

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



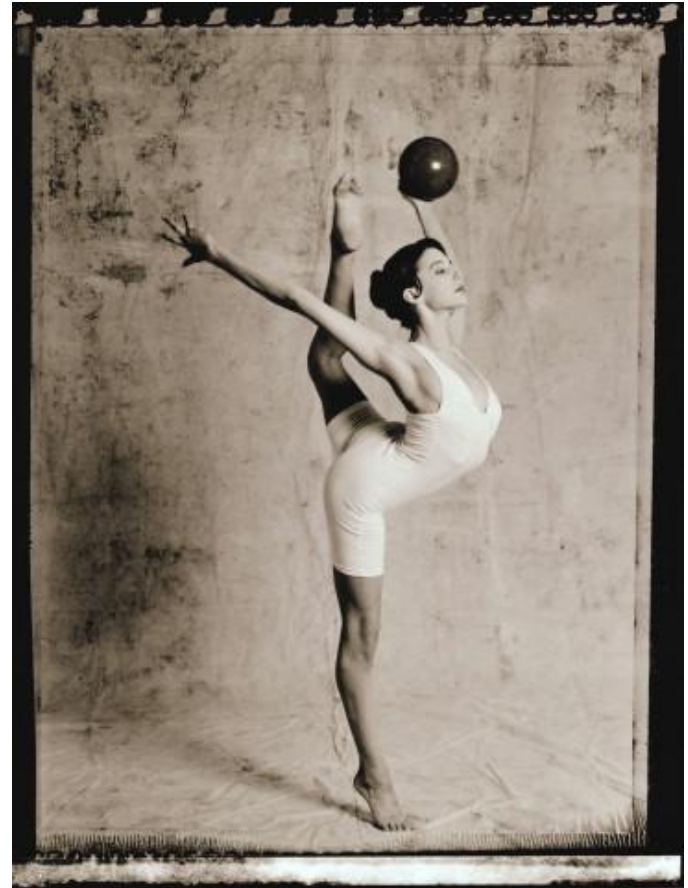
Факторы, определяющие развитие выносливости:

- **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.

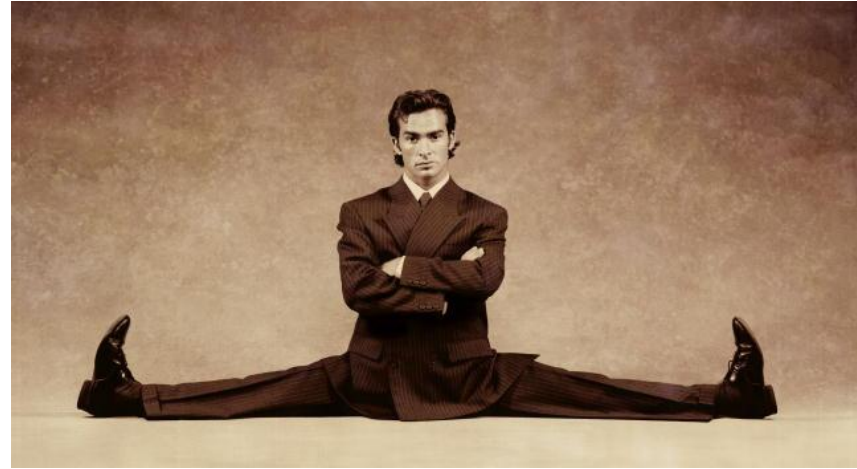
3) Совершенствования специальной гибкости, т.е. подвижности в тех суставах, которым предъявляются повышенные требования в избранном виде спорта



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.

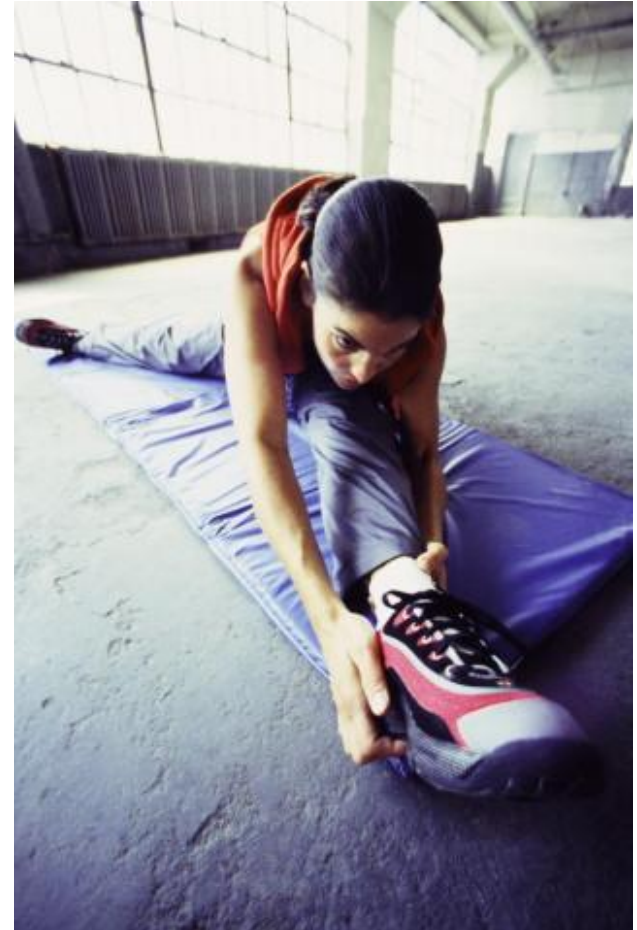


Методические рекомендации:

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.



