Муниципальное бюджетное учреждения дополнительного образования «Центр внешкольной работы г. Челябинска»

Методическая разработка по развитию гибкости

«Гибкость - как физическое качество

и методика её развития.»

Разработал педагог

дополнительного образования

Крупина Л.В

г. Челябинск, 2024 г.

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| Введение…………………………………………………………………………. | 3 |
| 1. | Что такое гибкость ………………………………………………………… | 4 |
| 2.  | Виды гибкости и анатомические особенности ………………………….. | 5 |
| 3. | Методы развития гибкости ……………………………………………….. | 7 |
| 4. | Правила выполнения растяжки……………………………………………. | 9 |
| Заключение ……………………………………………………………….......... | 10 |
| Список используемой литературы ……………………………………………. | 11 |

**Введение**

 Человек – это сложная биосоциальная система, которая может успешно функционировать при определенном оптимальном уровне физической подготовленности. Двигательные действия, мышечные сокращения ему жизненно необходимы. Двигательная деятельность может быть для каждого индивидуальной. Однако в конечном итоге специалисты сходятся в том, что, выполняя те или иные физические нагрузки, человек воспитывает у себя пять основных физических качеств: силу, быстроту, выносливость, ловкость и гибкость. Первые четыре качества по мере биологического роста человека могут улучшаться в результате биологического развития, без целенаправленного педагогического воспитания до 20-35 лет. А вот пятое физическое качество – «гибкость» обладает уникальными свойствами, присущими только ему. С нулевого возраста (с момента рождения) у ребенка ярко выражен гипертонус мышц сгибателей конечностей, который ограничивает амплитуду движений малыша. Затем, с месячного возраста и дальше постепенно гибкость у него становиться уникальной, почти «пластилиновой», которая позволяет ему с помощью посторонних свободно стопой касаться носа, лба и даже «закладывать» ногу за голову. Однако впоследствии гибкость угасает по мере взросления человека. Для того, чтобы он с возрастом не потерял гибкость, не стал «деревянным», это физическое качество необходимо постоянно поддерживать на оптимальном индивидуальном для каждого человека уровне на протяжении всей жизни.

 Гибкость необходимо развивать с самого раннего детства и систематически. Внешнее проявление гибкости отражает внутренние изменения в мышцах, суставах, сердечно - сосудистой системе. Недостаточная гибкость приводит к нарушениям в осанке, возникновению остеохондроза, отложению солей, изменениям в походке. Недостаточный анализ гибкости у спортсменов приводит к травмированию, а также к несовершенной технике.

 Гибкость обусловлена регуляцией тонуса мышц, способностью расслаблять и напрягать мышцы, функциональным состоянием организма в конкретный момент. Уровень гибкости оценивается по максимальной амплитуде движений в угловых или линейных мерах специальными приборами или по средству специальных упражнений стоя на гимнастической скамейке или сидя на полу и др. Начинать следует с развития активной гибкости, выполняя такие физические упражнения, как махи, наклоны и вращения с постепенным увеличением амплитуды. Это связано с определенными возможными изменениями в суставах: потерей эластичности в связках и мышцах.

Упражнения на гибкость рассматриваются специалистами как одно из важных средств оздоровления, формирования правильной осанки, гармоничного физического развития.

 ***Целью методической разработки* является** рассмотрение основных аспектов воспитания двигательных качеств, развития гибкости тела детей, как средство формирование физически- здоровой личности.

 **Задачи:**

1. **Образовательная:** формулирование на занятиях гимнастики, у детей основные понятия «гибкость», строение основных частей тела, отделов позвоночника.
2. **Развивающая:** развитие у детей понятия - выносливость, развитие мышечной памяти при исполнении движений.
3. **Воспитательная:**воспитание у детей самоконтроля, при исполнении каждого движения, через физическое ощущение; чувства любви к своему телу.

Любое движение человека производится благодаря подвижности в суставах. В некоторых суставах - плечевом, тазобедренном - человек обладает большой подвижностью, в других - коленном лучезапястном, голеностопном - амплитуда движений ограничена формой сустава и связочным аппаратом. Обычно человек редко использует всю свою максимальную подвижность и ограничивается какой-либо частью от имеющейся максимальной амплитуды движения в суставе. Однако недостаточная подвижность в суставах ограничивает уровень проявления силы, отрицательно влияет на скоростные и координационные способности, снижает экономичность работы и часто является причиной повреждения связок и мышц. При некоторых движениях гибкость человека играет основополагающую роль. Но, к сожалению, многие ученики и педагоги в своей физической и спортивной деятельности недооценивают значение гибкости.

