Задачи:

1.Перечислить сенситивные (благоприятные) возрастные периоды для развития различных видов гибкости.

В отличие от других физических качеств человека гибкость начинает регрессировать уже с первых лет жизни, но при целенаправленных занятиях может развиваться. По мере формирования и роста организма гибкость может изменяться.

Гибкость, физическое качество, на которое влияют многие факторы: строения суставов, эластичность мышц, свойства связок, а также от нервной регуляции тонуса мышц; от общего функционального состояния организма, от внешних условий; времени суток, температуры тела и окружающей среды, степени утомления. Эластичные свойства мышц могут в значительной степени меняться под влиянием центральной нервной системы (например, при эмоциональном подъеме на соревнованиях, гибкость увеличивается).

Если говорить в целом, то подвижность крупных звеньев тела увеличивается в возрасте до 13–14 лет и, далее этот процесс становится, стабильным к 16– 17 годам, а затем имеет устойчивую тенденцию к снижению.

Подвижность позвоночника при разгибании заметно повышается у детей в возрасте 7-14 лет [19, 22].

Подвижность позвоночника при сгибании значительно увеличивается в 7-10 лет, а у 11-13 летних детей значительно уменьшается. Активная и пассивная гибкость отличаются друг от друга. Результаты показателей гибкости в активных движениях ниже, чем при пассивных.

Неравномерно происходит развитие гибкости разных суставов, они имеют возрастные особенности развития и происходят неравномерно, часто не сопрягаются. Если до 13–14 лет не выполнять упражнения на растягивание, то гибкость может начать снижаться уже в юношеском возрасте. Значительное ее ухудшение отмечается у людей старше 50 лет и резкое — после 60 лет

2.Сформулировать задачи по развитию гибкости в современных школьных программах в данном возрастном периоде (А.С., Зданевич, А.П. Матвеев, В.И. Лях и.др).

3.Разработать тренировочную программу на учебный год для воспитания различных видов гибкости в соответствии с прохождением разделов программы в общеобразовательной школе в каждой четверти. Средства, направленные на развитие гибкости запланировать в подготовительной части занятия (общеразвивающие и подготовительные упражнения) и заключительной части (стретчинг). Упражнения планировать целесообразно поставленным на уроке основным образовательным задачам.

**1 Четверть:**

|  |  |
| --- | --- |
| Легкая атлетика (15 часов). | Подвижные игры (12 часов) |
| *Подготовительная часть: ОРУ - выполнять каждое упражнение 4 раза.* |  *Подготовительная часть: ОРУ - выполнять каждое упражнение 4 раза.*Активная гибкость, повторный метод.1-И.п.- стойка ноги врозь, руки вниз. На каждый счет 1-4 наклоны головы вперед, назад, вправо, влево, выполнять наклоны плавно.2-И.п.— стойка ноги врозь, руки в стороны. На каждый счет круговые движения руками. На 1-4 — вперед, 5-8 — назад, не сгибая рук в локтях,3-И.п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. На счет 1-3 — правая рука вверх, пружинящие наклоны туловища влево, на 4 — и.п., на 5-8 — вправо.4-И.п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. На счет 1-4 — круговые движения туловищем вправо, на 5-8 — влево (упражнение выполнять плавно).5-И.п. — стоя лицом к гимн.ст., опираясь прямыми руками об нее. На счет 1—3 — пружинящие наклоны туловища вперед (руки прямые, спина прогнута), на 4 — вернуться в и.п.6-И.п. — стоя правым боком к гимн.ст.. Махи левой ногой вперед (5-10раз), назад (5-10 раз), в сторону (5-10 раз). Затем повернуться другим боком и продолжить упражнение другой ногой (колено маховой ноги не сгибать, спина прямая).7-И.п. — сед ноги врозь (как можно шире), спина прямая. На счет 1 — наклон туловища к правой ноге, на 2 — к левой, на 3 — вперед, на 4 — вернуться в и.п.*Заключительная часть: Стретчинг - выполнять каждое упражнение 2 раза.**Активная гибкость. Метод статического растягивания*.*Отдых между упр. 20 сек.*И.п.: сед на пятках. Руки в упоре сзади. Пальцы рук обращены в противоположную от тела сторону. 1 – выгнуть спину и откинуть голову назад. Прогнуться. Задержаться нужное время. 2 – и.п.И.п.: Встать на колени, руки сзади «полочкой». 1 – медленно наклониться назад, пока голова не коснётся ног. Задержаться. 2 – медленно и.п.И.п.: лёжа на животе, ноги чуть развести в стороны, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол на уровне плеч. 1 – плавно разогнуть руки, поднять голову и грудь, одновременно сгибая ноги, дотянуться ступнями ног до головы. Задержаться. 2 – и.п.И.п.: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях так, чтобы пятки касались ягодиц, ладони положить около плеч, согнув руки в локтях. 1 – выпрямляя руки и ноги, поднять тело вверх, опираясь на ладони и ступни. Задержаться. 2 – медленно и.п.И.п.: лёжа на животе, подбородок на полу. Руки вдоль тела, ладони на полу. 1 – согнуть ноги в коленях и, прогибаясь в спине, постараться дотянуться ступнями ног до головы. Подбородок остаётся на полу. Задержаться. 2 – и.п.И.п.: сед на полу с прямыми ногами. 1 – поднять руки вверх, потянуться. 2 – не сгибая ног, наклониться вперёд, стараясь достать руками пальцы ног. Задержаться. 2 – и.п.И.п.: сед с прямыми ногами. Согнуть одну ногу в колене и разместить её так, чтобы подошва ступни касалась внутренней поверхности бедра другой ноги. Колено на полу. 1 – поднять руки вверх, потянуться. 2 – наклон вперёд, достать руками пальцы выпрямленной ноги. Прижать лоб к колену. 3 - Задержаться. 4 – и.п. |

