Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Куйбышевского района «Детско-юношеская спортивная школа»

Методическая разработка

«Развитие гибкости в художественной гимнастике на начальном этапе подготовки»

Разработала

Тренер-преподаватель

МБУ ДО «ДЮСШ»

по художественной гимнастике

Васильева В.Н.

Куйбышев

2022

Содержание

Введение.....3

1. Характеристика и особенности художественной гимнастики как вида спорта.....5

2. Методика и средства развития гибкости у девочек, занимающихся художественной гимнастикой 7

3. Комплекс упражнений на развитие гибкости гимнасток …….13

Заключение.....…. 16

Список литературы.....17

ВВЕДЕНИЕ

Основная направленность художественной гимнастики – гармоническое разностороннее физическое и личностное развитие занимающихся, совершенствование двигательных способностей, укрепление здоровья, создание предпосылок для творческого долголетия.

Процесс спортивной подготовки в художественной гимнастике – это, прежде всего, процесс технического и физического совершенствования, который начинается с детства и продолжается до конца спортивной карьеры.[1]

Гибкость считается одним из основных качеств, характеризующих здоровье и функциональную молодость человека. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, недостаточная – затрудняет координацию движений, так как ограничивает перемещение отдельных звеньев тела, вместе с тем, приводит к торможению физического развития, а значит и к ухудшению здоровья.

В настоящее время художественная гимнастика предъявляет очень высокие требования к исполнению элементов девочек 7-10 лет. Качественное исполнение элементов напрямую зависит от уровня развития гибкости, таким образом, чтоб быть конкурентно способной спортсменской в художественной гимнастике необходимо развивать данное качество до очень высокого уровня[9].

Техническая подготовка в художественной гимнастике характеризуется сложно-координационными действиями спортсменок, выполняемых одновременно с манипуляциями предметами на фоне музыкального сопровождения. Специфика вида спорта предъявляет высокие требования к развитию координационных способностей спортсменок на всех этапах спортивной подготовки.

Правила соревнований по художественной гимнастике регулярно изменяются и имеют стойкую тенденцию к усложнению соревновательной программы, введением новых элементов повышенной сложности. Правила соревнований по художественной гимнастике на 2022-2024 годы существенно повысили требования к техническому исполнению элементов повышенной сложности. Чтобы достичь высокого спортивного результата на соревнованиях упражнение должно содержать в себе наибольшее количество элементов высшей степени сложности. Частично эти элементы начинают

вводиться даже в программу соревнований на этапе начальной подготовки, что вызывало необходимость в повышении уровня двигательной подготовленности девочек, занимающихся художественной гимнастикой, уделяя особое внимание развитию гибкости и координационных способностей.

Цель моей работы - совершенствование методов развития гибкости на начальном этапе подготовки.

В соответствии с целью работы, определены следующие задачи:

1) Проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования;

2) Рассмотреть методику и средства, направленную на эффективное развитие гибкости, занимающихся художественной гимнастикой на этапе начальной подготовки;

3) Формирование и разработка комплекс упражнений на развитие гибкости гимнасток для успешной деятельности в художественной гимнастике.

1.Характеристика и особенности развития гибкости в художественной гимнастике.

Художественная гимнастика является специфическим видом спорта, обладающим возможностью не только сочетать в себе технически сложные взаимодействия элементов тела с разнообразной работой предметом, но и дает возможность спортсменам выражать свои чувства и эмоции под музыку, создавая из спорта - настоящее произведение искусства.

Наиболее характерными упражнениями для художественной гимнастики являются упражнения с различными по фактуре предметами (скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой), в сочетании с движениями без предмета, акробатическими упражнениями, элементами танца и хореографии. Эти упражнения наиболее ярко отражают специфику художественной гимнастики и являются еѐ основным содержанием. [14]

Гибкость является одним из важнейших качеств художественной гимнастики и определяется как способность выполнять упражнения с большей амплитудой движения. Возраст от 4 до 6 лет характеризуется большим содержанием хрящевых тканей, что говорит о возможности наиболее эффективного влияние на развитие эластичности и подвижности суставов гимнасток в юном возрасте [10].

