

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
городского округа ЗАТО город Фокино

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

ТЕМА: «Подготовка учащихся общеобразовательных школ к сдаче норм ГТО в рамках уроков физической культуры и дополнительных занятий в спортивных секциях. Развитие гибкости»

Подготовил тренер-преподаватель
по художественной гимнастике
МБУДО «ДЮСШ»
Пестерева Наталья Алексеевна

2017 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3-4
МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ	5
МЕТОД СТАТИЧЕСКОГО РАСТЯГИВАНИЯ	6-10
МЕТОД ДИНАМИЧЕСКОГО РАСТЯГИВАНИЯ	11-13
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	14
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	15

ВВЕДЕНИЕ

Почти каждый хотел бы как можно дольше оставаться юным не только душой, но и телом. Молодой организм отличается силой, здоровьем и гибкостью, причем именно последняя характеристика является самым ярким показателем. Легко и грациозно двигаться, не испытывать затруднений при сгибании и разгибании, – не это ли признаки молодости тела?

В теории и методике физической культуры гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, определяющее пределы движений звеньев тела. Гибкость – это максимальная подвижность в суставах. При отсутствии регулярных упражнений эта подвижность ухудшается. Однако развитие амплитуды движения суставов возможно в любом возрасте, просто затраты времени на это понадобятся разные.

Тем не менее, они позволяют ощутимо увеличить эластичность связок и подвижность суставов за 1-2 месяца занятий.

Физические упражнения на развитие гибкости помогут сохранить тело в тонусе. Множество фитнес-программ направлено именно на то, чтобы развить подвижность и эластичность мышц и суставов. Это стретчинг, йога, пилатес, различные танцевальные комплексы.

Но базовые упражнения для растяжки доступны и для занятий дома, главное – выполнять их регулярно, и тогда вы сможете сохранить стройную фигуру, правильную осанку и красивую походку на многие годы. Кроме того, гибкое тело легче переносит физические нагрузки и меньше подвержено травмам (таким как растяжения).

Зависит проявление гибкости прежде всего от анатомического строения суставов, эластических свойств мышц и связок, центрально-нервной регуляции тонуса мышц. Чем больше конгруэнтность (соответствие друг другу) сочленяющихся суставных поверхностей, тем меньше подвижность. 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.

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 межмышечной координации.

Чем более развиты и сильны окружающие сустав мышцы, тем меньше подвижность, а чем более эластичны мышцы, тем подвижность в суставе выше. К снижению гибкости может привести и систематическое или концентрированное на отдельных этапах подготовки применение силовых

упражнений, если при этом в тренировочные программы не включаются упражнения на растягивание.

Проявление гибкости в тот или иной момент времени зависит от общего функционального состояния организма и от внешних условий: суточной периодики, температуры мышц и окружающей среды, степени утомления. Обычно до 8-9 часов утра гибкость несколько снижена, однако тренировка в утренние часы для ее развития весьма эффективна. В холодную погоду, при охлаждении тела, гибкость снижается, а при повышении температуры внешней среды и под влиянием разминки – повышается.

Утомление также ограничивает амплитуду активных движений и растяжимость мышечно-связочного аппарата, но может способствовать проявлению пассивной гибкости.

Зависит гибкость и от возраста: обычно подвижность крупных звеньев тела увеличивается с 7 до 13-14 лет и, как правило, стабилизируется до 16-17 лет, а затем имеет устойчивую тенденцию к снижению. Вместе с тем, если после 13-14-летнего возраста не выполнять упражнений на растягивание, то гибкость может начать снижаться уже в юношеском возрасте. И наоборот, практика показывает, что даже в возрасте 35-40 лет, после регулярных занятий с применением разнообразных средств и методов, гибкость повышается и у некоторых людей достигает или даже превосходит тот ее уровень, который был у них в юные годы.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О ГИБКОСТИ

