



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ Д. ДОБРУНЬ БРЯНСКОГО РАЙОНА»

241521, Брянская область, Брянский район д. Добрунь, ул. Молодежная, д. 2,
ИНН 3207009686, КПП 320701001, л/с 202761195940
тел: 8 (4832) 32-33-35, E-mail: shvedov_valeriy@mail.ru

ПРИНЯТЫ
на заседании методического совета
протокол № 2 от «15» июня 2023 г.

УТВЕРЖДЕНЫ
Директор МБУДО «ДШИ д. Добрунь»

В.Я.Шведов



**Методические рекомендации
на тему:
«Развитие гибкости у детей»**

**преподаватель циркового искусства
Рябцева Наталья Алексеевна**

2023 г.

Аннотация

на методические рекомендации

«Развитие гибкости у детей»

Рябцевой Натальи Алексеевны, преподавателя циркового искусства

МБУДО «ДШИ д. Добрунь».

В методических рекомендациях представлены теоретические аспекты методики развития гибкости у детей.

Актуальность данных рекомендаций заключается в том, что гибкость у учащихся циркового искусства имеет решающее значение, так как гимнаст должен быть в состоянии двигать своим телом в полном диапазоне движений, чтобы правильно выполнять свои навыки.

Цель данных рекомендаций – определить эффективные методы развития гибкости, помочь преподавателям правильно построить урок для достижения максимального результата.

Задачи:

- определить виды гибкости;
- определить средства развития гибкости у детей;
- ознакомиться со структурой урока по развитию гибкости.

Данная работа может быть востребована не только преподавателями циркового искусства, но и преподавателями хореографии, т.к. танцоры должны быть способны выполнять высокие прыжки, делать различные повороты на одной ноге, и выполнять гибкие позы и без такого качества как гибкость невозможно воспитывать пластичность и выразительность движений, необходимых в танце.

Работа состоит из *введения, 3-х разделов, заключения, списка литературы.*

Во введении я обосновываю выбор темы, привожу аргументы о значимости гибкости в цирковом искусстве.

Разделы: 1.«*Классификация гибкости*» раскрывает какая бывает гибкость по форме и способу проявления гибкости 2. «*Средства*

воспитания гибкости» даёт представление об активных, пассивных и статических упражнениях. 3. *«Методика работы над гибкостью»* раскрывает в какой последовательности и в какой части урока необходимо делать те или иные упражнения, какую нагрузку необходимо давать детям, рассматривает основные принципы занятий, направленных на развитие гибкости.

В *заключении* подводится итог, при каких условиях будет достигнута цель по развитию гибкости у детей, без которой нельзя достичь высоких творческих результатов.

Содержание

Введение

1. Классификация гибкости

2. Средства воспитания гибкости

3. Методика работы над гибкостью

Заключение

Список литературы

Введение

Цирк — один из увлекательных видов искусства, требующий силы, координации и гибкости. Гибкость – одно из важнейших физических качеств, необходимых гимнасту. Недостаточная подвижность в суставах может ограничивать проявление таких физических качеств как сила, быстрота реакции и скорости движений, выносливости, увеличивая энергозатраты, снижая экономичность работы организма. Когда у гимнаста ограниченная гибкость, ему, возможно, придется компенсировать отсутствие подвижности, используя неправильную форму или полагаясь на другие мышцы для выполнения определенных движений. Это может привести к растяжениям и другим травмам.

Упражнения на гибкость направлены на:

- Повышение эластичности гладкой мускулатуры.
- Укрепление связок, сухожилий и суставов.
- Перераспределение и гармонизацию внутримышечного тонуса.
- Снижение тонического напряжения.
- Увеличение амплитуды движений.

Для девочек хорошая гибкость – это также грация и пластичность.

Качественное исполнение акробатических элементов на прямую зависит от уровня развития гибкости, поэтому обучающимся необходимо развивать данное качество до очень высокого уровня. Для этого мало знать множество эффективных упражнений на гибкость, но необходимо владеть теорией, соблюдать структуру урока, знать в какой последовательности выполнять упражнения.

1. Классификация гибкости

По форме проявления гибкости различают:

1. **Активную гибкость** — движение с большой амплитудой, которое выполняется за счет собственных мышечных усилий, т.е. самостоятельное проявление гибкости, без посторонней помощи.