**2 Четверть:**

|  |
| --- |
| Гимнастика и акробатика (21 час) |
| *Подготовительная часть: ОРУ - выполнять каждое упражнение 4 раза.Активная гибкость. Повторный метод.*1- И.п. – узкая стойка. 1-руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4- И.п.2. И. п.— основная стойка, руки на поясе. 1 — руки за голову, правую (левую) ногу назад на носок; 2 — вернуться в исходное положение (6 раз).3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед к правой (левой) ноге; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (4-6 раз).4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки за головой. 1 — поворот вправо (влево), правую руку в сторону; 2 — исходное положение (6 раз).5. И. п. — стойка на коленях, руки вдоль туловища. 1-2 — сесть справа (слева) на бедро, руки вперед (рис. 24); вернуться в исходное положение (4-6 раз).6. И. п. — сидя на полу, руки в упоре сзади. 1 — поднять вперед вверх прямые ноги — угол (рис. 25); 2 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).7. И.п. - основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах - левая вперед, правая назад, прыжком сменить положение ног. Выполняется под счет 1-8, затем пауза и снова прыжки. (2 – 3 раза) *Заключительная часть: Стретчинг - выполнять каждое упражнение 3 раза.**Активная гибкость. Метод статического растягивания*.*Так же можно выполнять все эти упр. с помощью преподавателя (пассивная гибкость).Отдых между упр. 20 сек.*1- И. п. – широкая стойка, наклон туловища под прямым углом, положить прямые руки на гимнастическую стенку. Опускать верхнюю часть тела вниз до тех пор, пока не наступит желаемое растягивание. Держать 5 сек.2- И. п. – широкая стойка, наклон вперёд, руки обхватывают локти. Держать 5 сек.3- И. п. – сед ноги врозь, спина прямая, руки вверх. Потянуться вперед. Удержание 5 сек.4- И. п. - лёжа на животе, поперечный шпагат, руки вверх. При помощи партнера потянуть руки вверх-на себя, удерживать таз и плечи, прижатыми к полу. Держать 5 сек.5- И. п. – сед ноги врозь, согнуты в коленях, стопы захватить руками. При помощи партнера прижать колени к полу. Держать 5 сек.6- И. п. – сед, обхватить руками голени с внешней стороны. Держать 5 сек. |