К анатомо-физиологические и психофизические особенности юных гимнасток относится постепенное окостенение длинных костей, что говорит о необходимости развития гибкости, моторики и координационных способностей именно в этом возрасте, пока кости более мягкие и поддаются влиянию извне в большей мере, чем у гимнасток более старшего возраста. В этом же возрасте оформляются изгибы позвоночного столба и идет процесс активного развития мышечного корсета [2].

Гибкость важна во многих спортивных дисциплинах, тем более в художественной гимнастике. Без такого качества как гибкость невозможно воспитывать пластичность и выразительность движений, а также совершенствовать их технику. Каждая композиция в художественной гимнастике включает в себя: прыжки, вращения, равновесия и с недавнего времени танцевальные дорожки, они предъявляют большое требование к пластике, грациозности и гибкости. А также способствуют укреплению мышц туловища, рук и ног. Так же они развивают не только подвижность в суставах, но и формируют правильную осанку, способствуют сохранению равновесия в сложных условиях, развивают координацию. Упражнения на

гибкость рассматриваются многими специалистами как одно из важных средств гармоничного физического развития, формирования правильной осанки и оздоровления. Любое движение человека происходит благодаря подвижности в суставах. В некоторых суставах – плечевом, тазобедренном – человек обладает большой подвижностью, в других – коленном, лучезапястном, голеностопном – амплитуда движений ограничена формой сустава и связочным аппаратом.

2. Методика и средства развития гибкости у девочек, занимающихся художественной гимнастикой.

Внешнее проявление гибкости отражает внутренние изменения в мышцах, суставах, сердечно-сосудистой системе. Недостаточная гибкость приводит к нарушениям в осанке, возникновению остеохондроза, отложению солей, изменениям в походке. Недостаточный анализ гибкости у спортсменов приводит к травматизму, а также к несовершенной технике. В теории и методике физической культуры гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорнодвигательного аппарата, определяющее пределы движений звеньев тела.

По способу проявления гибкость делят на динамическую и статическую. Динамическая гибкость рассматривается в движениях, а статическая – в позах. По форме проявления различают гибкость активную и пассивную.

Основными средствами для развития гибкости являются упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой. Так же их называют упражнения на растягивание. Среди упражнений на растягивание различают активные, пассивные и статические [7]

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

Активная гибкость – это способность достигать больших амплитуд движения в каком-либо суставе за счет активности мышечных групп, проходящих через этот сустав [16]. Активная подвижность в суставах имеет наибольшее практическое значение, так как она реализуется при выполнении физических упражнений.

Пассивная же гибкость является резервом для увеличения активной подвижности в суставах, и именно величины пассивной подвижности являются наиболее показательными. Но существует еще, так называемая, резервная растяжимость, то есть разница между пассивной гибкостью и активной. В процессе регулярных тренировок эта разница постепенно уменьшается, что происходит на этапе спортивного совершенствования, когда возрастают амплитуды активных движений [11].

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

Пассивные упражнения на гибкость включают движения, выполняемые под тяжестью своего тела; с помощью партнера; выполняемые с помощью резинового эспандера; пассивные движения с использованием собственной силы (подтягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой и т. п.).

Статические упражнения, выполняемые с помощью партнера, собственного веса тела или силы, выполняются при сохранении неподвижного положения с определенной амплитудой в течение заданного времени (6-9 сек.). После этого следует расслабление, а затем повторение упражнения. Упражнения для развития подвижности суставов рекомендуется проводить путем активного выполнения движений с постепенно увеличивающейся амплитудой, использование пружинящих самозахватов, покачиваний, маховых движений с большой амплитудой [14].

