Описание опыта работы тренера-преподавателя МАУДО «ДЮСШ «ЦФР»
Федоровой Людмилы Борисовны

Тема: «Упражнения на гибкость, применяемые в художественной гимнастике, как средство подготовки к выполнению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса готов к труду и обороне и достижения высоких результатов Всероссийских спортивных соревнований (игр) школьников Президентские состязания»

Вводная часть

С 1997 года работаю тренером-преподавателем по художественной гимнастике МАУДО «ДЮСШ «ЦФР». Стаж работы – 25 лет.
На данный момент работаю с обучающимися:
группы начальной подготовки 1 года обучения
учебно-тренировочной группы 1, 2, 5 годов обучения

Сохранность контингента обучающихся в данных группах 95 %, 100% занимающихся выполнили установленные контрольно-переводные нормативы в период 2015-2019 г.г.
Обучающиеся имеют следующие показатели выполнения спортивных разрядов:
- группа НП – 100%;
- группа УТ – 100%.

Обучающиеся моих групп ежегодно участвуют в официальных соревнованиях различного уровня: школьном (Первенство МАУДО «ДЮСШ «ЦФР»), муниципальном (Первенства, Чемпионаты Великого Новгорода по художественной гимнастике); областном (Первенства, Чемпионаты Новгородской области).

Считаю, что очень важной частью моей работы является участие обучающихся в мероприятиях по пропаганде физической культуры и спорта, здорового образа жизни.

Одним из самых ярких мероприятий по пропаганде здорового образа жизни стала работа по организации и проведению ежегодных спортивных праздников «Итоги спортивного лета» в Великом Новгороде и работа по организации и проведению воспитательной и оздоровительной работы в ДООЦ «Гверстянец».

Образовательно–воспитательный процесс на основании Дополнительной предпрофессиональной программы «Художественная гимнастика», в разработке которой принимала активное участие. В 2017 году принимала участие в муниципальном конкурсе специалистов по физической культуре «Профессионал», в категории «Тренер-преподаватель» заняла второе место.

Являясь руководителем постоянно – действующего семинара «Учебно-тренировочный процесс для групп начальной подготовки по художественной гимнастике» Методического объединения Городской методической службы «Центр физического развития», выступала с материалами «Упражнение на гибкость, применяемые в художественной гимнастике, как средство подготовки к выполнению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса готов к труду и обороне и достижения высоких результатов Всероссийских спортивных соревнований (игр) школьников Президентские состязания».

1). Гибкость – это одно из пяти основных физических качеств человека.

Подвижность в суставах развивается неравномерно в различные возрастные периоды. У детей младшего и среднего школьного возраста активная подвижность в суставах увеличивается, в дальнейшем она уменьшается. 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 изменениями. Возрастные особенности суставов необходимо принимать во внимание в процессе развития и гибкости.

2). Возрастные аспекты воспитания гибкости.

Специальное воздействие физическими упражнениями на подвижность в суставах должно

быть согласовано с естественным ходом возрастного развития организма. По мере развития организма гибкость также изменяется неравномерно. Так, подвижность позвоночника при разгибании заметно повышается у девочек с 7 до 12 лет, в более старшем возрасте прирост гибкости снижается. Высокие показатели гибкости отмечаются у девочек в 14 лет, при активных движениях гибкость несколько меньше, чем при пассивных. В суставах плечевого пояса подвижность при сгибательных и разгибательных движениях увеличивается до 12-13 лет, наиболее высокие результаты имеют место в 9-10 лет. В тазобедренном суставе рост подвижности наибольший от 7 до 10 лет, в последующие годы прирост гибкости замедляется и к 13 – 14 годам приближается к показателям взрослых. У лиц разного возраста между гибкостью и силой мышц существует отрицательная взаимосвязь – с увеличением в результате тренировки силы мышц, как правило, уменьшается подвижность в суставах.