- Подвижность суставов тела увеличивается с 7 до 14 лет и стабилизируется к 17 годам. После этого начинается снижение подвижности суставов.
- До 9 часов утра гибкость тела снижена, однако ее тренировка утром наиболее эффективна.
- При охлаждении тела гибкость снижается, при повышении температуры – повышается.
- Анатомически женщинам легче сесть в продольный шпагат, а мужчинам – в поперечный.
- 30 секунд растягивания так же эффективны, как и растягивание в течение 1 минуты.
- Гибкость правой и левой стороны тела сильно отличается.
- Сидячий образ жизни больше старости снижает гибкость тела.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ

Самостоятельные занятия несколько ограничивают возможности применения всех известных средств и методов развития гибкости. Поэтому для выполнения самостоятельных упражнений на растягивание предлагаются такие их комплексы, которые не требуют ни помощи партнера, ни специальных условий. Эти упражнения можно выполнять в спортивном зале, на школьной спортивной площадке, на лесной поляне, дома на коврике. Необходимо только всегда помнить, что растягиваться можно лишь после хорошей разминки, и при этом не должно быть сильных болевых ощущений, а лишь чувство «растягиваемых» мышц и связок.

ОБЩИЕ ПРАВИЛА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ

- Упражнениям на разработку суставов должна предшествовать аэробная нагрузка: бег, велосипед, скакалка.
- При выполнении упражнений чрезмерное приложение усилий не предполагается, поскольку это не силовые упражнения.
- Рывков следует избегать, так как они нагружают мышцы, связки и суставы.
- Регулярность выполнения упражнений важнее амплитуды. Необходимо заниматься хотя бы через день, а не растягиваться до боли.
- Упражнения выполняются в предложенной очередности и с минимальными перерывами.
- Главное правило: связки надо растягивать, а суставы разрабатывать.
- Каждому упражнению необходимо компенсирующее его движение в противоположную сторону: прогиб назад чередуется с наклоном вперед, мах наружу – с махом внутрь.

ВИДЫ ГИБКОСТИ

Различают две формы ее проявления:

- активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря мышечным усилиям;
- пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера, отягощения и т.п.).

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 – это подвижность во всех суставах, которая позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность соревновательной или профессионально-прикладной деятельности.

МЕТОД СТАТИЧЕСКОГО РАСТЯГИВАНИЯ

Статическая растяжка мышц является наиболее популярной, особенно среди тех, кто только начал приобщаться к спорту и здоровому образу жизни. Этот вид растяжки является самым безопасным, так как имеет минимальную вероятность повреждения мышц и связок.

Суть статической растяжки заключается в постепенном натяжении мышц. Выполняя упражнение на растяжку, вам необходимо довести мышцы до состояния максимального напряжения, и задержать их в таком виде на 10-20 секунд, после чего медленно вернуться в исходную позицию. Не следует держать мышцы в натянутом состоянии слишком долго или перенапрягать их, так как мышечные ткани могут утратить способность к сокращению.

Этот метод 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. Для этой цели наиболее приемлемы разнообразные упражнения из хатха-йоги, прошедшие многовековую проверку. Эти упражнения обычно выполняются отдельными сериями в подготовительной или 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 выполнять во второй половине дня или вечером. Такая тренировка обычно занимает до 30-50 минут. Если же основное тренировочное занятие проводится вечером, то комплекс статических упражнений на растягивание можно выполнять и в утреннее время.

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 сухожилия мышц 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 Вы достигаете при самостоятельном выполнении упражнений.

1) И.П. лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вверх, пальцы слегка согнуты, ноги немного разведены и развернуты, глаза закрыты: полностью расслабиться, мысленно проследить постепенную релаксацию пальцев стоп, голеней, бедер. Почувствовав в ногах легкое тепло и тяжесть, перейти к расслаблению рук, туловища, мышц лица и шеи. Успокоить дыхание, убеждать себя в спокойной и ритмичной работе сердца. Упражнение

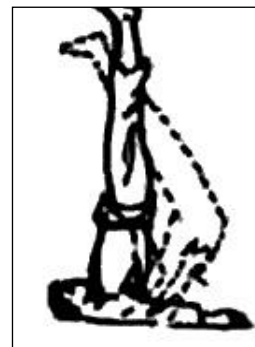
выполняется до 20 минут, а также как отдых до 1-3 минут после каждого предыдущего упражнения предлагаемого комплекса, если нет специальных указаний в их описании.

