

# СТАТЬЯ

## «МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ И ОСОБЕННОСТИ ИХ ПРИМЕНЕНИЯ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ»

Тренер-преподаватель  
ГБУ КСШОР № 2 г. Тверь

Кириллова Н.В.

Гибкость является одним из важнейших физических качеств человека. Её определяют, как способность человека выполнять движения с большой амплитудой или абсолютный диапазон движения в суставе или ряде суставов, который достигается в мгновенном усилии. Гибкость незаменима в повседневной жизни и способствует гармоничному развитию всего организма человека.

Упражнения на гибкость рассматриваются многими специалистами как одно из важных средств оздоровления, формирования правильной осанки и гармоничного физического развития. Любое движение производится благодаря подвижности в суставах. В некоторых суставах плечевом, тазобедренном – человек обладает большой подвижностью, в других – коленном, лучезапястном – амплитуда движений ограничена формой сустава и связочным аппаратом. Без такого качества как гибкость невозможно воспитывать пластичность и выразительность движений, а также совершенствовать их технику.

Подбор и применение методик развития гибкости является актуальным в художественной гимнастике так как указанный вид спорта очень резко омолодился, а состояние гибкости тела юных гимнасток часто оценивается как ниже среднего. В настоящее время правила по художественной гимнастике предъявляют очень высокие требования к исполнению элементов. Для того чтобы быть конкурентоспособной, спортсменке необходимо развивать гибкость тела довольно высокими темпами уже на этапе начальной подготовки. Поэтому каждый тренер должен уметь оценить уровень гибкости спортсменок в группе и подобрать для группы в целом и отдельно для перспективных спортсменок комбинации методов, средств, упражнений, которые будут приводить к максимальному результату, и исключать травмирование детского организма.

В связи с изложенным развитие гибкости и подбор методик для ее тренировки в художественной гимнастике является объектом исследования для многих специалистов указанного вида спорта. Представляется важным, со знанием дела применять эти методики на практике, начиная с этапа подбора групп начальной подготовки гимнасток, что будет способствовать более эффективному развитию гибкости гимнасток, и тем самым влиять на совершенствование выполнения ими элементов соревновательной программы.

Гибкость - одно из наиболее ранних по развитию качеств. Начиная с 5-летнего возраста она быстро развивается на всем протяжении

младшего школьного возраста благодаря хорошей растяжимости мышечных волокон и связочного аппарата у детей. Гибкость лучше выражена в женском организме по сравнению с мужским на всем протяжении жизненного цикла.

Гибкость - способность человека выполнять движения с большой амплитудой. Так же под гибкостью понимают абсолютный диапазон движения в суставе или ряде суставов, который достигается в мгновенном усилии. Гибкость важна во многих видах спорта, тем более в художественной гимнастике.

Различают активную и пассивную гибкость.

1. Активная гибкость - это максимально возможная подвижность в суставе, которую спортсмен может проявить самостоятельно, без посторонней помощи, используя только силу своих мышц (например, амплитуда подъема ноги в равновесии «ласточка»).

2. Пассивная гибкость - это способность выполнять движения с наибольшей амплитудой под воздействием внешних растягивающих сил: усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений. В пассивных упражнениях на гибкость достигается большая, чем в активных упражнениях, амплитуда движений. Пассивная гибкость развивается в 1,5-2,0 раза быстрее, чем активная (Алтер М.ДЖ. Наука о гибкости. – К.: Олимпийская литература, 2002. – С. 9-10).

Важным показателем состояния суставного и мышечного аппарата является разница между показателями активной и пассивной гибкости. Эта разница называется дефицитом активной гибкости.

В художественной гимнастике большое значение имеет активная гибкость, которая дает гимнастке свободу движений, а также позволяющая овладевать рациональной спортивной техникой.

Различают также динамическую и статическую гибкость. Первая проявляется во время движений, а вторая - в позах. Выделяют также общую и специальную гибкость. Общая гибкость характеризует подвижность (амплитуда движений) во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость – амплитуда движений, которая соответствует технике конкретного двигательного действия (Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 2008. – С. 49).

По аналитическому признаку проявления гибкости можно выделить гибкость шейных позвонков, плечевых суставов, поясничной части позвоночника, тазобедренного, коленного и голеностопного суставов. Гибкость в различных суставах имеет неодинаковое значение.

Наибольшая нагрузка чаще всего приходится на поясничную часть и тазобедренные суставы. Гибкость человека зависит от эластических свойств мышц, связок, сухожилий, а также от формы суставных поверхностей. Для улучшения эластичности мышечно-связочного аппарата необходимо систематически и регулярно поддерживать достигнутые результаты, ежедневно выполнять упражнения не только во время тренировочных занятий, но и индивидуально в домашних условиях.

