

Лекция. Основы методики воспитания гибкости

Вопросы:

1. Гибкость и факторы, определяющие ее развитие.
2. Средства и методы воспитания гибкости
3. Методика развития гибкости
5. Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости

Литература:

1. Теория и методика физической культуры: Учебник для вузов / Под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003. - 464 с.
2. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 2-е изд., испр. и доп.. - М.: Академия, 2003. - 480 с.:



1. Гибкость и факторы, определяющие ее развитие

Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой.

«Гибкость» - суммарная подвижность в суставах всего тела.

«Подвижность» - амплитуда движений в отдельных суставах.



Виды гибкости

А) по форме проявления:

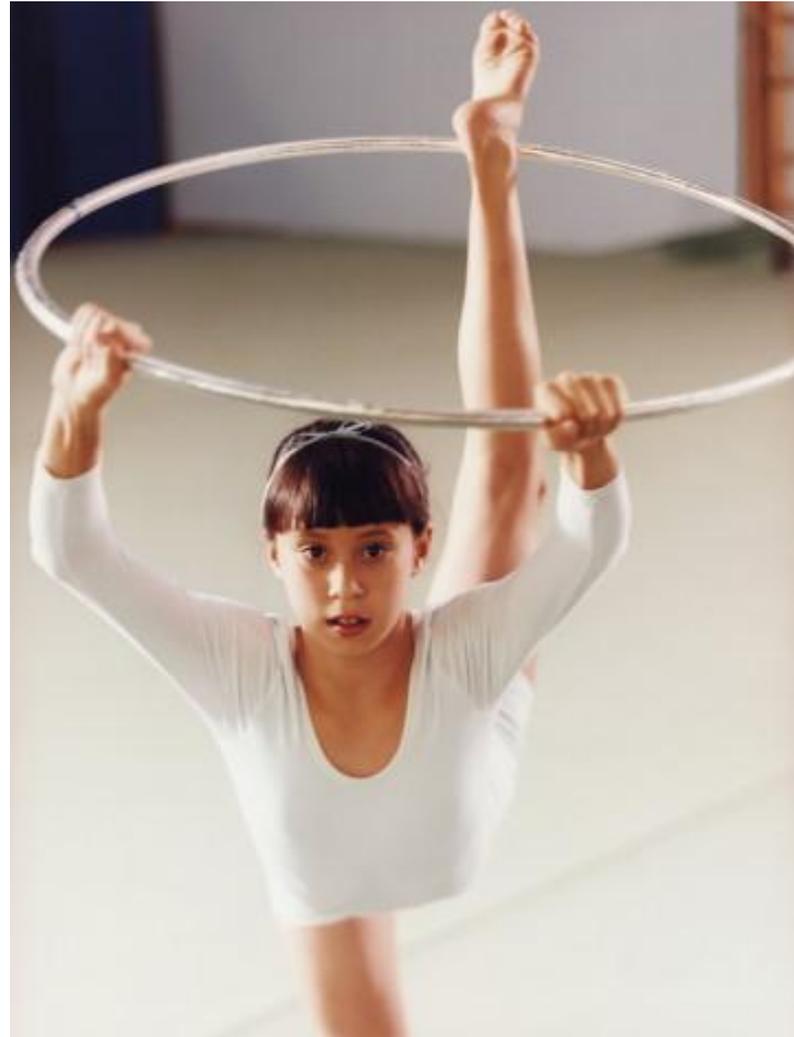
- Активная
- Пассивная
- Анатомическая

Б) по способу проявления:

- статическая
- динамическая

В) по специфичности:

- общая
- специальная



Факторы, определяющие развитие выносливости:

- **Анатомические** (форма костей, эластичность связочно-суставного аппарата и мышц).
- **Центрально-нервная регуляция тонуса мышц** (степени развития межмышечной координации).
- **Внешние условия** (время суток, температура воздуха, наличие предварительной разминки, температура тела).
- **Функциональное состояние организма** (при утомлении активная гибкость а пассивная увеличивается).
- **Личностно-психические факторы** (положительные и отрицательные эмоции).



Сенситивные периоды в развитии гибкости

- влияние генотипа на подвижность в тазобедренных и плечевых суставах и гибкость позвоночного столба.
- наиболее интенсивно гибкость развивается до 15-17 лет (пассивная 9-10 лет, активная – 10-14 лет).
- целенаправленно развитие гибкости должно начинаться с 6 - 7 лет. У детей и подростков 9—14 лет это качество развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте.



