

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
детей
«Новорогачинская детско – юношеская спортивная школа».**

Согласована:
педагогическом совете
ДЮСШ
Протокол № 8 от
« 25 » апреля 2018 г.

Утверждена:
Директор ДЮСШ
Гкаченко М.В. /
Приказ № 35
от « 25 » апреля 2018 г.



**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ
СРЕДСТВАМИ АКРОБАТИКИ**

Автор: тренер-преподаватель
МБУ ДОД «Новорогачинская ДЮСШ»
Манаев А.А.

Новый Рогачик 2018

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
детей
«Новорогачинская детско – юношеская спортивная школа».**

Согласована:
педагогическом совете
ДЮСШ
Протокол № _____ от
« ____ » _____ 2018 г.

Утверждена:
Директор ДЮСШ
_____/Ткаченко М.В. /
Приказ № _____
« ____ » _____ 2018 г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ
СРЕДСТВАМИ АКРОБАТИКИ**

Автор: тренер-
преподаватель
МБУ ДОД «Новорогачинская ДЮСШ»
Манаев А.А.

Новый Рогачик 2018

ВВЕДЕНИЕ

Воспитание высококвалифицированных спортсменов – длительный и многолетний процесс, фундамент которого закладывается на начальном этапе обучения.

Формирование двигательных навыков связано с необходимостью развития достаточно большого количества физических качеств, например, таких как: силы, гибкости, координации, выносливости и т.д. Однако наиболее характерным для женской парной акробатики является качество гибкости, которое в сравнении с другими имеет преобладающее значение.

Актуальность настоящей методической работы обуславливается необходимостью научного обоснования методики развития гибкости с помощью акробатических упражнений, выполняемых вдвоем.

Специально разработанный комплекс акробатических упражнений, направленный на развитие гибкости, значительно дополнит существующую традиционную методику не только для акробатов, но и для видов спорта, где качество гибкости имеет определенное значение.

Развитие гибкости в тренировочном процессе юных акробатов, методика его применения окажет положительное влияние на развитие физической и технической подготовленности юных спортсменок.

Разработанная методика может быть частью комплексной подготовки, и рекомендована в практику.

1.1. Общая характеристика гибкости.

Физическая подготовка является основополагающей стороной содержания спортивной тренировки. Специфическое содержание физической подготовки составляет воспитание силовых и скоростно-силовых способностей, выносливости и гибкости.

Развитие подвижности в суставах имеет первостепенное значение для акробатов женских парных упражнений. В этом виде акробатики гибкость является одним из качеств, демонстрируемых на соревнованиях и учитываемых при оценке спортивного результата. Поэтому поиск оптимальных путей развития гибкости является важным для этого, относительно молодого вида спорта.

Хорошая подвижность в суставах является одним из необходимых условий для достижения высоких результатов в различных видах спорта, особенно в гимнастике, акробатике, прыжках в воду, фигурном катании. Овладевая в достаточной степени этим качеством, спортсмен экономнее использует силу, быстроту, ловкость, быстрее овладевает рациональной спортивной техникой.

У человека можно выделить две основные формы проявления подвижности в суставах:

1. Подвижность при пассивных движениях.
2. Подвижность при активных движениях.

Пассивные движения осуществляются в результате действия посторонних сил. Эти движения способствуют большому увеличению гибкости в суставах и звеньях человеческого тела, подвижность которых в естественных условиях ограничена.

Активная гибкость – это способность достигать больших амплитуд движения в каком-либо суставе за счет активности мышечных групп, проходящих через этот сустав.

Активная подвижность в суставах имеет наибольшее практическое значение, так как она реализуется при выполнении физических упражнений. Пассивная же гибкость является резервом для увеличения активной подвижности в суставах, и именно величины пассивной подвижности являются наиболее показательными. В этой связи при наборе в секции акробатики и прыжков на батуте, необходима активная растяжимость, то есть разница между пассивной гибкостью и активной. В процессе регулярных тренировок эта разница постепенно уменьшается, что происходит на этапе спортивного совершенствования, когда возрастают амплитуды активных движений. Поэтому в процессе тренировок необходимо добиваться увеличения пассивной гибкости, поскольку это необходимо для совершенствования активной.