 **Актуальность темы методической разработки является** воспитание двигательных качеств, гибкости и физического состояния детей, так как это ограничено достаточно жесткими возрастными рамками, влияющими на танцевальное исполнение хореографических элементов в целом. Таким образом, воспитание гибкости у детей остается одной из актуальных проблем физической культуры и спорта

1.**Что такое гибкость**

Физическое здоровье — более емкое понятие, чем просто выносливость или мускульная сила. Оно определяется многими взаимосвязанными факторами, каждый из которых по-своему очень важен. Одним из таких факторов является гибкость. Она характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Сам термин гибкость обычно используется для интегральной оценки подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них.     В теории и методике физической культуры гибкость рассматривается как многофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы её проявления: активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (с помощью партнера или отягощения).

Достаточно хорошо развитая гибкость позволяет успешно овладевать двигательными действиями, восстанавливать амплитуду движений при потере работоспособности. Уровень гибкости обусловливает развитие быстроты, координационных способностей, силы. Упражнения на гибкость можно самостоятельно выполнять в домашних условиях. Ценны упражнения в сочетании с силовыми упражнениями.

Упражнения на гибкость рассматриваются как одно из средств оздоровления, формирования правильной осанки. Недостаточная подвижность в суставах ограничивает уровень проявления силы, отрицательно влияет на скоростные и координационные способности. При некоторых движениях гибкость человека играет основополагающую роль. Воспитание гибкости имеет особое значение в целом для двигательных качеств и физического состояния людей.

1. **Виды гибкости и анатомические особенности.**

**Основная задача упражнений на растягивание состоит в том, чтобы увеличить длину мышц и связок до степени, соответствующей нормальной анатомической подвижности в суставах.** Гибкость должна быть в оптимальном соотношении с мышечной силой. Недостаточное развитие мышц, окружающих сустав, может привести к чрезмерной подвижности их и к изменению статики человеческого тела.

С анатомической и практической точки зрения целесообразна большая подвижность в тазобедренных суставах при сгибании вперёд и меньшая при разгибании назад.

Эффективность упражнений на растяжение будет большей при длительном воздействии относительно малой интенсивности. Исследованиями доказано, что упражнения на растягивание целесообразно выполнять два раза в день. Для сохранения гибкости можно выполнять их реже.

 В пассивных упражнениях на гибкость достигается большая, чем в активных упражнениях, амплитуда движений. Разницу между показателями активной и пассивной гибкости называют резервной растяжимостью или запасом гибкости.

     Различают также общую и специальную гибкость.

*Общая гибкость* характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. *Специальная гибкость* – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной или профессионально-прикладной деятельности.

     Развивают гибкость с помощью упражнений на растягивание мышц и связок. В общем виде их можно классифицировать не только по активной, пассивной направленности, но и по характеру работы мышц. Различают динамические, статические, а также смешанные статодинамические упражнения на растягивание.

     *Специальная гибкость* приобретается в процессе выполнения определенных упражнений на растяжение мышечно-связочного аппарата.

     Зависит гибкость от многих факторов и, прежде всего, от строения суставов, эластичности связок и мышц, а также от нервной регуляции тонуса мышц. Также она зависит от пола, возраста, времени суток (утром гибкость снижена)

     Дети более гибки, чем взрослые. Развивать это качество лучше всего в юном возрасте. Обычно у девочек и девушек это качество на 20-25% более выражено, чем у мальчиков и юношей. Гибкость увеличивается с возрастом примерно до 17-20 лет, после чего амплитуда движений человека уменьшается вследствие возрастных изменений. У женщин гибкость на 20-30% выше, чем у мужчин. Подвижность суставов у людей астенического типа меньше, чем у лиц мышечного и пикнического типа телосложения. Эмоциональный подъем при возбуждении способствует увеличению гибкости. Под влиянием локального утомления показатели активной гибкости уменьшаются на 11,6%, а пассивной – увеличиваются на 9,5%. Наиболее высокие показатели гибкости регистрируются от 12 до 17 часов суток и в условиях повышенной температуры окружающей среды.