Основные правила применения упражнений в растягивании: – не допускаются болевые ощущения; – движения выполняются в медленном темпе; – постепенно увеличивается амплитуда движений и степень применения силы помощника.

Упражнения, направленные на развитие гибкости, основаны на выполнении разнообразных движений: сгибания разгибания, наклонов и поворотов, вращений и махов. Такие упражнения могут выполняться самостоятельно, с партнёром, с различными отягощениями, с простейшими тренировочными приспособлениями: с манжетами, утяжелителями, накладками, у гимнастической стенки, а также с гимнастическими палками, веревками, скакалками. Комплексы таких упражнений могут быть направлены на развитие подвижности во всех суставах для улучшения общей гибкости без учета специфики двигательной деятельности. При совершенствовании специальной гибкости применяют комплексы специально-подготовительных упражнений, тщательно подобранные для целенаправленного воздействия на суставы, подвижность в которых в наибольшей мере определяет успешность профессиональной или спортивной деятельности [5].

Посредством целенаправленного выполнения специальных комплексов упражнений можно достичь большей гибкости, чем требуется в процессе

профессиональных или спортивных действий. Этим создается определенный «запас гибкости». Если такого запаса нет, и имеющийся уровень подвижности в суставах используется «до предела», то трудно достигнуть максимальной точности, силы, скорости и быстроты выполнения движений, их «легкости». Выполняемые упражнения носят активный, пассивный и смешанный характер, а также выполняются в динамическом, статическом или смешанном статодинамическом режиме[8]..

Развитию активной гибкости способствуют самостоятельно выполняемые упражнения с собственным весом тела и с внешним отягощением. К таким упражнениям относятся прежде всего различные маховые движения, повторные пружинистые движения в тренируемых суставах. Использование небольших отягощений позволяет за счет использования инерции, и помогают кратковременно преодолевать обычные пределы подвижности в суставах и увеличивать размах движений. Выполнение упражнений на растягивание с относительно большими весами увеличивает пассивную гибкость. Наиболее эффективными для улучшения пассивной гибкости являются плавно выполняемые принудительные движения с постепенным увеличением их рабочей амплитуды при уступающей работе мышц. При этом не следует выполнять быстрых движений из-за того, что возникающий в мышцах защитный рефлекс ограничивающего растягивания вызывает «закрепощение» растягиваемых мышц.

Пассивная гибкость развивается в 1,5-2 раза быстрее, чем активная. Если стоит задача увеличения гибкости, то упражнения на растягивание необходимо выполнять систематически, даже ежедневно [13].

Для поддержания гибкости на уже достигнутом уровне можно сократить количество занятий до 2-3 в неделю. При этом возможно и сокращение объемов выполнения упражнений на растягивание в каждом тренировочном занятии. Обычно в течение дня на выполнение растягиваний затрачивается в сумме от 15 до 60 минут. Упражнения на гибкость нужно выполнять во всех частях занятия. В подготовительной части занятий их применяют в ходе разминки, обычно после динамических упражнений, постепенно повышая амплитуду движений и сложность самих упражнений. В основной части такие упражнения следует выполнять сериями, чередуя с работой основной направленности, или одновременно с выполнением силовых упражнений. Если же развитие гибкости является одной из основных задач урока, то целесообразно упражнения на растягивания

объединить во второй половине основной части занятия, выделив их отдельным «комплексом» нагрузки [17].

В теории и практике физического воспитания существует огромное разнообразие методов для развития гибкости. Так, Л. П. Матвеев [13] выделяет следующие методы развития гибкости:

1. Метод совмещенного развития силы и гибкости. Особое внимание на растягивание мышц и связок нужно обращать при выполнении силовых упражнений, учитывая возможный их отрицательный эффект на гибкость. Нежелательное уменьшение сократительной способности мышц от силовых упражнений можно преодолеть тремя методическими приемами:

1. Последовательное использование упражнений на силу и гибкость. Здесь возможна как прямая последовательность применения комплекса упражнений (сила + гибкость), так и обратная (гибкость + сила). В первом случае, под влиянием выполнения серии силовых упражнений, подвижность в работающих суставах постепенно снижается на 18-25%, а после выполнения комплекса упражнений на растягивание – увеличивается на 55-75% от сниженного уровня. Обратная последовательность упражнений является наиболее удобной при необходимости выполнения силовых упражнений с максимальной амплитудой движений, но силовые возможности существенно понизятся.