**3 Четверть:**

|  |  |
| --- | --- |
| Лыжная подготовка (16 часов) | Подвижные игры (14 часов) |
| *Подготовительная часть: ОРУ - выполнять каждое упражнение 4 раза.Активная гибкость. Повторный метод.**Заключительная часть: Стретчинг - выполнять каждое упражнение 3 раза.**Активная гибкость. Метод статического растягивания*.*Так же можно выполнять все эти упр. с помощью преподавателя (пассивная гибкость).Отдых между упр. 20 сек.Удерживать каждое упр. 6 сек.* | *Подготовительная часть: ОРУ - выполнять каждое упражнение 4 раза.**Активная гибкость, повторный метод.*1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4- И.п.2.  И.п.- стойка, ноги вместе руки в замок перед грудью. 1- выпрямить руки вперед,2- И.п.3 – выпрямить руки вверх, 4 – И.п.3.  И.п.- правая рука вверху, левая внизу. 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же левая вверху.4.  И.п.- стойка, ноги вместе, руки к плечам. 1-4  - разноименные круговыевращения руками в одну сторону, 5-8 – разноименные круговые вращения руками в другую сторону.5.   И.п.- стойка, ноги врозь, руки перед грудью в замок.  1,2 –повороты туловища вправо,3,4 – повороты туловища влево.6.   И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе 1,2 – наклоны вправо,  3,4 – наклоны влево.7.   И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе.  1,2,3 – наклоны вперед, 4 – И.п.8.    И.п.- стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперёд с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги.  2- И.п.  3- наклон вперёд с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги.  4 – И.п.9.    И.п.- присед на правой ноге, левая в сторону прямая.  1-3- наклон вперёд к прямой ноге,  4 – перенос центра тяжести на левую ногу.10.   И.п.- выпад правой ногой вперёд, руки за спину, спина прямая. 1-3- пружинистые покачивания,  4 – смена положения ног прыжком.11.И.п.-стойка, ноги врозь, руки вперёд, немного в стороны. 1- мах правой ногой  к левой ноге,  2 – И.п,   3 – мах левой ногой к правой ноге, 4 – И.П.12.И.п.- стойка ноги врозь, руки внизу. 1,3- прыжок, хлопок над головой,  2,4 –прыжок, руки в исходное положение.*Заключительная часть: Стретчинг - выполнять каждое упражнение 3 раза.**Активная гибкость. Метод статического растягивания*.*Отдых между упр. 20 сек.*И.п.: стойка, ноги вместе. Поднять левую стопу к внутренней части бедра. Соединить ладони над головой. Удерживать. Поменять ногу.И.п.: сед на пятках. Спина прямая, плечи опущены и слегка отведены назад, руки лежат ладонями на бёдрах, локти отведены назад.И.п.: сед на корточках, пятки на полу. Пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперёд, опустив голову. Чуть наклонить туловище. 1 – Медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки вытянуться вверх, развернув ладони. 2 – Руки через стороны опустить вниз.И.п.: лёжа на животе, ноги вместе, руки в упоре около груди ладонями вниз. 1 – медленно подняться на руках, одновременно прогнуться (повернуть голову вправо-влево). 2 – медленно вернуться в и.п.И.п.: лёжа на животе, руки за спиной в замок, кисти рук тыльной стороной касаются ягодиц. 1 – медленно поднять голову, грудь и верхнюю часть живота как можно выше, прогнуться, руки оторвать от ягодиц. Задержаться. 2 – и.п.И.п.: лёжа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги вытянуты. 1 – приподнять таз и удерживать его, опираясь на ноги и на руки.И.п.: лечь на живот, руки расположены вдоль тела, ладони на полу. 1 – поднять прямые ноги вверх, опираясь о пол руками, грудью и подбородком. Задержаться. 2 – и.п. |