Выделяется еще один вид подвижности – анатомическая или скелетная. Подвижность звеньев человеческого тела во многом зависит от анатомических особенностей самих костных соединений, от формы строения и расположения суставных сумок, от свойств мышечно-связочного аппарата. Поэтому, для определения анатомической подвижности определяют величину суставной поверхности с помощью рентгена, затем, вычитают из угла большой кривизны угол малой кривизны – предел возможной подвижности в суставах. Анатомическая подвижность относительно постоянно и дает приблизительную картину возможной величины движения в том или ином суставе.

Отмечается, что потенциально возможные показатели гибкости ограничены анатомическими особенностями тех или иных суставов связочного аппарата. Фактический же размах движений ограничивается, прежде всего, напряжением мышц – антагонистов. Большое значение имеет длина мышц, так как при коротких мышцах нельзя выполнять движение в суставах по полной амплитуде. Так, например, короткие мышцы не обеспечивают полной дуги движения в костных соединениях, через которые они проходят. Такое явление получило название пассивной недостаточности.

Иногда мышцы спортсмена обладают активной недостаточностью, то есть мышцы не обладают необходимой силой, вследствие чего анатомическая подвижность костных соединений остается не использованной. Так, чтобы из основной стойки высоко поднять ногу вперед, необходимо обладать не только достаточно длинными и эластичными мышцами и сухожилиями на задней поверхности ноги, но и хорошей сократительной способностью мышц, расположенных на передней поверхности этой ноги. Таким образом, подвижность тех или иных звеньев двигательного аппарата обуславливается

не только способностью мышц и сухожилий к растягиванию, но также и способностью к сокращению антагонистов этих мышц.

Недостаточное развитие силы и растяжимости отдельных мышечных групп приводит к тому, что при выполнении упражнений нагрузки переносятся на более развитые группы мышц. Ограниченная гибкость уменьшает амплитуду движений и вызывает повышенное применение силы. Следовательно, можно определить зависимость амплитуды движений.

Костное и связочное торможение обуславливается:

- 1) размерами протяженности суставных поверхностей, то есть будет зависеть от анатомической подвижности;
- 2) размерами костных выступов;
- 3) пассивным сопротивлением растягиваемых связок и сумки сустава.

Мышечное торможение осуществляется мышцами, расположенными на стороне, противоположной направлению движения. В случае пассивного движения следует различать тормоз и ограничитель движения. Тормозом в таком движении являются мышцы, связочный аппарат и другие мягкие ткани, а ограничителем – кости.

Как было сказано выше, гибкость человека зависит от эластических свойств мышц, связок, сухожилий, а также от формы суставных поверхностей.

Строение многих суставов тела позволяет производить движения с большой амплитудой, однако из-за недостаточной эластичности мышечно-связочного аппарата подвижность в суставах не может быть полностью использована. Улучшить эластичность мышечно-связочного аппарата удастся со значительными трудностями, крайне медленно. Для этого необходимо систематически поддерживать достигнутые результаты, то есть постоянно, ежедневно выполнять упражнения не только во время специальных тренировочных занятий, но и во время индивидуальных занятий в домашних условиях.

Гибкость имеет большое значение для улучшения техники движений. Причем необходимо хорошо развитая способность расслаблять мышцы, особенно те, которые мешают выполнять движения с полной амплитудой. Поэтому, развивая эластические свойства мышечно-связочного аппарата, надо совершенствовать и умение выполнять движения без излишнего напряжения. Эластичность мышц, умение расслаблять их во время работы и правильно сочетать и чередовать напряжение с расслаблением не только благоприятно отражается на общей эффективности работы, но и имеет большое профилактическое значение, - предупреждает возможные повреждения мышечно-связочного аппарата.

Итак, лишь путем систематических упражнений и умением правильно напрягать и расслаблять мышцы, участвующие и не участвующие в работе, можно значительно увеличить эластичность связочного аппарата, а , следовательно, и подвижность в суставах.

Гибкость в суставах позвоночного столба обычно вполне достаточна для выполнения большинства рабочих и физических упражнений.

Закрепощенность связок, многочисленных сухожилий и мышц значительно уменьшает гибкость. Систематическая работа над улучшением способности сухожилий и мышц к растягиванию повышает гибкость позвоночного столба.

В наибольшей мере подвижность в суставах ограничивают мышцы, проходящие около них. В любых движениях человека сокращение активно работающих мышц сопровождается расслаблением и растягиванием мышц-антагонистов. При небольшой амплитуде обычных рабочих движений человека растягивание мышц-антагонистов невелико и легко ощутимо. Особенно это относится к мышцам, проходящим через тазобедренный сустав.

