

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

Сафин Дамир Абдурахманович

*Старший Преподаватель Филиала (Приволжского) Федерального
Университета В Городе Джизаке Республики Узбекистан*

Аннотация: В статье описывается методика развития гибкости на занятиях по физической культуре, упражнения развивающие гибкость и значение гибкости для общей физической подготовки занимающихся.

Ключевые слова: гибкость, методика развития гибкости, физические упражнения, система физического воспитания и спорта.

Annotatsiya: Maqolada jismoniy tarbiya darslarida moslashuvchanlikni rivojlantirish metodologiyasi, moslashuvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar va o'quvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi uchun moslashuvchanlikning ahamiyati yoritilgan.

Kalit so'zlar: moslashuvchanlik, moslashuvchanlikni rivojlantirish metodikasi, jismoniy mashqlar, jismoniy tarbiya va sport tizimi.

Abstract: The article describes the methodology for developing flexibility in physical education classes, exercises that develop flexibility and the importance of flexibility for the general physical training of students.

Key words: flexibility, methodology for developing flexibility, physical exercises, system of physical education and sports.

ВВЕДЕНИЕ

Общая физическая подготовка занимающихся физической культурой и спортом заключается в развитии физических качеств таких как сила, ловкость, выносливость, быстрота, гибкость. В данной статье речь пойдёт о таком физическом качестве как гибкость. На занятиях по физической культуре развитие физических качеств является одной из главных задач урока физической культуры для гармоничного развития личности. Упражнения развивающие гибкость так же являются необходимым критерием для оценивания общей физической подготовки занимающихся. Теория и методика физического воспитания это дисциплина которая изучает физические качества, описывает методику развития гибкости. Необходимо отметить роль физических качеств для занимающихся физической культурой и спортом и об физических упражнениях которые позволяют развить такое физическое качество как гибкость. Упражнения на гибкость можно легко и с успехом, самостоятельно и регулярно выполнять в домашних условиях. Упражнения на гибкость рассматриваются специалистами как одно из важных средств оздоровления, формирования правильной осанки, гармоничного физического развития.

Любое движение человека производится 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. Обычно человек редко использует всю свою максимальную подвижность и ограничивается какой-либо частью от имеющейся максимальной амплитуды движения в суставе.

К основным физическим качествам относят: силу, быстроту, выносливость, ловкость и гибкость, их проявление зависит от особенностей и возможностей функциональных систем организации. Сам термин "гибкость" обычно используется для интегральной оценки подвижности звеньев тела, т.е. этим термином пользуются в тех случаях, когда речь идет о подвижности в суставе всего тела.

Характеристика гибкости.

Гибкость – это комплекс морфологических свойств опорно-двигательного аппарата, обуславливающих подвижность отдельных звеньев человеческого тела относительно друг друга.

Термин «гибкость» целесообразно применять для характеристики суммарной подвижности целой цепи сочленений или всего тела. Например, движения позвоночника часто называют «гибкими». Когда же речь идет об отдельных суставах, правильнее говорить о подвижности в них (подвижность в голеностопных суставах, подвижность в плечевых суставах).

Измеряется гибкость величиной амплитуды движений типа сгибаний и разгибаний звеньев тела.

Гибкость влияет на уровень развития координационных способностей, выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Недостаточное ее развитие заметно отражается на проявлении координационных способностей. У человека с плохой гибкостью движения медленнее при прочих равных условиях, т.к. малая подвижность в суставах снижает скорость движения. Такой человек быстрее устает, т.к. на движения с одной и той же амплитудой негибкий человек тратит больше энергии, чем гибкий.

Существует много физических упражнений, которые невозможно выполнять, не обладая достаточной гибкостью: переход барьера в легкоатлетическом беге с препятствиями, борцовский «мост», шпагат в гимнастике, глубокий выпад в фехтовании и т.д.

