

Гибкое движение - делай с увлечением

Консультацию подготовила инструктор по физической культуре Хуббатуллина Л.С.

Растяжки сопутствуют нам всю жизнь. Рождение – это растяжка, глубокий вдох, улыбка, любое движение тела – это растяжка. Растяжка – это гибкость, гибкость – это молодость, молодость – это здоровье, активность, хорошее настроение, раскрепощенность, уверенность в себе.

Е. И. Зуев « Волшебная сила растяжки»

Гибкостью принято называть способность человека выполнять упражнения с большей амплитудой, а так же максимальную подвижность суставов. При хорошо развитой гибкости человек будет не только здоровым и физически подготовленным к нагрузкам, но и сможет стать менее подверженным травмам. Почему эффективные методики развития гибкости у детей привлекают такое внимание педагогов и родителей, обеспокоенных физическим состоянием чад? Все просто. Дело в том, что сегодня процентный показатель здоровых детей неутешителен и составляет не более 4% от всех детей дошкольного возраста. С каждым годом этот показатель ухудшается, и все больше детей еще до того, как поступают в школу, начинают испытывать проблемы с опорно-двигательным аппаратом.

Если родители или педагоги заметили у ребенка дошкольного возраста проблемы с осанкой, то должны обязательно принять меры, не дожидаясь усугубления ситуации.

ДЛЯ ЧЕГО РАЗВИВАТЬ У ДЕТЕЙ ГИБКОСТЬ?

Развитие гибкости у ребят дошкольного возраста является одним из наиболее эффективных методов оздоровления организма, способствующим нормальному физическому развитию. Упражнения для развития гибкости помогут:

- укрепить суставы и связки;
- укрепить мышечные волокна;
- сделать мышцы более эластичными;
- профилактика травматизма.
- формирование правильной осанки

Также гибкое тело позволит ребенку повысить собственные двигательные возможности, улучшить результаты в спорте в будущем. От того, насколько высоким будет являться уровень гибкости, зависят показатели силы, быстроты и координации детей.

Ребята дошкольного возраста очень часто гибкие от природы, по крайней мере большая их часть. Тем не менее это не означает, что развивать гибкость у них не нужно. Со временем, если не внедрить в жизнь дошкольника

занятия, направленные на развитие гибкости, его природные способности утратятся и уровень физической подготовки заметно снизится.

Гибкие и пластичные дети не только более активные и ловкие. При всей своей подвижности они на порядок меньше травмируются за счет эластичности мышц и их способности к быстрому восстановлению. Выполняя физические упражнения, ребенок с нормально развитой гибкостью потратит в разы меньше энергии, чем сверстники, а значит, меньше устанет.

Дополнительно стоит отметить, что дети, активно работающие над упражнениями, развивающими гибкость, отличаются легкой эффектной походкой и практически идеальной осанкой, которой удается достичь за счет укрепленного опорно-двигательного аппарата.

Развивать гибкость у детей дошкольного возраста нужно начинать с раннего детства. В 2-3 года малышам гораздо проще выполнять упражнения на растяжку, чем в более старшем возрасте. Если заниматься с крохой с рождения, к моменту поступления в школу он не утратит природной гибкости, заложенной в нем на генетическом уровне.

Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела.

По форме проявления различают гибкость активную и пассивную.

При активной гибкости движение с большой амплитудой выполняют за счет собственной активности соответствующих мышц. Под пассивной гибкостью понимают способность выполнять те же движения под воздействием внешних растягивающих сил: усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т.п. Пассивная гибкость развивается в 1,5-2 раза быстрее, чем активная. (. Попов А.Л.).

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

Выделяют также общую и специальную гибкость. Общая гибкость характеризуется высокой подвижностью (амплитудой движений) во всех суставах (плечевом, локтевом, голеностопном, позвоночника и др.); специальная гибкость - амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия.

Общая гибкость приобретается в процессе выполнения многочисленных и разнохарактерных упражнений, направленных на всестороннее физическое развитие. Среди них много упражнений, развивающих подвижность в суставах. Это различные наклоны, вращения, взмахи и т.п., выполняемые с максимальной амплитудой. Общая гибкость является основой для развития специальной гибкости. Специальная гибкость приобретается в процессе выполнения специальных упражнений, улучшающих подвижность именно тех суставов, движения, в которых строго соответствуют специфике избранного вида спорта. Такие

специальные упражнения сходны по форме с соответствующими движениями избранного вида спорта, но выполняются с большей амплитудой. Обязательно следует учитывать характер избранного вида спорта: для быстрых действий спортсмена в целостном виде спорта нужны быстрые упражнения на гибкость, для силовых видов - амплитудные движения, связанные с проявлением силы и т.д. Но при выборе упражнений на гибкость следует придерживаться комплексного подхода, поскольку в каждом из видов спорта движения определяются разными режимами в проявлении физических качеств. Упражнения на гибкость могут быть активными и пассивными, выполняемыми самостоятельно, с помощью партнёров или отягощением. Активные в свою очередь делятся на упражнения, выполняемые без отягощения, и упражнения, выполняемые с отягощениями (гантели, набивной мяч, эспандеры, мешочки - грузы и др.) Упражнения на гибкость выполняются с разной быстротой. Медленно - со слабо подготовленными спортсменами, с большой быстротой - с хорошо тренированными детьми.

