

Доклад «Гибкость - норматив ВФСК ГТО»

ГБОУ «Самарский казачий
кадетский корпус»
Николаева О. Ю.

ВВЕДЕНИЕ

Гибкость определяется как способность человека достижению большой амплитуды в выполняемом движении. В теории и практики термин «гибкость» широко используется в тех случаях, когда речь идёт о подвижности в суставах. Причём в ряде случаев гибкость определяется как способность к реализации максимально возможной подвижности в суставах.

Гибкость исключительно важна для сохранения правильной красивой осанки, плавности и лёгкости походки, грациозности движений. Красота и гибкость – почти синонимы.

Гибкость значительно увеличивает диапазон движений, позволяет мышцам работать рационально, затрачивая значительно меньше усилий и энергии для преодоления сопротивления собственного тела как при выполнении самых простых бытовых движений. Так и при движениях требующих отточенного двигательного мастерства.

Достаточная гибкость и эластичность суставов, мышц и связок уменьшают вероятность травм при вынужденных резких движениях, например, при попытке удержать равновесие на льду, выпрямление из глубокого наклона, при неожиданном падении и т.п.

К сожалению, с возрастом происходит естественное снижение гибкости. Процесс старения суставов связан со снижением эластичности связочного аппарата, уменьшением толщины суставных хрящей. Особенно сильно изменяется позвоночник.

Систематическое выполнение упражнений для развития и сохранения гибкости значительно замедляют процессы старения, улучшает тонус мышц, снабжение их кислородом и питательными веществами, способствует выделению шлаков из мышечной ткани. Эти упражнения помогают избежать такого неприятного заболевания, как остеохондроз, проявляющегося в головных болях, головокружения, болях в спине и суставах, повышенной утомляемости, а в некоторых случаях – в нарушении работы внутренних органов. Это обуславливает внимание, которое уделяется упражнениям на гибкость в процессе занятий самыми различными видами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

1. ОСНОВНОЕ ПОНЯТИЕ, ВИДЫ, ЗАДАЧИ РАЗВИТИЯ

Гибкость — это способность выполнять движения с большой амплитудой. Термин «гибкость» более приемлем, если имеют в виду суммарную подвижность в суставах всего тела. А применительно к отдельным суставам правильнее говорить «подвижность», а не «гибкость», например «подвижность в плечевых, тазобедренных или голеностопных суставах». Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела.

По форме проявления различают гибкость **активную** и **пассивную**.

При активной гибкости движение с большой амплитудой выполняют за счет собственной активности соответствующих мышц. Под пассивной гибкостью понимают способность выполнять те же движения под воздействием внешних растягивающих сил: усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т.п.

По способу проявления гибкость подразделяют на **динамическую** и **статическую**. Динамическая гибкость проявляется в движениях, а статическая — в позах.

Выделяют также **общую** и **специальную** гибкость.

Общая гибкость характеризуется высокой подвижностью (амплитудой движений) во всех суставах (плечевом, локтевом, голеностопном, позвоночника и др.);

Специальная гибкость — амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия.

Проявление гибкости зависит от ряда факторов. Главный фактор, обуславливающий подвижность суставов - анатомический. Ограничителями движений являются кости. Форма костей во многом определяет направление и размах движений в суставе (сгибание, разгибание, отведение, приведение, супинация, пронация, вращение).

Гибкость обусловлена центрально-нервной регуляцией тонуса мышц, а также напряжением мышц-антагонистов. Это значит, что проявления гибкости зависят от способности произвольно расслаблять растягиваемые мышцы и напрягать мышцы, которые осуществляют движение, т.е. от степени совершенствования межмышечной координации.

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 мин гибкость выше);
- 4) Разогрето ли тело (подвижность в суставах увеличивается после 10 мин нахождения в теплой ванне при температуре воды +40 °С или после 10 мин пребывания в сауне).

Фактором, влияющим на подвижность суставов, является также общее функциональное состояние организма в данный момент: под влиянием утомления активная гибкость уменьшается (за счет снижения способности мышц к полному расслаблению после предшествующего сокращения), а пассивная увеличивается (за счет меньшего тонуса мышц, противодействующих растяжению).

Положительные эмоции и мотивация улучшают гибкость, а противоположные личностно-психические факторы ухудшают.

