвязь гибкости с другими физическими качествами

Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости, очень разнообразны.

- Для развития общей гибкости комплексы таких упражнений направлены на развитие подвижности всех суставов без учета специфики двигательной деятельности спортсмена.
- При совершенствовании специальной гибкости применяют комплексы специально-подготовительных упражнений, логически-подобранные для целенаправленного воздействия на суставы, подвижность в которых в наибольшей мере определяет успешность профессиональной или спортивной деятельности.

Посредством целенаправленного выполнения специальных комплексов упражнений можно достичь гораздо большей гибкости, чем требуется в процессе профессиональных или спортивных действий. Этим создается определенный **«запас гибкости»**.

Если такого запаса у вас нет и имеющийся уровень подвижности в суставах используется «до предела», то трудно достигнуть максимальной точности, силы, скорости и экономичности движений, их «легкости».

- **В подготовительной части** занятий их применяют в ходе разминки, обычно после динамических упражнений, постепенно повышая амплитуду движений и сложность самих упражнений.
- **В основной части** такие упражнения следует выполнять сериями, чередуя с работой основной направленности, или одновременно с выполнением силовых упражнений. Если же развитие гибкости является одной из основных задач тренировочного занятия, то иногда целесообразно упражнения на растягивания сконцентрировать во второй половине основной части занятия, выделив их самостоятельным «блоком» нагрузки.
- **В заключительной части** упражнения на растягивание сочетаются с упражнениями на расслабление и самомассажем.

Особое внимание к растягиванию мышц и связок необходимо обращать при выполнении силовых упражнений, учитывая возможный их отрицательный эффект

на гибкость. Нежелательное снижение сократительной способности мышц от силовых упражнений можно преодолеть **тремя методическими приемами:**

1) Последовательным использованием упражнений на силу и гибкость. Здесь возможна как прямая последовательность применения комплекса упражнений (сила + гибкость), так и обратная (гибкость + сила), т.е., сначала – растягивание, и лишь затем – сила. В первом случае, под влиянием выполнения серии силовых упражнений, подвижность в работающих суставах постепенно уменьшается на 20-25%, а после выполнения комплекса упражнений на растягивание – возрастает на 50-70% от сниженного уровня. Обратная последовательность упражнений является более предпочтительной при необходимости выполнения силовых упражнений с максимальной амплитудой движений.

2) Поочередным применением упражнений на силу и гибкость (сила + гибкость + сила + ...) в течение одного тренировочного занятия. При таком варианте построения занятия происходит ступенчатообразное изменение подвижности работающих звеньев тела. После каждого силового упражнения гибкость уменьшается, а после растягивания – вновь возрастает с общей тенденцией на ее увеличение к концу занятия до 30-35 % от начального уровня.

3) Одновременным (совмещенным) развитием силы и гибкости в процессе выполнения силовых упражнений. При сильном утомлении после выполнения больших объемов нагрузок технической, силовой, скоростно-силовой направленности рекомендуется использовать «пассивные» динамические упражнения на растягивание.

Изучая литературные источники и методики подготовки толкателей были отобраны упражнения для развития подвижности позвоночного столба и тазобедренных суставов, а также упражнения способствующие развитию активной гибкости, которые в значительной степени могли бы способствовать улучшению техники в толкание ядра. Это упражнения для развития активной и пассивной гибкости.

- Шпагат с дополнительным усилием (партнера). Спортсменка стремится, как можно шире развести ноги. Партнер, стоящий сзади, давит на плечи, выполняющего шпагат. Шпагат выполняется на правую и левую ногу, также «поперечный». 3 серии по 10 секунд.

- Наклон вперед с сопротивлением партнера в положении седа – ноги врозь. При седе – ноги врозь выполняются наклоны вперед, партнер находится сзади и старается как можно сильнее наклонить партнера. Спина прямая, руки тянутся вперед. выполняется 3 серии по 20 секунд. Это упражнение на развитие пассивной гибкости.

- Этот комплекс упражнений выполняется через день: понедельник, среда, пятница. В другие дни (вторник, четверг, суббота) выполняются другие упражнения.
- Махи возле шведской стенки с отягощениями (грузом). Махи выполняются параллельно шведской стенки. На голень надеваются манжеты (1-2 кг); по 25 раз каждой ногой. Ноги стараются не сгибать в коленных суставах. Затем выполнение махов с отягощениями параллельно шведской стенки с наклонами туловища. Эти подходы предназначены для броска – подхват под две ноги.
- Наклон к правой и левой ногам с сопротивлением, партнер в положении седа – ноги врозь. Выполняется также как и наклон вперед; 3 серии по 10 секунд к каждой ноге.
- Опускание перехватом руками из положения, стоя в мост. Стоя возле шведской стенки, спортсмен с помощью рук опускается из положения, стоя в мост перехватом руками по жердям стенки, затем также поднимается. Выполняется 3 раза. Через 3 раза уменьшается расстояние между стопами и шведской. Стопы и кисти должны полностью стоять на матах, спина должна быть прогнута до хорошей амплитуды.
- Упражнения на растягивание типа маховых, пружинящих и движений, выполняемых с постоянно увеличивающейся амплитудой, совершенствуют не только гибкость, но и силовую выносливость, и, кроме того, способствует укреплению суставов.

Предлагаемые методы развития гибкости и разработанные на их основе комплексы упражнений можно выполнять везде: в спортивном зале, на школьной, спортивной площадке, на лесной полянке, в парке, дома на коврике. Вы сможете сами выбрать для себя тот комплекс упражнений, который вам больше всего подходит, или составить такой комплекс для себя самостоятельно.

Необходимо только всегда помнить, что растягиваться можно лишь после хорошей разминки, и у вас при этом не должно быть никаких сильных болевых ощущений, а лишь чувство слегка «растягиваемых» мышц и связок.

Список использованной литературы

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: Учеб. пособие для вузов /И.С.Барчуков – М.: ЮНИТИ – ДАНА, 2003. – 255 с.
2. Бриедис, А. А. Подвижные игры: Пособие для учителей физ. воспитания /А.А.Бриедис. - Л. : [б.и.], 2001. - 174 с.
3. Былеева, Л. В. Подвижные игры / Л.В.Былеева, И.М.Коротков. – М.: Физкультура и спорт, 2002. - 216 с.
4. Былеева, Л. В. Подвижные игры: Учебное пособие для институтов физ.культуры / Л.В.Былеева. - М. : [б.и.], 2004. - 340 с.
5. Былеева, Л. В. Подвижные игры / Л.В.Былеева, В.Г.Яковлев. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 245 с.
6. Волков, Л. В. Обучение и воспитание юного спортсмена / Л.В.Волков. -К.: [б.и.], 2000.-45 с.
7. Геллер, Е. М. Праздник подвижных игр / Е.М.Геллер. - М. : Физкультура и спорт, 2006. - 80 с.
8. Гужаловский, А. А. Физическая подготовка школьника /А.А.Гужаловский. - Челябинск : [б.и.], 1999. - 205 с.
- Ю.М.Схаляко, Ю.В. Подоруев). – Ростов н/Д: Феникс, 2006 – 240 с.
9. Жарков, К. П. Волевая подготовка спортсменов / К.П.Жарков. - М. : Физкультура и спорт, 2001. - 205 с.
- 10 Жуков, М. Н. Подвижные игры: Учебник для студентов педагогических вузов / М.Н.Жуков. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 160 с.
11. Коротков, И. М. Подвижные игры в занятиях спортом / И.М.Коротков. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 28 с.