2. **Пассивную гибкость** — выполнение тех же движений, но под воздействием внешних растягивающих сил, например, усилий партнёра, использования отягощений или специальных приспособлений.

Наиболее эффективными для улучшения пассивной гибкости являются принудительные движения, которые выполняются плавно с постепенным увеличением их рабочей амплитуды. При этом не следует выполнять быстрых движений из-за того, что возникающий в мышцах защитный рефлекс ограничивающего растягивания вызывает «закрепление» растягиваемых мышц. Пассивная гибкость развивается в 1,5-2 раза быстрее, чем активная.

По способу проявления гибкости различают:

1. **Динамическую гибкость** — гибкость в движении (прыжки, махи, движения рук, наклоны и т.д.).

2. **Статическую гибкость** — подвижность, проявляемая в позах (фиксированное положение тела, например, шпагат)

2. Средства воспитания гибкости

Среди упражнений на растягивание различают активные, пассивные и статические. 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.

3. Методика работы над гибкостью

В основе методики развития гибкости лежит многократное систематическое повторение разнообразных упражнений на растягивание. В этом случае повторный метод требует соблюдения следующих условий:

1. Повторять упражнения нужно многократно.

2. Упражнения на гибкость необходимо давать в следующей очередности: • активные однократные – пружинистые – маховые - маховые с отягощениями; • пассивные статические должны предшествовать пассивным динамическим. Эта схема способствует эффективному развитию гибкости и исключает появление травматизма, т.к. выдерживается требование о постепенности увеличения амплитуды движений.

3. Растягивающие упражнения целесообразно проводить сериями, с небольшими интервалами отдыха. Амплитуда должна постепенно возрастать как в рамках одной серии, так и во всех последующих. Типичное число повторений в одной серии – 10-12 раз, число серий колеблется от 4 до 8.

4. Упражнения на гибкость важно сочетать с упражнениями на силу и расслабление. 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. Кроме того, при использовании упражнений на расслабление в период направленного развития подвижности в суставах значительно (до 10%) возрастает эффект тренировки.

Упражнения на гибкость в одном занятии рекомендуется выполнять в такой последовательности: - упражнения для верхних конечностей; - упражнения на мышцы туловища; - упражнения для нижних конечностей.

Упражнения на гибкость нужно выполнять во всех частях урока. 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».

Нагрузку в упражнениях на гибкость в отдельных занятиях и в течение года следует увеличивать за счет увеличения количества упражнений и числа их повторений. Темп при активных упражнениях составляет 1 повторение в 1 с; при пассивных — 1 повторение в 1-2 с; «выдержка» в статических положениях—4-6 с. Усложнять упражнение можно только тогда, когда ребенок полностью освоил простой вариант упражнения. Число повторений одного упражнения также должно расти постепенно.

Самая эффективная - парная растяжка, когда в упражнениях участвуют двое: растягиваться помогает партнер или преподаватель. Когда человек работает сам, ему труднее расслабить мышцы. А под воздействием партнера можно максимально расслабиться и добиться лучшего результата за более короткое время. Этот вид растяжки я начинаю использовать через несколько месяцев занятий, т.к. парная работа требует особой осторожности. Воздействие партнера должно усиливаться очень постепенно. Движения плавные и мягкие, чтобы не получить травму. И лучше выполнять такие упражнения под наблюдением преподавателя.

Чтобы не ошибиться и не травмироваться, во время занятий обязательно нужно соблюдать несколько основных принципов:

- без фанатизма. Не надо форсировать события и ждать быстрых результатов. Есть люди, гибкие от природы. Но большинству требуется довольно долгий срок, чтобы заметно прибавить в гибкости;

- регулярность. Если стоит задача увеличения гибкости, то упражнения на растягивание необходимо выполнять систематически, даже ежедневно. 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. Перерывы в тренировке гибкости отрицательно сказываются на уровне ее развития. Так, например, двухмесячный перерыв ухудшает подвижность в суставах на 10 —12%;

- не забывайте про симметрию. Очень часто мышечные зажимы расположены несимметрично. Для сохранения баланса нужно обязательно прорабатывать обе стороны тела;

- чтобы избежать травм, мышцы должны быть как следует разогреты. Если растяжка - завершающий этап тренировки и до нее уже выполнялись силовые упражнения или кардионагрузка, значит, мышцы уже горячие. В противном случае разминка обязательна. Лучше всего для этого подходят бег и прыжки, приседания и махи ногами. Время такой подготовки 10-15 минут.