Результаты немногих генетических исследований говорят о высоком или среднем влиянии генотипа на подвижность тазобедренных и плечевых суставов и гибкость позвоночного столба. Наиболее интенсивно гибкость развивается до 15—17 лет. При этом, для развития пассивной гибкости, сенситивным периодом будет являться возраст 9—10 лет, а для активной — 10—14 лет.

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.

Задачи развития гибкости

В физическом воспитании главной является задача обеспечения такой степени всестороннего развития гибкости, которая позволяла бы успешно овладевать

основными жизненно важными двигательными действиями (умениями и навыками) и с высокой результативностью проявлять остальные двигательные способности — координационные, скоростные, силовые, выносливость.

В плане лечебной физической культуры в случае травм, наследственных или возникающих заболеваний выделяется задача по восстановлению нормальной амплитуды движений суставов.

Для детей, подростков, юношей и девушек, занимающихся спортом, выдвигается задача совершенствования специальной гибкости, т.е. подвижности в тех суставах, которым предъявляются повышенные требования в избранном виде спорта.

2. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ ГИБКОСТИ

В качестве средств развития гибкости используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой. Их иначе называют упражнениями на растягивание.

Основными ограничениями размаха движений являются мышцы-антагонисты. Растянуть соединительную ткань этих мышц, сделать мышцы податливыми и упругими (подобно резиновому жгуту) — задача упражнений на растягивание.

Среди упражнений на растягивание различают- **активные, пассивные и статические.**

Активные движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем) можно выполнять без предметов и с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи и т.д.).

Пассивные упражнения на гибкость включают: движения, выполняемые с помощью партнера; движения, выполняемые с отягощениями; движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора; пассивные движения с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой и т.п.); движения, выполняемые на снарядах (в качестве отягощения используют вес собственного тела).

Статические упражнения, выполняемые с помощью партнера, собственного веса тела или силы, требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение определенного времени (6—9 с). После этого следует расслабление, а затем повторение упражнения.

Упражнения для развития подвижности в суставах рекомендуется проводить путем активного выполнения движений с постепенно увеличивающейся амплитудой, использования пружинящих «самозахватов», покачиваний, маховых движений с большой амплитудой.

Основные правила применения упражнений в растягивании: не допускаются болевые ощущения, движения выполняются в медленном темпе, постепенно увеличиваются их амплитуда и степень применения силы помощника.

Основным методом развития гибкости является повторный метод, где упражнения на растягивание выполняются сериями. В зависимости от возраста, пола и физической подготовленности занимающихся количество повторений упражнения в серии дифференцируется.

В качестве развития и совершенствования гибкости используются также игровой и соревновательный методы (кто сумеет наклониться ниже; кто, не сгибая коленей, сумеет поднять обеими руками с пола плоский предмет и т.д.).

3. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ В КОНТЕКСТЕ ВФСК ГТО

Для развития и совершенствования гибкости методически важно определить оптимальные пропорции в использовании упражнений на растягивание, а также правильную дозировку нагрузок.

Если требуется достижение заметного сдвига в развитии гибкости уже через 3—4 месяца, то рекомендуются следующие соотношения в использовании упражнений: примерно 40% — активные, 40% — пассивные и 20% — статические. Чем меньше возраст, тем больше в общем объеме должна быть доля активных упражнений и меньше — статических.

Упражнения на гибкость рекомендуется включать в небольшом количестве в утреннюю гигиеническую гимнастику, в вводную (подготовительную) часть урока по физической культуре, в разминку при занятиях спортом.

Упражнения на гибкость важно сочетать с упражнениями на силу и расслабление. Как установлено, комплексное использование силовых упражнений и упражнений на расслабление не только способствует увеличению силы, растяжимости и эластичности мышц, производящих данное движение, но и повышает прочность мышечно-связочного аппарата. Кроме того, при использовании упражнений на расслабление в период направленного развития подвижности в суставах значительно (до 10%) возрастает эффект тренировки.

Нагрузку в упражнениях на гибкость в отдельных занятиях и в течение года следует увеличивать за счет увеличения количества упражнений и числа их повторений. Темп при активных упражнениях составляет 1 повторение в 1 с; при пассивных — 1 повторение в 1-2 с; «выдержка» в статических положениях — 4-6 с.

