министерство спорта российской федерации

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «государственное училище (техникум)

олимпийского резерва г. Самара»

**Влияние стретчинга на развитие гибкости гимнастов младшего школьного возраста**

КУРСОВАЯ РАБОТА

ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 050141 “ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА”

|  |
| --- |
| Подготовил:  Студент группы 2 П  Федотов Антон Фёдорович |
| Научный руководитель:  педагог ФГБОУ СПО ГУОР г. Самара  Пелёвина Екатерина Анатольевна |

|  |
| --- |
| Защита «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.  с оценкой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Научный руководитель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

Самара. 2017г.

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| Введение | 3 |
| **Глава 1. Проблема развития гибкости гимнастов младшего школьного возраста** | 6 |
| 1.1 Развитие гибкости гимнастов младшего школьного возраста | 6 |
| 1.2 Характеристика средств и методов развития гибкости гимнастов младшего школьного возраста | 11 |
| 1.3 Стретчинг как эффективное средство развития гибкости гимнастов младшего школьного возраста | 19 |
| **Глава 2. Практическое изучение процесса развития гибкости гимнастов младшего школьного возраста** | 22 |
| 2.1 Методика определения уровня развития гибкости гимнастов младшего школьного возраста | 22 |
| 2.2 Методика использования стретчинга для развития гибкости гимнастов младшего школьного возраста | 26 |
| **Выводы** | 33 |
| **Список литературы** | 35 |
| **Приложение** | 38 |

# Введение

*Актуальность* темы исследования. Младший школьный возраст является весьма важным периодом в развитии человека.

Младший школьный возраст можно назвать благоприятным для формирования практически всего спектра двигательных способностей, реализуемых в физической активности человека. В этот период закладываются основы культуры движений, успешно осваиваются ранее не известные упражнения, приобретаются новые двигательные навыки. Почти все показатели двигательных способностей ребенка демонстрируют высокие темпы прироста, но наиболее интенсивное увеличение наблюдается в показателях гибкости. Гибкость считается одним из основных качеств, характеризующих здоровье и функциональную молодость человека. Гибкость - это физическое качество, без которого невозможно достичь высоких спортивных результатов в любом виде спорта, а тем более в художественной гимнастике. Техника гимнастических упражнений требует большой амплитуды движений, ловкости то есть гибкости позвоночного столба, плечевого пояса, тазобедренных суставов, лучезапястных и т.д. Художественная гимнастика – сложно координационный вид спорта. Специфика её проявляется в выполнении большого количества сложно технических движений свободного характера, которые объединяются в композицию.

Для развития вида сегодня характерны тенденции омоложения спортсменок, усложнения упражнений, расширения хореографии участниц международных соревнований, обострения конкурентной борьбы, а так же статус олимпийской дисциплины. Правила соревнований с учётом современных тенденций развития художественной гимнастики, предъявляют повышение требования к технической сложности композиций, совершенной хореографии и абсолютной музыкальности её построения. Чтобы успешно решить задачи, необходима прочая основа двигательного потенциала, а также эстетическое чутьё, основанное на музыкальности и хореографичности уже в детском возрасте.

Процесс развития специальных двигательных качеств в художественной гимнастике представляет собой многолетнюю деятельность и является составной частью каждого тренировочного занятия.

Упражнения художественной гимнастики включают в себя упражнения в прыжках, равновесии, поворотах, с расслабления, а также у опоры и способствуют укреплению мышц туловища, рук и ног, они развивают не только силу и подвижность в суставах, но и воспитывают тонкое мышечное ощущение, координацию движений, формируют правильную осанку, способствуют сохранению равновесия в сложных условиях. Характерной особенностью проведения упражнений художественной гимнастики является использование элементов и соединений танцевального характера, различных видов бега и прыжков. Выполняя эти упражнения, занимающиеся учатся свободно владеть своим телом, легко передвигаться.

Упражнения художественной гимнастики легко дозируются как по трудности, так и по физической нагрузке. Физическую нагрузку можно регулировать изменяя: количество упражнений в комплексе; число повторений каждого упражнения; темп движений; продолжительность отдыха между упражнениями; вес и величину предметов и т.д.

Обучение упражнениями художественной гимнастики осуществляется в соответствии с принципами педагогики, сознательности и активности, систематичности и последовательности, наглядности, доступности, прочности. Чтобы предварительное представление о предлагаемом упражнении, тренер обязан его правильно назвать и показать, если возможно в более медленном темпе останавливая внимание на деталях техники. Если упражнение сложное, то до его показа следует выполнять подводящие упражнения. Тем более естественным кажется повышенное внимание к гибкости как средству развития других двигательных качеств, как к средству расслабления (уменьшения мышечного напряжения), как к средству здоровья, хорошего настроения и бодрости.

Техника современных элементов предъявляет к гибкости повышенные требования, поэтому грубые ошибки в методике развития гибкости могут повлечь за собой серьезные травмы и непоправимые последствия. Теоретические знания о строении и подвижности суставов, растяжке мышц и методах развития гибкости приобретают все большее значение. В этом я вижу актуальность темы работы.

*Объект исследования:* процесс развития гибкости гимнастов младшего школьного возраста.

*Предмет исследования*: стретчинг как средство развития гибкости гимнастов младшего школьного возраста.

*Цель исследования:* изучить процесс развития гибкости гимнастов младшего школьного возраста при помощи стретчинга.

*Задачи исследования*:

1. Подобрать и изучить литературные источники по выбранной теме.

2. Изучить способы и подобрать контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости гимнастов младшего школьного возраста.

3. Подготовить комплекс стретчинга для развития гибкости гимнастов младшего школьного возраста.

4. Сделать выводы.

*Методы исследования:*

1. Анализ литературных источников.
2. Изучение документов и материалов.
3. Метод логического заключения.

*Структура работы*: курсовая работа состоит из введения, двух глав, выводов, списка литературы и приложения.

## Глава 1. Проблема развития гибкости гимнастов младшего школьного возраста

### 1.1 Развитие гибкости гимнастов младшего школьного возраста

*Гибкость* - это способность выполнять движения с большой амплитудой (это внешние проявления данного качества). Если посмотреть на морфофункциональные свойства данного физического качества, то термин «гибкость» более приемлем для оценки суммарной подвижности в суставах всего тела. Когда же речь идет об отдельных суставах, правильнее говорить о подвижности в них (подвижность в голеностопных суставах, подвижность в тазобедренных суставах). Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость (как тесная одежда) затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещение отдельных звеньев тела. Мышцы и связки - это «тесная одежда», с той лишь разницей, что имеют ценное свойство – способность к растяжению. Гибкость - это не только умение садиться на шпагат, она характеризует состояние позвоночника (чем он подвижнее, тем лучше), и всех других, даже самых маленьких суставов и связок [12, с. 36].

По форме проявления различают гибкость активную и пассивную.

При активной гибкости движения с большой амплитудой выполняются за счет собственной активности соответствующих мышц. Под пассивной гибкостью понимают способность выполнять те же движения под воздействием внешних сил, растягивающих все те же мышцы. Внешней силой могут выступать: внешние отягощения, усилия партнера, специальные приспособления (тренажеры для растягивания) и прочее. Примером активной гибкости в голеностопном суставе может служить вытягивание носков ног, осуществляемое напряжением икроножных мышц, сгибающих стопу.

Примером пассивной гибкости для того же сустава может служить расслабленное вытягивание носков ног при плавании кролем под действием силы сопротивления воды. Показатели пассивной гибкости всегда выше показателей активной. Активная гибкость реализуется при выполнении различных физических упражнений, и поэтому, на практике ее значение выше, чем пассивной. Разница между пассивной и активной гибкостью называется резервной или запасом гибкости. Активная и пассивная гибкость развиваются параллельно.