Гибкость имеет важное значение для улучшения техники движений. Причем необходима хорошо развитая способность расслаблять мышцы, особенно те, которые мешают выполнять движения с полной амплитудой. Поэтому необходимо уметь выполнять упражнения без излишнего напряжения. Эластичность мышц, умение расслаблять их во время работы и правильно сочетать и чередовать напряжение с расслаблением не только помогают достигнуть большей эффективности работы, но и имеет большое профилактическое значение – предупреждает возможные повреждения мышечно-связочного аппарата. Без гибкости в художественной гимнастике невозможно воспитывать пластичность движений, совершенствовать их технику, т.к. при недостаточной подвижности в суставах, движения ограничены, выполняются не так органично.

Гибкость необходима для выполнения волнообразных движений, акробатических упражнений, обязательных элементов входящих в программу художественной гимнастики, для принятия позы в полете при исполнении прыжков, для принятия и фиксации формы вращений и равновесий. По своей биомеханической сущности подавляющее большинство гимнастических упражнений требуют хорошей подвижности в суставах, а некоторые вообще полностью зависят от уровня развития этого качества.

Данные о взаимосвязи между возрастом и уровнем гибкости, и особенно о возможности увеличения или снижения уровня гибкости в период физического развития, довольно противоречивы. Результаты исследований показывают, что маленькие дети являются достаточно гибкими и что в школьные годы уровень гибкости возрастает вплоть до пубертатного периода, после чего снова начинает снижаться. После завершения периода полового созревания уровень гибкости стабилизируется и затем начинает снижаться. Несмотря на то, что с возрастом уровень гибкости снижается, у физически активных людей

степень его снижения минимальна (Алтер М.ДЖ. Наука о гибкости – С. 168).

Целенаправленно развитие гибкости должно начинаться с 6-7 лет. У детей и подростков 9-14 лет это качество развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте (Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта. – М.: АСАДЕМА, 2002. – С. 96). У девочек показатели гибкости выше на 20 - 30%, чем у мальчиков. На гибкость существенно влияют внешние условия:

1) время суток (днем и вечером уровень гибкости выше, чем утром);

2) температура воздуха (чем выше температура, тем гибкость выше)

3) проведена ли разминка (интенсивная разминка повышает уровень гибкости);

4) разогрето ли тело (подвижность в суставах увеличивается после 10 мин нахождения в теплой ванне при температуре воды +40 °С или после 10 мин пребывания в сауне).

Фактором, влияющим на подвижность суставов, является также общее функциональное состояние организма: 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).

Положительные эмоции и мотивация улучшают гибкость, а противоположные личностно-психические факторы ухудшают. Результаты немногих генетических исследований говорят о высоком или среднем влиянии генотипа на подвижность тазобедренных и плечевых суставов и гибкость позвоночного столба (Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические предложения. – М.; 2005. –С. 357). Считается недопустимым чрезмерное развитие гибкости, приводящее к перерастяжению мышечных волокон и связок, а иногда необратимым деформациям суставных структур. Данные отклонения могут способствовать нарушению в формировании некоторых двигательных навыков, развитию плоскостопия, неправильной осанке и некрасивой походке.

Повышенная гибкость без достаточной мышечной силы может вызвать

неустойчивость суставных соединений, приводящих к повреждениям суставов. Чрезмерно гибкие несущие суставы: коленный, голеностопный и тазобедренный, становятся нестабильными и восприимчивыми к вывихам и травмам. Часто путают такие понятия как мягкость и гибкость. Мягкость и гибкость – это абсолютно разные понятия. Работа над гибкостью требует умения, расслабив одну группу мышц, жестко и стабильно держать другие. Например, если гимнастка выполняет наклоны вперед с расслабленными мышцами спины, тот это может привести к негативному результату. Работа над подвижностью суставов и вытягиванием связок должна быть сбалансирована, иначе легко получить разболтанные суставы с одной стороны и утратить естественность движений - с другой (Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. – М.: Советский спорт, 2003. – с. 22).

В качестве средств развития гибкости используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой - упражнения на растягивание. Основными ограничениями размаха движений являются мышцы-антагонисты. Растянуть соединительную ткань этих мышц, сделать мышцы податливыми и упругими (подобно резиновому жгуту) — задача упражнений на растягивание.

Для развития подвижности суставов надо выполнять упражнения с постепенно увеличивающейся амплитудой, использования пружинящих «самозахватов», покачиваний, маховых движений с большой амплитудой.