Упражнения на гибкость на одном занятии рекомендуется выполнять в такой последовательности: вначале упражнения для суставов верхних конечностей, затем для туловища и нижних конечностей. При серийном выполнении этих упражнений в промежутках отдыха дают упражнения на расслабление.

По вопросу о количестве занятий в неделю, направленных на развитие гибкости, существуют разные мнения. Так, одни авторы считают, что достаточно 2-3 раза в неделю; другие убеждают в необходимости ежедневных занятий; третьи уверены, что наилучший результат дают два занятия в день. Однако все специалисты едины в том,

что на начальном этапе работы над развитием гибкости достаточно трех занятий в неделю. Кроме того, трехразовые занятия в неделю позволяют поддерживать уже достигнутый уровень подвижности в суставах.

Перерывы в тренировке гибкости отрицательно сказываются на уровне ее развития. Так, например, двухмесячный перерыв ухудшает подвижность в суставах на 10-12%.

При тренировке гибкости следует использовать широкий арсенал упражнений, воздействующих на подвижность всех основных суставов, поскольку не наблюдается положительный перенос тренировок подвижности одних суставов на другие.

Во время выполнения упражнений необходима концентрация внимания на нагруженную группу мышц.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации. Он включает упражнения (тесты), определяющие уровень развития физических качеств, а также упражнения, способствующие формированию прикладных двигательных умений и навыков (стрельба, плавание, бег на лыжах и др.). Успешность выполнения каждым школьником нормативов, которые определены Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», во многом зависит от правильного подбора и применения в процессе физической подготовки упражнений общеразвивающей направленности и упражнений избирательно - направленного воздействия, включающих в работу определённые (требуемые) мышечные группы и системы организма, а также от методики проведения внеурочных форм занятий (физкультурно-спортивные занятия во внеурочное время в группах продлённого дня, группах общей физической подготовки, учебно-тренировочных секциях по видам спорта, во время систематических самостоятельных занятий).

Эффективность целенаправленной подготовки обучающихся к выполнению нормативов комплекса ГТО во многом зависит от содержания и методики построения уроков с образовательно-тренировочной направленностью.

Образовательно-тренировочные уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут быть **целевыми, комплексными и контрольными.**

Целевые (однонаправленные) уроки предусматривают преимущественно решение одной педагогической задачи, включают один двигательный компонент физической подготовки. Время основной части занятия отводится на выполнение одного вида испытаний программы комплекса ГТО.

Комплексные уроки предусматривают решение нескольких педагогических задач, включают 2 – 3 и более двигательных компонента программы комплекса ГТО в различных сочетаниях.

Контрольные занятия проводятся с целью контроля за уровнем технической и физической подготовленности учащихся и выявления степени их готовности выполнить соответствующий норматив того или иного тестового испытания комплекса ГТО.

Анализ полученных данных позволяет выявить эффективность применяемых в учебно-тренировочном процессе средств, методов, физических нагрузок, что даёт возможность при необходимости оперативно вносить необходимые коррективы в занятия.

Подготовка к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО приносит кумулятивный эффект (суммирование, наслаивание результатов предыдущих занятий на каждое последующее), если заниматься физическими упражнениями не менее трёх раз в неделю. Интервал между занятиями должен обеспечивать полный отдых (восстановление) от предыдущего занятия, но не превышать 3 – 4 дней, так как сдвиги в организме, наступающие под влиянием мышечной деятельности, сохраняются непродолжительное время.

При подготовке к выполнению нормативов комплекса ГТО необходимо придерживаться следующих принципов:

- **Регулярность и систематичность** учебно-тренировочных занятий;
- **Доступность и индивидуализация** в выборе физических упражнений и нагрузок с учётом анатомо-физиологических особенностей детей (продолжительность и скорость выполнения упражнений, количество повторений упражнений, продолжительность интервалов отдыха, вес отягощений и т. д.);

- **Непрерывность и постепенность** повышения физических нагрузок.

Важно! На уроках необходимо формировать у обучающихся соответствующие знания в области физической культуры и спорта, которые определены Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», формировать у них представление о физической подготовке и физических способностях (качествах), физической нагрузке и её влиянии на развитие систем организма, способах её регулирования в процессе выполнения физических упражнений и др.

Рассмотрим комплекс, предназначенный для подготовки к сдаче теста ВФСК ГТО «Наклон с гимнастической скамейки».

