МБУДО ДЮСШ №4 г. Тамбова

Тема: « Планирование учебно-тренировочного процесса по развитию гибкости»

Выполнили: тренеры-преподаватели

по спортивной аэробике

Белякова Е. М.

Смольянинова Ю.Н.

Лохина О.Ю.

2017 г.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....3
ГЛАВА 1. ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ И У ЮНЫХ АЭРОБИСТОК.....5
1.1. Цели и задачи, особенности аэробной гимнастики как вида спорта.. 5
1.2.Особенности аэробной гимнастики как вида спорта.....5
1.3. Особенности методики развития гибкости.....7
1.4. Анатомо-физиологические и психофизиологические особенности юных гимнасток.....**Ошибка! Закладка не определена.**
ГЛАВА 2.ХАРАКТЕРИСТИКА СРЕДСТВ И МЕТОДОВ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ……16
ГЛАВА 3. ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО РАЗВИТИЮ ГИБКОСТИ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ.....22
ВЫВОДЫ.....24
ЛИТЕРАТУРА.....25

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время характерными чертами современного спорта является значительное его омоложение и неуклонный рост спортивного достижения. Для практики всегда характерно стремление добиться результата быстрее и с меньшей затратой сил и средств. То есть повысить качество, производительность и эффективность труда. В связи с этим возникает проблемная ситуация, связанная с необходимостью создания новых методов, технологии, приёмов производства, обучения.

До некоторого момента потребности практики по созданию новых способов решения стоящих перед ней задач удовлетворяются за счёт имеющихся научных знаний. Однако рано или поздно этих знаний оказывается недостаточно для решения проблемы ситуации, возникает потребность расширения теоретического потенциала, необходимость создания новой научной базы.

Однако непрерывный рост результатов требует поиска новых форм, средств, методов работы с юными спортсменами. Целенаправленная многолетняя подготовка и воспитание спортсменов высокого класса – это сложнейший процесс, успех которого определяется целым рядом факторов. Одним из таких факторов является развитие гибкости и выявления более эффективных способов, средств, методов, при помощи которых можно за минимальный промежуток времени достичь наивысшего результата. В связи с резким снижением за последние годы возраста начало занятий аэробной гимнастикой (спортивной аэробикой) юные аэробистки с 6 лет должны выполнять соревновательную программу. Поэтому развитие гибкости приобретает важное значение и является одной и значимых задач учебно – тренировочного процесса. Иногда на фоне приоритетного развития гибкости проявляются снижение двигательной подготовленности юных аэробисток.

Данная тема выбрана и разработана не случайно поскольку значимость гибкости является принципиально важным качеством в спортивной аэробике, а именно без развития гибкости, на наш взгляд невозможно не только достичь каких – либо результатов в спорте, но и вообще исключено для занимающихся оставаться в этой сфере спортивной деятельности и творчества.

ГЛАВА 1. ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ И КООРДИНАЦИЙ ДВИЖЕНИЙ У ЮНЫХ АЭРОБИСТОК.

1.1. *Цели и задачи, особенности аэробной гимнастики как вида спорта.*

Главная цель ранних занятий физической культурой и спортом – создать прочную основу для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения.

Основные задачи начальной подготовки:

Укрепление здоровья и гармоническое развитие всех органов и систем организм занимающихся.

Формирование правильной осанки и аэробического стиля выполнения упражнений.

Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие двигательных качеств, имеющих важное значение в аэробной гимнастике (ловкости, гибкости, силы, быстроты, прыгучести и равновесия).

Развитие специфических качеств: пластичности, танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности.

Привитие интереса к занятиям аэробной гимнастикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности, старательности и самостоятельности.

Участие в показательных выступлениях и детских соревнованиях (Л.А.Карпенко, 1989г.).