2. Поочередное применение упражнений на силу и гибкость (гибкость + сила + гибкость +...) во время одного учебно-тренировочного занятия. При таком способе построения занятия происходит ступенчатообразное изменение подвижности работающих звеньев тела. После каждого силового упражнения гибкость понижается, а после растягивания – вновь повышается с общей тенденцией на её возрастание к концу занятия до 30-35% от первоначального уровня.

3. Одновременное (совмещённое) развитие силы и гибкости в процессе выполнения силовых упражнений. Так как, отмечено, что, даже после интенсивной разогревающей разминки в основном с применением динамических упражнений, и несмотря на повышение температуры мышц и общее повышение амплитуды движений, связки не всегда бывают подготовлены к максимальной по размаху движений скоростно-силовой деятельности. Поэтому иногда наиболее высокий эффект достигается при проведении разминки на основе статических упражнений на растягивание.

2. Метод многократного растягивания. Этот метод взаимосвязан со свойством мышц, растягиваться значительно сильнее при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха двигательных движений. Начинать эти упражнения нужно с относительно небольшой амплитуды движений и постепенно увеличивать ее к 10-15 повторениям до максимального уровня, или близкого к нему предела. Пределом оптимального числа повторений двигательного действия считается начало уменьшения размаха движений или ощущения боли в мышцах, которые необходимо избегать.

Изменение количества повторений одного упражнения зависит от характера и направленности упражнения на развитие подвижности в одном или другом суставе, темпа движений, возраста и пола занимающихся. Активные динамические упражнения обычно выполняются в более быстром темпе, чем все другие, а их дозировка значительно зависит от разрабатываемого сустава, а так же цели и задач тренировочного процесса.

3. Метод статического растягивания. Этот метод основан на зависимости величины растягивания от его продолжительности. Вначале необходимо расслабить все мышцы, а затем приступить к выполнению упражнения, после выполнения следует удержать финальное положение от 10-15 сек до 2-3 минут. Так же комплексы статических упражнений на растягивание можно выполнять и с партнером. Статическое растягивание включает в себя три вида растяжек:

– статически активная – принимаем требуемое положение и задерживаем финальную позу от 10 сек и более. Активное растягивание повышает уровень фактической гибкости и укрепляет мышцы;

– статически пассивная – занимаем требуемое положение и удерживаем с помощью другой части своего тела, либо при помощи напарника или подручных средств. Такая расслабляющая растяжка очень полезна после интенсивного тренировочного процесса;

– изометрическая – это вид статического растягивания, при котором используется сопротивление напряжению мышцы, которую нужно растянуть. Например, упираясь рукой в стену, пытаясь подвинуть ее, зная, что этого не произойдет. Абсолютно никакого движения не происходит, но мышца напрягается. Использование изометрического растяжения является одним из наиболее эффективных способов развить статично-пассивную пластичность; метод является более быстрым, чем пассивная растяжка или активное

растяжение по отдельности. Кроме того, изометрическая растяжка развивает силу «напряженных» мышц (что помогает отрабатывать статично-активную гибкость) [13].

3.Комплекс упражнений на развитие гибкости гимнасток.

Основными средствами развития гибкости являются упражнения на растягивание динамического (пружинистые, маховые) и статического (сохранение максимальной амплитуды при различных позах) характера. Комплексы упражнений, направленные на развитие подвижности в различных сочленениях опорно-двигательного аппарата, состоят из упражнений активных (максимальная амплитуда достигается самим выполняющим) и пассивных (максимальная амплитуда достигается с помощью дополнительных внешних усилий).