По способу проявления гибкость подразделяют на динамическую и статическую. Динамическая гибкость проявляется в движениях, а статическая - в позах. Динамические упражнения приводят к росту активной гибкости на 20%, а пассивной – на 10%. Использование пассивных упражнений обеспечивает увеличение активной гибкости в среднем на 13%, а пассивной – на 20% [11].

Выделяют общую и специальную гибкость. Общая гибкость характеризуется высокой подвижностью (амплитудой движений) во всех суставах (плечевом, локтевом, голеностопном, тазобедренном, позвоночника и др.). Специальная гибкость - амплитудой движений, соответствующих технике конкретного двигательного действия. В художественной гимнастике понятия общей и специальной гибкости имеют одинаковое значение, что обусловлено высокими требованиями к современной технике исполнения элементов, требующих гибкости практически во всех суставах (прыжки, равновесие, повороты, наклоны).

Выделяют так же анатомическую, предельно возможную подвижность, ограничителем которой является строение соответствующих суставов. При выполнении обычных движений человек использует лишь небольшую часть предельно возможной подвижности. В соревновательной деятельности при выполнении отдельных элементов техники подвижность в суставах может достигать 95% и более от анатомической.

Наиболее высокие естественные темпы развития гибкости наблюдаются у детей в возрасте от 6 до 8 лет и от 9-11 лет. В целом подвижность крупных звеньев тела увеличивается до 13-14 лет и стабилизируется к 16-17 годам, а затем имеет устойчивую тенденцию к снижению. Если до 13-14 лет гибкость направленно не развивается, она может снижаться уже в юношеском возрасте. Значительное ухудшение отмечается у людей старше 50 лет [22, с. 58].

Сенситивным периодом пассивной гибкости является возраст 9-10 лет, а активной 10-14 лет. Целенаправленное развитие гибкости должно начинаться с 6-7 лет, причём у детей 9-14 лет это качество развивается в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте. У девочек показатели гибкости выше на 20-30%, чем у мальчиков.

В процессе системно построенного воспитания детей младшего школьного возраста главной задачей является обеспечение такой степени всестороннего развития гибкости, которая позволяет:

- успешно овладеть основами жизненно важными двигательными действиями, без ущерба для нормального состояния и функционирования ОДА;

- с высокой результативностью проявлять прочие двигательные способности: координационные, скоростные, силовые, выносливость.

Младший школьный возраст характеризуется интенсивным, плавным и равномерным развитием организма. Мальчики и девочки растут примерно одинаково. Продолжается формирование костной ткани и скелета в целом. Однако, несмотря на замедление темпов роста, на плавность изменений структур и функций, рост тела в длину у девочек до 11 лет и у мальчиков до 12 лет протекает интенсивнее, чем увеличение массы. Ежегодно увеличение массы тела составляет в среднем 3-4 кг, длина увеличивается на 4-5 см, а окружность (обхват) грудной клетки - на 1,5-2 см. Изменяются пропорции тела: заметно удлиняются ноги, уменьшается грудной показатель (отношение обхвата грудной клетки к длине тела) и индекс Эрисмана (разность между обхватом грудной клетки и половиной длины тела), т.е. происходит как бы вытягивание тела. Четкой разницы между мальчиками и девочками в росте, массе тела и пропорциях частей тела не отмечается. В 7 лет масса тела мальчика больше массы тела девочки лишь на 0,2 кг, в 10 лет - меньше на 0,4 кг; в 7 лет рост превышает рост девочки всего на 1 см, в 11 лет - меньше на 0,6 см. Сила же мышц кисти у девочек в 7-8 лет меньше, чем у мальчиков, примерно на 5 кг, а обхват грудной клетки у девочек меньше на 1,2 см, жизненная емкость легких - на 100 - 200 см3 по сравнению с мальчиками того же возраста. Поэтому нагрузки в циклических и силовых упражнениях у девочек должны быть несколько уменьшены [10, с. 25].

Продолжается окостенение скелета, которое происходит неравномерно: к 9-11 годам заканчивается окостенение фаланг пальцев рук, несколько позднее, к 12-13 годам, - запястья и пясти. Кости таза интенсивнее развиваются у девочек с 8 до 10 лет. С 10 до 12 лет формирование этих костей у девочек и мальчиков идет равномерно. К началу полового созревания темпы развития пояса нижних конечностей у девочек увеличиваются. Сращение трех частей безымянной кости, окостенение ключицы, костей плеча и предплечья, фаланг пальцев ног, костей плюсны и предплюсны происходит много позже и заканчивается иногда уже у взрослых.

Одной из важных задач физического воспитания должно быть обеспечение правильного формирования скелета, укрепление мышечной системы и предупреждение нарушений осанки. При этом следует помнить, что нарастание силы мышечной системы из-за их постоянного тонического напряжения, вызванного действием сил тяжести конечностей, опережает развитие мышц-разгибателей. Необходимо подбирать упражнения, специально направленные на укрепление мышц-разгибателей. К 12 годам в основном заканчивается развитие и созревание периферического иннервационного аппарата мышц. Значительно наращивается сухожильный компонент мышц, что улучшает прикрепление мышц к костям и, вследствие расширения площади их фиксации, повышает коэффициент полезного действия [19, с. 47].

Физическое развитие школьников имеет свои особенности: у детей младшего школьного возраста лучше развита костная система, хотя еще не завершен окончательный этап формирования костной ткани. Мелкая моторика пальцев рук затруднена, особенно после длительного письма. Сердце и сосуды не полностью развиты и подвержены функциональной нестабильности. Длина тела превышает вес ребенка; все связки обладают особой эластичностью. Позвоночник сохраняет значительную подвижность до 8-10 лет. Мышечная ткань состоит из белка, с незначительной долей жировых включений.

В раннем школьном возрасте показатели физического развития имеют свои характерные особенности Объем легких равен половине объема взрослого человека, их жизненная емкость достигает 2000 мл.

Выбор соответствующих нагрузок для этой возрастной группы определяется функциональными ресурсами всех органов и систем. Основным ориентиром служит высокая потребность в двигательной активности. Учащийся младших классов в сутки производит до 17000 движений, причем в зимнее время их количество уменьшается на 50% [15, с. 58].

В разных возрастных школьных группах также происходит резкое уменьшение двигательной активности, в среднем на 50%. Гимнастические упражнения дома в течение 10 минут, обеспечивают учащихся 500 -700 движениями, а специальная разминка в школе в течение этого времени — 600-800 движениями. В возрасте 9-10 лет у большинства школьников формируется стойкий интерес к физическим нагрузкам.

Физическое развитие детей школьного возраста от 12 до 15 лет характеризуется быстрым ростом тела в длину. В течение года рост в среднем увеличивается на 7 см, масса тела возрастает на 6 кг. Происходит интенсивное увеличение костной основы трубчатых костей. Для этой возрастной группы характерен рост позвонков, и увеличение подвижности всего позвоночного столба. Наблюдается резкое увеличение всей мышечной массы тела. В возрасте 12-15 лет сердце и сосуды продолжают отставать в развитии от всего организма: формирование этой системы не завершено. Объем легких возрастает почти вдвое. В среднем, в течение года, общая выносливость мальчиков увеличивается в 3,3 раза, а у девочек — в 2,1.

У школьников каждой возрастной группы развиваются сила, выносливость, подвижность, если использовать определенные средства физического развития. Сила формируется благодаря выполнению специальных упражнений с применением штанги, гири или резиновых пружин. Особое внимание необходимо уделять комплексу упражнений, развивающему мышцы бедра, туловища. Применяют упражнения с использованием предметов. Можно задействовать определенные снаряды: гимнастическую стенку, скамейку, или предметы специального назначения — гантели, мячи. Быстрота и ее развитие сочетаются с тренировкой всех групп мышц, при этом формируется резкость движений. Быстрота развивается за счет целого ряда упражнений: забега на короткую дистанцию, спортивной ходьбы. Лучше всего это ценное качество формируется у школьников 11-13 лет.

