***Публичное представление***

***собственного передового педагогического опыта***

***тренера-преподавателя по спортивной гимнастике***

***Каргиной Марии Николаевны***

***Тема: «Значение гибкости в спортивной гимнастике у мальчиков».***

***1.Актуальность и перспектива.***

Характерными чертами современного спорта является значительное его омоложение, а также постоянный рост спортивных достижений. Стоит при этом отметить, что непрерывный рост результатов требует от тренера поиска новых средств, форм и методов работы с юными спортсменами. Целенаправленная многолетняя подготовка наряду с воспитанием спортсменов высокого класса является сложнейшим процессом, на успешность которого влияет целый ряд факторов. Среди них можно назвать развитие гибкости, а также разработку и выявление наиболее эффективных средств, способов и методов, с помощью которых можно за минимальный промежуток времени достичь наивысшего результата. Именно поэтому развитие такого качества, как гибкость у спортсмена приобретает большое значение и является одной из значимых задач учебно-тренировочного процесса.

***2.Теоретическая база опыта.***

Гибкость, как и любое другое физическое качество человека, напрямую зависит от конкретных морфологических структур человека. Они, с одной стороны, определяют лимит на количество и размах движений в суставах, а с другой стороны, могут подвергаться структурным и функциональным изменениям в процессе тренировки на гибкость. В процессе выполнения практически любых упражнений на растягивание наибольшее воздействие испытывает опорно-двигательный аппарат, а именно все его части за исключением костей. Среди них можно назвать суставы, мышцы, связки, сухожилия, фасции мышц. Кроме того, нагрузкам подвергаются обеспечивающие функционирование рефлексов спинного мозга морфологические структуры, связанные с восприятием болевых ощущений. В любом случае названные факторы по-разному ограничивают гибкость, что обусловлено физиологическим устройством и анатомическим строением организма юного спортсмена. Так, например, современными исследованиями было выявлен тот факт, что суставная сумка, а точнее соединительные компоненты связок и мышц, почти в равной степени способны ограничивать амплитуду движений.

Тестирование двигательных способностей. Оно было проведено как на подготовительном, так и на заключительном этапах педагогического эксперимента. Данные тесты включали в себя следующие испытания:

 1. Подвижность в голеностопных суставах. Инвентарь: линейка Испытуемый из исходного положения: упор сидя сзади, максимально выпрямляет колени, стопы согнуты (взять на себя), и удерживает это положение 3 с. Результат (в сантиметрах) измеряется от пола до пяток. Чем больше расстояние, тем выше уровень гибкости, и на оборот.

 2. Подвижность в плечевом суставе. Инвентарь: гимнастическая палка с сантиметровой разметкой. Испытуемый, взявшись за гимнастическую палку, выполняет выкрут в плечевых суставах спереди назад и обратно. В этом случае степень подвижности плечевого сустава оценивалась по расстоянию между кистями рук при выкруте палки прямыми руками. Чем меньше расстояние между кистями рук, тем выше уровень гибкости, и на оборот.

 3. Подвижность позвоночного столба. Инвентарь: гимнастический мат, сантиметровая лента. Испытуемый из исходного положения, стоя, ноги врозь, руки вверх выполняет мост с максимальным прогибанием. Результат (в сантиметрах) измеряется от пяток до конца третьего пальца рук. Чем больше расстояние, тем выше уровень гибкости, и на оборот.

 4. Подвижность в тазобедренном суставе. Инвентарь: гимнастическая скамейка, сантиметровая лента. Испытуемый выполняет шпагат (на правую, левую ногу, поперечный), с повышенной опоры (шведская стенка). Уровень подвижности оценивается по расстоянию от пятки до пола, но при условии, что таз и задняя поверхность бедра полностью касается пола, и тогда чем больше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.

Описываемые упражнения делятся на активные, пассивные и статические. Активные движения – это движения, выполняемые с полной амплитудой. Их примером можно назвать махи руками и ногами, наклоны и вращательные движения туловищем, рывки. Среди пассивных упражнений, развивающих гибкость, можно назвать движения, в выполнении которых участвует партнѐр, упражнения, выполняемые с использованием отягощений, движения, в которых используется резиновый амортизатор или же эспандер, а так же пассивные движения, основанные на применении собственной силы, например, сгибание кисти другой рукой. Кроме того, сюда же можно отнести упражнения со снарядами, на которых в качестве отягощения выступает вес собственного тела. Примером может служить подтягивание на турнике.

