**Публичное представление собственного передового педагогического опыта**

**тренера-преподавателя по спортивной гимнастике**

**Каргиной Марии Николаевны**

**Тема: «Основные задачи гимнастики»**

**Цель работы:**

Выявление эффективности содержания занятий для развития физических качеств у юных гимнастов.

**Задачи:**

1.Изучение динамики показателей силовых способностей гимнастов.

2. Разработать содержание занятий.

3. Выявить эффективность развития силы, быстроты, выносливости и гибкости.

**Основополагающие принципы данного опыта:**

- системность;

- учёт индивидуальных особенностей каждого гимнаста;

- целенаправленность;

- доступность;

- индивидуализация;

- наглядность;

- прогрессивность нагрузки**.**

**Условия возникновения и становления опыта:**

- изучение психолого-педагогической литературы;

- эрудиция, высокий профессиональный и методический уровень;

- интерес к самообучению и самовоспитанию.

**1.Развитие силы**

Различают собственно-силовые способности. Определяющей особенностью развития силы является использование достаточно больших силовых напряжений. Существует 3 способа создания максимальных силовых напряжений:

1. повторное поднимание непредельного веса до выраженного утомления;

2. поднимание предельного веса;

3. поднимание непредельного веса с максимальной скоростью.

Использование непредельных отягощений с предельным количеством повторений - основное направление в методике развития силы.

1. Работа «до отказа» невыгодна в энергетическом отношении. В данном случае приходится поднимать больше количество груза, чем при использовании максимальных усилий.

2. При большем числе повторений последние, наиболее ценные, попытки выполняются на фоне сниженной вследствие утомления возбудимости центральной нервной системы. Использование предельных отягощений, характерно для тренированных квалифицированных спортсменов, специализирующихся в спортивно - силовых видах спорта. Увеличение силы связанно, не только с совершенствование координации; во-вторых, максимальные усилия не для всех пригодны, в третьих, любой метод при однообразном использовании станет привычным, оказывает наименьший эффект. Быстрота вызывает значительное максимальное утомление. Учитывая это, в тренировке используют в основном предельные и около предельные веса.

Виды силовых упражнений делятся на 2 группы:

1. упражнения с внешним сопротивлением используют: А) вес предметов; Б) противодействие партнёров; В) сопротивление упругих предметов; Г) сопротивление внешней среды, например, бег по глубокому снегу;

2. упражнения с отягощением, создаваемые весом собственного тела.

Силовые упражнения наиболее целесообразно применять на фоне оптимального состояния центральной нервной системы. Они наиболее результативны, если их выполнение отнесено к началу основной части занятий. Обычно перед подходом к основному тренировочному весу делают несколько подходов к малым весам.

Работоспособность при силовых упражнениях может быть повышена путём рационально их чередования. Например: последовательное выполнение жима лёжа, приседаний и тяги штанги. Более выгоден: тяга-жим-приседание.

Силовые упражнения распределяются в системе смежных занятий с учётом взаимодействия нагрузок. Адаптация происходит быстрее, если в течение времени нагрузка остаётся стандартной. В тренировочных микроциклах силовые упражнения включают различные виды спорта в различные дни цикла. Например: в спортивно - силовых видах - впервые дни цикла, сразу после отдыха.

При развитии силовых способностей пользуются упражнениями с повышенным сопротивлением - силовыми упражнениями. В зависимости от природы сопротивления они подразделяются на 3 группы:

1. Упражнения с внешним сопротивлением.

2. Упражнения с преодолением собственного тела

3. Изометрические упражнения.

К упражнениям с внешним сопротивлением относятся:

- упражнения с тяжестями (штангой, гантелями, гирями), в том числе и на тренажерах;

- упражнения с сопротивлением других предметов (резиновых амортизаторов, жгутов, блочных устройств и др.);

- упражнения в преодолении сопротивления внешней среды (бег по песку, снегу, против ветра и т.п.).