### 1.2 Характеристика средств и методов развития гибкости гимнастов младшего школьного возраста

Методика развития гибкости основывается на педагогических принципах физического воспитания и, конечно, на физиологических особенностях каждой возрастной группы.

Каждый возрастной период имеет свои особенности в строении, функциях систем и органов, которые изменяются в связи с занятиями спортом. Поэтому рациональное постановление процесса развития того или иного качества невозможно осуществить без учета индивидуальных особенностей.

Для детей и подростков характерен гетерохронизм в развитии отдельных частей тела и созревании физиологических систем организма.

В 10 лет период полового созревания у девочек. В этот период наблюдается гормональный взрыв, неустойчивость в психических процессах.

В подростковом возрасте отмечаются высокие темпы роста в длину, увеличивается вес тела и мышечная масса. Отношение веса мышц к весу тела в 12-ти летнем возрасте составляет около 30% [13, с. 39].

Позвоночный столб - основная часть опорного аппарата туловища. Идет активное формирование изгибов: грудного, поясничного, однако полное срастание костных эпифизарных дисков с телом позвонка продолжается до 25 лет. Поэтому нагрузки необходимо давать равномерно на правую и левую стороны, так как физические упражнения с односторонней нагрузкой способствуют деформации позвоночных изгибов, боковым искривлениям или сутулой спине.

Уровень гибкости зависит так же от пола спортсмена (у девушек она больше, чем у юношей).

Морфологические особенности опорно-двигательного аппарата -высокая эластичность связок и мышц, большая подвижность позвоночного столба - способствуют повышению эффективности специальных упражнений для развития гибкости.

В 10 лет идет активный прирост скоростно-силовых качеств, большое внимание уделяется развитию активной гибкости. В последующие годы рост гибкости замедляется.

«Наибольшая подвижность в суставах наблюдается у детей 10 лет. В этом возрасте работа над развитием гибкости оказывается в 2 раза более эффективной, чем в старшем школьном возрасте» [20, с. 58].

Базой для развития активной гибкости в этом возрасте служит приобретенный запас пассивной гибкости в возрасте 7-10 лет, что и отвечает принципам развития физических качеств.

Основные принципы развития физических качеств: принцип соответствия педагогических воздействий возрастным особенностям, принцип развивающего эффекта, принцип сопряженного воздействия и принцип вариативности решения двигательных задач.

Индивидуализация процесса - одно из важнейших требований принципа соответствия педагогических воздействий. Особенно велико ее значение при формировании личностных особенностей школьника.

На практике проблема индивидуализации решается на основе органического сочетания двух направлений: общеподготовительного и специализированного.

Ориентация на персональные различия позволяет осуществить личностный подход, а общие свойства, присущие разным индивидуумам, дают возможность направленно проводить тренировку (групповое занятие). Однако преподаватель индивидуально дозирует одно и то же упражнение, создаю разные условия для его выполнения (шпагат с пола, со скамейки, со стула), задает домашнее задание индивидуально.

Соблюдая принцип развивающего эффекта педагогических воздействий при развитии гибкости, использую метод повторяемости и постепенности [17, с. 47].

Повторяемость предполагает чередование работы и отдыха в отдельном занятии и в системе занятий (цикличность), постепенное увеличение амплитуды растяжки и других элементов на гибкость, так же постепенное увеличение дозировки элементов на гибкость.

Выполняя принцип вариативности, необходимо видоизменять содержание занятий, менять условия их выполнения.

В качестве средств развития гибкости я использую упражнения, которые выполняются с максимальной амплитудой - упражнения на растягивание.

Задача - растянуть мышцы антагонисты, препятствующие этому движению, сделать их податливыми и упругими (подобно резиновому жгуту).

Различают активные, пассивные и статические упражнения.

Активные движения - (махи, рывки, наклоны, вращательные движения с предметами и без) развивают активную гибкость.

Пассивные (включают в себя упражнения, выполняемые с помощью партнера; с отягощениями; пассивные движения с использованием собственной силы - притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой и т.п.) развивают пассивную гибкость.

Статические упражнения, выполняемые с помощью партнера, собственного веса Тела или силы, требуют сохранения подвижного положения с предельной амплитудой в течение определенного времени (6-9 секунд). После этого следует расслабиться, а затем повторить упражнение.

Упражнения для развития суставов рекомендуется проводить путем активного выполнения движений с постепенно увеличивающейся амплитудой, использования пружинящих «самозахватов», покачиваний, маховых движений с большой амплитудой [14, с. 50].

Основные правила применения упражнений на растягивание не допускают болевые ощущения, однако в художественной гимнастике растяжка сопровождается определенными болевыми ощущениями. Здесь очень важно учитывать индивидуальные психологические возможности «терпеть боль» у каждой гимнастки. Тем более что в 10 лет дети сами ставят перед собой задачу развить данное качество, и осознают перспективу их работы над собой. Этому, конечно, предшествует формирование мотива и определение перспектив для дальнейшего развития гибкости. Я провожу много теоретических занятий с показом видео и киноматериала с выступлением ведущих спортсменок.

Выбирая средства и методы для развития гибкости, необходимо параллельно воздействовать и на интенсивно развивающиеся органы и на структуры, которые временно отстают в своем развитии.

Так, растягивая мышцы правой ноги (стопы, руки и т.п.), необходимо и в одинаковой степени растягивать и мышцы левой. Без развития силовых качеств не будет эффективного развития активной гибкости. Но здесь уже можно наблюдать и обратный эффект: чрезмерное развитие функций одних органов угнетает последующее развитие других, а, следовательно, тормозит и развитие соответствующих физических способностей.

Так чрезмерное развитие силы препятствует развитию гибкости. Из чего можно сделать вывод: в упражнениях на развитие гибкости важно сочетать упражнения силового характера с упражнениями на расслабление (растягивание напряженной мышцы).

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 [5, с. 77].

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

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

Тренер разрабатывает примерные рекомендации по количеству повторений, темпу движений и времени "выдержек" в статических положениях.

На первых занятиях число повторений составляет 8-10 раз и постепенно доводится до величин, приведенных в таблице 2 (см. Приложение). При тренировке гибкости следует использовать широкий арсенал упражнений, воздействующих на подвижность во всех суставах, поскольку здесь не наблюдается положительный перенос тренировок подвижности одних суставов на другие.

При планировании работы над развитием гибкости необходимо помнить, что активная гибкость развивается в 1,5-2 раза медленнее пассивной. Разное время требуется и на развитие подвижности в различных суставах. Приведенная в таблице 3 продолжительность работы может служить лишь приблизительным ориентиром, так как зависит от многих факторов, в частности от структуры сустава и мышечной ткани, возраста спортсмена и, самое главное, от построения тренировочного процесса [18, с. 113].

Занятия, направленные на увеличение подвижности в суставах, должны проводиться ежедневно, два раза в день, поэтому я даю домашнее задание на растягивание. Для поддержания гибкости на достигнутом уровне достаточно одного занятия в день. Время, затраченное на развитие гибкости, каждый день можно варьировать от 30 до 60 минут. Нагрузку в упражнениях на гибкость в отдельных занятиях и в течение года следует увеличивать за счет увеличения количества упражнений и числа их повторений.

Основным методом развития гибкости является повторный метод, где упражнения на растягивание выполняются сериями. В зависимости от пола, возраста и физической подготовленности занимающихся, количество повторений упражнения в серии дифференцируется. Число повторений для спортсменов 8-10 лет должно быть в два раза меньше, чем для взрослых спортсменов. Для достижения одного и того же тренировочного эффекта продолжительность работы у девочек должна быть на 10-15% меньше, чем у мальчиков.

Требования к повторному (серийному) методу развития гибкости:

1. Вначале следует разогреть мышцы, то есть размяться (общие и специальные подготовительные упражнения).

2. Амплитуду движений увеличивать постепенно (до легкого ощущения боли).

3. Между сериями - упражнения на расслабление.