Именно поэтому гибкость необходимо развивать для обеспечения высокого уровня проявления других двигательных способностей, не только в обычных жизненных ситуациях, но также в любом виде спортивной деятельности.

Существует несколько классификаций гибкости. Наиболее важными для практики являются следующие:

По признаку режима работы мышц целесообразно различать

1. динамическую
2. статическую гибкость.

Динамическая гибкость проявляется в упражнениях динамического характера типа сгибаний – разгибаний.

Статическая гибкость имеет место в статических упражнениях.

Например, удержание ноги в положении «ласточки» или фиксация шпагата в гимнастике.

По признаку преимущественного проявления движущих сил выделяют активную и пассивную гибкость.

Активная гибкость проявляется за счет собственных мышечных усилий человека (наклон вперед, назад, мах ногой и др.).

Пассивная гибкость реализуется в результате взаимодействия мышечных усилий и внешних сил. Например, партнер помогает своему товарищу отвести руки до упора назад. Поэтому пассивная гибкость всегда больше активной. Разница в этих формах гибкости является потенциальным резервом для развития активной гибкости. В результате прироста активной гибкости существующая разница уменьшается.

Гибкость, как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, зависит от следующих факторов:

1. Анатомическое строение и форма суставов и сочленяющихся поверхностей. Более глубокая суставная впадина ограничивает размах подвижности в данном сочленении. В связи с этим гибкость в значительной мере определяется врожденными, наследственными особенностями, имеющими большие индивидуальные различия.

2. Эластичность мышечно-связочного аппарата, окружающего суставы. Эластичные свойства в определенной степени зависят от общего состояния центральной нервной системы. В частности, эмоциональность повышает эластичность, депрессия и пассивность, наоборот, снижают эластичность связок и мышц. Аналогичным образом на мышечно-связочный аппарат действует температура. Охлажденные связки и мышцы теряют эластичность. Поэтому заниматься упражнениями на гибкость можно только предварительно хорошо размявшись и разогревшись.

3. Силовая способность мышечной системы, в частности, сила мышц, производящих движение (синергисты), и степень расслабленности антагонистов. В этом плане излишнее напряжение мышц-антагонистов лимитирует размах движения. Поэтому совершенствование межмышечной координации в процессе занятий будет способствовать увеличению гибкости.

В целом же значительная мышечная масса ограничивает проявление высокой гибкости. Отсюда занятия силовыми упражнениями целесообразно сочетать с выполнением упражнений на гибкость.

4. Возраст и пол человека. Несмотря на отличие в показателях прироста подвижности различных суставов, исследователи отмечают общую закономерность её развития. Так, в возрасте 7 – 11 лет происходит интенсивный прирост подвижности во всех суставах, в 12 – 15 лет она достигает постоянной величины, а с 16 – 17 лет подвижность во всех суставах уменьшается. Девочки во все возрастные периоды имеют более выраженную суммарную подвижность в суставах верхних конечностей.

5. Суточная периодика. Утром после сна гибкость минимальна, днем она увеличивается и к вечеру вследствие общего утомления – снижается. Однако это не оказывает серьезного влияния на время занятий упражнениями в растягивании. Их можно включать не только в основные дневные или вечерние занятия, но и в утреннюю гимнастику.

Таковы наиболее значимые факторы, определяющие степень развития и проявления гибкости. Как показывают специальные исследования, большинство из них успешно поддается целенаправленным воздействиям.

Физические упражнения развивающие гибкость.