На уровень развития гибкости оказывают влияние наследственные факторы и факторы среды. При проведении исследований Хольцингера были получены высокие коэффициенты наследственности, в частности, для тазобедренных суставов, позвоночного столба и плечевых суставов, коэффициент наследственности Хольцингера равен соответственно 0,700; 0,841; 0,906. Поэтому уровень гибкости в суставах человека обусловлен преимущественно наследственными факторами (данное заключение требует дополнительных исследований и анализа). На протяжении жизни человека значительно изменяется величина суставных поверхностей, эластичность мышечно-связочного аппарата, межпозвоночных дисков, суставных сумок. Естественно поэтому, что и величина подвижности в суставах в разном возрасте неодинакова. Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития физических способностей (скоростные и координационные способности, способность длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности).

3). Общая характеристика гибкости и подвижности суставов.

Следует различать понятия «гибкость» и «подвижность», поскольку они не идентичны и между ними имеются существенные различия. Матвеев Л. П. дает следующую формулировку: «Под гибкостью понимают морфологические и функциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие амплитуду различных движений спортсмена». Подвижность в суставах является необходимой основой эффективного технического совершенствования. При недостаточной гибкости резко усложняется и замедляется процесс освоения двигательных навыков, а некоторые из них (часто узловые компоненты – техники выполнения соревновательных упражнений) не могут быть вообще освоены. Недостаточная подвижность в суставах ограничивает уровень проявления силы, скоростных и координационных способностей, приводит к ухудшению внутримышечной и межмышечной координации, снижению экономической работы часто является причиной повреждения мышц и связок.

Анатомическая подвижность определяется путем теоретических вычислений. Для этого определяют величину суставной поверхности с помощью рентгенограммы, а затем, вычитая из угла большей кривизны угол меньшей кривизны, определяют предел возможной подвижности в суставе. Анатомическая подвижность относительно постоянна и она дает картину возможной амплитуды движений. Ограничителями движений являются кости. Форма костей во многом определяет направление и размах движение в суставе (сгибание, разгибание, отведение, приведение, супинация, пронация, вращение).

Активная подвижность обусловлена силой мышечных групп, окружающих сустав, их способностью производить движения в суставах за счет собственных усилий. Активная гибкость зависит от силы мышц, производящих движение в данном суставе. Пассивная подвижность соответствует анатомическому строению сустава и определяется величиной возможного движения в суставе под действием внешних сил. Соответственно этому различают и методы развития гибкости. При пассивной гибкости амплитуда движений в суставе больше, чем при активной.

Активная гибкость развивается следующими средствами:

1) упражнениями, в которых движения в суставах доводятся до предела за счет тяги собственных мышц;

2) упражнениями, в которых движения в суставах доводятся до предела за счет создания определенной сил инерции.

Пример: махи ногами, махи ногами с утяжелителями, сочетание махов ногами с утяжелителями и махов ногами без них.

Пассивная гибкость развивается упражнениями, в которых для увеличения гибкости прилагается внешняя сила: вес, сила, вес различных предметов и снарядов. Эти силы могут прикладываться кратковременно, но с большей частотой или длительно, с постепенным доведением движения до максимальной амплитуды. Хотя последний способ выполнения упражнений эффективен, он применяется несколько реже в связи с тем, что длительное удержание мышц в растянутом состоянии вызывает неприятные ощущения. Упражнения на растягивание мышц и связок следует выполнять, возможно, чаще, особенно в подростковом и юношеском возрасте, когда гибкость снижается.

Рекомендуется выполнять упражнения для развития гибкости в подготовительной и заключительной частях каждого занятия.

Кроме пассивной и активной форм, гибкость можно подразделить на общую и специальную виды. Под общей гибкостью подразумевают подвижность в суставах и сочленениях, необходимую для сохранения хорошей осанки, легкости и плавности движений. Специальная гибкость – необходимый уровень подвижности, которая обеспечивает полноценное владение техническими действиями спортсмена. Специальная гибкость — способность успешно (результативно) выполнять действия с минимальной амплитудой.