2) И.П. – лежа на спине, ноги свести вместе, руки вдоль туловища:

- опираясь на ладони, на неглубоком вдохе медленно поднять прямые ноги до вертикального положения, а затем немного их опустить;

- на вдохе рывком поднять ноги вверх до вертикали и вытянуть носки, поддерживая туловище сбоку руками, принять стойку на плечах, подбородок при этом должен упираться в верхний край грудины, глаза не закрывать, дыхание произвольное;

- удерживать конечное положение от 10 секунд до 10 минут (продолжительность увеличивать постепенно, считая про себя).



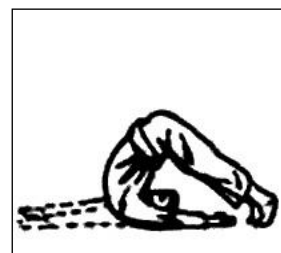
3) И.П. – конечное положение предыдущего упражнения:

- медленно опустить прямые ноги за голову, коснувшись пальцами ног пола;

- удерживать позу от 10 секунд до 5 минут (продолжительность увеличивать постепенно, по счету;

- медленно опуститься на спину, касаясь каждым позвонком пола, и также медленно опустить прямые ноги;

- принять позу упражнения №1, расслабиться.



4) И.П. – сесть на пол, ноги вперед, затем согнуть левую ногу в колене и прижать подошву ступни к внутренней поверхности правого бедра так, чтобы пятка находилась около паха, а колено было прижато к полу:

- на выдохе наклониться вперед и захватить руками левую (правую) ступню;

- наклонить голову вперед и упереться подбородком в грудину, спину держать прямо;

- выполнить глубокий вдох и, задержав дыхание, постараться втянуть таз и живот;

- удерживать позу на задержке дыхания 0,5-1,5 минуты, затем расслабиться и сделать выдох, выпячивая живот, повторить цикл дыхания еще 1-2 раза;



- выдохнуть, поднять голову, отпустить руками ступню, поднять туловище до вертикали и выпрямить согнутую ногу;

- выполнить упражнение с другой ноги, затем лечь на спину, расслабиться.

5) И.П. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед, затем левую ногу отвести в сторону и согнуть в коленном суставе так, чтобы левое бедро было перпендикулярно правой ноге:

- на выдохе наклониться вперед правым боком, левой рукой захватить пальцы ступни правой ноги, а правое предплечье расположить на полу вдоль правой голени;

- удерживать позу в течение 10-30 секунд;

- выпрямить туловище, захватить двумя руками левое колено и на выдохе выполнить к нему наклон, опускаясь все ниже и ниже;

- зафиксировать туловище в предельном наклоне на 10-30 секунд и затем выпрямить его;

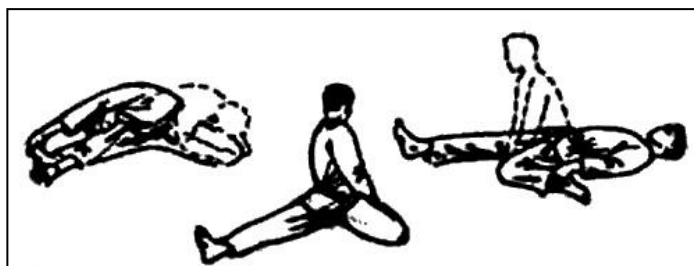
- выполнить разворот туловища через левое плечо, подав правое плечо вперед, и захватить двумя руками пятку левой ноги; удерживать это положение в течение 10-30 секунд;

- левой рукой захватить голень левой (согнутой в колене) ноги и медленно, опираясь на правую руку, лечь на спину;

- удерживать позу в течение 10-60 секунд;

- вытянуть левую ногу вперед, расслабиться;

- выполнить упражнение в другую сторону.



б) И.П. – сидя на полу, ноги вперед:

- сгибая левую ногу в коленном суставе, захватить ее левой рукой за нижнюю часть голени и положить тыльной частью стопы сверху на правое бедро;

- с помощью правой руки выполнить круговые движения левой ступней влево и вправо;

- взявшись за левую ступню двумя руками, подтяните ее к животу, груди, голове, затем вновь опустите на бедро;

- на выдохе выполнить наклон туловища вперед, руками захватить правую ступню, стараясь грудью, не сгибая спины, лечь на бедро и достать подбородком колено;

- удерживать конечное положение 10-60 секунд;

- выпрямиться, вытянуть вперед левую ногу, расслабиться.