Упражнения с преодолением веса собственного тела применяются в занятиях людей различного возраста, пола, подготовленности и во всех формах занятий. Выделяются следующие их разновидности:

- гимнастические силовые упражнения (сгибание и разгибание рук в упорах, лазание по канату, поднимание ног к перекладине);

- легкоатлетические прыжковые упражнения (прыжки на одной или двух ногах, «в глубину»);

- упражнения в преодолении препятствий.

Изометрические упражнения, как никакие другие, способствуют одновременному напряжению максимально возможного количества двигательных единиц работающих мышц. Они подразделяются на:

- удержание в пассивном напряжении мышц (удержание груза на предплечьях рук, плечах, спине и т.п.);

- упражнения в активном напряжении мышц в течение определенного времени в определенной позе (выпрямление полусогнутых ног, попытка оторвать от пола штангу чрезмерного веса и т.п.).

Выполняемые обычно при задержке дыхания, они приучают организм к работе в очень трудных бес кислородных условиях. Занятия с использованием изометрических упражнений требуют мало времени, оборудование для их проведения весьма простое и с помощью данных упражнений можно воздействовать на любые мышечные группы.

Направленное развитие силовых способностей происходит лишь тогда, когда осуществляются максимальные мышечные напряжения. Поэтому основная проблема в методике силовой подготовки состоит в том, чтобы обеспечить в процессе выполнения упражнений достаточно высокую степень мышечных напряжений. В методическом плане существуют различные способы создания максимальных напряжений: поднимание предельного веса небольшое количество раз; поднимание непредельного веса максимальное число раз; поднимание непредельного отягощения с максимальной скоростью; преодоление внешних сопротивлений при постоянной длине мышц; изменение ее тонуса при постоянной скорости движения; стимулирование сокращения мышц в суставе за счет энергии падающего груза или веса собственного тела и др.

В соответствии с указанными способами стимулирования мышечных напряжений выделяют следующие методы развития силовых способностей:

1. Максимальных усилий.

2. Повторных непредельных усилий.

3. Изометрических усилий.

4. Изокинетических усилий.

5. Динамических усилий.

6. Ударный метод.

7. Круговой тренировки

8. Игровой.

Метод максимальных усилий. Он основан на использовании упражнений с субмаксимальными, максимальными и сверхмаксимальными отягощениями. Каждое упражнение выполняется в несколько подходов. Количество повторений упражнений в одном подходе при преодолении предельных и сверхпредельных сопротивлений (когда вес отягощения равен 100% и более) может составлять 1-2, максимум 3 раза. Число подходов 2-3, паузы отдыха между повторениями в подходе 3-4 минуты, а между подходами от 2 до 5 минут. При выполнении упражнений с околопредельными отягощениями (вес отягощения 90-95% от максимального) число возможных повторений движений в одном подходе 5-6, количество подходов 2-5. Интервалы отдыха между повторениями упражнений в каждом подходе - 4-6 мин и подходами 2-5 мин.

Темп движений - произвольный, скорость - от малой до максимальной. В практике встречаются различные варианты этого метода, в основе которых лежат разные способы повышения отягощения в подходах. Данный метод обеспечивает повышение максимальной динамической силы без существенного увеличения мышечной массы. Рост силы при его использовании происходит за счет совершенствования внутри- и межмышечной координации и повышения мощности креатинфосфатного и гликолитического механизмов ресинтеза АТФ.

Следует иметь ввиду, что предельные нагрузки затрудняют самоконтроль за техникой действий, увеличивают риск травматизма. Этот метод применяется 2-3 раза в неделю.