     Чем больше соответствие друг другу сочленяющихся суставных поверхностей (т.е. их когерентность), тем меньше их подвижность.

     Шаровидные суставы имеют три, яйцевидные и седловидные – две, а блоковидные и цилиндрические – лишь одну ось вращения. В плоских суставах, не имеющих осей вращения, возможно лишь ограниченное скольжение одной суставной поверхности по другой.

     Ограничивают подвижность и такие анатомические особенности суставов, как костные выступы, находящиеся на пути движения суставных поверхностей.

     Ограничение гибкости связано и со связочным аппаратом: чем толще связки и суставная капсула и чем больше натяжение суставной капсулы, тем больше ограничена подвижность сочленяющихся сегментов тела. Кроме того, размах движений может быть лимитирован напряжением мышц-антагонистов. Поэтому проявление гибкости зависит не только от эластических свойств мышц, связок, формы и особенностей сочленяющихся суставных поверхностей, но и от способности сочетать произвольное расслабление растягиваемых мышц с напряжением мышц, производящих движение, т.е. от совершенства мышечной координации. Чем выше способность мышц-антагонистов к растяжению, тем меньшее сопротивление они оказывают при выполнении движений, и тем “легче” выполняются эти движения. Недостаточная подвижность в суставах, связанная с несогласованной работой мышц, вызывает “закрепощение” движений, резко замедляет их выполнение, затрудняет процесс освоения двигательных навыков. В ряде случаев узловые компоненты техники сложно координированных движений вообще не могут быть выполнены из-за ограниченной подвижности работающих звеньев тела.

 Вообще широко распространено мнение, что об «общей гибкости тела» можно судить по наклону вперед.

 При наклоне вперед туловище сгибается в тазобедренных суставах и суставах поясничного и нижнего грудного отделов позвоночного столба.

 По наклону вперед судят об уровне развития гибкости. Для этого испытуемый, стоя на ступеньке или столе, к которому вертикально приставлена линейка с сантиметровыми делениями, выполняет наклон вперед. Гибкость оценивается расстоянием от кончиков пальцев руки до опоры. Нормальной считается гибкость, оцениваемая в 0 очков: в этом случае испытуемый, достигает кончиками пальцев до опоры. Если, не сгибая коленей, удается дотянуться ещё ниже, гибкость оценивается тем или иным положительным числом очков. У человека, не достающего опоры, оценка гибкости отрицательная.

 Основная задача упражнений на растягивание состоит в том, чтобы увеличить длину мышц и связок до степени, соответствующей нормальной анатомической подвижности в суставах.

 Гибкость должна быть в оптимальном соотношении с мышечной силой. Недостаточное развитие мышц, окружающих сустав, может привести к чрезмерной подвижности их и к изменению статики человеческого тела.

 С анатомической и практической точки зрения целесообразна большая подвижность в тазобедренных суставах при сгибании вперед и меньшая при разгибании назад. Эффективность упражнений на растяжение будет большей при длительном воздействии относительно малой интенсивности.

 Сочетание силовых упражнений с упражнениями на растягивание способствует гармоничному развитию гибкости: растут показатели активной и пассивной гибкости, причем уменьшается разность между ними. Именно этот режим работы можно рекомендовать спортсменам всех специализаций для увеличения активной гибкости, проявляющейся в специальных упражнениях.

 Если выполнять только силовые упражнения, то способность мышц к растягиванию уменьшается. И, наоборот, постоянное растягивание мышц (при исключении мощных сокращений) ослабляет их. Поэтому в ходе тренировочного занятия следует предпочитать частое чередование упражнений на гибкость с силовыми упражнениями. Такая методика обеспечивает одновременное повышение силы и гибкости в работе с подростками.

1. **Методы развития гибкости**

 Для развития гибкости используются различные приёмы:

1. Применение повторных пружинящих движений, повышающих интенсивность растягивания.

2. Выполнение движений по возможно большей амплитуде.

3. Использование инерции движения какой-либо части тела.

4. Использование дополнительной внешней опоры: захваты руками за рейку гимнастической стенки или отдельной части тела с последующим притягиванием одной части тела к другой.

5. Применение активной помощи партнера.

Существуют два основных метода тренировки гибкости – метод многократного растягивания и метод статического растягивания.

 *Метод многократного растягивания* основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движений. В начале спортсмены начинают упражнение с относительно небольшой амплитудой, увеличивая её к 8-12-му повторению до максимума.