1.2. Особенности аэробной гимнастики как вида спорта

Обилие и специфика средств обуславливают методические особенности аэробной гимнастики, среди которых, по мнению авторов (Г.А. Боброва, 1978; Е.В. Бирюк, 1982; Т.С. Лисицкая, 1982), наиболее характерными являются следующие:

Во-первых, свободное перемещение аэробистки по площадке, включающее в себя аэробные шаги, элементы динамической и статической силы, прыжки и махи, а также элементы гибкости и равновесия.

Во-вторых, аэробная гимнастика связана с искусством владения своим телом. Как считает Е.В. Бирюк (1982): "Аэробная гимнастика - это выразительный вид спорта".

В-третьих, особенностью аэробной гимнастики является музыкальное сопровождение. Благодаря слиянию динамики движений с характером музыкального сопровождения, движения получают различную эмоциональную окраску и приобретают танцевальность. Эта связь осуществляется не только в согласовании движения с размерами и темпом музыкального сопровождения, но и в воспитании у занимающихся умения правильно понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее содержанием и формой. Музыка создает более яркое представление о характере движения.

В-четвертых, особенность заключается в возможности эффективно влиять на эстетическое воспитание

В-пятых, особенность связана с двигательной памятью и вниманием.

Для выполнения сложных комбинаций, упражнений аэробистке необходимо иметь хорошую память и внимание. Сложность структур двигательных действий аэробисток обуславливает необходимость запоминания большого объема относительно независимых между собой движений. Это предъявляет требования к двигательной памяти аэробисток, а также к таким качествам, как исполнительность, ясность и точность воспроизведения движения,
Последняя особенность - целостность.

Целостность заключается в участии всех звеньев тела в выполняемом движении. Это значит, что заданное аэробистке основное движение должно обязательно сопровождаться дополнительными движениями. Например, основное движение: из исходного положения руки влево перевести их дугой книзу вправо. Дополнительными движениями будут: а) движение головы, опускающейся и поднимающейся влево за движением рук; б) движение плечевого пояса, сначала слегка опускающегося, затем чуть поднимающегося соответственно движению рук.

Перечисленные выше методические особенности аэробной гимнастики характеризуют в основном деятельность спортсменок в условиях тренировочных занятий. Условия, в которых протекают соревнования, значительно отличаются от условий тренировок. Для эффективного преодоления трудностей, создаваемых соревновательной деятельностью (эмоциональная напряженность, стартовая лихорадка), аэробистка должна обладать такими качествами: смелостью, уравновешенностью, самообладанием, настойчивостью, стремлением к успеху.

1.3. Особенности методики развития гибкости.

Одним из важнейших физических качеств в аэробной гимнастике является гибкость - способность выполнять упражнения с большой амплитудой движений. Без этого качества невозможно воспитывать выразительность движения, пластичность и совершенствовать их технику, поскольку при недостаточной подвижности в суставах движения ограничены и скованы (Т. С. Лисицкая, 1982 г.).

Гибкость необходима для выполнения резких движений, акробатических упражнений, входящих в программу аэробной гимнастики, для принятия позы в полете при исполнении прыжков (Д. Мавромати, 1982).

По своей биомеханической сущности подавляющее большинство аэробических упражнений требуют хорошей подвижности в суставах, а некоторые вообще полностью зависят от уровня развития этого качества.

При высоком уровне подвижности возникают предпосылки для экономичного движения в суставе, так как если оказывается большей исходная длина мышц, это позволяет проявить большую силу, сочленения становятся более податливыми, значит, для осуществления движения в суставе требуется меньшая сила (Ю.В. Менхин, 1989).

Недостаточная подвижность в суставах - следствие плохой эластичности мышц и связок, окружающих эти суставы, а также плохого развития мышц-антагонистов (Д. Мавромати, 1972). Недостаточно высоко

поднять ногу, а затем стремительно опустить ее вниз. Надо уметь держать ногу в высоко поднятом положении, сделать резкий наклон назад на одной ноге и, подняв другую в заднее равновесие, коснуться рукой пола. Таким образом, в тесной связи с развитием гибкости необходимо развивать силу мышц-антагонистов.