Метод повторных непредельных усилий. Предусматривает многократное преодоление непредельного внешнего сопротивления до значительного утомления или до «отказа». В каждом подходе упражнение выполняется без пауз отдыха. В одном подходе может быть от 4 до 15-20 и более повторений упражнений. За одно занятие выполняется 2-6 серии. В серии 2-4 подхода. Отдых между подходами 2-8 мин, между сериями - 3-5 мин. Величина внешних сопротивлений обычно находится в пределах 40-80% от максимальной. Скорость движений невысокая. Значительный объем мышечной работы с непредельными отягощениями активизирует обменно-трофические процессы в мышечной и других системах организма, вызывая необходимую гипертрофию мышц с увеличением их физиологического поперечника, стимулируя тем самым развитие максимальной силы. Необходимо отметить тот факт, что сила сохраняется дольше, если одновременно с ее развитием увеличивается и мышечная масса.

Данный метод получил широкое распространение в практике, т.к. позволяет контролировать технику движений, избегать травм, уменьшать натуживание во время выполнения силовых упражнений, содействует гипертрофии мышц и является единственно возможным при подготовке начинающих.

Метод изометрических усилий. Характеризуется выполнением кратковременных максимальных напряжений, без изменения длины мышц. Продолжительность изометрического напряжения обычно 5-10с. Величина развиваемого усилия может быть 40-50% от максимума и статические силовые комплексы должны состоять из 5-10 упражнений, направленных на развитие силы различных мышечных групп. Каждое упражнение выполняется 3-5 раз с интервалом отдыха 30-60 с. Изометрические упражнения целесообразно включать в занятия до 4 раз в неделю, отводя на них каждый раз по 10-15 мин. Комплекс упражнений применяется в неизменном виде примерно в течение 4-6 недель, затем он обновляется. Паузы отдыха заполняются выполнением упражнений на дыхание, расслабление и растяжение. При выполнении изометрических упражнений важное значение имеет выбор позы или величины суставных углов. Так, например, изометрические напряжения при 90° оказывает большое влияние на прирост динамической силы, чем при углах 120° и 150°. Недостаток изометрических упражнений состоит в том, что сила проявляется в большей мере при тех суставных углах, при которых выполнялись упражнения, а уровень силы удерживается меньшее время, чем после динамических упражнений.

Метод изокинетических усилий. Специфика этого метода состоит в том, что при его использовании задается не величина внешнего сопротивления, а постоянная скорость движения. Это дает возможность работать мышцам с оптимальной нагрузкой на протяжении всего движения, чего нельзя добиться, применяя любые из общепринятых методов. Чаще всего упражнения выполняются на специальных тренажерах. Этот метод используется для развития различных типов силовых способностей - «медленной», «быстрой», «взрывной» силы. Он обеспечивает значительное увеличение силы за более короткий срок по сравнению с методами повторных и изометрических усилий.

Силовые занятия, основанные на выполнении упражнений изокинетического характера, исключают возможность получения мышечно-суставных травм.

Метод динамических усилий. Предусматривает выполнение упражнений с относительно небольшой величиной отягощений 9до 30% от максимума и максимальной скоростью. Он применяется для развития скоростно-силовых способностей. Количество повторений упражнения в одном подходе составляет 15-20 раз. Упражнения выполняются в 3-6 серий, с отдыхом между ними 5-8 минут. Вес отягощения в каждом упражнении должен быть таким, чтобы он не оказывал существенных нарушений в технике движений и не приводил к замедлению скорости выполнения двигательного задания.

Ударный метод основан на ударном стимулировании мышечных групп путем использования кинетической энергии падающего груза или веса собственного тела (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх, в том числе и с отягощениями). Поглощение тренирующими мышцами энергии падающей массы способствует резкому переходу мышц к активному состоянию, быстрому развитию рабочего усилия, создает в мышце дополнительный потенциал напряжения, что обеспечивает значительную мощность и быстроту отталкивающего движения и быстрый переход от уступающей работы к преодолевающей. Этот метод применяется для развития «амортизационной» и «взрывной» силы различных мышечных групп.

