Оглавление

1. Введение

2. Основное содержание

2.1 Гибкость и формы её проявления

2.2 Морфофункциональные характеристики и особенности

проявления гибкости

2.3 Основы методики воспитания гибкости

2.4 Структура упражнений для воспитания гибкости

3. Заключение

Введение

В системе физического воспитания ставится задача обеспечить каждому в соответствии с его индивидуальными задатками опти­мальную степень развития основных физических качеств, необходи­мых в жизни, особенно качеств, определяющих силовые, скоростные, координационные способности, а также выносливость. Эти качества определяют всё многообразие отдельных физических двигательных способностей. От направленного развития этих качеств в процессе воспитания в решающей мере зависит возможность приобретения совершенных двигательных навыков и общий уровень физической подготовленности.

На основе воспитания физических качеств решаются и определён­ные задачи по совершенствованию телосложения.

Совершенные формы тела отражают в какой-то мере совершенст­во функций организма, являясь одним из естественных результатов нормального физического развития человека, черты телесной красоты свидетельствуют о его жизненных силах, а в связи с этим представ­ляют и эстетическую ценность. Хорошо известно, что сильный, быст­рый, ловкий и выносливый человек, владеющий богатым запасом разнообразных двигательных умений и навыков, значительно быст­рее и успешнее осваивает любой новый вид двигательной деятельно­сти, или тот, кто такими предпосылками не обладает.

Овладению совершенными формами жизненно важных движений служит такое физическое качество как гибкость.

В системе физического воспитания ставится задача - обеспечить к старшему возрасту у школьников такую степень всестороннего раз­вития гибкости, которая позволила бы проявить с высокой результативностью основные физические качества - ловкость, быстроту, си­лу, выносливость.

Воспитание гибкости, как физиологического качества, играет не­маловажную роль не только в достижении спортивных результатов, являясь для этого как бы фундаментом, но и в сохранении укрепления важных показателей, определяющих гармоническое развитие челове­ка. К этим показателям можно отнести:

* осанку;
* правильное телосложение;
* достаточную амплитуду движений для полного овладения при­кладными, жизненно необходимыми действиями.

Воспитывая гибкость, необходимо учитывать, что все эти долж­ные стремления надо реализовывать в течение всей жизни и, особен­но в её переходные периоды.

Воспитание гибкости, как и других качеств, немыслимо без изуче­ния физиологических процессов, возникающих в организме человека. Несомненность огромного воздействия поддержания жизненного то­нуса, снижения регресса опорно-двигательного аппарата, наступаю­щего в пожилом, а иногда и в зрелом возрасте, оказывают упражне­ния, характеризующие качество - гибкость.

Гибкость - качество специфическое, во многом генетически оп­ределено. При нерациональной методике её воспитания могут воз­никнуть патологические изменения в опорно-двигательном аппарате, а также вероятность возникновения травм.

Необходимость воспитания и поддержания гибкости, её биологи­ческой и физиологической характеристик, а также её связь с другими качествами составляет основное содержание работы.

2.1. Гибкость и формы её проявления.

Определение гибкости, как физиологического качества мы нахо­дим у многих авторов.

По В.М.Зациорскому: «...гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой».

А.А.Тер-Ованесян характеризует её как способность к движениям с большим размахом в определённых соединениях тела.

Более полное, содержательное определение гибкости даёт М.Л.Унран. Он видит её в «способности человека использовать по­тенциальную анатомическую подвижность одного или нескольких сочленений при выполнении упражнений».

Подобную характеристику гибкости даёт А.М.Шлемин: «под гиб­костью понимают морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, определяющего степень подвижности его звеньев».

Термин «гибкость» более приемлем, если имеют в виду суммар­ную подвижность в суставах всего тела. А применительно к отдель­ным суставам правильнее говорить «подвижность».

Гибкость можно разделить на общую и специальную.

Общая характеризуется тем, что она необходима в течение всей жизни индивида для хорошей осанки и лёгкости и плавности движе­ний.

Специальная гибкость используется для более полного овладе­ния техническими действиями. В противовес к общей гибкости спе­циальная гибкость может привести к отклонению, ассиметрии плече­вого пояса, что наблюдается у гребцов-каноистов, боксёров, метате­лей.

По форме проявления различают гибкость активную и пассив­ную.

При активной гибкости движение с большой амплитудой выпол­няют за счёт собственной активности соответствующих мышц.