Главное - не допускаются болевые ощущения, движения должны выполняться в медленном темпе, постепенно увеличиваются их амплитуда и

степень применения силы помощника. В процессе специального развития гибкости используются следующие методы:

1. метод повторного упражнения;
2. метод статического растяжения;
3. метод предварительного напряжения мышц последующим их расслаблением;
4. метод совмещенного с силовыми упражнениями развития гибкости;
5. игровой и соревновательный методы.

Остановимся подробнее на каждом из них.

**Метод повторного упражнения** основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях

упражнения с постепенным увеличением размаха движений. При использовании этого метода начинают выполнять упражнения с относительно небольшой амплитуды движений и постепенно увеличивают ее к 8-12 повторений до максимума или близкого к нему предела (начало уменьшения размаха движений или возникновение болевых ощущений). В зависимости от возраста, пола и физической подготовленности занимающихся количество повторений упражнений в серии дифференцируется. В течение одного учебно-тренировочного занятия может быть несколько таких серий упражнений, выполняемых с незначительным отдыхом или вперемежку с упражнениями другой направленности (обычно технической, силовой или скоростно-силовой). При этом необходимо следить, чтобы мышцы все время находились в разогретом состоянии.

**1Метод статического растяжения** предусматривает растягивание мышцы до момента, когда дальнейшее ее движение ограничивается собственным напряжением. В этом положении достигнутое растяжение поддерживается в течение определенного периода времени, при этом происходит расслабление и снижение напряжения (Алтер М.ДЖ. Наука о гибкости.– С. 145). Этот метод основан на зависимости величины растягивания от его продолжительности. Для растягивания по этому методу сначала необходимо расслабиться, а затем выполнить упражнение и удерживать конечное положение от 5-15 секунд до нескольких минут. Упражнения обычно выполняются отдельными сериями в подготовительной или заключительной части занятия. Но наибольший эффект дает ежедневное выполнение серий таких упражнений в виде отдельного занятия.

Метод статического растягивания является научно обоснованным и достаточно эффективным для увеличения амплитуды движения (Алтер М.ДЖ. Наука о гибкости.– С. 208).

**Метод предварительного напряжения мышц последующим их расслаблением.** При развитии гибкости этим методом используется свойство мышц растягиваться сильнее после предварительного их напряжения. Сначала выполняется активное растягивание мышц тренируемого сустава до предела, а затем разгибается в суставе тренируемая часть тела чуть больше половины возможной амплитуды, и в течение 5-7 секунд создается статическое сопротивление внешнему силовому воздействию партнера на растягиваемую мышечную группу величиной 70-80% от максимума. После такого предварительного напряжения сконцентрировать свое внимание на расслаблении

тренируемых мышц и подвергнуть эти мышцы и связки пассивному растягиванию с помощью партнера, а достигнув предела растягивания, зафиксировать конечное положение на 5-6 секунд. Все фазы упражнения необходимо выполнять медленно, непрерывно и плавно, без рывков. Каждое упражнение повторяется в одном подходе до 5-6 раз. Такие упражнения на растягивание являются смешанными по форме (активно-пассивные) и режиму (стато-динамические) (Защиорский В.М. Физические качества спортсмена - С. 198).

**Метод совмещенного с силовыми упражнениями развития гибкости** позволяет одновременно совмещать развитие силы и гибкости в процессе выполнения силовых упражнений. Известно, что в мышце, находящейся в состоянии покоя, постоянно и без участия нашего сознания поддерживается слабое напряжение – её тонус. Известно также, что скелетная мышца способна сокращаться или растягиваться до 30-40% своей длины покоя. После сильных и длительных сокращений мышцы, т.е. после продолжительной по времени силовой работы, при которой мышца укорачивается более чем на 30% о своей исходной длины, она уже произвольно не возвращается в своё исходное состояние. В этом случае возникает, так называемая, "сократительная задолженность", при которой укороченные мышца уже не может генерировать своего максимального напряжения. Если после силовых тренировок длительное время не растягивать мышцы, то это состояние "сократительной задолженности" закрепляется, силовые возможности занимающихся постепенно снижаются, т.е. мышцы остаются укороченными и в состоянии покоя.

**Игровой и соревновательный методы** позволяют повысить интерес к выполнению упражнений на растягивание и улучшить эмоциональный фон занятия. При использовании игрового метода тренер вводит в тренировочный процесс названия упражнений, которые хорошо запоминаются маленькими гимнастками, в процессе занятия тренер может обсуждать с детьми на что похоже то или иное движение или поза. Так же могут быть использованы подвижные игры для развития физических качеств гимнасток. Это сделает занятие наиболее интересным. Соревновательный метод тоже может быть введен в тренировочный процесс. Особенности игровой и соревновательной деятельности требуют от спортсменов инициативы, смелости, настойчивости, умение подчинить личные интересы интересам команды. Это хорошо влияет на тренировочный процесс.