Метод круговой тренировки. Обеспечивает комплексное воздействие на различные мышечные группы. Упражнения проводятся по станциям и подбираются таким образом, чтобы каждая последующая серия включала в работу новую группу мышц. Число упражнений, воздействующих на разные группы мышц, продолжительность их выполнения на станциях зависят от задач, решаемых в тренировочном процессе, возраста, пола и подготовленности занимающихся. Комплекс упражнений с использованием непредельных отягощении повторяют 1--3 раза по кругу. Отдых между каждым повторением комплекса должен составлять не менее 2--3 мин, во время которого выполняются упражнения на расслабление.

Игровой метод предусматривает воспитание силовых способностей преимущественно в игровой деятельности, где игровые ситуации вынуждают менять режимы напряжения различных мышечных групп и бороться с нарастающим утомлением организма. К таким играм относятся игры, требующие удержания внешних объектов (например, партнера в игре «Всадники»), игры с преодолением внешнего сопротивления (например, «Перетягивание каната»), игры с чередованием режимов напряжения различных мышечных групп (например, различные эстафеты с переноской грузов различного веса).

**2.Развитие быстроты**

Под быстротой как физическим качеством понимают возможности человека, преимущественно определяющие скорость движений.

Три основных формы проявления быстроты: А) латентное время двигательной реакции; Б) скорость одиночного движения; В) частота движений.

Избирательное совершенствование факторов, определяющих максимальную скорость движения. В качестве средств воспитания быстроты используют упражнения, которые выполняются с максимальной скоростью.

Освоенная техника упражнений должна обеспечить возможность выполнения их на предельной скорости.

Упражнения должны быть хорошо усвоены, чтобы во время движения основные волевые усилия были направлены не на способ, а на скорость выполнения.

Продолжительность упражнений, чтобы к концу выполнения скорость существенно не снижалась в следствии утомления.

При развитии быстроты важным условием является оптимальное состояние возбудимости центральной нервной системы.

Средствами развития скоростных способностей являются упражнения, выполняемые с предельной либо околопредельной скоростью (т.е. скоростные упражнения). Их можно разделить на три основные группы.

1. Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей: а) быстроту реакции; б) скорость выполнения отдельных движений; в) улучшение частоты движений; г) улучшение стартовой скорости; д) скоростную выносливость; е) быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом (например, бега, плавания, ведения мяча).

2. Упражнения комплексного (разностороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей (например, спортивные и подвижные игры, эстафеты, единоборства и т.д.).

3. Упражнения сопряженного воздействия: а) на скоростные и все другие способности (скоростные и силовые, скоростные и координационные, скоростные и выносливость); б) на скоростные способности и совершенствование двигательных действий (в беге, плавании, спортивных играх и др.).

В спортивной практике для развития быстроты отдельных движений применяются те же упражнения, что и для развития взрыв ной силы, но без отягощения или с таким отягощением, которое не снижает скорости движении. Кроме этого используются такие упражнения, которые выполняют с неполным размахом, с максимальной скоростью и с резкой остановкой движений, а также старты и спурты.

Для развития скоростных возможностей в их комплексном выражении применяются три группы упражнений: упражнения, которые используются для развития быстроты реакции; упражнения, которые используются для развития скорости отдельных движений, в том числе для передвижения на различных коротких отрезках (от 10 до 100 м); упражнения, характеризующиеся взрывным характером.

Основными методами воспитания скоростных способностей являются: методы строго регламентированного упражнения; соревновательный метод; игровой метод.

Методы строго регламентированного упражнения включают в себя:

а) методы повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движения;

б) методы вариативного (переменного) упражнения с варьированием скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях.

При использовании метода вариативного упражнения чередуют движения с высокой интенсивностью (в течение 4-5 с) и движения с меньшей интенсивностью - вначале наращивают скорость, затем поддерживают ее и замедляют скорость. Это повторяют несколько раз подряд.

**3.Развитие выносливости**

Выносливостью называется способность продолжать какую-либо деятельность без снижения её эффективности противостоять утомлению. Выделяют четыре вида утомления: 1)умственное; 2) сенсорное; 3) эмоциональное; 4) физическое.