Упражнения на гибкость выполняются в виде пружинистых сгибаний - разгибаний, махов, статических напряжений, а также с преодолением сопротивления в парных упражнениях и на тренажёрах.

Пружинистые сгибания - разгибания выполняются сериями из 3 - 5 ритмичных повторений подряд, с постепенно увеличивающейся амплитудой. Пружинистое выполнение упражнений позволяет легче увеличивать амплитуду, достигать её максимальной величины. Маховые движения выполняются в виде однократных и повторных взмахов. Использование при этом инерции движений позволяет повысить их эффективность.

В процессе воспитания гибкости применяются упражнения, в которых движения осуществляются с помощью партнёра. Их эффективность высока. Упражнения на растягивание следует выполнять, постепенно увеличивая амплитуду. Вначале выполнение медленное, а затем всё быстрее. Следует соблюдать осторожность при увеличении амплитуды в пассивных упражнениях и в упражнениях с отягощениями. Для достижения большей амплитуды движений в специальных упражнениях используется какая-либо предметная цель (в наклоне вперёд коснуться ладонями пола, сделать «шпагат» и др.). Развитие гибкости требует большого числа повторений каждого упражнения. Для того, чтобы избежать однообразности и монотонности многократного повторения, а также предотвратить адаптационные последствия, которые могут наступить после длительного выполнения одних и тех же упражнений, следует подбирать упражнения, несколько различающиеся по форме, но одинаковые по воздействию на мышцы. Таким образом, общая сумма повторений упражнений, воздействующих на одну группу мышц, будет оптимальна, а нагрузка на психику резко снизится.

Прежде чем выполнять упражнения с большей амплитудой,

необходимо усилить кровообращение в тех мышцах, которые будут подвергаться растягиванию, для того, чтобы мышцы приобрели рабочее состояние. Недостаточное разогревание мышц является основной причиной возникновения мышечных травм при выполнении упражнений с большой амплитудой.

При выполнении упражнений, развивающих гибкость, необходимо добиваться предельной в данном задании амплитуды движений. По мере роста тренированности предельная амплитуда движений в каждом конкретном упражнении будет постепенно повышаться. Но упражнения эффективны лишь в том случае, когда максимальная амплитуда достигается без болевых ощущений. Если болевые ощущения появились, то следует прекратить выполнение упражнения. Необходимо быть внимательным, чтобы вовремя почувствовать боль. При этом необходимо учитывать, что боль может быть двух видов - приятной и неприятной, режущей. Если на следующий после занятия день появляется боль в мышцах, которые подверглись растягиванию, то это свидетельствует о повышенной нагрузке, которую нужно снизить. Общее число повторений упражнений в каждой группе на растягивание определённой мышечной зоны должно постепенно возрастать. Число повторений одного упражнения зависит как от массы мышечных групп, которые подвергаются воздействию, так и от формы сочленений. Для получения максимального эффекта от занятий целесообразно ежедневное выполнение упражнений. Под воздействием регулярных тренировочных нагрузок уровень гибкости довольно быстро повышается, при этом с каждым занятием увеличивается и продолжительность сохранения высокого уровня гибкости в течение дня. Быстрый рост показателей гибкости происходит примерно на протяжении первых трёх месяцев занятий, затем показатели гибкости увеличиваются медленней. Если прекратить упражнения на гибкость, то она постепенно уменьшается и через 2-3 месяца доходит до минимальной величины. Перерыв в занятиях не желателен более чем на 1-2 недели. Выделяют развивающий и поддерживающий режимы воздействия на уровень гибкости. При развивающем режиме воздействия на гибкость применяется интенсивное использование упражнений с увеличением нагрузки до таких величин, которые вызывают существенные изменения уровня гибкости. Поддерживающий режим воздействия на гибкость применяют тогда, когда уже достигнут требуемый уровень её развития. Для получения эффекта от выполнения упражнений необходимо умение расслабляться и правильно дышать. Дыхание должно быть ровным, глубоким и естественным. Умение расслабляться - это качество, без которого невозможно добиться каких - либо серьёзных результатов в любой двигательной деятельности.