Особое внимание уделяется уровню растяжки задней поверхности ног. Большое значение при выполнении наклона с гимнастической скамейки имеет уровень растяжки подколенной связки. Комплекс гимнастических упражнений можно выполнять как самостоятельно, так и с партнером, используя дополнительные предметы (резиновую скакалку, гимнастическую скамейку, шведскую стенку).

Упражнения на середине зала можно выполнять под музыку, что будет способствовать поддержанию необходимого темпа при выполнении упражнения.

1. Упражнение выполняется из исходного положения стойка ноги врозь, руки вверх. На 1 счет выполняется наклон вперед, прогнувшись. Это положение фиксируется на 3 с, затем возвращаемся в исходное положение. Выполняем данное упражнение в медленном темпе, ноги прямые. В положении прямого угла (бедра и тела) происходит натяжение подколенных связок, спины и рук. Выполняя наклон, нельзя поднимать или опускать голову, взгляд направлен в пол, «макушкой» головы тянемся вперед.
2. Исходное положение стойка ноги врозь, руки вверх. Выполняется такой же наклон вперед, прогнувшись, положение фиксируется на 3 с, затем медленно сгибаем ноги и принимаем положение - сед в группировке, руки вниз. Далее упражнение выполняется в обратном порядке до исходного положения.
3. Исходное положение стойка ноги врозь, руки вверх. Выполняется такой же наклон вперед, прогнувшись, 3 пружинистых движения (вверх и вниз), далее возвращение в исходное положение. В этом упражнении важно не сгибать ноги в коленных суставах. Во время наклона необходимо максимально

вытянуть спину, копчик направить назад, а руки вытянуть вперед. Используется средний темп выполнения упражнения.

Следующие 3 упражнения выполняются по такой же схеме, но исходное положение меняется на сомкнутую стойку, когда пятки и носки сомкнуты, ноги в коленных суставах не сгибаются. Для контроля правильности выполнения упражнения можно воспользоваться зеркалом и выполнять упражнения боком. Аналогичные упражнения можно выполнять из положений: сидя ноги врозь или сидя, ноги сомкнуты. Необходимо соблюдать правильность осанки и не допускать округлого положения поясничного отдела спины. При этом положение ног должно быть натянутым, стопы направлены на себя, пятками давление вперед.

Упражнения у шведской стенки можно выполнять как стоя лицом к гимнастической лестнице, так и стоя спиной.

1. Упражнения лицом к шведской стенке характеризуются поочередным растягиванием правой и левой ноги. Техника выполнения упражнения заключается в том, что уровень подъема ноги на ступень определяется уровнем развития гибкости, а так же способностью подъема ноги без разворота ее в какую-либо сторону. Колено поднятой ноги направлено точно вверх, стопа направлена на себя, спина сохраняет правильную осанку, таз назад. При соблюдении данных правил выполнения упражнения происходит максимальное натяжение мышц и связок опорной и поднятой ноги. Для увеличения нагрузки необходимо постепенно выполнять наклон к поднятой ноге, при этом спина сохраняет прямое положение. Каждый угол наклона фиксируется на 30 секунд, затем необходимо расслабить мышцы и связки путем сгибания поднятой ноги. По достижении максимально возможной высоты амплитуда постепенно увеличивается. Оптимальная высота выполнения упражнения – уровень пояса занимающегося (для каждого индивидуально).
2. Упражнение в исходном положении спиной к гимнастической лестнице выполняется в стойке ноги врозь и в стойке ноги сомкнуты. Занимающийся встает к шведской стенке, плотно прижавшись всей задней поверхностью ног, стопы упираются в боковые части стенки. Выполняется наклон вперед, спина круглая. Двумя руками выполняем хват за третью ступень, кисти скрестно. Далее медленно отводим таз от гимнастической стенки, пятки прижимаем к

- полу, руки прямые. Таким образом, происходит максимальное натяжение задних поверхностей ног, что способствует растягиванию мышц и связок.
3. Следующее упражнение выполняется в шаге от гимнастической стенки, ноги сомкнуты, таз касается ступеней, стопы опираются на пятки. Выполняется медленно наклон вперед с прямой спиной, руки фиксируют положение максимального натяжения связок путем хвата за перекладину гимнастической стенки. Упражнение выполняется с фиксацией положения на 15 секунд, затем расслабление, сгибая ноги в коленных суставах.

