# МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ УЧАЩИХСЯ (1-4 КЛАСС)

# В ПЕРИОД ЛЕТНИХ КАНИКУЛ

# Методическая разработка

учителя физической культуры

ГБОУ Гимназии №63

Курашевича С.С.

Санкт-Петербург

2014 год

**Гибкость тела** определяется степенью (амплитудой) подвижности отдельных звеньев опорно-двигательного аппарата относительно друг друга. Гибкость обуславливается анатомическим строением суставов, свойствами мышц и связок. Изменить анатомические особенности нельзя, но развить достаточную гибкость упражнениями для растягивания мышц и связок всегда можно, так как мышечно-связочный аппарат обладает эластическими свойствами.

**Для чего нам нужно развивать гибкость?**

1. Все движения, выполняемые с той или иной амплитудой в многочисленных упражнениях, посредством которых осуществляется всесторонняя физическая подготовка, способствуют развитию гибкости. Однако ***общей гибкости недостаточно для большинства сложных технических движений***, поэтому применяются специальные упражнения "на растягивания".
2. При хорошем развитии гибкости **существенно снижается вероятность получения травм при занятиях любыми видами физических упражнений**.

Гибкость является необходимой основой эффективного технического совершенства. При недостаточной гибкости резко усложняется и замедляется процесс освоения двигательных навыков, а некоторые из них не могут быть вообще освоены. Недостаточная гибкость ограничивает проявление дpyгиx двигательных качеств.

Период летних каникул наилучшим образом подходит для развития гибкости у школьников. Это обусловлено рядом факторов: во первых - летом повышается физическая активность у всех без исключения детей и во вторых - появляется большое количество свободного времени (которого не было в период загруженного учебного процесса).

Наибольшая подвижность в суставах наблюдается у детей 7-10 лет. В этом возрасте работа над развитием гибкости оказывается в 2 раза эффективней, в дальнейшем, ее необходимо поддерживать, так как это качество способно утрачиваться.

Наилучшее действие на растяжимость связок, сухожилий и мышц производят упражнения, "пружинисто" - сериями по 3-5 ритмичных повторений с постепенно увеличивающейся амплитудой. Их делают, вначале медленно, затем быстрее, постепенно увеличивая амплитуду, иначе возможно повреждение мышц. Количество повторений определяется возможностью достигнуть на данном занятии предельной для себя амплитуды движений. Этот предел будет по мере тренированности постепенно повышаться. Предел же в амплитуде движения легко устанавливается тренирующимся вследствие возникновения болевых ощущений в растягиваемых мышцах, особенно в области, где мышцы переходят в сухожилия. Болевое ощущение служит сигналом к прекращению упражнения.

По мере развития гибкости количество повторений упражнений увеличивают.

Когда же нужная гибкость будет достигнута, необходимость в большом количестве повторений отпадет. Хорошо развитая гибкость достаточно устойчива и поддерживается на достигнутом уровне без особого труда.

Итак пружинистые движения с увеличением амплитуды, маховые движения частями тела с увеличением амплитуды и статические положения c сохранением позы, соответствующей максимальной амплитуде являются основными средствами развития гибкости.

Работа над развитием гибкости будет аффективнее, если:

l) поставить конкретные цели, настроится психологически, проявить творческую активность,

2) перед выполнением упражнений разогреться до появления пота,

3) выполнять упражнения сериями в определенной последовательности: для рук, туловища, ног,

4) выполнять между сериями упражнений на растягивания упражнения на "расслабление",

5) выполнять упражнения с постепенным увеличением амплитуды,

6) Растягивание - это не накачивание мышц, можно до конца жизни остаться калекой.
7) Некоторые считают, что растягиваться нужно до боли или не будет результата. На самом деле, самое главное это постоянные занятия (минимум через день), тогда и результат будет.
Все упражнения следует выполнять по порядку без перерывов или с очень короткими, если уж очень хочется передохнуть.

Далее приводится примерный комплекс упражнений на развитие гибкости:

Упражнение №1:
Поставить ноги на ширине плеч, руки на пояс. Выполнить наклоны вправо-влево. 12 раз.