В процессе выполнения (повторения) тех либо других двигательных действий на гибкость ученик стремится повысить амплитуду до максимальной величины. Однако при повторном выполнении упражнения все же наступает утомление, которое внешне проявляется в снижении амплитуды движения. А это служит первым сигналом к прекращению работы над повышением гибкости в данном уроке [4, с. 74].

Характеристика повторного (серийного метода) тренировки.

1.Упражнения на растягивание выполняются сериями по 10-12 повторений в каждой. (Лучше всего здесь использовать упражнения скоростно-силового характера: пружинные движения, махи с последующим удержанием ног).

2.Интервалы отдыха между отдельными упражнениями должны обеспечивать восстановление работоспособности. Вполне естественно, что продолжительность пауз колеблется в широком диапазоне от 10-15 секунд до 2-3 минут. Это зависит от характера упражнений, их продолжительности, объема мышц, вовлеченных в работу.

Индивидуальная готовность к выполнению очередного упражнения по субъективным ощущениям так же немаловажна. При кратковременных паузах планируется пассивный отдых; длительные интервалы заполняются обычно упражнениями на расслабление, массажем или самомассажем мышц, а так же другой малоинтенсивной работой).

3.Упражнения на развитие активной гибкости следует давать в первой половине основной части занятия (комплекс 1). (Например, маховые движения вперед - вверх - в сторону; то же с удержанием ног в крайнем вернем положении; то же с отягощением не более 2 - 3% от веса тела).

4.Упражнения на развитие пассивной гибкости выполняются в конце основной или в заключительной части занятия на фоне утомления. (Растягивание выполняется парами, с использованием собственной силы, или с отягощениями).

В качестве развития и совершенствования гибкости используют также игровой и соревновательный методы; когда занятия проходят интересно и на высоком эмоциональном уровне.

Особенности игровой деятельности требуют от занимающихся инициативы, смелости, настойчивости, умение подчинить личные интересы интересам команды. В игре, благодаря повышению эмоций, дети преодолевают психологический барьер - "терпят" боль и проявляют большую амплитуду движений.

Игровой метод мне позволяет увеличить нагрузку, дозировку упражнений на гибкость с меньшей психологической нагрузкой. (Например: кто сумеет наклониться ниже; кто, не сгибая коленей, сумеет поднять обеими руками с пола плоский предмет и т.д.). Игровая деятельность в основном присуща детям дошкольного и младшего школьного возраста.

Детям в 10 лет в качестве совершенствования гибкости наиболее эффективен соревновательный метод развития гибкости. Он предполагает специально организованную соревновательную деятельность и предъявляет высокие требования к физическим и психологическим возможностям спортсмена. Вызывает высокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма, тем самым обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовки, в частности гибкости.

Этот метод может осуществляться в сложных и облегченных условиях. (Так юные гимнасты выполняют шпагаты на полу, со скамейки и со стула. Определенное количество махов выполняется за 15 секунд, за 10 секунд, с утяжелениями и без них и т.д.).

Применяя соревновательный метод, необходимо учитывать квалификацию спортсмена, уровень физической и психологической подготовки. Особое значение имеет правильное планирование нагрузки каждого занятия, посильное для занимающихся. Многое зависит от согласованности и последовательности занятий. Применять нужно такие упражнения, которые разносторонне увеличивают амплитуду движений. Тогда спортсмен получает возможность разносторонне использовать приобретенные качества [8, с. 69].

В младшем школьном возрасте тренеры-преподаватели преимущественно развивают активную гибкость, и здесь на помощь воспитанникам приходит биомеханическая стимуляция. Есть такие мышцы, которые спортсмен не в состоянии сам включить в активную работу, для увеличения амплитуды движения. Растянем такую мышцу с посторонней помощью в том направлении, в каком ей предстоит работа в физическом упражнении, простимулируем. Мышца будет непроизвольно вовлечена в интенсивную работу. Увеличиться кровообращение в ней, повыситься её чувствительность и, следовательно, усилиться связь с центральной нервной системой. Как правило, после этого мышца (или группа мышц) поддаётся волевому управлению, а там недалеко и до координации её работы с деятельностью.

«Растяжки» - являются одним из видов глубокого оздоровительного действия на организм. Это новая и оригинальная форма физических упражнений, выполнение которых позволяет быстрее и эффективнее снять мышечное и нервное напряжения, восстановить физическую и эмоциональную энергию. Методика упражнений "растяжек" базируется на глубоком анализе известных систем физических упражнений, приемах массажа и мануальной терапии [7, с. 99].

Непосредственно продолжительность растяжек - не более 7-9 секунд.

1. Минимальная длительность занятия 3 минуты (3-5 растяжек).

2. Средняя -4-6 минут) 5 - 7 растяжек).

3. Максимальная -7-9 минут.

Помимо занятий в школе, ДЮСШ, спортсмены должны заниматься самостоятельно. (Включать упражнения на гибкость в утреннюю гимнастику и выполнять домашнее задание).

Важно, при этом, дать учащимся теоретические знания по методике развития и совершенствования гибкости. Вместе с ребятами составить комплекс упражнений для развития и совершенствования гибкости для самостоятельных заданий.

В физическом воспитании главной является задача обеспечивания такой степени всестороннего развития гибкости, которая позволяла бы успешно овладевать основными жизненно-важными действиями (умениями и навыками) и с высокой результативностью проявлять остальные двигательные способности - координационные, скоростные, силовые, выносливость. Подвижность в суставах является необходимой основой эффективного технического совершенствования.

### 1.3 Стретчинг как эффективное средство развития гибкости гимнастов младшего школьного возраста

Для развития гибкости необходимо использовать широкий спектр упражнений. Стретчинг - это целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах. В основном это статические упражнения с растяжением мышц.

Термин «стретчинг» происходит от английского слова «stretching» - «растягивание». Название говорит само за себя: стретчинг – это особый вид аэробики, направленный главным образом на растяжку мышц тела, развитие гибкости и эластичности. Заниматься стретчингом можно в любом возрасте, независимо от имеющегося уровня подготовки [2, с. 3].

Стретчинг – это подвид фитнеса, представляющий собой комплекс упражнений способствующих растяжке мышц и связок тела. Само название «стретчинг», является производным от английского слова stretch, означающего тянуть, растягивать. Нужно заметить, что подобная аэробика является эффективным инструментом для растягивания мышц, нормализации биологических процессов и стимуляции организма в целом.

Физиологической основой таких упражнений является миотатический рефлекс, при котором в насильственно растянутой мышце происходит сокращение мышечных волокон и она активизируется. В результате в мышцах усиливаются обменные процессы, обеспечивается высокий жизненный тонус. Поэтому стретчинг можно использовать и как средство повышения работоспособности, профилактики травматизма и восстановления после травм.

Целесообразно формировать 2 типа тренировочных комплексов.

Первый комплекс избирательного воздействия формируется из упражнений, при выполнении которых происходит растягивание одних и тех же мышечных групп.

Например, в комплекс включаются 5-7 упражнений, связанных с растягиванием одних и тех же мышечных групп. Например, в комплекс включается 5-7 упражнений, связанных с растягиванием мышц задней поверхности бедра. Идет целенаправленное воздействие на эти мышцы, чтобы получить локальный, но значительный по величине тренирующий эффект.

Второй тип тренировочного комплекса характеризуется смешанным воздействием. В нем используются 5-7 упражнений, каждое из которых воздействует на определенную мышечную группу. В этом случае величина тренирующего эффекта будет для каждой из этих групп невелика.

При планировании нагрузки занятий необходимо основываться на хорошо известных дидактических принципах физического воспитания и принципах спортивной тренировки.

Наибольшее внимание обратить на принцип непрерывной нагрузки. Суть его заключается в том, чтобы обеспечить взаимодействие тренировочных эффектов смежных занятий. При значительных перерывах между ними такого взаимодействия не будет, срочные тренировочные эффекты (СТЭ) занятий окажутся разорванными. Лучше заниматься «стретчингом» каждый день 15-30 минут, чередуя занятия избирательного и смешанного воздействия [12, с. 46].