Гибкость проявляется в величине амплитуды (размаха) сгибаний-разгибаний и других движениях. Соответственно ее показатели измеряют по предельной амплитуде движений, оцениваемой в угловых градусах или линейных величинах (сантиметрах) (Л.П. Матвеев, 1991).

Под амплитудой понимается степень развития качеств гимнастики, амплитуда движений и масштабность упражнений. Амплитуда зависит в первую очередь от физических качеств спортсменки и степени ее развития. Одним из ведущих качеств, когда речь идет об амплитуде, является гибкость. Благодаря ей облегчается выполнение всех видов аэробических упражнений - наклонов, равновесий, прыжков. Гибкость придает спортсменке пластичность, изящество, а выступлению – зрелищность. Современная аэробная гимнастика уделяет специальное внимание этому качеству, поэтому оно имеет решающее значение в упражнениях.

Техника упражнений аэробной гимнастики требует большой амплитуды движений в тазобедренном суставе, выворотности, высокой подвижности голеностопного сустава. Не менее важное значение, в частности для освоения техники движениями руками, имеет подвижность в плечевых, локтевых, лучезапястных суставах во всех плоскостях.

Различают активную и пассивную гибкость. Под активной, гибкостью подразумевают максимально возможную подвижность в суставе, которую спортсмен может проявить самостоятельно, без посторонней помощи, используя только силу своих мышц. Пассивная гибкость определяется наивысшей амплитудой, которую можно достичь за счет внешних сил, создаваемых партнером, снарядом, отягощением.

Величина активной гибкости всегда меньше пассивной. Так, при отведении ноги амплитуда движения в тазобедренном суставе меньше, чем при том же движении, выполненном с помощью или махом (Л.П. Орлов, 1973).

Под влиянием утомления активная гибкость уменьшается (за счет снижения способности мышц к полному расслаблению после предшествующего сокращения), а пассивная увеличивается (за счет меньшего тонуса мышц, противодействующих растяжению) (Б. А. Ашмарин, 1990).

Именно в аэробной гимнастике большое значение имеет активная гибкость, обеспечивающая необходимую свободу движений, а также позволяющая овладевать рациональной спортивной техникой.

Однако достичь оптимальной подвижности в суставах можно лишь при одновременном развитии активной и пассивной гибкости.

В качестве средств воспитания гибкости в занятиях по аэробной гимнастике используют упражнения на растягивание, выполняемые с предельной амплитудой.

Пассивные упражнения могут быть динамического (пружинные) или статического (удержание позы) характера. Наибольший эффект для развития пассивной гибкости приносит сочетание пружинных движений с последующей фиксацией позы (Т.С. Лисицкая, 1982).

Выделяют также общую и специальную гибкость. Общая характеризуется максимальной амплитудой движений в наиболее крупных суставах, вторая - амплитудой движений, соответствующих технике конкретного двигательного действия (Б.А. Ашмарин, 1990).

С возрастом увеличивается масса сухожилий (сравнительно с мышцами), происходит некоторое уплотнение самой мышечной ткани, в результате этого тоническое сопротивление мышц действию растягивающих сил увеличивается и гибкость ухудшается. Для того чтобы предупредить ухудшение подвижности в суставах, особенно заметное в возрасте 13-14 лет, надо своевременно приступать к развитию пассивной гибкости. Для развития пассивной гибкости сензитивным периодом будет являться возраст 9-10 лет, а для активной- 10-14 лет (В. И. Филиппович, 1971).

Аэробная гимнастика - сложнокоординированный вид спорта. Особенностью мастерства в аэробной гимнастике является овладение сложной и тонкой координацией движения, умение передавать не только общий характер движения, но и его детали (Ю.Н. Шишкарева и Л.П.Орлов, 1954).

В аэробной гимнастике физическая подготовка направлена на гармоническое развитие всех качеств. Большое значение у детей 5-6 лет придается воспитанию правильной осанки, исключающей излишний поясничный прогиб, сутулость, косолапость. Однако, большее внимание по сравнению с остальными уделяется развитию гибкости и координационным способностям (Т.С. Лисицкая, 1982).