Выносливость развивается лишь тогда, когда в процессе занятий занимающихся доводится до необходимых степеней утомления. При этом организм адаптируется к подобным состояниям. Основная задача при развитии выносливости- добиться в организме ответных сдвигов, желаемого характера и нужной величины.

При циклических упражнениях характеризуется следующие компоненты: интенсивность упражнений; продолжительность; продолжительность интервалов отдыха; характер отдыха; число повторений.

При развитии выносливости необходимо повысить аэробные возможности организма. При этом преследуются три задачи: 1) повышение максимального уровня потребления кислорода; 2) развитие способности поддерживать этот уровень длительное время; 3) увеличение быстроты развёртывания дыхательных процессов до максимальных величин.

Средствами развития общей (аэробной) выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечнососудистой и дыхательной систем. В практике физической культуры применяют самые разнообразные физические упражнения циклического и ациклического характера (например, бег, плавание, езда на велосипеде и др.).

Основные требования, предъявляемые к ним следующие: упражнения должны выполняться в зонах умеренной и большой мощности работ; их продолжительность от нескольких минут до 60-90 мин; работа осуществляется при глобальном функционировании мышц. Большинство видов специальной выносливости в значительной мере обусловлено уровнем развития анаэробных возможностей, для чего используют упражнения, включающие функционирование большой группы мышц и позволяющие выполнять работу с предельной и околопредельной интенсивностью. При выполнении большинства физических упражнений на развитие выносливости суммарная нагрузка на организм достаточно полно характеризуется следующими компонентами: интенсивностью упражнения, продолжительностью упражнения, числом повторений, продолжительностью интервалов отдыха и характером отдыха.

Определять конкретные параметры нагрузки и отдыха необходимо каждый раз при выборе того или иного метода.

Методика развития общей выносливости ориентирована на достижение быстроты максимального уровня функционирования сердечнососудистой и дыхательных систем а также на повышение максимального уровня потребления кислорода и продолжительности его сохранения.

Для развития общей выносливости наиболее широко применяются как циклические упражнения продолжительностью не менее 15-20 мин, выполняемые в аэробном режиме (бег, плавание, гребля и др.), так и ациклические, характерные для гимнастики и тяжелой атлетики. Необходимым условием является то, чтобы в их выполнении активно участвовало большое количество мышечных групп, упражнения должны выполняться в режиме стандартной или переменной непрерывной и интервальной нагрузки с учетом принципа доступности, систематичности и постепенности. Ациклические действия при развитии общей выносливости часто организуются в форме «круговой тренировки». Упражнения подбираются таким образом, чтобы, оказывая относительно локальное воздействие на каждой станции, например, на определенные мышечные группы, в комплексе совершенствовались функциональные возможности всего организма.

При этом стандартное выполнение упражнений на каждой станции сочетается с переключением, сменой деятельности на других станциях и вариативностью воздействия всего комплекса, что кроме всего прочего обеспечивает благоприятный эмоциональный фон и совместно с другими факторами создает условия для повышения выносливости. Дополнительными средствами развития общей выносливости является выполнение дыхательных упражнений, заключающихся в дозированном изменении частоты и глубины дыхания, его ритма, в преднамеренной задержке дыхания, в выполнении акцентированных дыхательных упражнений в определенных положениях тела и фазах двигательных действий. В частности, вдох рекомендуется делать в то время, когда отсутствует явление натуживания, легкие расправлены, диафрагма не сжата. Во время выполнения упражнения акцент рекомендуется делать на выдохе, он должен быть более продолжительным, чем вдох, так как это способствует лучшей вентиляции легких.