Необходимо помнить, что стретчинг - это преимущественно статические упражнения, а все остальное - динамические.

Характер работы мышц в них различен, и поэтому оптимальный вариант - это использование бега и стретчинга, аэробики и стретчинга, футбола и стретчинга и т.д.

Например, бег будет оказывать положительное влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, стретчинг - на нервно-мышечный аппарат.

С детьми 7-10 лет используются некоторые упражнения стретчинга в 1 и 3 частях урока - как упражнения на восстановление, расслабление и включаю в урок, направленный только на развитие гибкости.

## Глава 2. Практическое изучение процесса развития гибкости гимнастов младшего школьного возраста

### 2.1 Методика определения уровня развития гибкости гимнастов младшего школьного возраста

Для измерения подвижности в суставах пользуются условными и линейными мерами. Берутся показатели максимальной амплитуды. При использовании линейных мер на результат измерения могут сказаться индивидуальные особенности испытуемых, например длина рук или ширина плеч при наклонах вперед или при выполнении выкрута с палкой. Поэтому во всех случаях надо стремиться устранить влияние индивидуальных особенностей спортсменов на результаты измерения подвижности в суставах при помощи линейных мер. Например. При выполнении выкрута с палкой следует определить индекс гибкости, который представляет собой отношение ширины хвата к ширине плеч (в сантиметрах).

При подборе контрольных упражнений, используемых для определения подвижности в суставах, необходимо следить за тем, чтобы они по структуре были близки к соревновательному упражнению, вовлекая в работу мышечно-суставные группы, несущие основную нагрузку в данном виде спорта. Тестирование следует проводить в утренние часы, желательно в одно и то же время. Накануне дня обследования напряженные тренировочные занятия проводить не рекомендуется. Перед измерением гибкости следует выполнить специальную разминку, включающую упражнения с большой амплитудой движений.

На показатели гибкости существенно влияют следующие факторы:

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

2) температура воздуха (при 20-30 градусах Цельсия гибкость выше, чем при 5-10 градусах);

3) анатомическое строение суставов;

4) проведена ли разминка (после разминки, продолжительностью 20 минут, гибкость выше, чем до нее);

5) разогрето ли тело (подвижность в суставах увеличивается после 10 минут нахождения в теплой ванне при температуре воды +40 градусов или после 10 минут пребывания в сауне);

6) от эластичности (податливости связок и мышц);

7) от регуляции ЦНС (от степени совершенствования межмышечной координации, то есть способность произвольно расслаблять растягиваемую мышцу и напрягать мышцы, производящие движение);

8) от общего функционального состояния организма (под влиянием утомления активная гибкость уменьшается, а пассивная увеличивается за счет меньшего тонуса мышц, противодействующих растяжению).

Постоянный контроль гибкости обеспечивает информацию о правильности планирования нагрузки.

Амплитуду движения можно измерить механическим, механоэлектрическим, оптическим и рентгенографическим способами. Но все эти 4 способа достаточно сложны и в массовой практике распространения не получили. В учебных программах рекомендуют ряд контрольных нормативов для определения гибкости, но они достаточно общего характера.

Тесты где, прежде всего, учитываются возрастные особенности и уровень технической подготовки учащихся - эти тесты определяют специальную физическую подготовку.

Можно разработать тесты, оценивающие уровень гибкости, которые зависят от цели данного норматива, подготовки спортсмена, его возраста и, поэтому, могут носить как общий, так и глубоко специальный, индивидуальный характер. Сегодня большое разнообразие тестов, определяющих гибкость. Тренер-преподаватель вправе выбирать из этого разнообразия тесты, которые наиболее всего подходят для его вида спорта, возраста учеников, их подготовленности.

Основными тестами для оценки подвижности различных суставов служат простейшие контрольные упражнения:

1. *Подвижность в плечевом суставе.*Испытуемый, взявшись за концы гимнастической палки (веревки), выполняет выкрут прямых рук назад*.*Подвижность плечевого сустава оценивают по рас­стоянию между кистями рук при выкруте: чем меньше расстояние, тем выше гибкость этого сустава, и наоборот. Кроме того, наименьшее расстояние между кистями рук сравнивается с шири­ной плечевого пояса испытуемого. Активное отведение прямых рук вверх из положения лежа на груди, руки вперед. Измеряется наибольшее расстояние от пола до кончиков пальцев*.*
2. *Подвижность позвоночного столба.*Определяется по степени наклона туловища вперед*.*Испытуемый в положе­нии стоя на скамейке (или сидя на полу) наклоняется вперед до предела, не сгибая ног в коленях. Гибкость позвоночника оценивают с помощью линейки или ленты по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки. Если при этом пальцы не достают до нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначается знаком «минус» (-), а если опускаются ниже нулевой отметки — знаком «плюс» (+).
3. «*Мостик».*Результат (в см) измеряется от пяток до кончиков пальцев рук испытуемого. Чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.
4. *Подвижность в тазобедренном суставе.*Испытуемый стремится как можно шире развести ноги: 1) в стороны и 2) вперед назад с опорой на руки*.*Уровень подвижности в данном суставе оценивают по расстоянию от пола до таза (копчика): чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.
5. *Подвижность в коленных суставах.*Испытуемый выполняет приседание с вытянутыми вперед руками или руки за головой*.*О высокой подвижности в данных суставах свиде­тельствует полное приседание.
6. *Подвижность в голеностопных суставах.*Измерять различные параметры движений в суставах следует, исходя из соблюдения стандартных условий тестирования: 1) одинаковые исходные положения звеньев тела; 2) одинаковая (стандартная) разминка; 3) повторные измерения гибкости проводить в одно и то же время, поскольку эти условия так или иначе влияют на подвижность в суставах.

Тесты на гибкость.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнение | Подвижность в суставах | Меры измерения | Оценка тем выше чем: | Методические указания |
| 1 | Выкрут с палкой (или верёвкой) | Плечевой состав | см | Меньше расстояние между кистями рук | Выполнять прямыми руками и вперёд |
| 2 | «Складка» наклон вперёд | Позвоночного столба | см | Меньше расстояние то пола до 3-его пальца рук | Выполнять стоя на полу или на скамейке с прямыми ногами |
| 3 | «Мост» | Позвоночного столба | см | Меньше расстояние от пяток до кончика 3-его пальца кистей рук | Руки прямые, ноги и руки как можно выше |
| 4 | Шпагат | тазобедренных | баллы | Выше меховая нога | Выполнять: маховая на полу, на скамейке, на стуле; таз прижат к полу, удержать позу 6 секунд |
| 5 | Удержания ног (вперёд в сторону, назад) | тазобедренных | баллы | Выше стопа маховой ногой | Выполнять у опоры (без опоры); на всей стопе (на полупальцах); ноги прямые, удержать позу 6 секунд |

### 2.2 Методика использования стретчинга для развития гибкости гимнастов младшего школьного возраста

Для учащихся младшего школьного возраста одной из основных характеристик, определяющих их физическую подготовленность, является гибкость. Её развитию квалифицированные тренеры-преподаватели просто обязаны уделять должное внимание. Однако прежде, чем развивать заданную тему, давайте определимся со значением самого термина – «Гибкость». Под гибкостью мы понимаем суммарную подвижность в суставах всего тела ребёнка. Применительно же к отдельным суставам правильнее употреблять термин «подвижность». Чем ценна гибкость для детского организма?

Если она развита слабо, то, по утверждению Ж.К. Холодова, затрудняется координация движений, ограничивается перемещение отдельных звеньев тела. Достаточно развитая, она обеспечивает свободу движений во время тренировочных занятий или состязаний, увеличивая путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Для обеспечения максимальных преимуществ, предоставляемых организму этой характеристикой – гибкостью – её следует развивать всесторонне. Такой подход позволяет успешно овладевать основными двигательными действиями (умения, навыки) и проявлять двигательные, координационные, скоростные, силовые способности, развивать выносливость и потенциал наиболее быстрого восстановления после тренинга. В силу физиологических обстоятельств именно младший школьный возраст наиболее благоприятен для развития гибкости [28, с. 52].