1.4. Анатомо-физиологические и психофизические особенности юных гимнасток.

1. Между 4 и 7 годами начинается окостенение длинных костей. Окостенение идет неравномерно, и чрезмерные силовые нагрузки могут нарушить этот процесс.

2. В этом же возрасте оформляются изгибы позвоночного столба и имеет место недостаточно компенсированный поясничный лордоз. Поэтому у девочек появляется неправильная осанка (они ходят, выставив вперед живот). Вдумчивое применение упражнений классического экзерсиса помогает исправлению осанки.

3. У 5-6 летних детей мышцы еще не оформлены, имеет место неравномерность развития отдельных мышечных групп. Тем, у кого сильнее мышцы-сгибатели, целесообразно обратить внимание на развитие разгибателей и наоборот.

4. Высокая интенсивность обменных процессов, неэкономичность мышечных усилий, повышенный энергорасход могут приводить к быстрому утомлению. Поэтому нагрузки должны быть небольшого объема и носить "дробный" характер с частыми паузами для отдыха.

5. Регуляторные механизмы сердечно-сосудистой и дыхательной систем еще не совершенны. Частота пульса высокая и в покое, возрастает даже при умеренной нагрузке, артериальное давление претерпевает большие колебания, дыхание учащенное и поверхностное. Но под влиянием естественного развития и регулярных занятий функциональные возможности детей повышаются. К 7-8 годам дети могут переносить значительные нагрузки, но лучше приспосабливаются к занятиям умеренной интенсивности.

6. Основные двигательные качества развиваются неравномерно и зависят от состояния функциональных систем ребенка и его дыхательного опыта. Поэтому специалисты рекомендуют в начальный период повышать общую дееспособность занимающихся с помощью разнообразных средств.

7. Внимание у детей 5-6 лет удерживается с трудом, его объем и устойчивость увеличиваются постепенно и незначительно. В процессе обучения необходимо использовать новые, яркие и краткие раздражители для удержания внимания детей. Замечаний по технике исполнения должно быть не более 1-2 в один прием.

Дети 5-6 лет еще не способны отделить несущественное от основного, часто фиксируют свое внимание на второстепенном. Поэтому в этом возрасте целесообразно использовать целостный метод обучения, изучать простые упражнения, пользоваться краткими и точными объяснениями.

Важное значение в этом возрасте имеет наглядность обучения. Показ должен быть очень точным и четким, так как дети нередко просто копируют педагога и могут повторить его ошибки. Но для развития 2-й сигнальной системы, пополнения терминологического запаса показ следует сопровождать кратким и доступным объяснением.

10.Эмоциональные проявления у детей 5-6 лет несовершенны, волевые и нравственные качества имеют ограниченный характер. Поэтому необходимо неустанно работать над развитием этих качеств у детей, помня, что похвала и методы поощрения в этом возрасте гораздо действеннее методов наказания.

11. Музыкальное сопровождение занятий на этом этапе начальной подготовки должно быть простым, понятным и доступным, близким детям 5-7 летнего возраста. (Л.А. Карпенко, 1989).

Далее мы приводим несколько таблиц по дозировке упражнений, двигательной активности и оценки гибкости у детей.

Дозировка упражнений, направленных на развитие подвижности в суставах у детей младшего школьного возраста (по Ж.К. Холодову, В.С. Кузнецову)[1]

Сустав	Количество повторений		
	Учащиеся, лет		
	7 - 10	11 – 14	15 - 17
Позвоночный столб	20 – 30	30 – 40	40 – 50
Тазобедренный	15 – 25	30 – 35	35 – 15
Плечевой	15 – 25	30 – 35	35 – 45
Лучезапястный	15 – 25	20 – 25	25 – 30
Коленный	10 – 15	15 – 20	20 – 25
Голеностопный	10 – 15	15 – 20	20 – 25

Перерывы в тренировке гибкости отрицательно сказываются на уровне его развития. Так, например, двухмесячных перерыв ухудшает подвижность в суставах на 10 – 12%. При тренировке гибкости следует использовать широкий арсенал упражнений, воздействующих на подвижность всех основных суставах, поскольку не наблюдается положительный перенос тренировок подвижности одних суставов на другие [22].