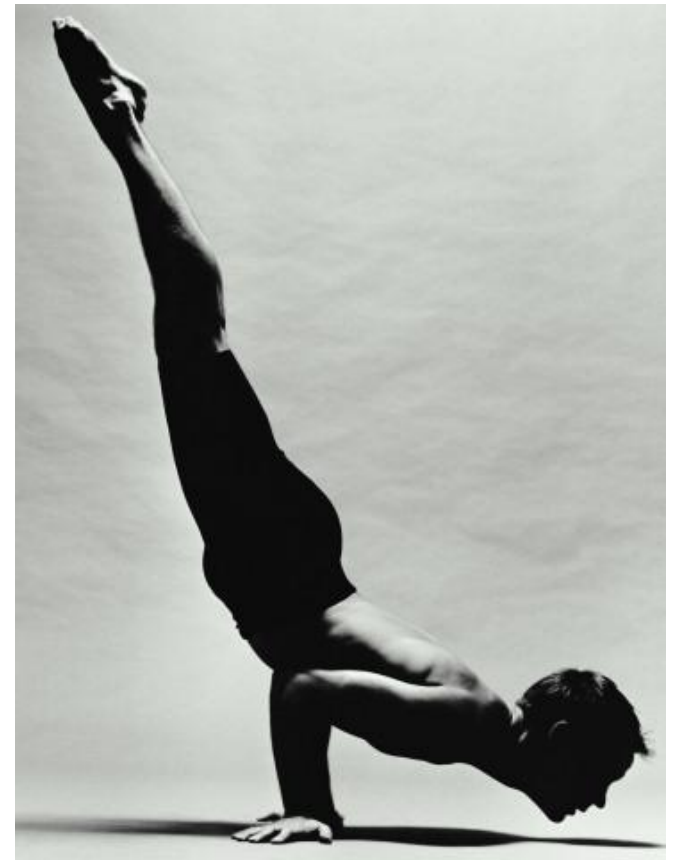
Методы развития гибкости:

1. Повторный метод

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

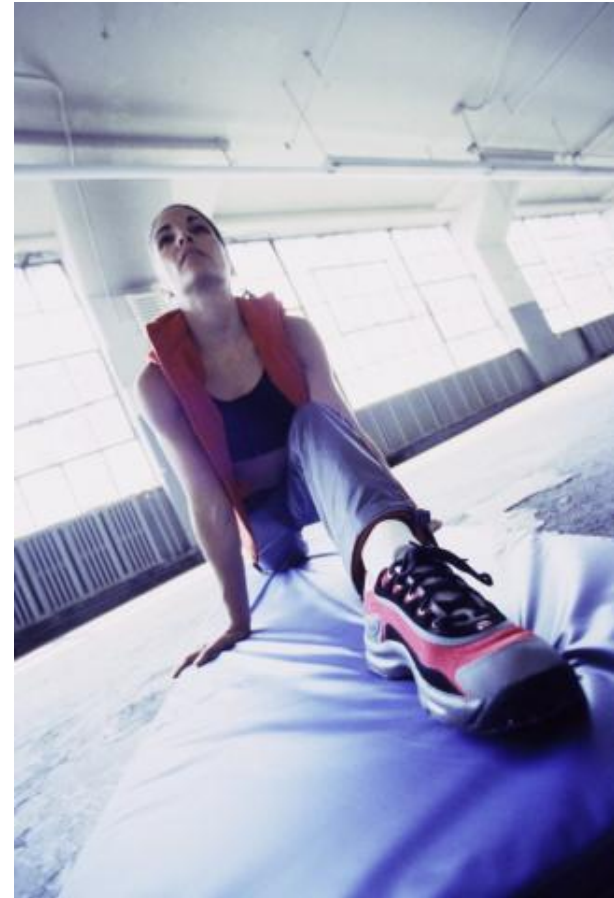
2. Игровой метод

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%).

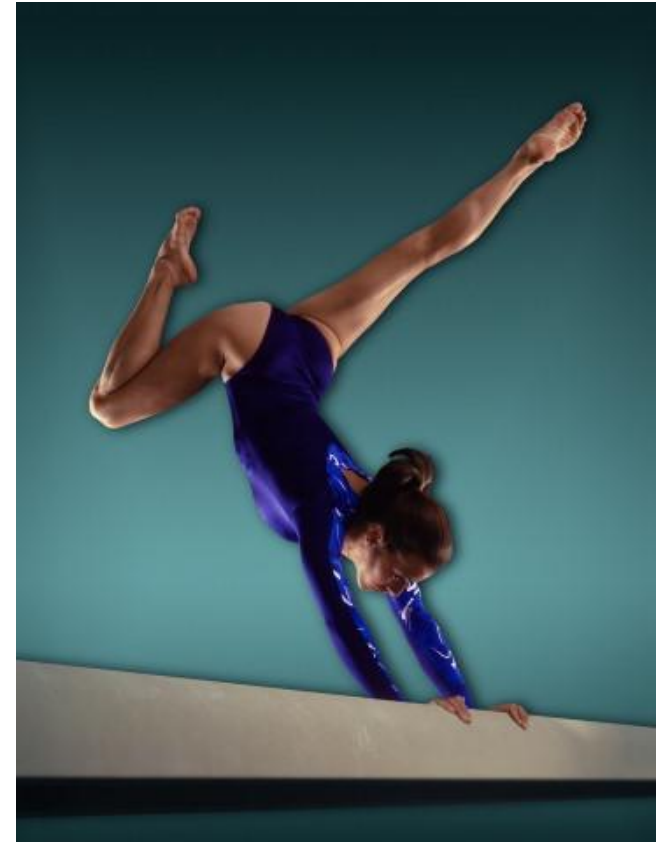
10. При развитии гибкости положительный перенос тренировок подвижности одних суставов на другие.



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