Активное движение в суставе выполняется мышцами-синергистами, деятельность которых корригируется центральной нервной системой. Торможение активного движения обеспечивается только мышцами-антагонистами. Связочный аппарат и другие элементы сустава при активных движениях в тормозном процессе не участвуют. Благодаря этому под влиянием центральной нервной системы объем активного движения у одного и того же человека может меняться в зависимости от функционального состояния, что было показано в работах Н.Г.Озолина.

Но гибкость зависит не только от эластичности мышц и связок. Она зависит и от внешней температурной среды.

Способность мышечных волокон расслабляться и удлиняться, вследствие растягивания, изменяется в довольно большом диапазоне, в зависимости от различных внешних условий и состояния организма.

И в заключение вернемся к анатомической подвижности. Б.В.Сермеев отмечает, что в обычных условиях человек использует лишь сравнительно небольшую часть анатомической подвижности и постоянно сохраняет огромный резерв пассивной подвижности, который может быть использован в любой момент. Даже во время занятий такими видами спорта, как гимнастика, художественная и спортивная, акробатика, фигурное катание, которые предъявляют повышенные требования к подвижности в суставах, используются лишь 80-95 % анатомической подвижности.

1.2. Возрастные особенности развития гибкости

На протяжении жизни человека значительно изменяются величина суставных поверхностей, эластичность мышечно-связочного аппарата, межпозвоночных дисков, суставных сумок.

Подвижность в суставах развивается неравномерно в различные возрастные периоды.

У детей младшего и среднего школьного возраста активная подвижность в суставах увеличивается, а в 60 лет отмечается ее резкое уменьшение. Объем пассивной подвижности в суставах также с возрастом уменьшается. Причем, чем больше возраст, тем меньше разница между активной и пассивной подвижностью в суставах.

Это объясняется постепенным ухудшением эластичности мышечно-связочного аппарата, межпозвоночных дисков и другими морфологическими особенностями.

Позвоночный столб является основной частью опорно-двигательного аппарата туловища ребенка. В период от 8 до 11 лет происходит окостенение эпифазарных хрящевых дисков тел позвонков. Однако полное срастание костных эпифазарных дисков с телом позвонка продолжается до 24 лет. В младшем школьном возрасте отмечается большая гибкость, неустойчивость основных изгибов позвоночника – грудного и поясничного отделов. Грудной изгиб формируется к концу 7-го года жизни, а поясничный к 12 годам.

Младший школьный возраст является наиболее благоприятным периодом для заучивания новых движений, для пространственно-временного восприятия двигательных действий. В этом возрасте ребенок начинает тонко ощущать степень мышечного напряжения при выполнении координационных движений.

С 5 до 12 лет ребенок осваивает примерно 90 % общего объема двигательных навыков, которые он приобретает в жизни. И, следовательно, чем большим объемом движений он владеет в этот период, тем легче им будут освоены тончайшие элементы технического мастерства в акробатике.

Недостаточное использование двигательных возможностей детей младшего школьного возраста на этапе начальных занятий спортом затрудняет дальнейшее спортивное совершенствование, делает невозможным применение обширных технических приемов в сложнотехнических видах спорта.

Из всего вышесказанного следует, что у младших школьников имеются все предпосылки к развитию гибкости. Морфологические особенности опорно-двигательного аппарата – высокая эластичность связок и мышц, большая подвижность позвоночного столба – способствуют повышению эффективности специальных упражнений для развития этих качеств.

Наиболее высокие естественные темпы развития гибкости наблюдаются в возрасте от 7 до 10 лет. У девочек 11-13 лет активная гибкость достигает максимальных величин.

Большой эффект в воспитании гибкости достигается в том случае, когда целенаправленно его начинают осуществлять уже в возрасте 10 – 14 лет. В 14 лет и позже, если естественные возрастные предпосылки своевременно не были использованы, подвижность в суставах совершенствуется с большим трудом. В возрасте 10 – 14 лет подвижность в суставах развивается почти в два раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте. Это объясняется тем, что у детей 10 – 14 лет растяжимость мышечно-связочного аппарата больше.

1.3. Средства и методы развития гибкости

Основным методическим условием, которого необходимо придерживаться в работе над развитием подвижности в суставах, является обязательная разминка перед выполнением упражнения на растягивание. Разминка имеет профилактическое значение: чем лучше подготовлен мышечно-связочный аппарат, тем меньше риск получить травму. Разминка включает в себя комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых с целью подготовки организма к предстоящей работе и повышению его общей работоспособности путем усиления вегетативных функций.