Под пассивной понимают способность выполнять те же движения под воздействием внешних растягивающих сил: усилий партнёра, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т.п.

Для достижения максимальной гибкости вначале развивается пас­сивная гибкость - этим обеспечивается как бы запас гибкости, на базе которой продолжается развитие активной гибкости. Точнее, укрепле­ние достигнутой, сохранение излишней пассивной гибкости препят­ствует достижению высоких результатов. Это может способствовать возникновению травм.

В современной системе физической подготовки более значима ак­тивная гибкость, позволяющая повысить исполнительное мастерство, улучшить технику, и достигнуть этого максимального проявления ак­тивной гибкости можно лишь предварительно развивая пассивную, которая играет как бы первостепенную роль.

По способу проявления гибкость подразделяется на динамиче­скую и статическую. Первая проявляется в движениях, вторая - в позах.

Есть дети, которые отличаются высокой гибкостью, подвижно­стью во всех суставах. Здесь можно говорить о проявлении феномена «общая гибкость». Однако значительно часто встречаются случаи, когда ребёнок имеет отличную подвижность в одном суставе, но удовлетворительную в другом. Поэтому проявления гибкости, носят, скорее, специфический характер. Это значит, во-первых, с помощью одного теста, измеряющего гибкость какого-либо сустава ученика, нельзя получить исчерпывающую информацию о степени её разви­тия вообще; во-вторых, при тренировке гибкости следует использо­вать широкий арсенал упражнений, воздействующих на подвижность всех основных суставов, поскольку не наблюдается положительный перенос тренировок подвижности одних суставов на другие.

2.2. Морфофункциональные характеристики и особенности проявления гибкости.

Физиологическая природа гибкости весьма сложная, и, прежде всего, обусловлена наследственностью. «Это подтверждает тот факт, что при измерении подвижности в суставах однояйцовых близнецов были обнаружены идентичные показатели подвижности в однород­ных суставах».

При систематических занятиях гибкость можно в какой-то степени восстановить. Это говорит о ней, как о легко воспитываемом качест­ве.

Характерно различие в показателях проявления гибкости у жен­щин и мужчин. Так мальчики отстают от девочек в развитии гибкости на 20-30%. Несомненность этого факта заключается, видимо в строе­нии самого опорно-двигательного аппарата. У женщин это большая вывороченность в тазобедренном суставе. Слабо развитая мышечная система делает её более пластичной, а гибкость, приобретённая в дет­стве, при некоторых усилиях со стороны женщин сохраняется в большей мере в зрелые годы.

В общем, гибкость, как и у мужчин, так и у женщин зависит от свойств мышечно-связочного аппарата, где определённое значение имеет длина мышц, а также от формы и расположения суставных сумок. И, видимо, их содержания синовиальной жидкости и самой си­новии, несомненно, оказывающей влияние на эластичность сустав­ных полостей, исходящих оттуда связок.

Огромное влияние оказывает центральная нервная система на рас­тяжимость связок и мышц (например, при эмоциональном подъёме на соревнованиях гибкость увеличивается).

Регресс гибкости начинается уже в первые годы жизни, по мере окостенения хрящевых тканей. Специальное воздействие физических упражнений на подвижности в суставах человека должно быть согла­совано с естественным ходом возрастного развития. Есть периоды в развитии подвижности в суставах, когда гибкость при этом лучше со­вершенствуется и прочнее закрепляется. Есть периоды, когда она с трудом поддаётся развитию.

Скелет детей отличается значительной эластичностью, особенно позвоночник. Межпозвоночные диски - эпифизы остаются хрящевы­ми до 14 лет. Кости таза срастаются в одну к 14-16 годам. В исследо­ваниях, проведённых Б.В.Сермеевым, показаны возрастные измене­ния гибкости позвоночного столба, характеризующиеся нарастанием подвижности до 13 лет, т.е. до того возраста, когда ещё можно влиять на развитие гибкости.

С 13 до 16 лет сохраняется определённая подвижность, при этом превалирует пассивная гибкость, затем наступает пассивная гибкость, затем наступает спад, потеря гибкости, принимающая более выра­женную форму с 50 лет.

Это биологически обусловлено неизбежностью процесса старения. В специальных исследованиях, проведённых Р.А.Беловым, доказано, что подвижность в .суставах лучше всего поддаётся развитию в 9-13 лет и в «2,5 раза эффективнее, чем у старших школьников». Значит период 13-16 лет - самый поздний для развития подвижности в сус­тавах.

