

Кравчук Полина Антоновна

студентка

Научный руководитель

Андрющенко Юлия Владимировна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ

Аннотация: одной из задач, решаемых в процессе физического воспитания, является обеспечение оптимального развития двигательных способностей. К основным двигательным способностям чаще всего относят быстроту, силу, выносливость, ловкость и гибкость.

Ключевые слова: физкультура, растяжка, гибкость, упражнения, дети, методика, подвижность, здоровье, осанка, связки, мышцы.

Наблюдая за выступлениями гимнасток и балерин, нас привлекает их грация, красивая осанка, легкость, точность и виртуозность в выполнении серьезных элементов. Кошки нас удивляют своей пластикой. Нас восхищают сверхэластичность так называемых людей-змей, которые демонстрируют необычные трюки со своим телом, что кажется, у них нет костей. Все это является проявлением одного из важнейших физических качеств, такого как гибкость.

Гибкость – это способность выполнять упражнения с большой амплитудой, и характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарат.

Упражнения на гибкость несут огромную пользу для всего организма: повышается эластичность мышц, связок и сухожилий, а суставы становятся крепкими и обретают большую подвижность, тем самым снижается риск травм и вывихов, головокружений, болей в суставах и спине. Улучшается подвижность позвоночника, что способствует не только предупреждению повреждения осанки, но и значительно влияет на ее формирование навыка правильной осанки.

Усиливается кровообращение, что положительно сказывается на работе сердечно-сосудистой системы. Значительная подвижность в суставах дает возможность выполнять движения более координированно, с большей быстротой, а значит и с большей силой.

Гибкость нам нужна в повседневной жизни, чтобы наклониться и завязать шнурки или потянуться и достать учебник с полки. Для того, чтобы держать и сохранять правильную осанку и красивую походку, а не ходить как деревянный Буратино. Более того, гибкость имеет и психологические выгоды. Гибкий человек обладает большей способностью к адаптации и приспособлению к новым ситуациям, что помогает справляться со стрессом и повышает уверенность в себе. Также, гибкость улучшает циркуляцию крови и располагает к расслаблению и снятию напряжения, что положительно влияет на общее самочувствие и позволяет более эффективно справляться с повседневными задачами.

Гибкость необходима в профессиональной деятельности и спорте. Где требуется выполнение упражнений с большой и предельной амплитудой. Например, в цирке и балете. В спорте, особенно в спортивной и художественной гимнастике, акробатике, фигурном катании, восточных единоборствах. Также гибкость является своеобразным индикатором молодости человека. Как гласит китайская мудрость «ты начинаешь стареть, когда пропадает гибкость». С возрастом гибкость снижается, поэтому чтобы быть всегда в форме, важно ее развивать и поддерживать в течении всей жизни.

Гибкость во многом зависит от ряда условий, а именно.

1. От врожденных индивидуальных особенностей строения опорно-двигательного аппарата: суставов, эластических свойств связок и мышц.
2. От пола: у девочек гибкость развита лучше.
3. От возраста, поэтому развивать гибкость лучше до 15–16 лет.
4. От времени дня. Утром гибкость снижена.
5. От температуры воздуха. Чем холоднее, тем ниже гибкость.
6. От разминки, степени разогретости мышц.

Различают активную и пассивную гибкость. Активная гибкость проявляется в движениях за счет собственных мышечных усилий, то есть проявление гибкости происходит без посторонней помощи, самостоятельно.

Пассивная гибкость – это выполнение движений по действием внешних растягивающих сил, усилий партнера, внешнего отягощения и тренажеров.

По способу проявления гибкость подразделяют на динамическую и статическую. Динамическая гибкость – подвижность опорно-двигательного аппарата, проявляемая в движениях: наклоны, махи, вращательные круговые движения, повороты, сгибания и разгибания. Такие движения можно выполнять без предметов и с предметами, гимнастическими палками, обручами, мячами.

Статическая гибкость – это подвижность, определяемая в позах, неподвижном положении тела.

Далее предлагаем основные правила при развитии гибкости на уроках физкультуры и не только.

1. Упражнения на гибкость рекомендуется включать: в утреннюю гимнастику, подготовительную часть урока по физкультуре, в разминку при занятиях спортом.

2. Число повторений упражнений на гибкость не более 8–10 раз.