 Высококвалифицированным спортсменам удается непрерывно выполнять движения с максимальной или близкой к ней амплитудой до 40 раз. Пределом оптимального числа повторений упражнения является начало уменьшения размаха движений. Наиболее эффективно использование нескольких активных динамических упражнений на растягивание по 8-15 повторений каждого из них. В течение тренировки может быть несколько таких серий, выполняемых подряд с незначительным отдыхом или вперемежку с другими, в том числе и силовыми, упражнениями. При этом необходимо следить, чтобы мышцы не «застывали».

 Активные динамические упражнения могут включаться во все части учебно-тренировочного занятия. В подготовительной части эти упражнения являются составной частью общей и специальной разминки. В основной части занятия такие упражнения следует выполнять несколькими сериями, чередуя их с работой основной направленности. Если же развитие гибкости является одной из основных задач тренировочного занятия, то целесообразно упражнения на растягивание сконцентрировать во второй половине основной части, выделив их самостоятельным «блоком».

 *Метод статического растягивания* основан на зависимости величины растягивания от его продолжительности. Сначала необходимо расслабиться, а затем выполнить упражнение, удерживая конечное положение от 10-15 секунд до нескольких минут. Эти упражнения обычно выполняются отдельными сериями в подготовительной и заключительной частях занятия, или используются отдельные упражнения в любой части занятия. Но наибольший эффект дает ежедневное выполнение комплекса таких упражнений в виде отдельного тренировочного занятия. Если основная тренировка проводится в утренние часы, то статические упражнения на растягивание необходимо выполнить во второй половине дня или вечером. Такая тренировка обычно занимает до 30-50 минут.

 Эти упражнения необходимо использовать и в подготовительной части занятия, начиная с них разминку, после чего выполняются динамические специально-подготовительные упражнения, с постепенным наращиванием их интенсивности. При таком проведении разминки, в результате выполнения статических упражнений, хорошо растягиваются мышцы и связки, ограничивающие подвижность в суставах. Затем при выполнении динамических специально-подготовительных упражнений разогреваются и подготавливаются к интенсивной работе мышцы.

 Комплексы статических упражнений на растягивание можно выполнять и с партнером, преодолевая с его помощью пределы гибкости, превышающие те, которых можно достигнуть при самостоятельном выполнении упражнений.

 В каждом целостном действии отдельные мышечные группы не только сокращаются и растягиваются, но и расслабляются. Наиболее выгоден такой режим мышечной работы, при котором система процессов возбуждения и торможения обусловливает работу двигательного аппарата с наименьшими энергетическими затратами. Это возможно лишь в том случае, если во время работы в состоянии деятельного возбуждения будут находиться только мышцы, которые действительно должны участвовать в выполнении данного движения (позы). Остальные мышцы в это время расслабляются.

 С помощью упражнений на расслабление занимающиеся научатся сознательно и произвольно расслаблять отдельные мышечные группы и смогут скорее овладеть техникой упражнений.

 Процесс торможения и связанное с ним расслабление мышц благоприятствуют протеканию восстановительных процессов.

 Поэтому упражнения на расслабление используются также для улучшения кровообращения в мышцах или в качестве отвлекающих упражнений, в особенности после сильных напряжений статического характера.

 Статическое растягивание существенно ослабляет растягивательный рефлекс мышечных волокон, который обычно приводит к сокращению мышцы практически сразу же после начала ее растягивания. Поэтому статическое растягивание более предпочтительно, чем энергичные упражнения баллистическою типа, включающие махи или повороты. Баллистическое растягивание вызывает рефлекторное сокращение мышечных волокон как раз той самой мышцы, которую вы пытаетесь растянуть. Растягиваясь медленно и осторожно, вы сможете удлинять любую мышцу сверх ее обычного размера и постепенно улучшать свою гибкость без риска травмирования. Когда вы приступите к реализации программы статического растягивания, отведите на нее достаточно времени. Не спешите и не перескакивайте с одного упражнения на другое. Обязательно следите за тем, чтобы ваша поза обеспечивала устойчивое равновесие

1. **Правила выполнения растяжки**

 Во-первых, перед этим нужно как следует разогреться. Это может быть и бег, и интенсивная аэробика. Тогда в мышцах улучшается кровоснабжение, и они становятся более эластичными, а значит, снижается риск травмы.