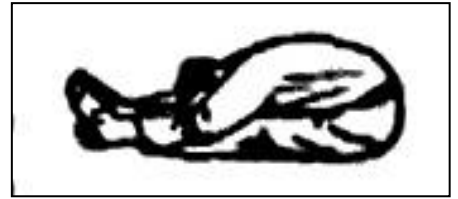
- выполнить упражнение на другую ногу, затем лечь на спину и расслабиться.



7) И.П. – лежа на спине, с глубоким вдохом поднять руки и положить их на пол за голову, на спокойном выдохе медленно сесть:

- на следующем выдохе нагнуться и взяться обеими руками за ступни;
- вытягивая голову вперед-вверх, выпрямить спину и в этом положении выполнить несколько дыханий;

- на выдохе наклониться еще больше и прижать подбородок к коленям, стараясь согнуть в области тазобедренных суставов;



- удерживать позу от 10-15 секунд до 1-5 минут, ноги в коленях не сгибать; если эта позиция удерживается до 30 секунд, то в нижнем положении следует задержать дыхание;

- вдохнуть, не расцепляя рук поднять голову вверх и постараться прогнуть спину;

- зафиксировать конечное положение на несколько секунд;
- медленно выпрямить туловище только за счет работы мышц спины;
- лечь на спину, расслабиться.

8) И.П. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед и слегка расставлены:

- сгибая левую ногу в коленном суставе, подтянуть руками левую ступню к правому бедру так, чтобы пятка находилась у промежности, а подошва прижималась к правому бедру;



- сгибая правую ногу в коленном суставе, подтянуть ступню пяткой к промежности и положить между бедром и голенью левой ноги;

- выдержать позу от 1 до 5 минут, держа спину прямой;

- перенести правую ступню через левое бедро и поставить подошвой на пол пяткой у бедра, а пальцами перед коленом;

- на выдохе завести левое плечо за правое колено, ухватиться левой рукой за ступню правой ноги и повернуть туловище вправо;

- согнутую в локтевом суставе правую руку завести за спину на уровне талии и повернуть туловище вправо до максимума; голову при этом также повернуть как можно больше вправо;

- удерживать позу до 1 минуты; дыхание произвольное;

- принять И.П. и выполнить упражнение в другую сторону.

9) И.П. – перевернуться и лечь на спину, вдохнуть и на выдохе сесть, прямые ноги максимально развести в стороны:

- на выдохе наклониться вперед и захватить руками ступни ног;

- вдохнуть и на выдохе постараться увеличить наклон туловища вперед, выпрямив спину и не сгибая ноги в коленных суставах;



- удерживать позу до 5 минут, дыхание при этом спокойное и произвольное;
- выпрямить туловище, свести ноги вместе, лечь на спину и расслабиться.

Ниже представлен комплекс упражнений на гибкость, который подойдет как для начинающих, так и для продвинутых спортсменов. Комплекс состоит из 12 активных динамических упражнений на растяжку. Упражнения комплекса можно использовать как отдельную тренировку (в виде нескольких серий) для развития активной гибкости, а также в качестве общей разминки (растяжки) в составе тренировок различной направленности. Упражнения комплекса помогают разогреться, улучшают растяжку и пластичность основных мышечных групп и позволяют обеспечить хорошую подвижность большинства суставов, в том числе позвоночника.

МЕТОД ДИНАМИЧЕСКОГО РАСТЯГИВАНИЯ

Динамическая растяжка использует силу тела, движение и проводит мышцы через полный спектр движения и достигает конечного диапазона (максимально растягивает) длины мышц, необходимого для определенной активности.

Этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движений. Вначале спортсмены начинают упражнение с относительно небольшой амплитуды, увеличивая ее к 8-12-му повторению до максимума. Высококвалифицированным спортсменам удастся 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».