Пассивные упражнения, в свою очередь, делятся на пружинные или динамические, а так же направленные на удержание позы или же статические. Наибольшей эффективностью для развития качеств пассивной гибкости является сочетание пружинных движений с последующей фиксацией позы. Что же касается статистических упражнений которые выполняются при помощи партера, собственной силы или же собственного веса тела, то они потребуют сохранения неподвижного положения в течение 6 – 9 секунд в определенной амплитудой. После этого следует отдых-расслабление, а затем упражнение повторяется. При использовании упражнений на растягивание нельзя допускать: появления болевых ощущений, для чего движения должны выполняться в медленном темпе.

Степень применения силы помощника, а так же амплитуда движений должны увеличиваться постепенно. Упражнениям на гибкость должны предшествовать активное разогревание. Их целесообразно выполнять в конце основной части занятия или же в подготовительной еѐ фазе. При развитии гибкости необходимо стремится избегать тех методов, которые могут привести к развитию силы за счет увеличения мышечного поперечника. В этом случае имеет смысл использовать упражнения носящие «скоростно-силовой» характер, а именно пружинные движения, махи с последующим удержанием ног.

В том случае, когда требуется достичь заметных успехов в развитии гибкости в ограниченный срок, например, за 3-4 месяца, рекомендуется выдерживать следующие соотношения в использовании упражнений: 40% - активные; 40% - пассивные; 20% - смешанные. Стоит при этом отметить, то обстоятельство, что чем меньше возраст юного атлета, тем в общем объѐме упражнений большей должна быть доля активных упражнений по сравнению со статическими.

***3.Ведущая педагогическая идея.***

Ведущая педагогическая идея заключается в том, что упражнения, которые направлены на совершенствование такого качества как гибкость, могут выполняться как в виде отдельных программ учебно-тренировочных занятий, так и включаться в состав комплексных тренировок, где наряду с развитием гибкости будет производиться силовая подготовка. И в том и в другом случае данный вид упражнений должен быть включѐн в разминку спортсмена перед началом основной части тренировочного занятия, кроме того, они обычно занимают так же большую часть утренней зарядки.

 Занимаясь планированием работы над совершенствованием такого качества как гибкость, необходимо всегда помнить о том, что активная гибкость развивается медленнее пассивной в 1,5-2 раза. Кроме того, разное время занимает повышение уровня подвижности в различных суставах. Если же говорить о длительности такой работы по времени, то она зависит напрямую от множества разных факторов. Среди них можно назвать: возраст спортсмена, структуру его мышечной ткани и суставов, а так же, что весьма важно, от построения тренировочного процесса. В методических разработках О.Н. Назаровой отмечается, что направленные на увеличение уровня подвижности в суставах занятия должны быть ежедневными и проводиться в обязательном порядке. Если же требуется подержать подвижность суставов и закрепить достигнутый уровень гибкости, вполне будет достаточно 3 – 4 занятий в неделю, при этом объѐм тренировочной работы так же может быть несколько сокращѐн. При этом полностью прекращать такую работу категорически запрещается на лбом из этапов тренировочного цикла. Если же это допустить, гибкость может весьма быстро вернуться к исходному или же близкому к нему уровню. Каждый день время, которое спортсмен тратит на совершенствование своей гибкости, можно изменять в промежутке от 20 – 30 до 45 – 60 минут.

Работа спортсмена в течении дня может быть распределена так: 20-30% от общего объѐма всей тренировочной работы включается в утреннюю зарядку и разминку, выполняемую перед тренировочными занятиями, а остальные упражнения – составляют программу тренировочных занятий. Годичный цикл подготовки спортсмена меняет соотношение работы, направленной на развитие активной и пассивной гибкости. В этом случае на ранних этапах превалируют методы развития активной гибкости. Это создаѐт основу для выполнения, в дальнейшем, работы направленной на развитие активной гибкости. Позже увеличению подлежит объѐм упражнений, целью которых является развитие активной гибкости.

***4.Анализ результативности.***

В процессе анализа, нами была изучена специальная литература, носящая научно-методический характер и раскрывающая вопросы особенностей подготовки гимнастов в возрасте 5 – 7 лет. Данный анализ позволил составить объективное представление о степени разработки проблемы. На основе полученных сведений была определена рабочая гипотеза, избраны цель исследования, методы и задачи, а так же разработан экспериментальный комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости.

Успех развития такого качества как гибкость напрямую зависит о того, как методически правильно были определены правильные пропорции в использовании во время тренировки упражнений на растягивание. Кроме того, так же важна и дозировка нагрузок.

***5. Трудности и проблемы при использовании данного опыта***

При использовании данного опыта, я столкнулась с большим объемом информации, которую необходимо было систематизировать, осмыслить, структурировать, обобщить и представить как совокупность знаний о развитии гибкости юных гимнастов – это и стало единственной трудностью в моей работе.

***7. Адресные рекомендации по использованию опыта***

Данный опыт рекомендовано использовать как начинающим тренерам-преподавателям, так и тренерам-преподавателям с большим стажем работы.