[1] Холодов, Ж. К. – Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник /Ж.К. Холодов, В. С. Кузнецова. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.

Двигательная активность учащихся младших классов при разных видах мышечной активности (по Н.Т. Лебедевой)

Вид мышечной деятельности	Продолжительность, мин	Объем движений, шаги	
		Мальчики	Девочки
Утренняя гимнастика (дома)	10	400 – 500	500 – 700
Гимнастика на уроке (в школе)	10	200 – 300	300 – 400
Физкультпауза на уроках и при самостоятельной работе	3	120 – 150	150 – 200

Подвижные игры: **на переменах:** **больших** **малых** **на уроках физической культуры** **на открытом воздухе**	 15 5 45 60 – 90	 700 – 1000 400 – 500 1200 – 3240 3000 – 4000	 800 – 1200 500 – 600 1200 – 3240 4000 – 5000
Лыжная тренировка (внеклассные занятия)	90	6840 – 9120	

Некоторые параметры оценки гибкости (по Ж.К. Холодову, В.С. Кузнецову)

Параметры / Оценка	***Отлично***	***Хорошо***	***Удовлетворительно***	***Плохо***
Расстояние у пальцев рук при наклоне вперед относительно уровня площадки (см).	+15	+ 5	0	- 5
Угол в лучезапястном суставе с тыльной стороны при отведенной кисти (град).	70	90	95	100
Угол туловища к горизонту в по при наклоне вперед в положении сидя (град).	5	15	25	35
Угол в подколенной ямке при выпрямлении ноги (град).	182	180	178	175
Угол в тазобедренном суставе в продольном шпагате (град)	180	178	175	172

Угол в тазобедренном суставе в поперечном шпагате (град)	180	178	175	172

ГЛАВА 2. ХАРАКТЕРИСТИКА СРЕДСТВ И МЕТОДОВ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ

Как показал анализ литературных источников, в аэробной гимнастике, для достижения высокого уровня спортивного мастерства, необходимо развитие у занимающихся такого качества, как гибкость. Это положение подтверждается и нашими экспериментальными исследованиями. Следовательно, основной задачей педагогического эксперимента к нас являлось совершенствование методики развития гибкости, на основе полученных результатов собственных исследований.

Процесс развития гибкости осуществлялся постепенно.

Дозировка упражнений, направленных на развитие гибкости, была небольшой, но упражнения применялись систематически, на каждом занятии. Также эти упражнения включались в утреннюю гимнастику.

Прежде чем приступить к упражнениям на повышение подвижности суставов, проводилась разминка для разогревания мышц.

Упражнения на растягивание давали эффект, если их повторяли до появления ощущения лёгкой болезненности.

Основными средствами развития гибкости являлись упражнения на растягивание, которые могли быть динамического (пружинистые, маховые, и т.п.) и статического (сохранения максимальной амплитуды при различных позах) характере.

Упражнения на растягивание выполнялись как с отягощением так и без него. Использование отягощений позволяет акцентированно развивать мышцы, обеспечивающие движения в суставах.

Комплексы упражнений, направленные на развитие подвижности в различных сочленениях опорно-двигательного аппарата, состояли 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 и в течение года увеличивались за счёт увеличения количества упражнений и числа их повторений. Темп при активных упражнениях составлял 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 ребёнком ставилась конкретная цель, скажем дотянуться рукой до определённой точки или предмета. Подобный приём позволяет достичь большей амплитуды движений.