1) Исходное положение (И.П.) – стоя, ноги на ширине плеч, кисти сжаты в кулак, одна рука вверх, другая вниз. Осуществляйте попеременные махи со сменой положения рук на противоположное.

Повторите упражнение 8–12 раз в каждую сторону.

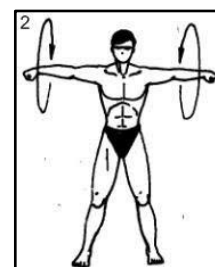
Это упражнение улучшает растяжку мышц рук и подвижность плечевых суставов.



2) И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Выполняйте круговые движения руками вперед и назад.

Выполните это упражнение 8–12 раз в каждую сторону.

Данное упражнение комплекса помогает разогреться, а также развить растяжку мышц рук и плечевого пояса.



3) И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, кисти перед грудью, локти подняты, предплечья горизонтально.

Сделайте 2 разведения согнутыми руками в стороны, затем одно разведение прямых рук с поворотом туловища в одну из сторон.

Повторите весь цикл с поворотом в другую сторону. Выполняйте цикл движений 4 раза, по 2 раза в каждую сторону (всего 12 разведений рук).

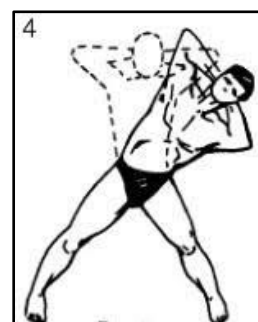
Это упражнение отлично подходит для развития гибкости спины и позвоночника, а также подвижность плечевых и локтевых суставов.



4) И.П. – ноги стоят в 1,5-2 раза шире ширины плеч, руки за головой.

Поочередно выполняйте наклоны туловищем вправо-влево. Сделайте 12–16 наклонов в каждую сторону.

Основная направленность упражнения – развитие гибкости позвоночника и комплексная растяжка боковых мышц туловища.

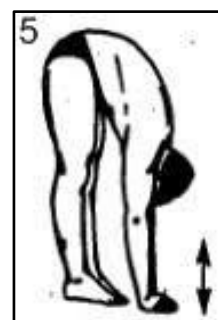


5) И.П. – ноги на ширине плеч, руки опущены. При выполнении упражнения колени не сгибать.

Выполните 8–12 пружинящих наклонов вперед, стараясь достать пальцами рук или ладонями, пол перед собой.

В последнем наклоне нужно статически удерживать конечное положение 10–15 секунд.

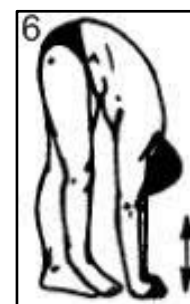
Выполнение упражнения развивает гибкость позвоночника и растяжку мышц расположенных на задней поверхности ног.



6) И.П. – стоя, ноги скрещены (завести ногу за ногу), руки опущены.

Выполните 8–12 пружинящих наклонов вперед, меняя через каждые 3 наклона положение скрещенных ног на противоположное.

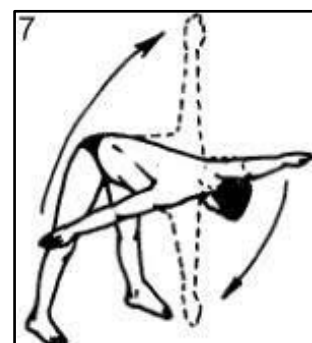
Упражнение помогает улучшить растяжку задней поверхности бедер и развить гибкость позвоночника.



7) И.П. – стоя в наклоне вперед, руки в стороны, туловище и руки находятся в горизонтальной плоскости

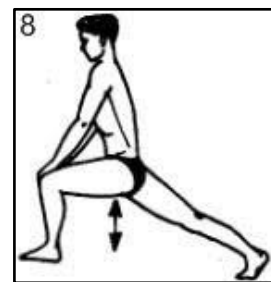
Делайте широкие попеременные повороты верхней части тела вправо-влево с использованием инерционного движения рук. При каждом повороте рука, оказывающаяся внизу, должна касаться пальцев ноги (правая рука – левой ноги и наоборот).

Выполните 8–10 раз в каждую сторону.