Задачи развития гибкости:

1) Всестороннее развитие гибкости, которая позволяла бы успешно овладевать основными жизненно важными двигательными действиями (умениями и навыками) и с высокой результативностью проявлять остальные двигательные способности - координационные, скоростные, силовые, выносливость.

2) Восстановлению нормальной амплитуды движений суставов после перенесенных травм и повреждений опорно-двигательного аппарата.

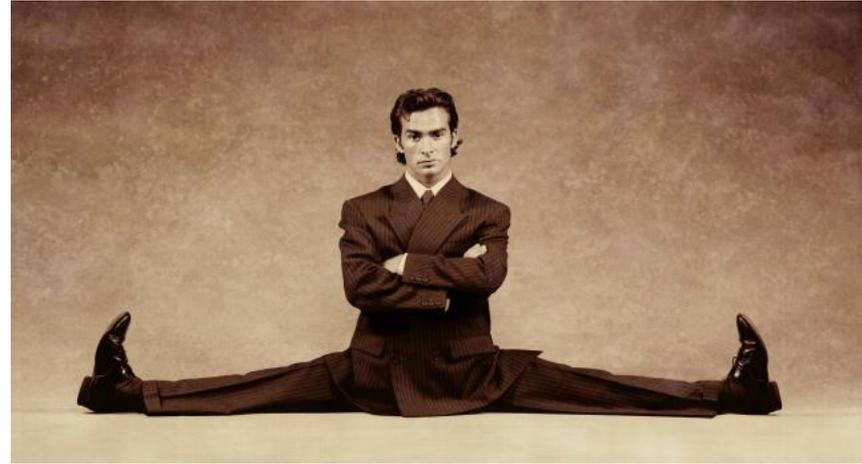
3) Совершенствования специальной гибкости, т.е. подвижности в тех суставах, которым предъявляются повышенные требования в избранном виде спорта



2. Средства и методы воспитания гибкости

Упражнения на растягивание:

1. **Активные движения** с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем) можно выполнять без предметов и с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи и т.д.).



2. Пассивные упражнения :

- движения, выполняемые с помощью партнера;
- движения, выполняемые с отягощениями;
- движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора;
- пассивные движения с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой и т.п.);
- движения, выполняемые на снарядах (в качестве отягощения используют вес собственного тела).



3. Статические упражнения:

- выполняемые с помощью партнера, собственного веса тела или силы, требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение определенного времени (6 - 9 с). После этого следует расслабление, а затем повторение упражнения.

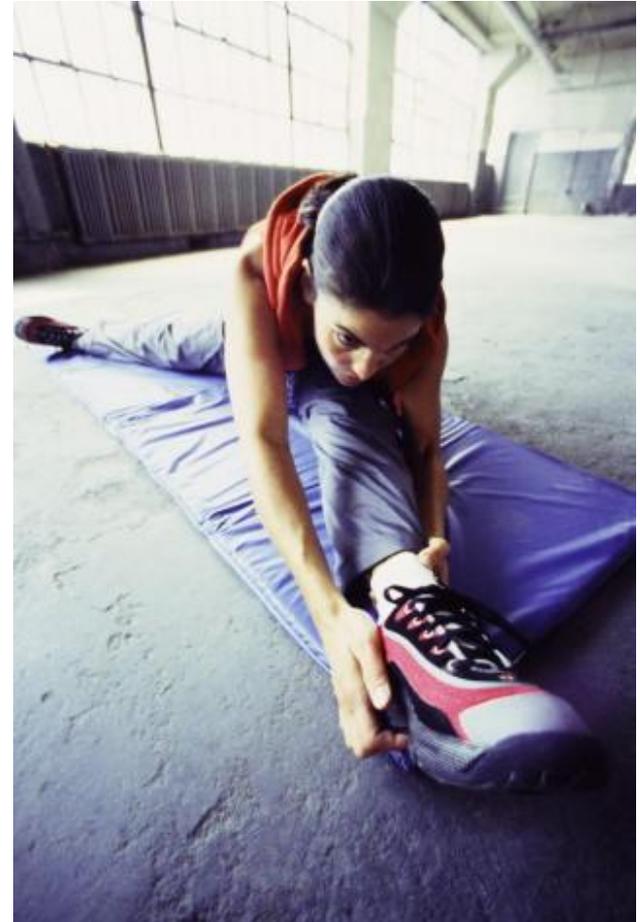


Методические рекомендации:

а) упражнения для развития подвижности в суставах рекомендуется проводить путем активного выполнения движений с *постепенно увеличивающейся амплитудой*, использования пружинящих «самозахватов», покачиваний, маховых движений с большой амплитудой.