Большая амплитуда движения в суставах позволяет спортсмену выполнять более широкий арсенал приемов. Выполнение приемов с большой амплитудой делает их более эффективными и результативными.

Установлено, что в обычной и даже спортивной деятельности анатомически возможная подвижность используется на 80 – 90 % , и всегда сохраняется запас гибкости, который можно использовать.

На гибкость существенно влияют внешние условия:

1.Время суток (утром гибкость меньше, чем днем и вечером);

2.Температура воздуха (при 20…30 С гибкость выше, чем при 5…10 С);

3.Проведена ли разминка (после разминки продолжительностью 20 минут гибкость выше, чем до разминки);

4. Разогрето ли тело (подвижность в суставах увеличивается после 10 минут нахождения в теплой ванне при температуре воды +40 С или после 10 минут пребывания в сауне).

4). Методы воспитания гибкости.

Целенаправленно развитие гибкости должно начинаться с 6 – 7лет. У детей 9 – 14 лет это качество развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте. Это объясняется большой растяжимостью мышечно-связочного аппарата у детей данного возраста. Так, после однократной тренировки увеличение относительной растяжимости мышечно-связочного аппарата у детей 10-12 лет, не занимающихся спортом, составляет:

* в плечевом суставе 10 – 12 %;
* в суставах позвоночного столба8 – 9 %;
* в тазобедренном суставе – 10 – 12 %у подростков 15 – 17лет соответственно 5 – 6 %; 4 – 5 % и 8 – 10 %. Занятия спортом способствую значительному увеличению подвижности в суставах. У спортсменов она намного больше, чем у не занимающихся спортом.

У спортсменов подвижность в суставах определяется в основном тремя факторами: возрастом, видом спорта и квалификацией. Учитывая это, можно активно воспитывать гибкость, как и все прочие физические качества.

В многолетнем плане весь процесс воспитания гибкости у спортсменов можно разделить на три этапа:

1 этап – «суставной гимнастики»;

2 этап – специализированного развития подвижности в суставах;

3 этап – подвижности в суставах на достигнутом уровне.

Тренировка пассивной подвижности улучшает активную гибкость, феномен так называемого «переноса» подвижности. Однако он отсутствует в обратном направлении: тренировка активной подвижности практически не оказывает влияния на увеличение пассивной.