Упражнение №2:
Поставить ноги на ширине плеч, руки на пояс - круговые вращения туловищем. 8 раз влево, 8 раз вправо.

Упражнение №3:
Поставить ноги на ширине плеч, руки за голову - круговые движения тазом. 8 раз влево, 8 раз вправо.

Упражнение №4:
Поставить ноги вместе, руки на коленях - круговые вращения коленями. 8 раз влево, 8 раз вправо.

Упражнение №5:
Согнуть вперед одну ногу, руки на поясе - круговые вращения согнутой в колене ногой. 8 раз одной ногой, затем 8 раз другой ногой.

Упражнение №6:
Поставить ноги вместе - наклон вперед. Выполнить 12 пружинистых движений.

Упражнение №7:
Поставить ноги на двойную ширину плеч - наклоны вперед. Выполнить 12 пружинистых движений.

Упражнение №8:
Выпад в сторону. Переместить вес тела на правую ногу, левую вытянуть, затем поменять положение ног. 12 раз.

Упражнение №9:
Выполнить выпад в левую сторону - переместить вес тела на левую ногу, правую вытянуть, разворачивая туловище вправо на 90 градусов, переместить вес тела на правую ногу, левую выпрямить, перейти в положение выпад вперед. 8 раз влево, 8 раз вправо.

Упражнение №10:
Выполнить выпад в правую сторону, левую ногу вытянуть. Развернуть туловище в правую сторону, перейти в положение выпад вперед. Выполнить 8 раз в правую сторону, затем переместить вес тела на левую ногу и выполнить 8 раз в левую сторону.

Упражнение №11:
Поставить стопы на полторы ширины плеч, захватить стопы руками, стараясь присесть как можно ниже, выпрямляя спину и выводя таз вперед. Выполнять в течение 1 минуты.

Упражнение №12:
Встать на колени, руки захватить в замок. Выполнить приседания вправо-влево, попеременно касаясь ягодицами пола. 6 раз в каждую сторону.

Упражнение №13:
Встать на колени, колени развести как можно шире, стопы развести в сторону. Выполнить 12 приседаний, касаясь ягодицами пола.

Упражнение №14:
Сесть на пол, соединить ноги вместе и выполнить 12 пружинистых наклонов вперед.

Упражнение №15:
Сесть на пол и развести прямые ноги в стороны, выполнить пружинистые наклоны вперед. 12 раз.

Упражнение №16:
Сесть на пол, левую вытянуть, правую согнуть в колене и прижать стопу к левому бедру, выполнить наклоны вперед. 8 раз к левой ноге, затем поменять положения ног.

Упражнение №17:
Сесть на пол, левую ногу вытянуть, правую ногу согнуть и отвести назад, выполнить наклон вперед. Сделать 12 пружинистых наклонов и поменять ноги.

Упражнение №18:
Сесть на пол, сплести в "лотос" и выполнить наклон вперед. 12 раз.

Упражнение №19:
Сесть на пол, соединить стопы вместе, затем локтями развести ноги в стороны. 16раз.

Упражнение №20:
Сесть на пол попеременно заложить за шею правую и левую ноги.

Упражнение №21:
Лечь на живот, согнуть руки в локтях. Выпрямить руки, прогнуть спину, голову поднять вверх. Задержаться в этом положении 30 сек.

Упражнение №22:
Лечь на живот, взять руками за стопы. Прогнуть спину, голову поднять вверх. Задержаться в этом положении 30 сек.

Упражнение №23:
Лечь на живот, согнуть ноги в коленях. Выпрямить руки, прогнуть спину. Задержаться в этом положении 30 сек.

Упражнение №24:
Встать на колени, взяться за голеностопы руками, прогнуть спину назад. Задержаться в этом положении 30 сек.

Упражнение №25:
Выполнить "гимнастический мост". Задержаться в этом положении 30 сек.

Упражнение №26:
Поставить ноги вместе, выполнить наклон вперед. Задержаться в этом положении 30 сек.