Для развития и совершенствования гибкости методически важно определить оптимальные пропорции в использовании упражнений на растягивание, а также правильное количество нагрузок. Если требуется достижение заметного сдвига в развитии гибкости уже через 3-4 месяца, то рекомендуются следующие соотношения в использовании упражнений: примерно 40% - активные, 40% - пассивные и 20% - статические. Чем меньше возраст, тем больше в общем объеме должна быть доля активных упражнений и меньше - статических. Упражнения на гибкость важно сочетать с упражнениями на силу и расслабление. Как установлено, 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. Нагрузку в упражнениях на гибкость в отдельных занятиях и в течение года следует увеличивать за счет увеличения количества упражнений и числа их повторений.

Перерывы в тренировке гибкости отрицательно сказываются на уровне её развития. При двухмесячном перерыве ухудшается подвижность в суставах на 10-12%.

При тренировке гибкости следует использовать широкий арсенал упражнений, воздействующих на подвижность всех основных суставов, поскольку наблюдается положительный перенос тренировок подвижности одних суставов на другие. Воздействуя на гибкость в процессе физического воспитания и обеспечение ее поступательного развития и долгого сохранения, различают следующие режимы направленного воздействия на гибкость:

1. Развивающий режим - массированное применение растягивающих упражнений в системе различных методов и форм организации.

2. Поддерживающий режим - умеренное выполнение упражнений на растягивание, с целью предотвращения реадaptационного ухудшения гибкости. При планировании упражнений, воздействующих на гибкость, методически важно определить оптимальные пропорции в использовании этих упражнений, а также правильную дозировку нагрузок. Эффективность отдельных упражнений в значительной мере определяется их продолжительностью, она должна обеспечивать максимальную подвижность сустава. Исследования динамики

подвижности в суставах показывают, что она вначале постепенно возрастает, достигнув максимума - определенное время удерживается на одном уровне, затем постепенно снижается (Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М: Физкультура и спорт, 1991 – С.280).

Для различных суставов количество движений, необходимых для достижения максимальной амплитуды неодинаково. Продолжительность воздействия зависит от особенностей сустава, возраста, пола занимающихся, характера упражнений, темпа и может колебаться от 20 секунд до 2 - 3 минут.

Упражнения на гибкость в одном занятии рекомендуется выполнять в такой последовательности:

- упражнения для верхних конечностей;
- упражнения на мышцы туловища;
- упражнения для нижних конечностей.

При серийном выполнении этих упражнений в промежутках отдыха используется расслабление.

Самым подходящим средством развития гибкости являются многочисленные гимнастические упражнения. По своей биомеханической сущности подавляющее большинство гимнастических упражнений требует хорошей подвижности в суставах, а некоторые полностью зависят от уровня развития этого качества. Большая амплитуда гимнастических упражнений необходима для демонстрации точных, эстетически изящных и пластичных движений.

Специальный подбор упражнений гимнастики, требующих большой подвижности в суставах, может служить способом повышения общей гибкости у занимающихся на уроках физической культуры. Направленные на разностороннее физическое развитие занимающихся, простейшие упражнения для рук, туловища, ног способствуют увеличению амплитуды движений в суставах, укрепляют опорно-двигательный аппарат, растягивают, участвующие в работе, мышцы.

В художественной гимнастике, одним из основных направлений учебно-тренировочного процесса является совершенствование методики развития гибкости. Процесс развития гибкости осуществляется постепенно и непрерывно. Упражнения на гибкость нужно использовать в тренировочном процессе регулярно и в большом объеме. Самый благоприятный возраст для развития гибкости 6-10 лет, именно в этом возрасте можно повлиять на более сильное развитие этого физического

качества. Установлено, что естественный регресс подвижности во всех суставах наступает в 10-11 лет. Чем раньше и эффективнее спортсменка начинает работать над развитием гибкости, тем удачнее удастся бороться с регрессом.

Весь жизненный цикл (после рождения человека) делится на отдельные возрастные периоды, каждый из которых характеризуется своими индивидуальными особенностями организма - функциональными, биохимическими, морфологическими и психологическими. Младший школьный возраст характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. Например, длина тела увеличивается в этот период намного больше, чем его масса. Суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность до 8-10 лет.