И еще одно очень важное правило гласит, что упражнение, которое причиняет боль, не должно входить в комплекс упражнений. Если больно, это может быть следствием того, что мышцы были плохо разогреты и не готовы к основной нагрузке или упражнение выполняется слишком резко, быстро, интенсивно.

Если ребенок жалуется на боль, следует прекратить занятие, дать мышцам восстановиться и вернуться к тренировке в более щадящем режиме, даже если она станет своеобразным «шагом назад» в вашей программе.

Ученикам очень нравится, когда упражнения имеют интересное название, которое легко воспринимается на слух и запоминается например: «коробочка», «лягушка», «корзинка» и т.д. Младшим школьникам следует давать упражнения с исходным положением, «руки на пояс» для придания корпусу дополнительной жёсткости. Использование музыкального сопровождения во время занятий эффективно влияет на учебный процесс. Оно позволяет снять психическое и эмоциональное напряжение.

Учитывая возрастные физические и психические особенности детей, их потребность в игровой деятельности, их эмоциональность и то, что именно игровая деятельность является ведущей в дошкольном и младшем школьном возрасте, акцент в работе я делаю на игровые и эмоционально-подражательные упражнения.

В работе я рекомендую использовать различные игровые методы.

Первый способ – отвлечение внимания детей с помощью ассоциаций и разговора на интересные для них темы. Например, когда мы тянем прямой шпагат, то говорим, что строим домик для собачки. Когда делаем наклоны в складке – лепим пирожки, когда делаем мостик – строим мост для машин, а когда выполняем «кольцо»- тянемся к солнышку, упираясь на руки, как кошечка, и т.д. Придумать можно все, что угодно.

Второй способ – выполнение упражнений с предметами: мячики, кубики, скакалки.

Третий способ - упражнения на гибкость на гимнастических снарядах и сочетание растяжки с другими заданиями, чтобы ребенок мог переключить внимание.

Эстафеты, игры и игровые моменты вызывают у детей восторг и чувство легкости. Многие упражнения эффективней закрепляются при

использовании их в игре. Особенности игровой деятельности требуют от учеников инициативы, смелости, настойчивости, умение подчинить личные интересы интересам команды. Это хорошо влияет на тренировочный процесс.

Заключение

В заключение можно сделать вывод, что гибкость – это свойство упругой растяжимости телесных структур (мышечные и соединительные), определяющее пределы амплитуды движений звеньев тела.

Гибкость зависит от строения суставов, эластичности мышц, связок, психического состояния, степени активности растягиваемых мышц, разминки, температуры тела и среды, суточной периодики, возраста, уровня силовой подготовленности, исходного положения тела и его частей, ритма движения, предварительного напряжения мышц.

Только при правильном построении урока и при правильном распределении нагрузки, выполняя в нужной последовательности упражнения можно достичь высоких результатов в развитии гибкости у детей.

Список литературы

1. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания: Учебник [Текст] / Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина. - М.: Просвещение, 1990.
2. Зуев, В.И. Волшебная сила растяжки [Текст] / В.И.Зуев. - М.: Советский спорт, 1990.
3. Сермеев, Б.В. Спортсменам о воспитании гибкости: Учебное пособие [Текст] /Б.В. Сермеев. - М.: Просвещение 1970.
4. Смоленский, В.А, Гимнастика в трех измерениях: Учебное пособие [Текст] /В.А. Смоленский, Ю.А. Менхин, В.А. Силин. - М - 1979.
5. Тухватулин Р.М., Морчукова Л.В. Гибкость и методика ее совершенствования в спорте: Учебное пособие - Смоленск: СГАФКСТ, 2011.
6. Чудинова, П.Р. Воспитание гибкости у детей [Текст] /П.Р. Чудинова// Физическая культура в школе. – 1994.
7. Шакина, Е.А. Определение гибкости [Текст] /Е.А. Шакина// Физическая культура в школе. – 1994.