В этом возрасте, в периоде 6–10 лет, рост тотальных размеров относительно невелик. Вместе с тем, как раз в эти годы сила всех групп у ребёнка планомерно увеличивается. Правда, нельзя забывать, что у детей этого возраста масса тела всегда относительно меньше его длины, и особенно ярко это выражено у быстро растущих детей.

Их мышцы, в определённом смысле слова деформированные, то бишь растянутые в результате роста, ещё не обладают необходимой силой. Этим и обусловлен тот факт, что быстро растущие дети физически слабее своих сверстников, а их движения менее точны.

Однако это явление временное. Оно может измениться достаточно быстро. Детский организм развивается интенсивно. С возрастом, в зависимости от величины мышечной массы, сила будет прирастать, увеличиваться, и порой изменения происходят в геометрической прогрессии.

Со скоростью мышечных сокращений картина несколько иная. У младших школьников она изменяется независимо от мускульной массы. Более того, известно множество случаев, когда именно в детском возрасте эта скорость достигала своего максимума.

Следовательно, возраст сенситивен к воздействию, направленному на организм с целью его физического развития и совершенствования. Само же воздействие, акцентированное на развитии гибкости, должно быть цельным, сбалансированным, учитывающим возрастные особенности детей 6–10 лет, и непременно – строго системным.

Система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц, в последние годы стала достаточно широко применяться в нашей стране, и за рубежом. Она называется «стретчинг».

Сам по себе термин «стретчинг» происходит от английского слова stretching – натянуть, растягивать. Однако не стоит позиционировать этот метод лишь как комплекс, нацеленный только на растяжку мышечных волокон. Следует отметить особую роль стретчинга в развитии многогранных координационных способностей младших школьников, а именно ловкости, статической силы и выносливости [2, с. 92].

Помимо того, очевидное и благотворное, регулирующее влияние стретчинг оказывает на дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Но возвратимся к развитию детской гибкости. Анализ применения стретчинга в тренировочных методиках даёт право утверждать, что именно он позволяет быстрее и эффективнее развивать гибкость детей младшего школьного возраста. А это, без сомнения, одно из определяющих условий для их оздоровления и успешного физического развития. Следовательно, для тренерско-преподавательского состава неотъемлемой частью работы по укреплению физического здоровья младших школьников как раз и должно стать формирование гибкости посредством применения стретчинга.

В практике физического воспитания упражнения стретчинга чаще всего используются в разминке, следующие после упражнений на разогревание, как средство подготовки мышц, сухожилий и связок к выполнению тренировочной программы. Но применяются они и в основной части занятия, являясь средством и повышения эластичности мышц и связок. Стретчинг уместен, а зачастую даже необходим и в заключительной части занятия как средство восстановления и расслабления после высоких нагрузок и профилактики травм опорно-двигательного аппарата, снятия болей и предотвращения судорог.

Последовательность выполнения упражнений при этом такова: скоростное или скоростно-силовое упражнение продолжительностью 1–5 с, затем расслабление мышцы 3–5 с, растягивание в статической позе от 15–60 с.

Широко используется и другой способ выполнения упражнений стретчинга: динамические (пружинистые) упражнения, выполняемые в разминке или основной части занятия, заканчиваются удержанием статической позы на время в последнем повторении.

Продолжительность и характер отдыха между упражнениями индивидуальны, а сама пауза для детей может заполняться медленным бегом или активным отдыхом.

Методика стретчинга персональна. Однако можно рекомендовать определенные параметры тренировки детей младшего школьного возраста.

1. Продолжительность одного повторения 10–20 с для начинающих, и 15–60 для подготовленных.

2. Количество повторений одного упражнения от 2–6 раз, с отдыхом между повторениями 10–30 с.

3. Количество упражнений в одном комплексе 5–7 с воздействием каждого упражнения на определенную мышечную группу.

4. Длительность нагрузки на каждом занятии 4–10 мин.

5. Характер отдыха – расслабление, бег трусцой, активный отдых.

И в заключение – небольшой технический нюанс: во время выполнения упражнений необходима концентрация внимания на нагруженную мышцу. Таким образом, применяя стретчинг при проведении тренировочных занятий, комплексно воздействуя на мышечные ткани, обеспечивая им подготовку, интенсивную нагрузку, восстановление, применяя принципы цикличности и постепенного повышения нагрузок, тренеры-преподаватели смогут добиться развития гибкости у своих подопечных, что послужит основой как для спортивного, так и для личностного роста школьников младших классов.

*Упражнения:*

1. Встать прямо, ноги немного расставить и слегка согнуть в коленях. Сначала поднять вверх одну руку и потянуться зa воображаемым предметом. Затем руку свободно «уронить» вниз. То же самое выполнить другой рукой. Голова чуть запрокинута. Повторить упражнение 6 раз.

2. Встать прямо, ноги на ширине плеч, левая рука на поясе. Правой рукой обхватить голову и наклонить ее вправо. Зафиксировать это положение 10-20 секунд. Отдохнуть 10 cекунд. Повторить 8 раз для каждой руки.

3.Стать спиной к стене, опираясь ладонями о стену. Медленно присесть, скользя пальцами по стене. Следить за тем, чтобы спина оставалась прямой. Фиксировать эту позу 10-20 секунд. Повторить 4-6 раз.

4. Сделать выпад вперед, на правую ногу, левую отвести в сторону, за правую. Левая рука - за головой, правая - в сторону. Медленно наклониться вправо. Зафиксировать наклон 20-30 секунд. Отдохнуть 20-30секунд. Повторить 3-4 раза в каждую сторону

5. Сесть, развести ноги, ладони на затылке. Наклонить верх туловища вперед, медленно потянуться к правому колену. Медленно вернуться в исходное положение, затем потянуться к левому колену. Повторить 6-8 раз

6. Сесть, скрестить ноги. Надавить руками на подбородок и одновременно напрячь мышцы шеи, сопротивляясь давлению рук. Фиксировать это положение 20-30 секунд. Отдохнуть 20-30 секунд. Повторить упражнение 6-8 раз.

7.Сесть, ноги согнуты под прямым углом, колени слегка разведены, стопы параллельны друг другу. Наклонить туловище вперед и обхватить голени с внутренней стороны, положив кисти на ступни. Подтянуть руки на себя и удерживать это положение 20-30 секунд. Повторить упражнение 6-8 раз.

8. Встать на четвереньки, руки выпрямить. Затем вытянуть правую руку вперед и левую ногу назад до горизонтального положения и хорошо потянуться. Повторить левой рукой и правой ногой. Повторить упражнение 5-7 раз.

9.Лечь на спину, руки раскинуть, ноги максимально выпрямлены. Медленно поднять правую ногу до прямого угла, вытянуть ее, а затем опустить влево, касаясь пола. Голову при этом повернуть направо. Выполняя движения в обратном порядке, вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 5 раз каждой ногой.

10. Лечь на спину, руки и ноги прямые. Поднять ноги к голове, обхватить руками стопы и удерживать их 20-30 секунд. Вернуться в исходное положение, отдохнуть 10-15 секунд. Повторить упражнение 6-8 раз.

11. Лечь на спину, поднять прямые сомкнутые ноги, медленно завести их за голову и коснуться ногами пола. Постарайтесь удержаться в этом положении какое-то время, чтобы восстановить легкое и естественное дыхание. Сядьте и очень медленно потянитесь. Делать упражнение 1 раз. Старайтесь сохранить позу 1 минуту.

12. Лечь на спину, руки в стороны. Согнуть ноги и опустить их вправо, не отрывая стоп от пола. Зафиксируйте это положение на 20-30 секунд. Отдохнуть 5-10 секунд. Повторить упражнение 6-8 раз.