Исследования показывают, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным для увеличения подвижности во всех основных суставах. Возрастная периодизация основана на комплексе признаков:

- размеры тела и отдельных органов, их масса,
- окостенение скелета (костный возраст),
- прорезывание зубов (зубной возраст),
- развитие желез внутренней секреции,
- степень полового созревания,
- развитие мышечной силы и пр.

Начиная с 8 лет, формируется сложнокоординационный механизм управления движениями, присущий взрослому человеку. Изменение двигательных нервных окончаний, прогрессирующее к 8 годам, совершенствование центрального механизма, программирующего движения, повышает способность к длительной динамической работе. Параметры, характеризующие качество быстроты в период 6-10 лет возрастают и составляют прочную основу для ее дальнейшего развития. Сокращается время двигательной реакции, время одиночного движения. В динамике 6 -10 лет повышается уровень морфологического и функционального созревания сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Сердечно-сосудистая система младших школьников находится в стадии развития и совершенствования, но она хорошо приспособлена к требованиям растущего организма.

При проведении тренировочного процесса у детей 6–10 лет, необходимо учитывать:

1. позднее окостенение отдельных участков скелета;
2. нарушение пропорциональности в отношениях отдельных элементов сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
3. частое несоответствие реакций организма значимости, величине и силе раздражителя;
4. слабость тормозных и преобладание возбуждательных процессов.

В период 6–10 лет ребенок осваивает примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в жизни. Насколько большой объем движений он освоит в этот период, тем легче он освоит элементы технического мастерства в избранной специализации.

Мышечная масса детей невелика в 6–10 лет - 27% от веса тела. Тонус мышц-сгибателей превышает тонус разгибателей. Мышцы конечностей (особенно мелкие мышцы кисти) относительно слабее, чем мышцы туловища. Сила мышц мальчиков равна силе мышц девочек. Любое движение человека происходит 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.

Одно из главных условий выполнения упражнений на растягивание - это плодотворная разминка. Комплексы на развитие гибкости можно применять как в начале тренировки, так и в середине, главное, чтобы были хорошо разогреты мышцы. Это необходимо для того, чтобы избежать травмирования мышц и связок спортсменов. Разминку перед началом занятия двигательной активностью можно разделить на два вида: пассивную и активную. Пассивная разминка предусматривает использование какого-либо средства или процедуры (горячей ванны, ультразвука и т.п.). Активная разминка представляет собой выполнение упражнений спортсменом, ее можно разделить на специальную и общую. Специальная разминка предусматривает имитацию или выполнение движений, используемых в соревновательной деятельности. Общая разминка включает выполнение движений, непосредственно не связанных с теми, что выполняются во

время соревновательной деятельности (Алтер М.ДЖ. Наука о гибкости.— С. 180).

При тренировке гибкости следует использовать широкий арсенал упражнений, воздействующих на подвижность всех основных суставов, поскольку не наблюдается положительный перенос тренировок подвижности одних суставов на другие (Карпенко Л.А., Винер И.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой. - М.: 2010. - С. 15-17).

Положительный эффект в развитии гибкости, дает метод домашних заданий. Дома, дети выполняют упражнения, направленные на развитие гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, подколенных связок. Для домашних заданий обычно выбирают не сложные упражнения, которые дети смогут выполнить в домашних условиях с минимальными ошибками.

Регулярное выполнение упражнений на гибкость позволяет быстро получить ожидаемый результат.

При работе с младшими школьниками лучше не торопиться разучивать новые упражнения на гибкость. Обычно за одну тренировку дается небольшое количество новых упражнений. Хорошо разучивание проводить под счет. Юным гимнасткам следует давать упражнения с исходным положением «руки на пояс» для придания корпусу дополнительной жесткости. Использование музыкального сопровождения во время занятий эффективно влияет работу с гимнастками, способствует более быстрому закреплению изучаемых упражнений.

Основными средствами и развития гибкости в возрасте 6-10 лет являются упражнения на растягивание динамического и статического характера. Нагрузка в данных упражнениях должна плавно увеличиваться в течение учебного года за счет увеличения количества упражнений и числа повторений от занятия к занятию. Выделяются сложные упражнения, изучение которых, требует индивидуального метода организации работы. Тренер на протяжении многих занятий объясняет, держит, исправляет ошибки в технике выполнения и помогает ребенку выполнить его правильно. К таким упражнениям относятся наклоны назад из разных исходных положений, стойки, перевороты. Важно уделить внимание изучению правильного положения ног при развитии гибкости в тазобедренных суставах.

Одним из главных методов развития гибкости хорошо зарекомендовавших себя, у детей дошкольного возраста является

игровой метод. Эстафеты, игры и игровые моменты вызывают у юных спортсменок восторг и чувство легкости. Многие упражнения эффективней закрепляются при использовании их в игре. Соревнуясь между собой, маленькие спортсменки пытаются выполнить задание правильнее, продержаться дольше, наклониться сильнее.