Методики развития специальной выносливости наиболее разнообразны. Это обусловлено бесконечным разнообразием видов деятельности, в которых необходима выносливость (в настоящее время выделяют более 20 видов специальной выносливости). Вместе с тем реализация любой деятельности, связанной с проявлением выносливости, нуждается в участии определенных физиологических механизмов и источников преимущественного обеспечения. Поэтому методика воспитания разновидностей специальной выносливости ориентирована, прежде всего, на повышение мощности и емкости биохимических и физиологических процессов, обуславливающих качественные характеристики определенного вида деятельности. На основе анализа зависимости между интенсивностью деятельности и возможным временем ее выполнения были выделены зоны относительной мощности, в которых деятельность обеспечивается определенными механизмами энергообеспечения.

Выносливость к максимальной зоне нагрузок обусловлена возможностями анаэробного креатинфосфатного энергетического источника. Предельная продолжительность работы не превышает 15-20 с. К основным средствам повышения уровня выносливости в максимальной зоне относятся физические упражнения, продолжительность которых 5-10 с, что соответствует пробеганию отрезков 20-50 м с максимальной скоростью. Используется повторный метод.

Отдых между пробежками 2-3 мин, причем активный. Повторное выполнение упражнений можно начинать у школьников при ЧСС 115-120 уд/мин. Наиболее интенсивно эта выносливость развивается в среднем школьном возрасте (14-16 лет у мальчиков и 13-14 лет у девочек). Выносливость в субмаксимальной зоне нагрузок характеризуется возможностями анаэробно-гликолитического механизма энергообеспечения. Продолжительность работы до 2,5-3 мин.

Основными средствами развития выносливости в субмаксимальной зоне являются упражнения циклического и ациклического характера. Продолжительность их выполнения от 40 с до 2 мин. ЧСС может возрастать до 160-190 и более уд/мин. Последующее упражнение рекомендуется начинать при ЧСС 110-120 уд/мин. Методы - повторный и непрерывный, отдых активный - 3-6 минуты. Сенситивными периодами развития данного вида выносливости являются: 10-11 и 15-17 лет у мальчиков и 9-10 13-14 лет у девочек.

Выносливость в зоне больших нагрузок характеризуется максимальными возможностями механизмов аэробного энергообеспечения. Основными средствами являются циклические упражнения, при выполнении которых восстановление происходит в основном во время работы. Продолжительность работы 3-10 мин. Мощность нагрузки 60-75% максимальной. Сенситивные периоды: 8-11 лет и 15-17 у мальчиков и 9-12, 13-14 у девочек. Выносливость в умеренной зоне нагрузок. Продолжительность работы обеспечивается аэробными процессами и частично анаэробной. Средствами развития данной способности являются циклические упражнения, выполняемые при ЧСС 130-140 уд/мин. Нагрузка не превышает 60-65% максимальной мощности и продолжается от 10 минут до 1,5 часов. Наиболее интенсивно этот вид выносливости развивается у мальчиков в 8-11 и 14-16 лет, у девочек в 8-9, 11-12, 14-15 лет.

**4.Развитие гибкости**

Впервые определение гибкости предложил Н.Г.Озолин в 1949г. гибкость - способность человека выполнять движения с большой амплитудой. В 1977г. Л.П.Матвеев предложил такое определение: гибкость- морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, которые обуславливают степень подвижности его звеньев относительно друг друга.

Термин «гибкость» целесообразно применять для суммарной подвижности нескольких сочленений или всего тела. Применительно же к отдельным суставам, правильнее говорить об их подвижности (например, подвижность в голеностопном суставе, плечевом и др.).

Различают два вида (формы проявления) гибкости - активная и пассивная.

АКТИВНАЯ ГИБКОСТЬ - это способность человека достигать больших амплитуд движений за счет сокращения мышечных групп, проходящих через тот или иной сустав (например, амплитуда подъема ноги в равновесии «ласточка»).

ПАССИВНАЯ ГИБКОСТЬ - понимают способность выполнять движения с наибольшей амплитудой под воздействием внешних растягивающих сил: усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений.

Гибкость считается свойством опорно-двигательного аппарата человека, развивающий выносливость движения с той или иной амплитудой движения.