Основным методом развития гибкости повторный метод, где упражнения на растягивание выполнялись сериями по 10 – 12 повторений в каждой. Амплитуда движений увеличивалась от серии к серии. Подобные упражнения давали наибольший эффект, и если дети ежедневно выполняли и дома и не пропускали тренировок. На тренировках 40 % времени уделялось развитию гибкости. Применялось следующее соотношение в использовании упражнений на развитие гибкости: 40% - активные; 40%-пассивные; 20%-статические.

Так как у детей 5-6 летнего возраста занятия проводились 3 раза в неделю, использовалась система домашнего задания, которая включала в себя: упражнения, направленные на развитие гибкости позвоночника, в тазобедренных и голеностопных суставов, подколенных связок, а также, прыжки на скакалке. Для Развития Гибкости в учебно-тренировочном процессе применялись упражнения скоростно-силового характера: пружинистые движения, махи с последующим удержанием ног. При этом, если упражнения выполнялись с отягощением, вес отягощения не должен был снижать скорость выполнения махов или пружинистых движений (отягощения не превышало 2-3% от веса тела гимнастки). В качестве методов совершенствования гибкости использовались игровой и соревновательные методы, тогда занятия проходили интересно и весело (кто сумеет наклониться ниже; кто, не сгибая колени, сумеет поднять с пола обеими руками плоский предмет и т.д.).

Упражнения на гибкость выполнялись в такой последовательности: в начале упражнения для суставов верхних конечностей, затем – туловища и нижних конечностей.

Условия выполнения упражнения значительно облегчаются за счёт опоры. Упражнения сначала выполнялись у опоры, затем без опоры.

Активная и пассивная гибкость развиваются параллельно.

Упражнения, применяемые для развития гибкости:

Повторные пружинящие движения, повышающие интенсивность растягивания. Например, пружинящие наклоны вперёд.

Движения, выполняемые по возможно большей амплитуде. НАПРИМЕР: наклоны назад и вперёд до отказа.

Инерция движений какой либо части тела. Например: махи ногами вперёд или в сторону с постепенно увеличивающейся амплитудой движения.

Дополнительная внешняя опора. Напроимер: захваты руками за рейку гимнастической стенки или отдельную часть тела с последующим притягиванием одной части тела к другой.

Активная помощь партнёра.

Комплекс упражнений для развития гибкости

Наклон вперёд, сидя ноги врозь. Коснуться груди пола и удержать это положение 2-3 секунды. Чтобы успешно выполнить это нормативное требование, рекомендуется освоить следующие упражнения:

а) сидя на полу, ноги вместе, наклон вперёд с помощью тренера, который нажимает руками в области лопаток;
б) стоя в наклоне вперёд, стремиться коснуться ладонями пола, затем лбом, грудью ног;
в) встать спиной к гимнастической стенке, наклониться вперёд, ухватиться за вторую рейку и притягивать к себе, наклоняясь всё глубже и глубже (ноги не сгибать);
г) стоя лицом к гимнастической стенке, поставить правую ногу на рейку на высоте пояса (или груди)и, наклоняясь вперёд, стремиться грудью коснуться ноги;
д) сидя ноги врозь пошире, наклон вперёд с помощью.
Мост из положения лёжа.
Умения выполнять мост имеет существенное значение не только для развития гибкости тела, но и для успешного вольными и акробатическими упражнениями.
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) лёжа на спине, согнуть ноги и упереться руками за головой;
е) стоя, наклоном назад мост с помощью тренера.
Поднимание прямой ноги вперёд, в сторону (до высоты пояса, груди), назад (выше колена), стоя у гимнастической стенки и опираясь о неё рукой свободную руку на пояс:
а) махи нагой вперёд, назад, в сторону, стоя у гимнастической стенке и опираясь на неё рукой (при махе ногой стопу поворачивать наружу, тело и голову держать прямо);
б) встать лицом (боком) к стенке и поставить прямую ногу на рейку на высоте пояса. Приседать на опорной ноге, удерживать прямую ногу на рейке;
в) стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперёд, в сторону и назад с помощью тренера (не допускать болевых ощущений);
г) Стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперёд, назад, в сторону с отягощением (мешки с песком весом 1 – 2 кг).
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 поочерёдно, последовательно и одновременно;
б) тоже с булавами, гантелями, мешочками с песком;