б) основные правила применения упражнений в растягивании:

- *не допускаются болевые ощущения,*
- *движения выполняются в медленном темпе*, постепенно увеличиваются их амплитуда и степень применения силы помощника.



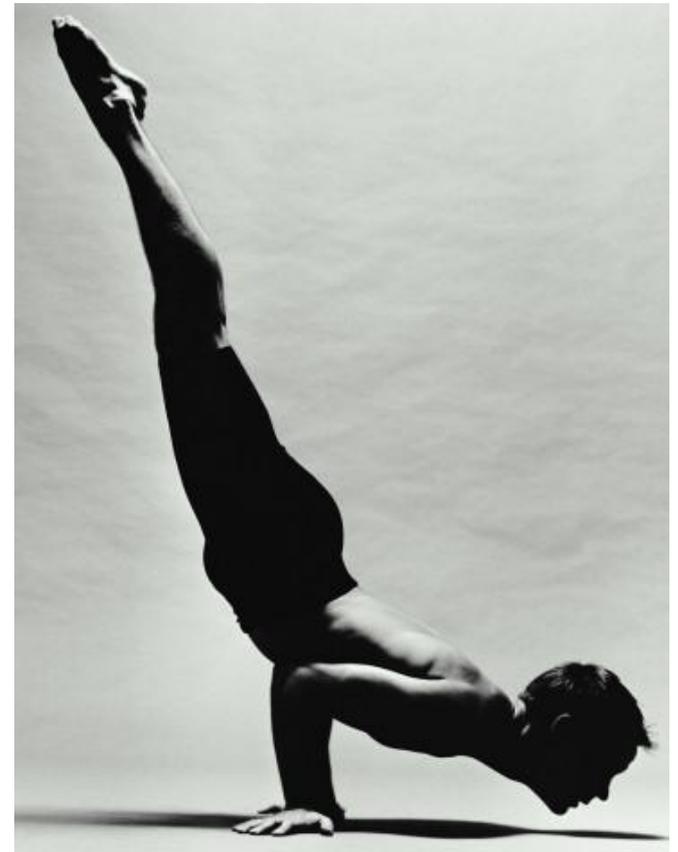
Методы развития гибкости:

1. Повторный метод

(в зависимости от возраста, пола и физической подготовленности количество повторений упражнения в серии дифференцируется);