13.Встать на четвереньки. Сесть на пятки, «уронить» голову между рук, округлить спину. Затем выпрямить туловище, оторвав руки от пола, и потянуться головой вверх. Тянуться, как кошечка! Повторить упражнение 5-7 раз.

14. И. п. — Сесть на корточки. Пятки на полу. Пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперед, опустив голову. Чуть наклонить туловище. Медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки и не отрывая пяток от пола, вытянуться вверх, развернув ладони. Руки через стороны опустить вниз. Дыхание произвольное.

15. И. п. Сесть на пятки. Руки в упоре сзади, параллельно бокам. Пальцы рук обращены в противоположную от тела сторону. Выгнуть спину и откинуть голову назад. Прогнуться. Задержаться нужное время. Вернуться в И. п. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й. Повторить нужное количество раз.

16. И. п. Встать на колени, руки сзади («полочкой»). Медленно наклониться назад, пока голова не коснется ног. Задержаться нужное время. Медленно вернуться в и. п. Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.

17. И. п. Лечь на живот, ноги чуть развести в стороны, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол на уровне плеч. Плавно, без рывков, разгибая руки, поднять голову и грудь, одновременно сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями ног до головы. Задержаться нужное время. Вернуться в И. п. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й. Повторить нужное число раз.

18. И. п. Встать на колени, прямые руки поставить на пол на уровне плеч (четвереньки). Поднять голову, максимально прогнуть спину (ласковая «кошечка»). Опустить голову, максимально выгнуть спину (сердитая «кошечка»).

19. И. п. Сесть в позу прямого угла, развести ноги как можно шире, носки оттянуты. Руки соединить за спиной за локти («полочкой»). Поднять руки вверх (взмахнуть) и опустить вниз. Наклониться к правой ноге, стараться дотянуться двумя руками до носка. Вернуться в И. п. То же повторить в левую сторону. Вернуться в И. п.

20. И. п. Лечь на спину, ноги вместе, носки оттянуты. Руки вдоль туловища ладонями вниз. Не сгибая ног в-коленях, сохраняя оттянутые носки, медленно поднять ноги в вертикальное положение. Таз не отрывать от пола. Задержаться нужное количество времени. Медленно вернуться в И. п. Дыхание нормальное. Повторять нужное число раз.

21. И. п. Встать прямо. Ноги поставить чуть шире плеч. Руки развести в стороны на уровне плеч ладонями вниз. Медленно наклониться вправо, не сгибая ноги и руки, коснуться правой рукой правой ноги, посмотрев на ладонь вытянутой вверх левой руки. Задержаться нужное время. Вернуться в И. п. Повторить все в левую сторону.

22. И. п. Лечь на спину, ноги выпрямить, носки оттянуть. Руки в стороны; ладонями вниз. Поднять прямую правую ногу в вертикальное положение. Наклонить влево до касания пола, сохраняя угол в 90 градусов. Вернуться в вертикальное положение. Вернуться в И. п. То же проделать с другой ногой.

23. И. п. Сесть в позу прямого угла, руки в упоре за спиной. Согнуть ноги коленях, прикасаясь пятками к ягодицам. Поднять вверх правую прямую ногу, вытягивая носок. Правой рукой взять носок правой ноги. Задержаться нужное время. Вернуться в И. п. [10]

# Выводы

Была подобрана и изучена специальная литература. Из изученной литературы были сделаны выводы, что гибкость - это суммарная подвижность в суставах всего тела, а применительно к отдельным суставам точнее говорить о подвижности, а не о гибкости, например, «подвижность в плечевых суставах», «подвижность в тазобедренных и 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, так как ограничивает перемещение отдельных звеньев тела.

У детей 7-10 лет тоническое сопротивление мышц к растягиванию наименьшее, оно значительно увеличиваются после 10 лет. Следовательно, в данном возрасте необходимо развивать гибкость, особенно активную. Однако дети младшего школьного возраста чувствительны к направленному воздействию на развитие их двигательных функций, на совершенствование морфологических структур двигательного аппарата. Благодаря развитию мышц и связок происходит формирование шейной и грудной кривизны позвоночника, что является характерным для правильной осанки. Вместе с тем относительно слабое развитие мышц, обеспечивающих длительное поддержание статических напряжений при удержании различных поз тела, а также значительная пластичность связок могут быть причиной деформации опорно-двигательного аппарата, возникновения сколиоза и плоскостопия. Вследствие большой эластичности они не способны к большим напряжениям и податливы к растягиванию. Вот почему большое значение в формировании личности младшего школьника придается физическому воспитанию.

Актуальным становится поиск новых, экономных и эффективных, систем управления физическим развитием младшего школьника, позволяющих в пределах ограниченных территорий и малых затрат времени добиваться наибольших результатов.

Были изучены способы и подобраны контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости гимнастов младшего школьного возраста.

Прежде всего, развиваются методики, предполагающие развитие гибкости. К одной из тщательно разработанных фитнес-систем, получивших широкое распространение в европейских клубах и российских спортивных секциях, оздоровительных площадках и специальных занятиях относится стретчинг, в связи с этим были подготовлены комплексы стретчинга для развития гибкости гимнастов младшего школьного возраста.

Стретчинг позволят быстрее и эффективнее развивать гибкость детей младшего школьного возраста, что будет способствовать их оздоровлению и успешному физическому развитию. Основным направлением работы по укреплению физического здоровья младших школьников должно стать формирование гибкости. Основным средством её формирования может стать стретчинг при правильном его применении. Занятия стретчингом должны носить систематический характер и быть строго рассчитаны на возрастные особенности младших школьников.

# Список литературы

1. Альтер, М. Дж. Наука о гибкости / М. Дж. Альтер – Киев: Олимпийская литература, 2008. – 40 с.
2. Ашмарин, Б. А. Педагогика физической культуры / Б.А. Ашмарин, Л.К. Завьялов, Ю.Ф. Курамшин. – СПб.: Изд-во ЛГОУ, 2009. – 131 с.
3. Баско, С. Стретчинг для всех / С. Баско, К. Освальд. – М.: Эксмо-пресс, 2009. – 148 с.
4. Белова Н.А. Стретчинг как средство развития гибкости младших школьников [Текст] / Н. А. Белова, А. Г. Штреккер // Педагогический опыт: теория, методика, практика : материалы VI Междунар. науч.–практ. конф. (Чебоксары, 19 февр. 2016 г.) — Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. — № 1 (6). — С. 351–352.
5. Годик, М.А. Стретчинг / М.А. Годик, А.М. Барамидзе, Т.Г. Киселева – М.: Советский спорт, 2008. – 96с.
6. Зуев, Е.И. Волшебная сила растяжки / Е.И. Зуев – М.: Советский спорт, 2008. – С. 15 – 17
7. Карпенко Л.А., Виннер И.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой. – М.: 2010. – 98 с.
8. Кенеман, А.В. Теория и методика ФК детского дошкольного возраста: учебник /А.В. Кенеман., Д.В. Хухлаев. - М.: Просвещение, 2007. - 322с.
9. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика – М.: Просвещение, 2011. – 93 с.
10. Колодницкий, Г.А. Ритмические упражнения, хореография и игры / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов – М.: Дрофа, 2009. – 11с.
11. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник /Ю.Ф. Курамшин.- М.: Советский спорт, 2010. - 464 с.
12. Мартовский А.Н. Гимнастика в школе - М.: Физкультура и спорт, 2004. - 68 с.
13. Матов, В.В. Ритмическая гимнастика для школьников / В.В. Матов, О.А. Иванов, И. Н. Шарабанова. Серия «Знание». - М., Физкультура и спорт.-2009.-№4.- 181 с.
14. Матов, В.В. Ритмическая гимнастика / В.В. Матов, Л.А. Ланцберг, О.А. Иванова. Теория и практика физической культуры. - М., 2009.-№1-с. 2930.
15. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин – Ростов на Дону: Феникс, 2012. – 384с.
16. Менхин, Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике / Ю.В. Менхин. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 170 с.
17. Миллер Э.Б. и Блэкмен К. Упражнения на растяжку. - М. 2010. - 200 с.
18. Мякинченко, Е.Б. Аэробика и методика проведения занятий: учеб. для студ. высш. уч. Завед. / Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. - М. СпортАкадемПресс., 2010. - 304 с.
19. Назаров, В.Г. Биохимическая стимуляция / В.Г. Назаров – Минск: 2006. – 111с.
20. Назарова, А.Г. Игровой стретчинг. / А.Г. Назарова – СПб.: ОФТ, 2010.- 200 с.
21. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе /П.К. Петров – М.: Гуманит, 2009. – 29с.
22. Попов, С.В. Валеология в школе и дома /С.В. Попов – СПб, 2007. – 200с.
23. Сайкина, Е.Г. Ритмическая гимнастика: уч.-метод. пособ. /Е.Г. Сайкина, Н.В. Казакевич, Ж.Е. Фирилева – СПб.: Познание, 2001. – 101 с.
24. Сайкина, Е.Г. Фитнес в школе: уч.-метод. пособ. / Е.Г. Сайкина – СПб.: Утро, 2009. – 160 с.
25. Самусев Р.П. Атлас анатомии человека. – М.: Оникс 21 век. Мир и образование, 2003. – 544 с.
26. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека – М., 2008. – 620 с.
27. Чикуров В.И. Гибкость. Физическая культура и спорт. - 2008. - №6. – С.9
28. Туманян, Г.С. Методы развития гибкости у спортсменов-борцов / Г.С. Туманян, С.К. Харацидисис // Теория и практика физической культуры, 2008.- № 2.- С. 6 – 8.
29. Фирилева, Ж.Е. Методическая разработка и материалы к проведению занятий по ритмической гимнастике в школе /Ж.Е. Фирилева. - СПб., 2008. – 136с.