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.
Шпагат прямой.
Обучение шпагата рекомендуется начинать с выполнения упражнений, описанных в п.3.поднимание ног в сторону на 90 градусов, содействует хорошему выполнению прямого шпагата и исключает травматические повреждения. Кроме указанных упражнений рекомендуются следующие:
а) из упора лёжа ноги врозь пошире, 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 пошире. Держась руками за стенку, стремиться опуститься как можно ниже;
в) тоже, но встать на 2 – 3 рейку;
г) стоя ноги врозь пошире, набивной мяч между ногами. Разводя ноги стремиться сесть на мяч;
д) из седа ноги врозь пошире, прокатиться вперёд и назад через поперечный шпагат.

ГЛАВА 3. ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО РАЗВИТИЮ ГИБКОСТИ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ

Развитие гибкости в учебно-тренировочном процессе на занятиях аэробной гимнастикой (спортивной аэробикой) осуществляется средствами общей физической подготовки (ОФП) - это упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах, и средствами специальной физической подготовки (СФП) – это непосредственно овладение элементами сложности из группы «Д»: Гибкость и равновесие.

Развитие гибкости средствами ОФП и СФП по годам обучения:

этапа начальной подготовки 1 года обучения	
ОФП: Упражнения для развития гибкости	38 часов
СФП: Элементы группы «Д»: Гибкость и равновесия	7 часов
этапа начальной подготовки 2 года обучения	
ОФП: Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах	40 часов
СФП: Элементы группы «Д»: Гибкость и равновесия	13 часов
учебно-тренировочного этапа 1 года обучения	

ОФП: Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах	15 часов
СФП: Элементы группы «Д»: Гибкость и равновесия	25 часов
учебно-тренировочного этапа 2 года обучения	
ОФП: Упражнения для развития активной гибкости и подвижности в суставах	25 часов
СФП: Элементы группы «Д»: Гибкость и равновесия	25 часов
учебно-тренировочного этапа 3 года обучения	
ОФП: Упражнения для развития активной гибкости и подвижности в суставах	28 часов
СФП: Элементы группы «Д»: Гибкость и равновесия	41 час
учебно-тренировочного этапа 4 года обучения	
ОФП	-
СФП: Элементы группы «Д»: Гибкость и равновесия	52 часа
учебно-тренировочного этапа 5 года обучения	
ОФП	-
СФП: Элементы группы «Д»: Гибкость и равновесия	64
этап спортивного совершенствования 1 года обучения	
ОФП	-
СФП: Элементы группы «Д»: Гибкость и равновесия	64
этап спортивного совершенствования 2 года обучения	
ОФП	-
СФП: Элементы группы «Д»: Гибкость и равновесия	80

В данной таблице мы видим, что соблюдается закономерность увеличения доли СФП и одновременно уменьшение доли ОФП. Средствами ОФП необходимо развивать гибкость на ранних этапах подготовки, что соответствует анатомо-физиологическим особенностям организма. На более

поздних этапах подготовки необходимо поддерживать и совершенствовать достигнутый уровень гибкости.

ВЫВОДЫ

Анализ литературных источников и имеющихся данных по теме показал – на этапе предварительной подготовки одним из важных условий в занятиях с юными аэробистками является сочетание общей и специальной физической подготовки, компонентами которой является гибкость. В спортивной аэробике большое внимание по сравнению с остальными двигательными качествами уделяется развитию гибкости, т.к. это качество имеют решающее значение в достижение высоких спортивных результатов; благодаря целенаправленному развитию гибкости облегчается выполнение всех видов гимнастических упражнений – наклонов, равновесий, прыжков.