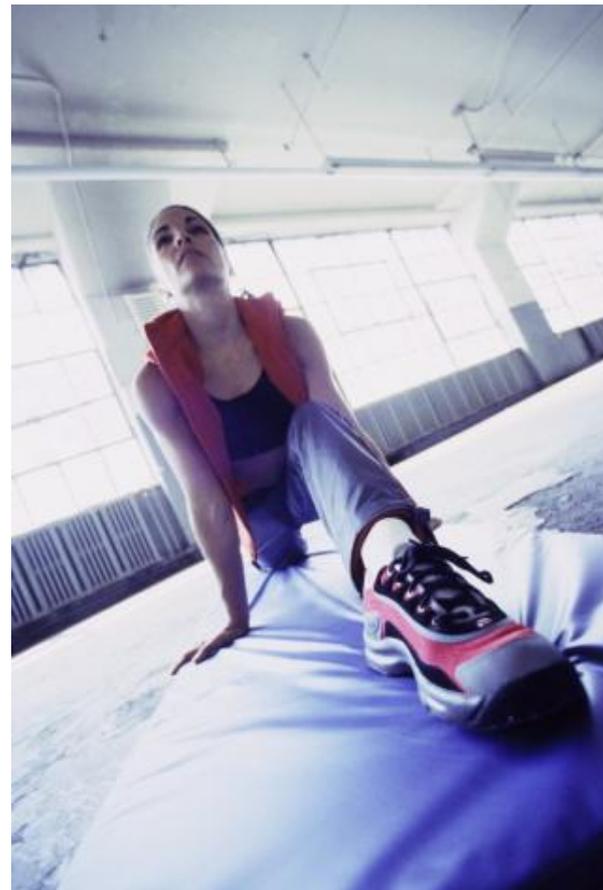
2. Игровой метод

3. Соревновательный метод



3. Методика развития гибкости

1. *Оптимальное сочетание упражнений на растягивание: примерно 40% - активные, 40% - пассивные и 20% - статические.*
2. *Чем меньше возраст, тем больше в общем объеме должна быть доля активных упражнений и меньше статических.*
3. *Число повторений на начальном этапе составляет не более 8 -10 раз.*
4. *Упражнения на гибкость рекомендуется включать в небольшом количестве в утреннюю гигиеническую гимнастику, во вводную часть урока, в разминку при занятиях спортом.*
5. *Упражнения на гибкость важно сочетать с упражнениями на силу.*



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

| Сустав | Количество повторений | | | | | |
|-------------------|-----------------------|-------|-------|----------------------|-------------|---|
| | Учащиеся, лет | | | Юные спортсмены, лет | | Стадия поддержания подвижности в суставах |
| | 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 |

6. Нагрузку увеличивать за счет увеличения количества упражнений и числа их повторений (при активных упражнениях составляет 1 повторение в 1 с; при пассивных - 1 / 1-2 с; «выдержка» в статических положениях – 4-6 с.

7. Последовательность: верхние конечности – туловище - нижние конечностей (в промежутках упражнения на расслабление).

8. Кратность занятий (2-3 раза в неделю; ежедневно два занятия в день).

9. Перерывы в тренировке гибкости отрицательно сказываются на уровне ее развития (двухмесячный перерыв ухудшает подвижность в суставах на 10-12%).

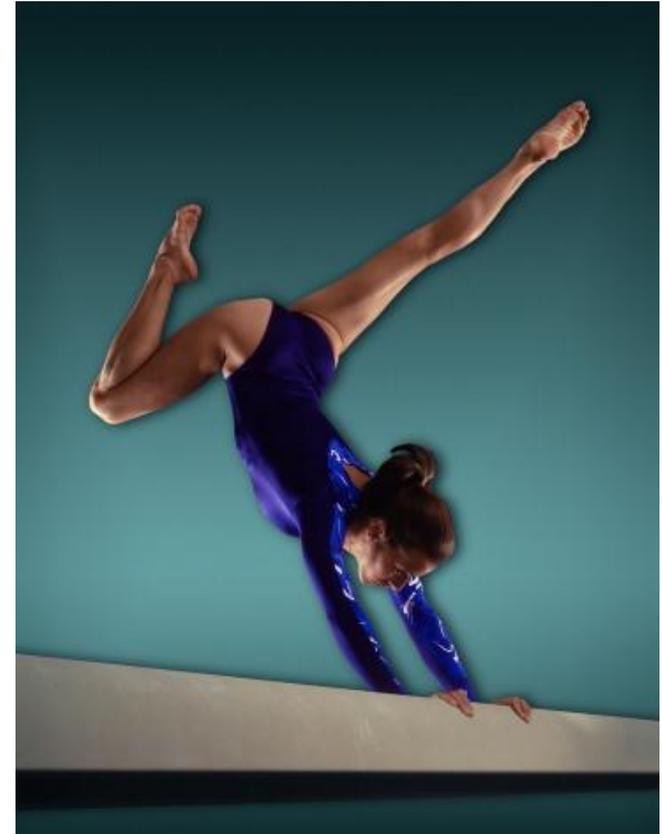
10. При развитии гибкости положительный перенос тренировок подвижности одних суставов на другие.



Стретчинг (англ, stretching - тянуть, растягивать) - система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц.

Физиологическая сущность - при растягивании мышц и удержании определенной позы в них активизируются процессы кровообращения и обмена веществ.

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



5. Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости

Амплитуду движений измеряют в угловых *градусах* или в *линейных мерах*:

1. Аппаратурные способы измерения :

- механический (с помощью гониометра);
- механоэлектрический (с помощью электрогониометра);
- оптический;
- рентгенографический.



2. Педагогические тесты