Анализ литературы позволяет отметить следующие возрастные и методические особенности при развитии гибкости у гимнасток групп начальной подготовки.

1. Позвоночный столб в этом возрасте отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов. Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки.

2. Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен. Важно аккуратно использовать этот период для целенаправленного, но осторожного развития гибкости.

3. Интенсивно развивается мышечная система, но крупные мышцы развиваются быстрее мелких. При преобладании крупных, размашистых движений, целенаправленно вводить мелкие и точные движения.

4. Регуляторные механизмы сердечно-сосудистой и дыхательной систем не согласованы, дети быстро устают. Нагрузка должна быть небольшого объема и интенсивности, носить дробный характер.

5. Продолжительность активного внимания и умственной работоспособности невелики. Занятия должны быть интересными и эмоциональными; количество замечаний ограничено, полезны поощрения. Велика роль подражательного и игрового рефлексов. Показ должен быть идеальным, занятие -игровым. В связи с тем, что антропометрические размеры детей на 1/3 меньше взрослых. Применять предметы пропорционально уменьшенных размеров.

В художественной гимнастике применяют разнообразные методы развития гибкости. К основным особенностям применения методов развития гибкости относится возможность их сочетания.

Для каждой возрастной категории, для каждого уровня подготовки группы детей будет эффективно применение своего сочетания методов развития гибкости.

В зависимости от того, какого эффекта хочет добиться тренер, какого результата группы или отдельных спортсменок, от возраста учащихся, будет формироваться учебный процесс, использоваться определенные методы.

Невозможно при подготовке спортсменов использовать какой-то один метод, обычно тренеры в своей работе используют в той или иной степени все рассмотренные выше методы.

Тренер и начинающие гимнастки должны ставить перед собой определенную цель, в том числе на начальном этапе подготовки. Для ее достижения тренеру важно:

1. Уметь анализировать особенности развития гибкости гимнасток.

2. Исходя из теоретических сведений, физических данных гимнасток определить наиболее подходящие средства для развития их гибкости.

3. Определить наиболее эффективные методы развития гибкости и их сочетания для различных уровней подготовки гимнасток.

Для решения поставленных задач можно на практике использовать следующие методы исследования:

1. Анализ и обобщение данных научно-методической литературы.

2. Анкетирование.

3. Педагогическое наблюдение.

4. Педагогическое тестирование.

Анализ и обобщение данных научно-методической литературы необходим для получения объективных сведений по проблеме развития гибкости гимнасток на разных этапах подготовки.

Анкетирование актуально с целью выяснения результативности работы с юными гимнастками в течение периода работы.

Педагогическое наблюдение позволило бы оценить наиболее эффективные методы и средства, необходимые для развития гибкости детей.

Педагогическое тестирование использовалось для определения и оценки среднего уровня гибкости гимнасток группы начальной подготовки.

Для того, чтобы использовать те или иные упражнения для растягивания, необходимо правильно оценить средний уровень гибкости спортсменов в группе.

Для определения этого уровня можно использовать следующие тесты:

1. Для оценки подвижности в плечевом суставе

2. Для оценки подвижности позвоночного столба

3. Для оценки подвижности в тазобедренном суставе

4. Для оценки подвижности в коленных суставах

5. Для оценки подвижности в голеностопных суставах (Карпенко, Л. А. Методика оценки и развития физических способностей, занимающихся художественной гимнастикой / Л.А. Карпенко, И.А. Винер. – М. , 2010. –С. 98). Эти тесты довольно просты, но дают возможность определить уровень гибкости (Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников / В. И. Лях. – М. , 1998. – С. 243).

Так же в каждой спортивной организации разработаны методические пособия и рабочие программы по виду спорта, в которых содержатся нормативы для оценки уровня различных физических качеств спортсмена, в том числе и гибкости, при приеме в спортивную школу и при переходе на следующие уровни подготовки.

В художественной гимнастике на этапе зачисления в группы и перевода в последующую группу начальной подготовки гимнастки также сдают нормативы, соответствующие федеральному стандарту спортивной подготовки.

Оценка развития гибкости проводится, в том числе на основании выполнения трех упражнений:

1. Мост из положения стоя;
2. Шпагат с правой и левой ноги;
3. Складка, сидя на полу.

Анализируя опыт работы отделения по художественной гимнастике ДЮСШ № 2 Тверь можно отметить, что тренерами используются разные методы развития гибкости, в зависимости от возраста, периода занятий, уровня подготовки гимнасток.