Разминка способствует «разогреванию» мышц, их растяжимость увеличивается.

При выполнении упражнений на растягивание нужно ставить конкретную цель: достать до определенной точки или предмета.

Упражнения на растягивание необходимо выполнять сериями в определенной последовательности: упражнения для суставов верхней конечности, туловища и нижней конечности, а между сериями – упражнения на расслабление.

При воспитании гибкости ведущим обычно является многократное повторение специальных активных, пассивных и статических упражнений. При выполнении активных движений надо постепенно увеличивать их амплитуду и предварительно расслаблять мышцы-антагонисты, которые должны растягиваться.

Активные движения, свойственные основному виду спортивной специализации, выполняемые с большой амплитудой, обеспечивает высокую подвижность в суставах.

Активные движения по характеру выполнения делятся на:

1. Однофазные и пружинящие.
2. Маховые и фиксированные.
3. С отягощением и без него.

Пассивные движения выполняются с помощью партнера, собственных усилий или веса тела, но всегда без болевых ощущений.

Пассивные упражнения на:

1. Пассивные движения, выполняемые с помощью партнера.
2. Пассивные движения, выполняемые с отягощением.
3. Пассивные движения, выполняемые с использованием собственной силы.

Пассивные движения способствуют большому увеличению гибкости в суставах и звеньях человеческого тела, подвижность которых в естественных условиях ограничена.

Существуют еще статические упражнения. В них подвижность в суставах доводится до предела (седы, шпагаты, удержания и т.д.).

По мнению Б.В.Сермеева можно добиться хороших результатов в развитии гибкости при тренировочном режиме, в котором выполняются 40% активных, 40% пассивных и 20% статических упражнений.

Поскольку при повторном методе интервалы отдыха все же недостаточны для полного восстановления, то относительно скоро наступает утомление, внешне выражающееся в снижении амплитуды движения. Это служит сигналом для прекращения в данном занятии работы над воспитанием гибкости. Дальнейшее продолжение работы эффекта не дает.

Наибольший эффект при воспитании гибкости достигается в том случае, если занятия проводятся ежедневно или 2 раза в день. Кроме того, необходимо, чтобы дети и подростки выполняли упражнения на развитие подвижности в суставах самостоятельно во время утренней гимнастики.

Упражнения на растягивание выполняются сериями. Амплитуду движений увеличивают от серии к серии.

Как было сказано выше, в процессе развития подвижности в суставах следует не только повторять упражнения, но и постепенно увеличивать число их повторений.

Постепенное и неуклонное увеличение числа повторений упражнений на гибкость – обязательное условие в развитии этого качества.

Нагрузка должна возрастать как в отдельном тренировочном занятии (за счет увеличения количества упражнений и числа повторений), так и во всех периодах годичной тренировки (за счет увеличения количества занятий в неделю).

Подвижность в суставах сохраняется, совершенствуется, если упражнения повторяются и, напротив, регрессирует, если упражнения отсутствуют. Достаточно даже небольшого перерыва в тренировке, как сейчас же ухудшается подвижность в суставах. В связи с этим очень важно знать, как долго сохраняется развитая специальными упражнениями подвижность в суставах человека. Исследования В.П.Филина показали, что 3 занятия в неделю с включением в разминку упражнений на растягивание мышц вполне обеспечивают поддержание достигнутого уровня развития подвижности в суставах.

Специфическими средствами для развития гибкости служат упражнения на растягивание, в процессе выполнения которых амплитуда движений постепенно увеличивается до возможного в данном занятии предела. Упражнения на растягивание большей частью представляют несложные движения из основной и вспомогательной гимнастики, избирательно воздействующие на те или иные группы мышц или связочный аппарат. Они могут выполняться с набивными мячами, гантелями, амортизаторами, другими предметами, на гимнастической стенке и других снарядах, а также с партнером.

Для воспитания гибкости следует использовать разнообразные подвижные и спортивные игры, упражнения с движениями большой амплитуды (без предметов и с предметами), упражнения на гибкость в сочетании с упражнениями на укрепление суставов, связок и мышц. Темп выполнения упражнений на гибкость устанавливается в зависимости от их характера и целевого назначения, а также от уровня подготовленности занимающихся.

Увеличить амплитуду движений в суставах можно собственными усилиями – при маховых движениях руками или ногами, либо за счет приложения внешних сил.