Природа дала всем нам очень разный уровень гибкости — кто-то с легкостью из положения стоя достает ладонями до пола, не сгибая колен, другим сложно дотянуться хотя бы до щиколоток или сделать наклон вбок. Однако, если человек «деревянный» от рождения, это не значит, что ему не дано стать мягче. В этом материале мы расскажем, какие упражнения помогут вам развить гибкость. Эластичные мышцы не только помогают комфортнее чувствовать себя в повседневной жизни, но и повышают качество занятий спортом. Поэтому даже профессиональные атлеты стараются работать не только с весами, но и развивать гибкость. Перед выполнением упражнений мы рекомендуем разогреть мышцы, что поможет снизить риск травмы и сделать тренировку более эффективной. В качестве разминки можно, походить или побегать на месте, попрыгать со скакалкой, либо сделать другое легкое кардио. Помните, что главный залог успеха — регулярность. Поэтому лучше делайте меньше упражнений, но чаще. Все упражнения на растяжку необходимо делать плавно, избегая резких движений. Кроме того, будьте осторожны, если у вас есть какие-то проблемы с суставами. Не обязательно выполнять весь комплекс за один раз: можно разделить упражнения и делать их в разные дни, самостоятельно определив количество подходов, исходя из своих сил и подготовки.

Упражнения для плеч, рук и спины

- Возьмите левой рукой запястье выпрямленной правой руки и потяните к левому боку, не скручивая корпус. Повторите упражнение, поменяв руки.

- Возьмите руки в замок ладонями к себе и поднимите их над головой, стараясь заводить их назад. Следите, чтобы не поднимались плечи, лопатки опускайте вниз. Можно делать движения, слегка покачивая руками, а также на

несколько секунд зафиксировать их в максимально возможной для вас точке. Повторите ту же последовательность действий, взяв руки в замок, а затем развернув ладони от себя.

- Разведите руки в стороны, а затем заведите их за спину, обхватив одной рукой запястье другой. Плечи подайте вперед, а локти назад до тех пор, пока не почувствуете растяжение и задержитесь в этом положении. Если это упражнение далось вам довольно легко, то можно попробовать его усложнить. Для этого сложите руки за спиной ладонями друг к другу, поместив их примерно на уровне лопаток. Старайтесь слегка давить руками в спину, а локти отводите назад. Следите за тем, чтобы таз и живот не выходили вперед.

- Поднимите правую руку вверх и согните ее так, чтобы кисть оказалась за плечом, а левую заведите за спину и постарайтесь дотянуться до другой руки и сцепить их пальцами. Если это очень тяжело, то можно использовать ремешок, постепенно подтягивая руки ближе друг к другу. Повторите то же упражнение, поменяв руки. Старайтесь держать корпус ровно.

- За спиной возьмите руки в замок и отведите их от корпуса, чувствуя вытяжение в плечах. Постепенно выполняйте наклон вперед так, чтобы руки в итоге оказались над головой.

- Сядьте на пол, ягодицами касаясь пяток. Вытяните руки по полу как можно дальше и, уложив живот на колени, потянитесь вперед, стараясь не терять сцепления с пятками.

Упражнения для ног

- Из исходного положения стоя, в котором пятки и носки держим вместе, одной ногой сделайте максимально большой шаг назад, но так, чтобы стопа полностью стояла на полу. Почувствуйте растяжение в икроножных мышцах. Поставьте руки на пояс или вытяните их вперед, а затем сделайте наклон вниз до положения перпендикулярно полу, чувствуя, как добавляется растяжение в задней поверхности бедра. Смените ногу и повторите упражнение.

- Классический наклон к ногам очень хорошо растягивает подколенное сухожилие. Для начала можно просто взяться руками за икры и тянуться к ногам, а затем по мере возможности стараться обхватить свои ноги и полностью согнуться.

- Расставьте ноги как можно шире и делайте легкие покачивания бедрами, подавая таз вперед. Опустите руки перед собой и, если это возможно, коснитесь пола. После этого немного наклонитесь вперед, переступая руками, а затем вернитесь в исходное положение. В этом упражнении тянутся мышцы паха и задней поверхности бедра.

- Сделайте глубокий выпад в сторону, стараясь сильно не отрывать стопу от пола, и выполните покачивающие движения, чувствуя растяжение в выпрямленной ноге. Для того, чтобы лучше удерживать равновесие можно слегка опереться в пол ладонями и пальцами. Повторите упражнение в другую

сторону. Кроме того, из бокового выпада полезно делать наклоны в сторону с вытянутой рукой.