Например, для вовлечения в тренировочный процесс гимнасток групп начальной подготовки сочетается игровой метод и метод многократных повторений. Реализуя игровой метод развития гибкости даются названия упражнениям, понятные для детей («кошечка», «бабочка», «книжечка» и т.д.). В процессе их выполнения важно вести с гимнастками диалог, комментировать действия, чтобы дети участвовали в процессе обсуждения того, как выполняется упражнение: «как кошечка злится», «как бабочка летит», «бабочка спряталась» и т.д. Кроме этого на эмоциональном содержании тренировки положительно отражается применение соревновательного метода – кто быстрее, правильнее, красивее... Положительно мотивирует к развитию гибкости и наглядный показ. Так, в качестве примера целесообразно взять старшую гимнастку, которая например, может выполнять наклон стоя с прямыми ногами не с пола, а с тумбы и касаться ладонями пола. Юные гимнастки формируют для себя представление, насколько

неограниченными возможностями обладает человек, и к чему надо стремиться. Сочетание указанных методов должно быть подчинено цели, например удачному выступлению на предстоящих соревнованиях, сдаче нормативов ГТО и т.д., что также является сопутствующим мотивом для тренировок и фактором для достижения результатов, в том числе развития гибкости.

Важно отметить, что выполнение упражнений, в том числе на развитие гибкости с группой начальной подготовки с использованием комбинированных методов с игровым и соревновательным содержанием позволяет заинтересовать художественной гимнастикой почти всех юных спортсменок. Из набора в 2023 году, подавляющее большинство гимнасток добились улучшения результатов, и в 2024 году перешли в группу спортивной подготовки на уровень выше.

При этом, упражнения на гибкость: Мост из положения стоя; Шпагат с правой и левой ноги; Складка, сидя на полу - можно использовать и для подготовки нормативов ГТО.

Так, упражнение наклон вперед является одним из разновидностей «складки на полу». Тренируя складку, все гимнастки улучшили свои результаты в наклоне вперед от 3 до 10 см.

Для улучшения норматива «Мост» целесообразно использовать разметку, чтобы получать объективную информацию о гибкости. Комплексы упражнений необходимо чередовать с игровыми и соревновательными методами развития гибкости. Например, можно предложить игровые эстафеты, с названием «Вверх тормашками».

1) Для развития силы мышц и гибкости спины - ходьба в «мосту» на расстояние 6 метров и обратно на скорость.

2) Для развития плечевого сустава - переводы рук с гимнастической палкой с разметкой. Побеждает та команда, у которой меньше в сумме количество сантиметров.

3) По цепочке передача мяча в наклоне назад. Упражнение выполняется на установленном расстоянии друг от друга на скорость.

Для шпагатов с правой и левой ноги использовался метод статического растяжения с постепенным увеличением времени от 5 секунд до 1 минуты. Так же как и со складкой из положения сидя, тем детям которые в полном объеме и с правильной техникой освоили упражнение «шпагат» была предложена растяжка с возвышения (блоки высотой 10 см). В конце тренировки важно отмечать гимнасток с лучшим подходом к тренировке и лучшими результатами.

Анализируя методы выполнения упражнений на развитие гибкости можно сделать выводы, что сочетание совокупности метода многократных повторений и метода статического растягивания гимнастики быстрее увеличивают результаты в растяжке, гибкости, однако без использования игрового и соревновательного методов тренировки становятся не привлекательными для групп начальной подготовки. Применение игрового метода на этапе начальной подготовки необходимо для того, чтобы заинтересовать юных спортсменок, привить интерес к виду спорта, т.к. в силу психологических особенностей возраста 6-8 лет, не все дети в этом возрасте могут полностью погрузиться в тренировку, не используя игровые моменты.

В заключение публикации хотелось бы отметить, что художественная гимнастика сравнительно молодой вид спорта, относительно многих других видов спорта, поэтому особенностью развития гибкости в художественной гимнастике является то, что для достижения наилучших результатов гимнастка должна начинать интенсивно работать над развитием своей гибкости уже на этапе начальной подготовки. Необходимо четко подобрать методы, опираясь на которые можно получить наилучший результат на каждом этапе подготовки спортсменки. Гимнасткам, которые в силу каких-либо обстоятельств не смогли до окончания этапа начальной подготовки довести гибкость до определенного высокого уровня, очень сложно быть конкурентоспособными на учебно-тренировочном этапе, т.к. в настоящее время большинство элементов требует наличие очень высокого уровня гибкости спортсменки. Для того, чтоб привлечь маленьких спортсменов к занятиям спортом существуют специальные методы, без которых сложно обойтись.