Нагрузка в упражнениях на гибкость на отдельных занятиях в течение года увеличивается за счет увеличения количества упражнений и числа их повторений. Темп при активных упражнениях составляет 1 повторение в 1 секунду, при пассивных – 1 повторение в 1-2 секунды; удержание статических положений – 20-30 секунд. При выполнении заданий на гибкость перед детьми ставятся цели, скажем, дотянуться рукой до определенной точки или предмета. Подобные приемы позволяют достичь большей амплитуды движений.

1. Наклон вперед, сидя ноги врозь. Коснуться грудью пола и удержать это положение 2-3 секунды. Чтобы успешно выполнить это требование, рекомендуется освоить следующие упражнения: а) сидя на полу, ноги вместе, наклон вперед с помощью тренера, который нажимает руками в область лопаток; б) стоя в наклоне вперед, стремиться коснуться ладонями пола, затем лбом, грудью ног; в) встать спиной к гимнастической стенке, наклониться вперед, ухватиться за вторую рейку и притягивать к себе, наклоняясь все глубже и глубже (ноги не сгибать); г) стоя лицом к гимнастической стойке, поставить правую ногу на рейку на высоте пояса или груди, и, наклоняясь вперед, стремиться грудью коснуться груди; д) сидя ноги врозь пошире, наклон вперед с помощью.

2. Мост из положения лежа. Упражнения для овладения мостом: а) наклоны назад, касаясь стенки руками; б) стоя на коленях, руки вверх, наклон назад, стремиться коснуться руками пола; в) сидя спиной к стенке, взяться руками за рейку на высоте головы, согнуть ноги и поставить на ширине плеч, прогибаясь встать; г) стоя спиной к стенке, наклониться назад и опираясь руками о стенку, выполнить мост; д) лежа на спине, согнуть ноги и упереться руками за головой; е) стоя, наклоном назад, мост с помощью тренера.

3. Выкруты в плечевых суставах со скакалкой. Для развития гибкости в плечевых суставах рекомендуется регулярно выполнять следующие упражнения: а) круговые движения руками в боковой и лицевой плоскостях поочередно, последовательно и одновременно; б) тоже с мешочками с песком (использование грузов); в) из положения стоя, руки вверх с резиновым бинтом, выкрут, опуская руки назад за спину и возвращаясь в исходное положение; г) тоже, но со скакалкой, руки вверх шире плеч. 10

4. Шпагат прямой. Обучение шпагату следует начинать с махов ногами вперед, назад, в сторону, стоя у гимнастической стенки и опираясь на нее одной рукой. Это исключает травматические повреждения и содействует хорошему выполнению прямого шпагата. А также упр.: а) стоя лицом к гимнастической стенке, развести ноги врозь пошире. Держась руками за стенку, стремиться опуститься как можно ниже; б) тоже, но встать на 2-3 рейку; в) стоя ноги врозь пошире, набивной мяч между ногами. Разводя ноги, стремиться сесть на мяч; г) из седа ноги врозь пошире, опираясь на руки вперед, встать на ноги и вернуться в исходное положение.

В домашние задания детям младшего возраста включаем упражнения на развитие гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов и подколенных связок, а так - же упражнения для гибкости плечевых суставов:

1. Повторные пружинящие движения, повышающие интенсивность растягивания (наклоны вперед, в стороны, назад).

2. Движения, выполняемые по возможно большей амплитуде (наклоны вперед и назад до отказа)

3. Инерция движений какой-либо части тела (махи ногами вперед, в стороны, назад в положении стоя, лежа на боку, спине, груди с постепенно увеличивающейся амплитудой движения).

4. Активная помощь партнера.