 Во-вторых, начинать упражнения, как водиться, нужно с самых простых и лишь постепенно переходить к более сложным. Например, положив ногу на шведскую стенку, постарайтесь расслабить мышцы и дайте партнеру медленно, до конца выпрямить мышцу. Только помните, что другой человек не чувствует, что происходит у вас в организме. Если вы чувствуете дискомфорт – немедленно скажите об этом помощнику. И лишь после подобных игрушек переходите к динамической (резкие махи, пружинистые движения) или изометрической (сопротивление какой-либо преграде, например, вы упираетесь ногой в стену, как бы пытаясь её отодвинуть) растяжке.

 Прежде чем выбрать то или иное упражнение на растяжку, проанализируйте свою тренировку. Какие мышцы были задействованы? Старайтесь сделать так, чтобы и в растяжении участвовали те же мышцы. И вообще, перед тем, как стремиться к одной цели – сесть на шпагат – старайтесь немного потянуть всё, что только сможете. Тогда и шпагат дастся легче. Кстати, каждое упражнение не должно длиться дольше 20 секунд, иначе можно получить растяжение.

 И последнее из правил: растяжка поначалу не самое приятное занятие. Дискомфорт – обычный её спутник. Но при этом не должно быть боли! Она нисколько не улучшит вашу форму, скорее, наоборот.

 Однако, занимаясь, нужно помнить о мерах предосторожности. Ведь растягивание – самое травматично опасное упражнение. Не стоит пытаться сразу же привести мышцы, на которые приходится основная нагрузка при гимнастике на гибкость, в идеальное состояние.

1. **Заключение**

 В заключение можно сделать вывод, что гибкость – это интегральная оценка подвижности звеньев тела. Различают две формы её проявления: активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений, благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил. Различают также общую и специальную гибкость. Общая характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной или профессионально-прикладной деятельности. Развивают гибкость с помощью упражнений на растягивание мышц и связок. В общем виде их можно классифицировать не только по активной и пассивной направленности, но и по характеру работы мышц. Различают динамические, статические, а также смешанные статодинамические упражнения. Гибкость зависит от: строения суставов, эластичности мышц, связок, суставных сумок, психического состояния, степени активности растягиваемых мышц, разминки, массажа, температуры тела и среды, суточной периодики, возраста, уровня силовой подготовленности, исходного положения тела и его частей, ритма движения, предварительного напряжения мышц.

**Список используемой литературы.**

1. «Гимнастика» под рецензией М.Л. Украна и А.М. Шлемина – М., 1969 г.
2. «Гимнастика» под ред. А.Т. Брыкина – М., 1971 г.
3. «Методика тренировки в легкой атлетике» уч. пособие под ред. В.А. Соколова, Т.П. Юшкевича, Э.П. Позюбанова – Мн., 1994 г.
4. «Теория и методика физического воспитания» Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков – М., 1976 г.
5. «Теория и методика физического воспитания» Л.П. Матвеев – М., 1991 г
6. «Спортсменам о воспитании гибкости» Б. Сермив – М, 1970 г.
7. «Гибкость – важный фактор здоровья» С.Н. Власенко – Мн.,1992 г.
8. «Физические качества спортсмена» В.М. Защиорский – М,1970 г.
9. «Гибкость спортсмена и методика её совершенствования», В.Н. Платонов, М.М. Булатов – Киев, 1992 г.
10. «Обучение двигательным действиям» М.М. Боген – М.,1985 г.
11. «Методические рекомендации по развитию гибкости спортсмена», Киев, 1980 г.
12. «Теория и практика спорта» части II, III, Е.И. Иванченко – Мн., 1997 г.
13. «Исследование гибкости» Н.Я. Алисов – Л., 1971 г.
14. «Исследование гибкости» Е.П. Васильев – М., 1966 г.
15. «Развитие двигательных качеств школьников» Гужаловский
16. «Очерки по физиологии движений активности» Бернштейн
17. «Энциклопедия физической подготовки» Е.Н. Захаров, А.В. Коросев, А.А. Сафонов под ред. А.В. Карасева – М,1994 г.
18. «Здоровье: Популярная энциклопедия» под ред. Е.Я. Безносиков и др. – Мн., 1990 г.
19. Секреты гибкости: Полная амплитуда движений/пер. с англ. В. Орехова – М.: ТЕРРА, 1997 – 144 с.