**Приложение**

*Комплекс упражнений для развития активной гибкости № 1*

1. И.п. – лёжа на спине, руки вверх.

1 – сед махом правой, руки вверх

2 – и.п.

3 – сед махом левой, руки вверх

4 – и.п.

(повторить 8 раз).

1. То же с махом двумя.
2. И.п. – лёжа на животе, руки впереди в замок.

2 – и.п.

3 – наклон назад (коснуться руками пол между ног)

4 – и.п.

(повторить 8 раз)

1. И.п. – стоя левым боком к опоре, правая в сторону.

1 – мах правой вперёд

2 – и.п.

3 – то же в сторону

4 – и.п.

5 – то же назад

6 – и.п.

7 – то же в сторону

8 – и.п.

(повторить 4 раза, можно на полупальцах или с утяжелением 2 – 3% от веса тела).

1. И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх.

1 – 2 – «мост»

3 – 4 – и.п.

(выполнять 8 раз, руки ближе к пяткам).

1. Упражнения 4 (с удержанием ног в верхней точке маха).
2. Выкрут с палкой (верёвкой).

(выполнять 30 раз)

*Комплекс упражнений на развитие гибкости №2.*

1).И.п. - о.с.  Наклон вперед, касаясь пальцами (ладонями, локтями) пола;

По - 10-12 повторений в 3-х сериях (подходах).

2).И.п. - сидя на полу.     Наклон вперед, касаясь лбом пальцев ног;

По - 10-12 повторений, в 3-5-и сериях.

3).И.п. - сидя на полу.     Наклон вперед, поворачиваясь с выносом правой к левой ноге;

Следующий цикл к правой. При этом коснуться ладонью стопы.

По - 8-10 повторений в разные стороны в 5-и сериях.

4).И.п. - стоя, ноги пошире.

Наклон к левой и правой попеременно с элементами скручивания;

По - 10-12 повторений, в 3-5-и сериях.

5).И.п. - о.с.   Шаг вперед левой, с выносом прямых рук кверху над головой.

Прогнуться. Тоже с шагом вперед правой.

По - 8-10 повторений, в 3-5-и сериях.

Все упражнения можно выполнять с помощью партнера после 4-х недель систематических занятий.

*Комплекс упражнений на развитие гибкости №3.*

1)И.п. - Ноги на ширине плеч, руки на пояс.

Круговые движение головой вправо. Круговые движения головой влево.

2)И. п. - Ноги на ширине плеч, руки перед собой.

Круговые движения руками вперед. Круговые движения руками назад.

3)И.п. - Ноги на ширине плеч, руки перед собой.

Отведение рук в стороны.

4)И. п. - Ноги на ширине плеч, руки на пояс.

Наклоны туловища вперед. Наклоны туловища назад.

5)И.п. - о.с. Руки на пояс. Поднять правое бедро.

Вращательное движение голени вправо. Вращательное движение голени влево.

6)И.п. - о.с. Руки на пояс. Поднять левое бедро.

Вращательное движение голени влево. Вращательное движение голени вправо.

*Комплекс упражнений на развитие гибкости №4.*

Рекомендуется проделать комплекс из 8-10 упражнений на растягивание.

Упражнения на растягивание необходимо выполнять сериями в определенной последовательности; упражнения для суставов верхней конечности, туловища и нижней конечности, а между сериями необходимо выполнять упражнения на расслабление. Комплекс упражнений может состоять из 8-10 упражнений пассивного или активного характера.

1)И.п. - о.с    Рывки руками, правая рука наверху, левая в низу, 10 раз. Правая рука внизу, левая наверху, 10 раз.

2)И.п. - о.с. Руки перед собой. Наклоны туловища вперед, стараясь задеть пол, 10 раз. Наклоны туловища назад 10 раз.

3)И.п. - Сидя на матрасе руки, перед собой Тянуться к носкам ног, не сгибая колени 10 раз.

4)И.п. - Сидя на матрасе руки перед собой, партнер стоит сзади. Тянуться к носкам ног, не сгибая колени, с помощью партнера.

5)И.п. - Ноги на ширине плеч, руки на полу.     Приседание на шпагат.

Для развивающего эффекта комплекс выполнить 2-3 раза.

*Комплекс упражнений для развития пассивной гибкости.*

1) И.п. – лежа на спине - нога перевесить за голову назад, голени  
касаются пола, голова между коленями.

(Поза расслабленная, держать 20-30 сек., отдых 10-15 сек., повторить 6 раз. Возможны покачивания из стороны в сторону в конечном положении).

1. И.п. – стойка на коленях, руки ссади в замок - наклониться назад, руки  
   скользят по полу как можно дальше; удержать 31-30 сек. Расслабленную  
   позу, отдых 10-15 сек., повторить 6 раз.
2. И.П. – лежа на спине, нога согнуты колени врозь. Партнер давит на  
   колени вниз к полу (20 - 30 сек.), поза расслабленная, отдых 5-10 сек.,  
   повторить 6 раз. (Возможно, чередовать с сопротивлением).
3. И.П. – лежа на спине, руки вверх. Потянуться, стараясь растянуть руки,  
   пока в них не появится чувство напряжения. Удерживать достигнутое  
   положение 10-15 сек. Отдых 10 секунд. Повторить 4 раза.
4. И.п. – лежа на животе, руки сзади в замок. Партнер старается перевести  
   руки лежащего через голову вперед. Удерживать 20 сек., перерыв 10 сек.,  
   повторить 6 раз.

6) И.п. – сед, ноги вместе. «Складочка» - партнер помогает прижаться  
лежащему к ногам грудью. Держать 30 сек., отдых 10 сек., повторить 6 раз.

1. «Мост» - держать 30 сек., отдых 10 сек., повторить 6 раз.
2. Шпагат со всех ног с пола (скамейки, стула) держать 30 сек., отдых 10  
   сек., повторить 4 раза.