Кроме указанных упражнений рекомендуются следующие:

а) из упора лёжа ноги врозь, носки повёрнуты наружу, поворот туловища направо и налево, выставляя руки то в одну, то в другую сторону. Поворачиваясь налево, стремиться коснуться пола правым бедром, поворачиваясь направо, - левым бедром;

б) стоя лицом к гимнастической стенке, развести ноги врозь. Держась руками за стенку, стремиться опуститься как можно ниже;

в) тоже, но встать на 2 – 3 рейку;

г) стоя ноги врозь , набивной мяч между ногами. Разводя ноги стремиться сесть на мяч;

д) из седа ноги врозь, опираясь на руки вперёд, встать на ноги и вернуться в И.П.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Гибкость является одним из важнейших физических качеств человека. Так же гибкость определяют, как способность человека выполнять движения с большой амплитудой или под ней понимают абсолютный диапазон движения в суставе или ряде суставов, который достигается в мгновенном усилии. Она незаменима в повседневной жизни и способствует гармоничному развитию всего организма человека.

В младшем школьном возрасте наблюдаются значительные предпосылки к развитию гибкости, так как суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, а скелет содержит большое количество хрящевой ткани.

Упражнения на гибкость рассматриваются многими специалистами как одно из важных средств оздоровления, формирования правильной осанки и гармоничного физического развития. Любое движение человека производится благодаря подвижности в суставах. В некоторых суставах – плечевом, тазобедренном – человек обладает большой подвижностью, в других – коленном, лучезапястном – амплитуда движений ограничена формой сустава и связочным аппаратом.

Упражнения на гибкость рекомендуется включать в небольшом количестве в утреннюю гигиеническую гимнастику. 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.

Благодаря целенаправленному развитию гибкости облегчается выполнение всех видов гимнастических упражнений – наклонов, равновесий, прыжков, волн.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Акрушенко А. В. Психология развития и возрастная психология. – М.: Эксмо, 2006. – 250 с.
2. Винер, И. А. Интегральная подготовка в художественной гимнастике. – СПБ., 2006. –С. 28-29.
3. Галеева М.Р. Методические рекомендации по развитию гибкости спортсмена. – Киев, 1980. – 156 с.
4. Гибкость-необходимое качество / Под ред.: Л.В. Дербаба, Е.Н.Жариков, В. Н. Петров // Спортивные игры. – 1974. – №11. – С. 65-76.
5. Гимнастика в трех измерениях / Под ред.: В.М. Смолевский, Ю.А. Менхин, В. А. Силин. – М., 1979. – 248с.
6. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология. – М., 2001. – 444с.
7. Иашвили А.В. Активная гибкость у спортсменов различных // Теория и практика физической культуры. – 1982. – 43с.
8. Карпенко Л.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой. –М., 2010. – 98 с.
9. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. – М.: Советский спорт, 2010. – 342с.
10. Лях В.И. Гибкость и методика ее развития // Физкультура в школе. – 1999. – №1. – 25с.
11. Палько А.В. Школа роста. Развитие гибкости. – М., 1976. – 217с.
12. Петров П.К. Общеразвивающие упражнения на уроках гимнастики в школе. – Ижевск, 1995. – 142с.
13. Попова, Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. – М.,2000. – 231с.
14. Портонов Ю. М. Художественная гимнастика. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 317 с.
15. Семкина А.А. Возрастные особенности развития организма в связи с занятиями спортом. – М., 2004. – 213с.
16. Сермеев Б.В. Спортсменам о воспитании гибкости. – М.: Просвещение, 1970. – 162с.
17. Степин К.Н. Гибкость. Основы развития. – Днепропетровск, 2003. – 176с.

18. Теория и методика художественной гимнастики/ под ред.: Винер, И. А., Е. С. Крючек, Е.Н. Медведева, Р. Н. Терехина. – СПБ., 2014. – 120 с.

19. Шлемин А.М. Юный гимнаст. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 375с.