Упражнения на гимнастической скамейке выполняются с использованием резиновой скакалки. Скакалка складывается вчетверо и пропускается под основной гимнастической скамейкой, образуя две петли. Занимающийся встает на скамейку, сгибает ноги в коленных суставах и берет в руки петли резиновой скакалки. Затем выпрямляет ноги и фиксирует положение в наклоне. Далее выполняются плавные наклоны вниз, с увеличением амплитуды за счет сгибания рук. Упражнение сначала выполняется из положения ноги врозь, а затем постепенно сокращается расстояние между стопами.

Так как физические качества не могут развиваться изолированно, наблюдается повышение уровня развития ловкости, быстроты, выносливости. Так как в комплексе не задействовано большое количество инвентаря или спортивного оборудования, данный комплекс можно использовать как комплекс для самоподготовки к сдаче норм ВФСК ГТО.

4. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ

Не стоит забывать, сколь бы ни были полезными упражнения, если выполнять их слишком активно и неправильно, то это может возыметь обратный эффект, и стать причиной травмы.

Для того чтобы этого избежать, стоит помнить о необходимости разогрева перед выполнением упражнений на растяжку. Специалисты рекомендуют выполнять такие упражнения на растяжку после силовой тренировки, которая делает мышцы и сухожилия более «мягкими», что позволяет приобрести необходимую подвижность и гибкость. Это так же могут быть занятия на велотренажерах, прыжки со скакалкой, бег. Кроме того, благодаря упражнениям на растяжку, можно снять усталость мышц после тренировки и привести их в тонус.

Необходимо знать основные постулаты при выполнении упражнений на растяжку:

Не нужно растягиваться сильно и резко в самом начале. Необходимо постепенно тянуться от легкой растяжки и с каждым последующим движением усиливать его амплитуду.

При выполнении упражнений на растяжку и гибкость, необходимо следить за дыханием. Оно должно быть медленным, глубоким и естественным. Выдыхать нужно при совершении наклона. Задерживать дыхание не следует.

Не стоит задерживаться до ощущения боли и делать упражнение через силу. Минимальное время «растяжки» должно быть 10 секунд, со временем необходимо доводить до 1 минуты.

Выполняя упражнения на растяжку и гибкость не нужно делать рывков. При этом происходит напряжение именно тех мышц, которые вы стремились расслабить.

В момент растяжки необходимо думать именно о той части тела, которую растягиваете. Если вы почувствовали напряженность при удерживании положения в растяжке, то это означает, что делаете что-то неправильно и необходимо принять удобное положение и повторить снова.

5. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключение, можно сделать вывод, что гибкость – это свойство упругой растягиваемости телесных структур (мышечные и соединительные), определяющее пределы амплитуды движений звеньев тела. Степень подвижности в суставах определяется в первую очередь формой суставов и соответствием между сочленяющимися поверхностями.

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.

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.

Специальные упражнения при тренировке гибкости необходимо сочетать с упражнениями на силу.

Итак, гибкость определяют эластические свойства связок, суставов, мышц, строение суставов, силовые характеристики мышц и, главное, центрально-нервная регуляция. В силу этого реальные показатели гибкости зависят от способности человека сочетать произвольное расслабление растягиваемых мышц с напряжением мышц, производящих движение. Кроме того, следует отметить достаточно прочную взаимосвязь гибкости с другими физическими качествами.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ашмарин Б.А., Виноградов Ю.А. и др. Теория и методика физического воспитания. - М: Просвещение, 1990. - 287 с.
2. Бутин И.М., Бутина И.А. Физическая культура в начальных классах - М: «Владос - Пресс». 2003. - 176 с.
3. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.; Издательский центр «Академия», 2002. - 288 с.
4. Захаров Е.Е., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств. - М.: Лептос, 1994.- 368.
5. Коробейников Н.К., Михеев И.Г., Николенко А.Е. Физическое воспитание: Учебное пособие для учащихся ср. спец. учебных заведений. - М.: Высшая школа, 1984. - С.74-75.
6. Лях В.И. Гибкость и методика ее развития - Физкультура в школе № 1 1999- С.25
7. Холодов Ж. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры. - М.: Академия, 2001. - 144 с.