**4 Четверть:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Подвижные игры (12 часов) | Легкая атлетика (12 часов). |  |  |
|  *Подготовительная часть: ОРУ - выполнять каждое упражнение 4 раза.**Заключительная часть: Стретчинг - выполнять каждое упражнение 2 раза.**Активная гибкость. Метод статического растягивания*.*Отдых между упр. 20 сек.*1. И.п.: основная стойка. Медленно поднять правую ногу, согнутую в коленном суставе, прижать к животу и удерживать 4 сек. Повторить с другой ногой.2. И.п.: основная стойка. Поднять правое колено в сторону, обхватить его правой рукой и удерживать 4 сек (растягивается передняя и задняя поверхности бедра). Повторить с другой ногой.3. И.п.: сед. Согнуть правую ногу, прижать двумя руками к животу и удерживать в таком положении 4 сек. Повторить с другой ногой.4. И.п.: барьерный сед, правая нога выпрямлена, левая согнута и отведена в сторону. Медленно сделать наклон вперед и удерживать такое положение 4 сек. Повторить с другой ногой.Так же это упр. можно повторить с помощью преподавателя (пассивная гибкость). | *Подготовительная часть: ОРУ - выполнять каждое упражнение 4 раза.*, 3-4-в и.п., на 1-2-выпад влево левой, на 3-4-в и.п.*Заключительная часть: Стретчинг - выполнять каждое упражнение 2 раза.Активная гибкость. Метод статического растягивания.Отдых между упр. 20 сек.* |  |  |

4. Описать контрольные упражнения (тесты) для оценки уровня гибкости с процедурой проведения и единицами измерения. Тесты должны отвечать требованиям информативности и надежности. Сделать ссылку на автора.

Основными педагогическими тестами для оценки подвижности различных суставов служат простейшие контрольные упражнения (рис. 15).

1. *Подвижность в плечевом суставе.*Испытуемый, взявшись за кон­цы гимнастической палки (веревки), выполняет выкрут прямых рук назад (рис. 15, *Г).*Подвижность плечевого сустава оценивают по рас­стоянию между кистями рук при выкруте: чем меньше расстояние, тем выше гибкость этого сустава, и наоборот (рис. 15,2). Кроме того, наименьшее расстояние между кистями рук сравнивается с шири­ной плечевого пояса испытуемого. Активное отведение прямых рук вверх из положения лежа на груди, руки вперед. Измеряется наи­большее расстояние от пола до кончиков пальцев (рис. 15, *5).*
2. *Подвижность позвоночного столба.*Определяется по степени наклона туловища вперед (рис. 15, *3, 4, 6).*Испытуемый в положе­нии стоя на скамейке (или сидя на полу) наклоняется вперед до предела, не сгибая ног в коленях. Гибкость позвоночника оцени­вают с помощью линейки или ленты по расстоянию в сантимет­рах от нулевой отметки до третьего пальца руки. Если при этом пальцы не достают до нулевой отметки, то измеренное расстоя­ние обозначается знаком «минус» (-), а если опускаются ниже нулевой отметки — знаком «плюс» (+).

«Мостик» (рис. 15, *7).*Результат (в см) измеряется от пяток до кончиков пальцев рук испытуемого. Чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.

1. *Подвижность в тазобедренном суставе.*Испытуемый стре­мится как можно шире развести ноги: 1) в стороны и 2) вперед назад с опорой на руки (рис. 15, *8).*Уровень подвижности в дан­ном суставе оценивают по расстоянию от пола до таза (копчика): чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.
2. *Подвижность в коленных суставах.*Испытуемый выполняет приседание с вытянутыми вперед руками или руки за головой (рис. 15, *10, 11).*О высокой подвижности в данных суставах свиде­тельствует полное приседание.
3. *Подвижность в голеностопных суставах*(рис. 15, *12, 13).*Из­мерять различные параметры движений в суставах следует, исхо­дя из соблюдения стандартных условий тестирования: 1) одина­ковые исходные положения звеньев тела; 2) одинаковая (стан­дартная) разминка; 3) повторные измерения гибкости проводить в одно и то же время, поскольку эти условия так или иначе вли­яют на подвижность в суставах.



Пассивная гибкость определяется по наибольшей амплитуде, которая может быть достигнута за счет внешних воздействий. Ее определяют по наибольшей амплитуде, которая может быть дос­тигнута за счет внешней силы, величина которой должна быть одинаковой для всех измерений, иначе нельзя получить объективную оценку пассивной гибкости. Измерение пассивной гибко­сти приостанавливают, когда действие внешней силы вызывает болезненное ощущение.

Информативным показателем состояния суставного и мышеч­ного аппарата испытуемого (в сантиметрах или угловых градусах) является разница между величинами активной и пассивной гиб­кости. Эта разница называется дефицитом активной гибкости.