Следует также учитывать тоническое сопротивление мышц растя­гиванию, которое после 12 лет значительно увеличивается.

С возрастом мышцы, меняя свою структуру, становятся менее эла­стичными, уменьшаются в объёме, что ведёт к уменьшению их сокра­тительных способностей. Суживаются суставные полости, разраста­ются образования по краям эпифизов, кости и сами становятся хруп­кими, снижают показатели гибкости.

2.3. Основы методики воспитания гибкости

Основы методики воспитания гибкости заключаются:

Во-первых, в гармоническом её развитии соответственно с постав­ленной педагогической задачей, они гипертрофированные - выходя­щие за пределы анатомического строения суставов, её увеличения;

Во-вторых, последовательности применения средств и их дозиров­ки. Последовательность заключается в рациональном чередовании упражнений. Вначале, как правило, предшествуют упражнения пас­сивного характера, а заканчиваются занятия упражнениями по выбо­ру, т.е. при слабом развитии активной гибкости с её большой разно­стью с пассивной подвижностью - применять упражнения силового характера. И, наоборот, для достижения пассивности гибкости ис­ключать упражнения на воспитание силы. Применительно к основам воспитания гибкости. В.М.Зациорский, ссылаясь на работы Д.Дрие, рекомендует активные упражнения как полезное дополнительное средство. Позднее Р.А.Белов в своих исследованиях показал, что эф­фект от этих упражнений больше, чем от специальных упражнений (с помощью партнёра), и даже упражнений махового и пассивного ха­рактера.

Общим правилом дозировки является доведение движения до наи­высшей амплитуды, наступление которой делает затруднительным продолжение упражнения. Уменьшение амплитуды движения служит сигналом к прекращению упражнений. А также может служить лёг­кая болезненность, возникающая при этом.

В-третьих, учитывать факторы, оказывающие действия и послед­ствия на развитие гибкости. Одним из факторов является температура среды, а также общее состояние организма. При повышении темпера­туры гибкость увеличивается. На гибкость больше, чем на других фи­зических качествах, сказывается суточная периодика: в утренние ча­сы она снижается.

*Таблица №1*

Измерение гибкости в различных условиях (по А.А.Тер-Ованесян)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| В 8 часов утра | В 12 часов дня | После 10 мин. пре­бывания в обнажен­ном виде при +10\*С | После пре­бывания в горячей ванне  +40\*С в 12 часов дня | После 20 мин. раз­минки в 12 часов дня | После уто­мительной тренировки |
| -14 | +35 | -36 | +78 | +89 | -35 |

Большему проявлению при развитии гибкость способствует уме­ние расслабляться; чем больше расслаблены мышцы - антагонисты, тем больше амплитуда движения. Исследования, проведённые К.Ф.Гомберадзе, показывают, «что формирование навыков произ­вольного расслабления мышц способствует увеличению подвижности в суставах до 12-15%». Для этого рекомендуется во время выполнения упражнений отвлекаться: петь, улыбаться, закрыть на мгнове­ние глаза.

При выполнении упражнений ациклического характера эффекти­вен следующий приём: перед выполнением движения нужно напрячь мышцы всего тела (с задержкой дыхания), потом резко расслабиться (с форсированным вздохом) и немедленно начинать движения.

В процессе развития подвижности в суставах следует не только повторять упражнения, но и постепенно увеличивать число повторе­ний. Постепенное и неуклонное увеличение числа повторений уп­ражнения на гибкость - обязательное условие в развитии этого каче­ства. На первых занятиях число повторений составляет 8-10 раз и по­степенно доводится до величин, приведённых в таблице №2.

*Таблица №2*

**Дозировка упражнений, направленных на развитие подвижности**

**в суставах у детей школьного возраста (количество повторений).**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Сутав | Количество повторений | | | |
| Учащиеся, лет | | | Стадия поддержания подвижности |
| 7-10 | 11-14 | 15-17 |
| Позвоночный столб | 20-30 | 30-40 | 40-50 | 40-50 |
| Тазобедренный | 15-25 | 30-35 | 35-45 | 30-40 |
| Плечевой | 15-25 | 30-35 | 35-45 | 30-40 |
| Лучезапястный | 15-25 | 20-25 | 25-30 | 20-25 |
| Коленный | 10-15 | 15-20 | 20-25 | 20-25 |
| Голеностопный | 10-15 | 15-20 | 20-25 | 10-15 |

Чем меньше возраст школьника, тем больше в общем объёме должна быть доля активных и меньше - статических упражнений. Темп при активных упражнениях составляет 1 повторение в 1 секун­ду; при пассивных - 1 повторение в 1-2 секунды; «выдержка» в ста­тических положениях - 4-6 секунд.