Для развития гибкости используют упражнения с увеличенной амплитудой движения. Они делятся на две группы: активные и пассивные. В активных увеличениях подвижности в каком-либо суставе достигается за счёт сокращения мышц, проходящих через этот сустав. В пассивных - используются внешние силы.

В первую группу входят: простые движения (на счёт «раз» - наклон, на счёт «два»- выпрямляются); пружинистые движения (счёт «раз» -два-три»); маховые движения.

При развитии гибкости используют статические упражнения, в которых даются задания сохранить неподвижное положение тела, требующее максимального растяжения мышц. Пассивные статические упражнения и активные статические упражнения весьма действенны и используются при воспитании гибкости.

В качестве средств развития гибкости используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой. Такие упражнения называют упражнениями на растягивание. Среди упражнений на растягивания выделяют:

- активные (махи, рывковые, наклоны, вращательные движения, а также с предметами);

-пассивные (с партнером, с отягощением, амортизатором, на снарядах);

- статические (сохранение положения тела с предельной амплитудой от 6 до 10 сек).

Упражнения для развития подвижности в суставах рекомендуется выполнять с постоянно увеличивающейся амплитудой, использования пружинящих «самозахватов», покачиваний. Основные правила применения упражнений в растягивании следующие: не допускаются болевые ощущения, упражнения выполняются в медленном темпе, амплитуда движений постепенно увеличивается.

Основным методом развития гибкости является повторный метод, который предполагает выполнение упражнений на растягивание сериями, по нескольку повторений в каждой, и интервалами активного отдыха, достаточными для восстановления работоспособности. В зависимости от решаемых задач, режима растягивания, возраста, пола, физической подготовленности, строения суставов дозировка нагрузки может быть весьма разнообразной. Этот метод имеет два варианта: метод повторного динамического упражнения и метод повторного статического упражнения. Методика развития гибкости с помощью статических упражнений получила название «стретчинг».

В качестве развития и совершенствования гибкости используется также игровой и соревновательные методы. В последние годы появились новые, нетрадиционные методы развития гибкости. Например, метод биомеханической стимуляции мышц, разработанный В.Т. Назаровым или метод электровибростимуляционный. Последний метод основан на том, что при выполнении упражнений на растягивание вибростимуляции подвергаются мышцы-антогонисты, а электростимуляции - мышцы-синергистры. Это способствует достижению большой амплитуды движений.

**Вывод**

Воздействуя в процессе развития на одно из физических качеств, мы влияем и на остальные. Для развития физических качеств гимнаста, нужно использовать всё многообразие гимнастических упражнений, не забывая при этом про нагрузку, половые особенности, индивидуальные особенности спортсмена.

Основными средствами физического воспитания являются: физические упражнения, которые применяются в форме гимнастики, спорта, игр и туризма, естественные факторы природы, гигиенические условия труда и быта.

Для достижения желаемых результатов необходимо, чтобы все средства физического воспитания использовались комплексно, во взаимном сочетании.

Различные физические упражнения широко применяются в воспитании людей.

Это требует строго учёта влияния физических упражнений на организм, научного подхода к их подбору и применению, а также создания лучших условий для выполнения физических упражнений, так как только в таких условиях их эффективность будет наибольшей и она будет способствовать решению основных задач, стоящих перед физической культурой в нашей стране.

Гимнастика является одним из основных средств физического воспитания и представляет собой совокупность специально подобранных физических упражнений для воздействия на организм учащихся в целях укрепления здоровья, развития двигательных умений и навыков, физических, волевых и моральных качеств, а также для устранения физических недостатков.

Неизмеримо возрастает роль физического воспитания. В этой связи трудно переоценить значение гимнастики, которая наряду с основными средствами физического воспитания, такими, как игры спорт, туризм, призвание содействовать укреплению здоровья, закаливанию организма, воспитанию моральных и волевых качеств человека, восстановлению его физических и духовных возможностей.

Гимнастика используется, как средство лечения в медицине, применяется как средство оздоровления в пришкольных лагерях, домах отдыха, санаториях.