Целенаправленно развитие гибкости должно начинаться с 6 – 7 лет. У детей 9 – 14 лет это качество развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте. Это объясняется большой растяжимостью мышечно-связочного аппарата у детей данного возраста. Подвижность в суставах развивается неравномерно в различные возрастные периоды. У детей младшего и среднего школьного возраста активная подвижность в суставах увеличивается, в дальнейшем она уменьшается. Объем пассивной подвижности в суставах также с возрастом уменьшается. Причем, чем больше возраст, тем меньше разница между активной и пассивной подвижностью в суставах. Это объясняется постепенным ухудшением эластичности мышечно-связочного аппарата, межпозвоночных дисков и другими морфологическими изменениями. Возрастные особенности суставов необходимо принимать во внимание в процессе развития и гибкости.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Ашмарин Б.А., Виноградов Ю.А., Вяткина З.Н., и др. Теория и методика физического воспитания: учеб. Для студентов фак. культ. пед. Ин-тов по спец. 03.03. – М.: просвещение, 1990. – 287с.

Боброва Г.А. Искуство границ. – Ленинград: Детская литература, 1986. – 109с.

Боброва Г.А. Художественная гимнастика в спортивных школах.- М.: Физкультура и спорт, 1974. – 264с.

Боброва Г.А. Гимнастика в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 208с.

Боген Н.Н. Обучения двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985. –193с.

Варанина Т.Т., Варшавская Р.А., Зинковский А.В. и др. Художественная гимнастика: учебное пособие для институтов физической культуры/Под ред. Орлова Л.П.- М.:Физкультура и спорт, 1973. – 197 с.

Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте.- М.: Физкультура и спорт,1970. – 264 с.

Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. – 336 с.
Гласс Дж.,Стенли Дж. статические методы исследований в педагогике и психологии. - М.: Прогресс,1976. – 495 с.
Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена.- М.: Физкультура и спорт, 1961. – 193 с.
Елесеева И.И., Юзбашев М.М.Общая теория статистики: учебник /Под ред. Чл.корр. РАН И.И. Елисеевой.-4изд.перераб. и доп. - М.: Финансы и статистика, 2000. – 480 с., ил.
Зациорский В.М.спортивная метралогия учеб.для ин-ов физ. куль.-М.: Физкультура и спорт, 1982. – 256 с.
Зациорский В.М. Физические качества спортсменов.-М.: Физкультура и спорт,1966. – 196 с.
Канакова Л.П. Основы математической статистики в спорте: методическое пособие. - Томск, 2001. – 125 с.
Карпенко Л.А. Отбор и начальная подготовка занимающихся аэробной гимнастикой: методические рекомендации. - Ленинград 1999 –25 с.
Кечетджиева Л.,Ванкова Н., Чипрянова М. Обучение детейспортивной аэробике. -М.: Физкультура и спорт, 1995. – 96 с.
Коренгберг В.В. Двигательная задача, двигательный навык.- Гимнастика, вып,1,1986
Кузнецова З.И. Развитие двигательных качеств школьников.-М.: Просвящение, 1967. – 204 с.
Лагутин А.Б. Двигательное задание и упражнение для физичекого развития для детей 4-6 лет: Методическая разработка для студентов и слушателей факультета повышения квалификации Академии. - М.: Типография фирмы “Аякс-Н”, 1996. – 52 с.
Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика.- М.: Физкультура и спорт, 1982. - 231с.
Лях В.И. Гибкость и методика её развития//Физкультура в школе.№1, 1999, - с. 25
Мавроматия Д. Упражнения художественной гимнастики.-М.: Физкультура и спорт, 1972. - 141с.
Матвеев Л.П. Теория методика физической культуры. Учеб.для ин-ов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. – 549 с.
Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. - М.: Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
Назарова О.М. Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет: Методическая разработка для тренера. - М.: 2001. – 39 с.
Орлов Л.П. Художественная гимнастика. - М.: Физкультура и спорт, 1965. – 208 с.
Семёнов Л. Советы тренерам: Сборник упражнений и методических рекомендаций.-М.: Физкультура и спорт, 1964. – 136 с.