Движения на гибкость рекомендуют включать в небольшом количестве в программу ежедневных занятий физическими упражнениями. Они являются неотъемлемым компонентом утренней гигиени­ческой гимнастики, вводной части урока, разминки при занятиях спортом. Прежде чем приступить к упражнениям на повышение под­вижности суставов, следует сделать разминку для разогревания мышц. Если использовать упражнения на гибкость с отягощениями, то вес последних на занятиях со школьниками не должен превышать 1-2 кг.

По вопросу о количестве тренировок в неделю, направленных на развитие гибкости, существуют разные мнения. Однако на начальном этапе работы над развитием гибкости достаточно трёх занятий в не­делю. Кстати, такая трёхразовость позволяет поддержать уже достиг­нутый уровень подвижности в суставах.

В процессе физического воспитания обычно не следует добиваться предельно возможной степени развития гибкости, она должна быть лишь такой, которая обеспечивала бы беспрепятственное выполнение необходимых движений. Здесь, однако, следует сделать оговорку. Хотя многие двигательные действия не требуют максимально воз­можной амплитуды движений, тем не менее, важно обеспечить неко­торый резерв гибкости, что является одной из предпосылок эконо­мичности движений (при недостаточной гибкости тратится дополни­тельная энергия на растягивание мышц), он способствует освоению новых широкоамплитудных движений и помогает избежать травм.

При выполнении заданий на гибкость перед учеником лучше ста­вить конкретную цель, скажем, дотянуться рукой до определённой точки или предмета. Подобный приём позволяет достичь большей амплитуды движений. Например, при выполнении наклона туловища вперёд нужно стремиться достать грудью бедро, затем достать пло­щадь опоры пальцами, ладонями т.д.

Ведущий метод развития подвижности суставов - повторный, т.е. в процессе повторения тех или других двигательных действий на гибкость ученик должен стремиться повысить максимальную ампли­туду. Однако при повторном выполнении упражнений всё же насту­пает утомление, которое внешне проявляется в снижении амплитуды движений. А это служит первым сигналом к прекращению работы над повышением гибкости в данном уроке.

В качестве методов совершенствования гибкости целесообразно использовать игровой метод и соревновательной; тогда занятия про­ходят интересно и весело, (кто умеет наклониться ниже; кто, не сги­бая коленей, сумеет поднять обеими руками с пола плоский предмет и т.д.)

Упражнения на гибкость в одном занятии рекомендуют выпол­нять в такой последовательности: вначале упражнения для суставов верхних конечностей, затем - туловища и нижних конечностей. При серийном выполнении этих упражнений в промежутках отдыха дают упражнения на расслабление. На одном уроке или самостоятельном занятии достаточно 8-10 таких упражнений, входящих в комплекс.

2.4. **Структура упражнений для воспитания гибкости**

*Таблица №3*

Пассивная

Активная

Формы проявления гибкости

За счёт силы тяжести и инерции

Средства воспитания гибкости (упр-я на растягивание)

За счёт усилий мышц-антагонистов

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

С использованием веса и инерции различных предметов

Ведущие методы

Статические

Повторные упражнения

Повторно-серийные упражнения

С использованием усилий соупражняющегося

С использованием веса инерции собственного тела

Медленные движения

Статические положения

Динамические, маховые, рывковые, пружинящие

Выводы, сложившиеся в результате изучения рассматриваемого вопроса, и в результате опыта работы со школьниками, сводятся к следующему:

1. Целенаправленные тренировки гибкости следует планировать, прежде всего, в младшем и среднем школьном возрасте, а в старшем ограничиться поддержанием достигнутого уровня.

1. В физическом воспитании главной является задача обеспече­ния такой степени всестороннего развития гибкости, которая позво­ляла бы школьникам успешно овладевать основными жизненно важ­ными двигательными качествами и с высокой результативностью проявлять остальные двигательные способности - координационные, скоростные, силовые, выносливость. Учитель должен обеспечить при этом гармоническое развитие подвижности во всех основных суста­вах.
2. Учитель физической культуры должен равномерно распреде­лять упражнения на гибкость в течение не только всего года, но и срока пребывания ребёнка в школе на базе любого материала учебной программы.