Упражнение обладает широким комплексным воздействием – способствует развитию гибкости спины, позвоночника и растяжке мышц ног и туловища.

8) И.П. – стоя в выпаде одной ногой вперед, руки на колене. Осуществляйте пружинящие приседания в выпаде, сменяя через каждые 3 приседания положение ног прыжком на противоположное.

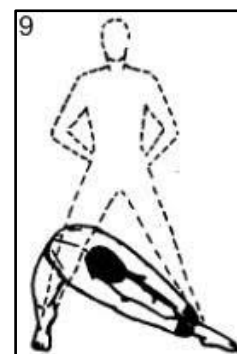


Выполните 8–12 раз на каждую ногу.

Упражнение улучшает растяжку мышц ног, необходимую для продольного шпагата.

9) И.П. – стоя. Пружинящие приседания с выпадом одной ноги в сторону.

На каждом выпаде выполняйте по 3 пружинящих приседания, тянитесь руками к стопе выпрямленной ноги, затем смените положение ног на противоположное.

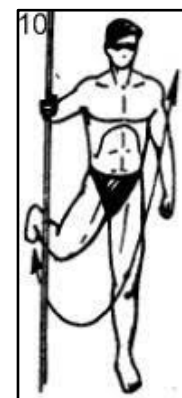


Упражнение выполняется 8–12 раз на каждую ногу и способствует развитию растяжки мышц ног, нужной для поперечного шпагата.

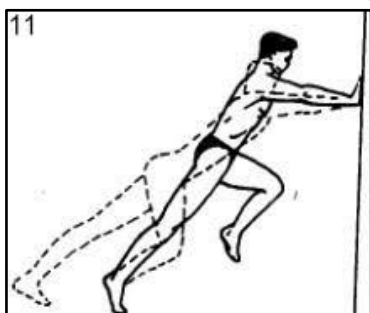
10) И.П. – стоя, держась рукой за опору. Делайте махи одной ногой вперед-назад, с постепенным увеличением амплитуды.

Выполните 8–12 раз. Затем повторите весь цикл движений для другой ноги.

Упражнение улучшает растяжку мышц ног, необходимую для продольного шпагата.



11) И.П. – стоя в упоре с наклоном у стены, одна нога ближе к стене, другая дальше. Делайте поднятие бедра вперед-вверх с одновременным подъемом на стопе другой ноги.



Затем отставьте ногу назад, растягивая икроножную мышцу.

Выполните упражнение 8–12 раз на каждую ногу.

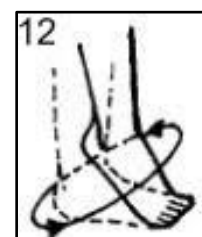
Упражнение улучшает растяжку мышц ног, в частности мышц бедра и голени.

12) И.П. – стоя, удерживаясь руками за опору.

Выполните 8–12 круговых движений стопы в голеностопном суставе, опираясь пальцами ноги о пол.

Повторите упражнение для другой ноги.

Это упражнение улучшает подвижность и гибкость в голеностопных суставах.



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ

- Релаксация – упражнения убирают мышечное напряжение.
- Снятие стресса – особенно если упражнения выполняются в медленном темпе и под расслабляющую музыку.
- Улучшение осанки, а также симметрии тела – все мышцы будут равномерно развитыми, сильными и гибкими.
- Снижение болевых ощущений и избавление от судорог – при тренировке мышц и суставов это происходит обязательно.
- Замедление процессов старения за счет восстановления подвижности суставов.
- Хорошая профилактика травм, которых удастся избежать при большой подвижности суставов.
- Быстрее происходит восстановление после нагрузки.
- Упражнения на растягивание вызывают приятные ощущения, даже потягивание с утра заряжает энергией на день.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. <https://fkis.ru/page/>
2. <http://netuda.com/>
3. <http://volleysert.ru/>
4. <http://free-press.ru/sport-i-zdoroviy-obraz-zhizni/metod-staticeskogo-rastyagivaniya-3.html>
5. <http://poleznoeznanie.ru/>
6. <http://video-uprazhnenija.ru/dinamicheskaya-joga-instruktor-olga-bulanova/>