Все рассмотренные в работе методы развития гибкости являются эффективными на определенном этапе подготовки спортсменок. В зависимости от возраста и уровня подготовки гимнасток тренер комбинирует во время тренировки методы развития гибкости, наиболее подходящие в данный момент.

Для девочек начальной подготовки часто используется игровой метод (для того, чтобы заинтересовать юных гимнасток) и метод повторных упражнений. Причем упражнения даются относительно простые, те, которые смогут выполнить дети с разным уровнем гибкости. Эти методы эффективны, но в такой совокупности результат достигается довольно медленно.

Также очень эффективен на этом этапе метод домашних заданий. Так как гимнастки начального уровня подготовки занимаются 3 раза в неделю, то для исключения перерывов в процессе развития гибкости, детям даются элементарные задания, которые они могут выполнять дома под присмотром родителей.

Постепенно в тренировочный процесс можно вводить метод статического растягивания, который является более результативным, но важно следить за тем, чтоб фиксация была выполнена в правильной форме. Остальные методы эффективны уже для гимнасток более высокого уровня подготовки, для спортсменов, которые нацелены на высокий результат и уже могут сами контролировать правильность выполнения упражнения.

Предлагаю упражнения для общей и специальной подготовки, которые помогут для зачисления в группы по художественной гимнастике на этапе начальной подготовки.

1 И.П.- сед «Углом», ноги вместе. Наклон вперед. Фиксация положения 5 сек.

балл «5»- в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены;

«4»-в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены;

«3»- в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина округлена, ноги выпрямлены.

2. Упражнение «Мост» из положения стоя

балл «5»- кисти рук в упоре у пяток;

«4»- расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см.;

«3»- расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.

3. Упражнение «Мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения.

балл «5»- в захвате руки выпрямлены, ноги вместе;

«4»-руки согнуты;

«3»- руки согнуты, ноги врозь.

4. Шпагат с правой и левой ноги

балл «5»- сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза;

- «4»-расстояние от пола до бедра 1-5 см.;  
«3»- расстояние от пола до бедра 6-10 см.

#### 5. Поперечный шпагат

- балл «5»- сед, ноги по одной прямой;  
«4»- с небольшим поворотом бедер внутрь;  
«3»-расстояние от поперечной линии до паха 10 см.

6 И.П. – стойка на одной ноге, другая согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки в стороны. Выполнение с обеих ног. Удержание равновесия

- балл «5»- 6 секунд;  
«4» - 4 секунды;  
«3»- 2 секунды.

7. В стойке по 10 вращений скакалки в боковой, лицевой и горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой.

- балл «5» - сохранение осанки, вращение прямой рукой с точно заданной плоскостью, скакалка натянута;  
«4»- сохранение осанки, вращение прямой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка натянута;  
«3» - сохранение осанки, вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута;

Кроме комплексов упражнений, предлагаю к использованию простую анкету из трех вопросов, ответы на которые помогут оценить качество и результативность тренерского труда с юными гимнастками в течение определенного периода.

Анкета.

ФИО законного представителя \_\_\_\_\_

ФИО обучающегося \_\_\_\_\_

Год рождения \_\_\_\_\_

Тренер \_\_\_\_\_

Для оценки качества работы наших специалистов просим Вас ответить на несколько вопросов:

1. Остались ли вы довольны результатом вашего ребенка за прошедший учебный год?

ДА

НЕТ (Указать причину \_\_\_\_\_)

2. Остались ли вы довольны работой тренера с вашим ребенком?

ДА

НЕТ (Указать причину \_\_\_\_\_)

3. Собираетесь ли вы посещать тренировки на следующий учебный год?

ДА

НЕТ (Указать причину \_\_\_\_\_)

Дата Подпись

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алтер М.ДЖ. Наука о гибкости / М.ДЖ. Алтер. - К.:Олимпийская литература,2002. – 425 с.
2. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум. -М.: АСАДЕМА, 2002. –132 с.
3. Винер И. А. Интегральная подготовка в художественной гимнастике/ И. А. Винер. - СПб., 2006. –47 с.
4. Карпенко Л.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой / Л.А. Карпенко. -М., 2010. – 98 с.
- 5.Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин–М.: Советский спорт, 2003. –453 с.
- 6.Лях В.И. Гибкость и методика ее развития // Физкультура в школе. – 1999. – №1. – 175 с.
- 7.Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников / В. И. Лях. – М., 1998. – 243с.
- 8.Семкина, А.А. Возрастные особенности развития организма в связи с занятиями спортом / А. А. Семкина. – М.,2004. –213 с.