- Сделайте глубокий выпад вперед, согнув переднюю ногу под углом в 90 градусов. Поставьте руки на колено или по обе стороны от стопы и выполните покачивающие движения. Повторите упражнение с другой ногой.

- Из переднего выпада опустите заднее колено на пол. Если сзади оказалась правая нога, то возьмите правой рукой ступню и потяните ее к бедру, стараясь опускать таз ниже. Так вы почувствуете вытяжение в передней поверхности бедра. Также эту часть ноги можно вытягивать стоя — для этого согните колено одной ноги, возьмите стопу и потяните к ягодицам.

- Сядьте с прямыми ногами и потянитесь вперед, не скругляя спину и стараясь положить живот на бедра. Чтобы чуть упростить упражнение, но при этом сделать его более эффективным, можно использовать ремешок — зацепите его за ступни и подтягивайтесь к ногам, подавая грудную клетку вперед.

- В положении сидя разведите ноги как можно шире и потянитесь поочередно к одной и другой ноге, а затем вперед. Выполняя это упражнение, важно не давать тазу заваливаться назад, старайтесь опираться на сиделищные бугры.

Упражнения для тазобедренных суставов

- Сядьте на пол, отведите одну ногу назад, а другую заведите вперед, согните ее под прямым углом и положите на пол. Тянитесь вперед, стараясь не заваливаться в сторону. Для удобства можно положить руки на локти перед собой. Поменяйте ногу и повторите.

- Упражнение «бабочка», которое хорошо тянет паховые связки, многим знакомо еще из детства. Для его выполнения нужно сесть, сложив перед собой ноги стопами друг к другу и опустить колени на пол, насколько это возможно. Растяжение добавляют покачивания и легкие надавливания на колени. Если вам сложно держать спину прямой, то можно сесть к стене.

- Еще одно упражнение с детским названием для тазобедренной области — лягушка. Чтобы выполнить его, лягте на живот, разведите колени в стороны под прямым углом и, упираясь локтями в пол, старайтесь положить таз на пол.

Заключение.

Исходя из выше сказанного стоит отметить о важности и актуальности данной статьи в современном обществе когда люди ведут малоподвижный образ жизни проживая в мегаполисах и приобретая вредные привычки которые пагубно влияют на физическое состояние организма человека. Ограничиваясь лишь занятиями физической культуры невозможно поддерживать организм в определённом тоне, физические упражнения в целом позволяют развить определённые физические качества такие как выносливость, ловкость, гибкость, быстроту и силу. В статье описаны упражнения на растяжку которую

можно и рекомендуется включать в утреннюю гимнастику которая позволяет растянуть мышцы и обеспечить подвижность наших суставов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Ашмарин Б.А., Виноградов Ю.А. и др. Теория и методика физического воспитания. - М: Просвещение, 1990.
- 2.. Васильева В.В. Физиология человека. - М: Физкультура и спорт, 1984-319 с.
3. Журавин М.Л., Меньшиков Н.К. Гимнастика - М: Академия, 2001 - .
- 4.. Коробейников Н.К., Михеев И.Г., Николенко А.Е. Физическое воспитание: Учебное пособие для учащихся ср. спец. учебных заведений. - М.: Высшая школа, 1984.
- 5.. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: Учебное пособие для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1977
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М: Физкультура и спорт, 1991 - 543 с.
7. Спорт и подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов /Под редакцией Ю.Н. Клещеева. - М.: Высшая школа, 1980. 23. Тер-Ованесян А. А. Спорт. Обучение, тренировка, воспитание. - М.: Физкультура и спорт, 1967. - 208 с.
8. Физическая культура: Практическое пособие. - М.: Высшая школа, 1989.- 383 с.