Маховые и круговые движения: маховым и круговым движениям предшествуют раскачивания расслабленной ногой. Направление и амплитуда маховых движений складывается из 3-х основных компонентов. По отношению к телу они бывают верхние и нижние, а по направлению движения – вперед, назад, вверх, вниз, налево, направо.

Круговые движения – это движения с полным поворотом в определенном суставе в соответствии с анатомическими особенностями суставно-связочного аппарата. Различают по отношению к телу круговые движения, верхние и нижние, передние и задние, внутренние и внешние, однонаправленные и разнонаправленные, одновременные и последовательные.

Для увеличения подвижности звеньев тела в суставах применяются взмахи, движения пружинящего и рывкового характера (самостоятельно и с партнером), силовые упражнения для мышц-антагонистов, вращательные движения по максимальной амплитуде, а также удержание поз, требующих гибкости. Очень полезны также упражнения типа предметных заданий, в которых акробат должен выполнить движение по заданной траектории до заданной точки.

Выполняются пружинящие приседания в положении разведенных в передне-заднем направлении ног, обязательно с опорой на руки.

Исходные положения для развития гибкости могут быть различными (сед ноги врозь, сед согнув ноги, сед, стоя у опоры и др.).

Анализ доступной нам научно-методической литературы показал, что в родственных видах спорта – спортивной гимнастике, художественной гимнастике и др. проблема воспитания и совершенствования гибкости решена довольно полно, что касается спортивной акробатики, с ее разноплановой специализацией, то здесь мы не нашли достаточных рекомендаций по целенаправленному развитию гибкости.

Таким образом, наша работа посвящается методике развития гибкости у юных спортсменок средствами акробатики.

Практические рекомендации

Одной из особенностей нашей методики, прошедшей экспериментальную проверку на предмет эффективности развития подвижности в тазобедренных суставах и в поясничном отделе позвоночника средствами акробатики, является ее универсализм. Она может быть с успехом использована тренерами тех видов спорта, в которых качество гибкости имеет немаловажное значение.

Существующая традиционная методика может быть дополнена нашим комплексом, в котором присутствует еще и эмоциональный фактор при взаимодействии партнеров, выполняющих парные упражнения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анисимов Е.А., Трофименко Б.Н. Вопросы методики физического воспитания. – Сб.статей. – Хабаровск, 1976г.
2. Антонова Ф.И. Методика тренировки гимнастов. – М.: Физкультуры и спорт, 1986г.
3. Болобан В.Н. Юный акробат. – Киев, Здоровье, 1982г.
4. Болобан В.Н. Обучение в спортивной акробатике. – Киев, Здоровье, 1999г.
5. Брыкин А.Т. Гимнастика. Формирование профессионально-педагогических навыков и умений. Пособие. – М., ГЦОЛИФК, 1972г.
6. Васильков Г.А. Парные гимнастические упражнения. – М.: Физкультура и спорт, 1992г.
7. Гальперин С.И. Физиологические особенности детей. – М., Просвещение, 1985г.
8. Гандельсман А.Б., Смирнов К.М. Физиологические основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1976г.
9. Гороховский Л.А. Отбор спортсменов для специализации в прыжках в воду. Методические рекомендации. – М., ГЦОЛИФК, 1986г.
10. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск, Высшая школа, 1988г.
11. Дедковский С.М. Значение настройки в упражнениях на растягивание. В сб.: Материалы итоговой научной конференции за 1963-64г.г. – Волгоград: ВГАФК, 1965г.
12. Догадин М.Е. Тренировка гимнасток. Учебное пособие. – М.: Физкультура и спорт, 1999г.
13. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1970г.
14. Зациорский В.М. Теоретические и метрологические основы отбора в спорте. Учебное пособие, ГЦОЛИФК, 1980г.
15. Иваницкий М.Ф. Движения человеческого тела. Учебное пособие. – М.: Физкультура и спорт, 1928г.
16. Кечеджиева Л.М. Обучение детей художественной гимнастике. Пер. с болг. – М.: Физкультура и спорт, 1999г.
17. Кожевникова С.К. Акробатика. Учебное пособие для училища циркового искусства.- М., «Искусство», 1987г.
18. Коркин В.П. Групповая акробатика. – М.: Физкультура и спорт, 1970г.
19. Коркин В.П. Парные и групповые упражнения для женщин. – М.: Физкультура и спорт, 1976г.