3. Упражнения на гибкость выполнять регулярно и систематически.

Также важно обратить внимание на дополнительные правила перед началом упражнений на гибкость:

1) провести разминку, чтобы разогреть мышцы;

2) начинать с простых упражнений, постепенно усложняя;

3) выполнять упражнения медленно, без резких движений;

4) амплитуду движений увеличивать постепенно;

5) при проявлении мышечной боли нужно немедленно прекратить выполнение упражнения.

Комплекс упражнений на развитие гибкости состоит из 6–8 упражнений и выполняется в следующей последовательности. Вначале упражнение для суставов верхних конечностей, затем для туловища и нижних конечностей.

Активные упражнения на развитие гибкости для рук и плечевого пояса можно выполнять и разных исходных положений: стоя, сидя и лежа. Выполняются поочередные, одновременные, последовательные движения руками в различных направлениях, круговые движения, сгибания и разгибания рук.

Пассивные упражнения выполняются при участии партнера (одноклассника или учителя физкультуры). А также можно использовать различные атрибуты: мячи, гантели, испандеры.

Активные упражнения для развития гибкости для туловища полагают наклоны вперед, назад, в стороны из различных исходных положений ног, с различными движениями руками, круговые движения туловищем, а также из положения лежа на животе прогибания в различных условиях опоры.

Пассивные упражнения выполняются в парах, где один партнер оказывает помощь, поддержку или сопротивление другому.

Активные упражнения для развития гибкости для ног предполагают самостоятельное выполнение различных махов вперед, в сторону, назад из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа. И движениями руками, а также выпадов и приседов.

Пассивные упражнения выполняются в парах. Выполняются как совместно, так и поочередно, каждый в своем темпе.

Существует множество упражнений на гибкость, которые помогают развивать эластичность мышц и суставов. Некоторые из них включают:

1) растяжка мышц ног: сядьте на пол, прямо выпрямите ноги вперед и попытайтесь дотянуться до носков своими руками;

2) растяжка плеч: станьте прямо, поднимите одну руку вверх и согните ее в локте, затем возьмите другой рукой за локоть и медленно потяните его в сторону плеча;

3) растяжка спины: лягте на пол лицом вниз, поднимите верхнюю часть тела с помощью рук и постепенно выпрямите спину;

4) растяжка боковых мышц: станьте прямо, поднимите одну руку вверх и медленно наклоните тело в сторону, стараясь дотянуться до бедра другой ноги;

5) растяжка шейных мышц: сядьте на стул, положите одну руку на голову и медленно наклоните голову в сторону, ощущая растяжение в шее.

В заключение нашей статьи хотим предложить некоторые специальные упражнения для проверки уровня развития гибкости.

1. Выкрут палки прямыми руками. Измеряется подвижность плечевого сустава и оценивает расстояние между кистями рук при выкруте: чем меньше расстояние, тем выше гибкость этого сустава, и наоборот.

2. Наклон туловища вперед. Из положения стоя, ноги на ширине 10–15 сантиметров или сидя на полу наклон вперед не сгибая ног в коленях.

3. «Мостик». Результат измеряется в сантиметрах от пяток до кончиков пальцев рук испытуемого. Чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости.

Не забывайте, что растяжка должна быть мягкой и плавной, без резкого рывка. При выполнении упражнений на гибкость, обязательно слушайте свое тело, не доводя до ощущения боли. Регулярная тренировка поможет улучшить гибкость и поддерживать ее на необходимом уровне.

Список литературы

1. Джанян Ш.Н. Сопряженное совершенствование силы и гибкости борцов: автореф. дис. канд. пед. наук / Ш.Н. Джанян. – М., 1980.

2. Доленко Ф.Л. Определение гибкости тела человека / Ф.Л. Доленко // Теория и практика физической культуры. – 1984. – №6. – С. 52.

3. Кудрявцев М.Д. Методика развития гибкости у студентов вузов / М.Д. Кудрявцев, Т.А. Мартиросова, Л.Н. Яцковская. – Красноярск: КГТЭЙ, 2010. – EDN WVFZAV

4. Янсон Ю.А. Физическая культура в школе / Ю.А. Янсон. – Ростов н/Д.: Феникс, 2004. 624 с. – EDN QTWTYJ