Если в одних видах двигательной деятельности или в специальных упражнениях главной является пассивная подвижность («шпагат», «выкруты», «мост»), то в других важнее активная (спринтерский бег, ходьба), в третьих – требуется максимальное проявление специальной гибкости, например, силовая гибкость, проявляемая в статических положениях в акробатике, гимнастике, прыжках в воду и т.п., а в четвертых – необходим высокий уровень развития как пассивной, так и активной гибкости в метании мяча, барьерном беге и т.д. Развивая активную подвижность в суставах, большое место нужно отводить силовым упражнениям в сочетании с упражнениями на растягивание. Комплексное использование этих упражнений способствует не только увеличению силы мышц, производящих данное движении, но и их растяжимости и эластичности. Процесс развития гибкости имеет свои специфические особенности, которые необходимо учитывать на тренировке. Как правило, гибкость развивается труднее, чем силовые качества. Главной задачей следует считать развитие активной подвижности, а улучшение пассивной гибкости рассматривать как вспомогательное средство. Работа по развитию подвижности в суставах должна предшествовать силовой тренировке, а впоследствии производиться одновременно с ней. На первом этапе занятий наибольшую эффективность дают пассивные упражнения. Не все упражнения дают одинаковую нагрузку, в статических положениях она больше, чем в маховых, поэтому различной должна быть и их дозировка. Пассивные движения целесообразно выполнять в 3 – 4 подхода каждое с числом повторений от 10 до 40. Статические положения удерживаются в 3 – 4 подхода по 6 – 10 сек в каждом. Расслабленные висы выполняются в 2 – 3 подхода по 15 – 20 сек. Число повторений и время удерживания зависит не только от состояния работающих мышц, но и от общего состояния – общая усталость уменьшает амплитуду движений, а значит и эффективность развития гибкости. Одним из основных правил в развитии гибкости является обязательное разогревание работающих мышц. Растягивающие движения необходимо выполнять по наибольшей амплитуде, избегая при этом резких движений. Только заключительные движения можно выполнять достаточно резко, так как мышцы уже адаптируются к растягиванию. После окончания растягивания целесообразно вновь выполнить упражнения типа разминающих, что способствует активному отдыху поработавших мышц. После этого следует максимально расслабить мышцы и несколько минут отдыхать пассивно, без движений. Для развития активной подвижности используют те же методы, что и для развития силы, основной из которых – метод повторных усилий с максимальным напряжением во всех режимах работы. Они более трудоемки, поэтому необходимо снижать число их подходов и количество повторений и увеличивать продолжительность отдыха между подходами. Упражнения первой группы выполняются в 2 – 3 подхода с 6 – 8 повторениями (вес отягощения – до 2 % от веса тела). Статическое удержание осуществляется в 2-3 подхода по 5 – 6 сек. Статическое удержание 3 – 4 сек с дополнительным махом в 2 подхода с 2 – 3 повторениями. При этом между повторениями необходимо расслабление или движения в противоположную сторону. Упражнения 4-й группы выполняются по 1 разу в 1 – 2 подхода с отягощением в 2 – 3 % от веса тела, которое удерживается 2 – 3 сек. Между подходами, в перерывах, которые необходимо увеличить до 2-х мин в первую минуту необходимо расслабленно и спокойно отдохнуть. Затем целесообразно выполнить 3-5 движений в противоположную сторону и сразу несколько свободных маховых движений за счет тренируемой группы мышц. В оставшееся время необходимо расслабить мышцы. Если в ходе тренировки появляется чувство общей усталости, необходимо дождаться восстановления (1 – 2 мин). При стойком утомлении тренировку следует прекратить. Для осуществления наиболее оптимальной двигательной активности необходимо в первую очередь развивать подвижность позвоночного столба, тазобедренных, плечевых, коленных, голеностопных суставов, суставов кисти. Важным моментом в воспитании гибкости является контроль за ним. Существуют различные инструментальные методы контроля подвижности в суставах, но в широкой практике более целесообразно пользоваться методикой тестов и контрольных упражнений.

Нормы ГТО по выполнению наклонов вперед с прямыми ногами (см)

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 – 15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 с.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

Ошибки

1) сгибание ног в коленях;
2) фиксация результата пальцами одной руки;
3) отсутствие фиксации результата в течение 2 с.

Во время теста спортсменом выполняется два тренировочных наклона, на третий раз он должен коснуться пола пальцами и задержаться в таком положении на 2 секунды. Стоя на полу, проходят испытание участники от 6 до 15 лет.

1. При развитии гибкости у детей необходимо учитывать возрастные особенности. Целенаправленно развитие гибкости должно начинаться с 6 – 7 лет. У детей и подростков 9 – 14 лет это качество развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте. Это объясняется большой растяжимостью мышечно – связочного аппарата у детей данного возраста.

2. В многолетнем плане весь процесс воспитания гибкости можно разделить на три этапа:

1 этап – «суставной гимнастики», 2 этап – специализированного развития подвижности в суставах, 3 этап – поддержания подвижности в суставах на достигнутом уровне.

3. Для воспитания и совершенствования гибкости методически важно определить оптимальные пропорции в использовании упражнений на растягивания, а также правильную дозировку нагрузок. Упражнения на гибкость рекомендуется включать в небольшом количестве в утреннюю гимнастику, в вводную (подготовительную) часть урока по физической культуре, в разминку при занятиях спортом.

4. В комплексы упражнений для воспитания гибкости необходимо включать упражнения на расслабление, которые обеспечивают прирост подвижности за счет улучшения способности мышц к расслаблению, следовательно, к растягиванию.

Директор МАУДО «ДЮСШ «ЦФР» **Ященков С.И.**

Великий Новгород 2021 год