

## РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

*Л.А. Юсупова, канд. пед. наук, доцент, В.М. Миронов, канд. пед. наук, профессор,*  
Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Гибкость важна при выполнении многих двигательных действий. Исследования подтверждают необходимость развития подвижности высокого уровня в суставах для овладения техникой двигательных действий разных видов спорта (гимнастика, синхронное плавание, прыжки и др.). Гибкость – это одно из пяти основных физических качеств человека. Она характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Это физическое качество необходимо развивать с самого раннего детства и систематически [1].

Воспитание гибкости остается одной из актуальных проблем для представителей спортивных видов гимнастики, так как гибкость характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Недостаточная гибкость у спортсменов приводит к повышенному травматизму, а также к несовершенной технике исполнения сложно-координационных элементов.

Цель данного исследования – совершенствование методики развития гибкости у занимающихся спортивной аэробикой с учетом специфики данного вида спорта.

Для достижения поставленной цели были решены следующие задачи:

- 1) изучить требование правил соревнований к амплитуде движений в спортивной аэробике;
- 2) проанализировать методику развития гибкости в спортивной аэробике сравнительно с другими видами гимнастики;
- 3) выработать рекомендации для достижения оптимальной амплитуды движений у занимающихся спортивной аэробикой и экспериментально обосновать их эффективность.

В спортивной аэробике элементы гибкости составляют одну из четырех обязательных групп, которые должны быть представлены в соревновательной композиции. Здесь не требуется проявления максимальной амплитуды движения, как в художественной гимнастике, но в соответствующих движениях необходимо продемонстрировать шпагат. Например, при выполнении прыжков в шпагат, со сменой ног в шпагат и перекидных прыжков, ноги должны доходить до горизонтали. В вертикальных шпагатах уровень амплитуды разведения ног должен быть не менее 170°. Однако для демонстрации положения шпагата в активных движениях необходимо иметь значительный запас гибкости, в частности пассивной.

В упражнениях спортивной аэробики высокий уровень амплитуды движений проявляется только в тазобедренных суставах. Прогибы в суставах позвоночного столба отнесены к числу «запрещенных движений» и строго наказываются судьями снижением оценки до 1,0 балла. Ограничение прогибов существует и в системе оздоровительной аэробики, где рекомендовано не включать в занятия так называемые «запрещенные движения». К таким движениям, наряду с прогибами в поясничном отделе позвоночника, входят и движения в других суставах с чрезмерной амплитудой [2, 3]. Запрещены эти движения по причине их травмоопасности при большой дозировке выполнения или при воздействии на ослабленные суставы и мышечные группы.

Методика развития гибкости в спортивной аэробике отличается рядом положений. Например, в аэробике нет отбора особо одаренных детей. На занятия приглашают всех желающих. Основная цель хозрасчетных клубов – самоокупаемость, которая возможна только при большом количестве занимающихся. Гимнастика воспринимается детьми как игра, приносящая удовольствие, и на занятиях делается все, чтобы ребенок получал радость от занятия и продолжал посещать тренировки. Поэтому недопустимым считается растягивание на шпагат через боль и слезы, что часто присутствует на занятиях в спортивных школах по другим видам гимнастики. Так называемый «болевого порог» устанавливается самим ребенком и он определяет для себя терпимую амплитуду упражнений для развития пассивной гибкости.

Детям дошкольного возраста не рекомендуется выполнять шпагаты, а только наклоны вперед сидя или стоя, называемые в тренировочной среде «складками». Допустимы и полезны активные движения: махи, равновесия. Что касается пассивной гибкости, то необходимо учитывать следующее: специальные рентгенологические исследования показали, что при выполнении шпагата происходит выход большого вертела за пределы вертлужной впадины [4]. Травмы не происходят за счет хорошо развитой суставной сумки, способной удерживать конечность. У детей дошкольного возраста суставы находятся в стадии формирования и еще не достаточно развиты [5]. Поэтому такой насильственный выход из пределов сустава может быть небезопасен.

Специальная методика развития гибкости на занятиях спортивной аэробикой разработана и подтверждена экспериментально.

Последовательность применения упражнений для развития гибкости была неизменной и применялась в конце подготовительной части урока (рисунок 1). Развивать гибкость необходимо, хорошо разогрев мышцы.

Для этого применялась специальная разминка, включающая в себя разновидности ходьбы, бега и базовых движений аэробики.

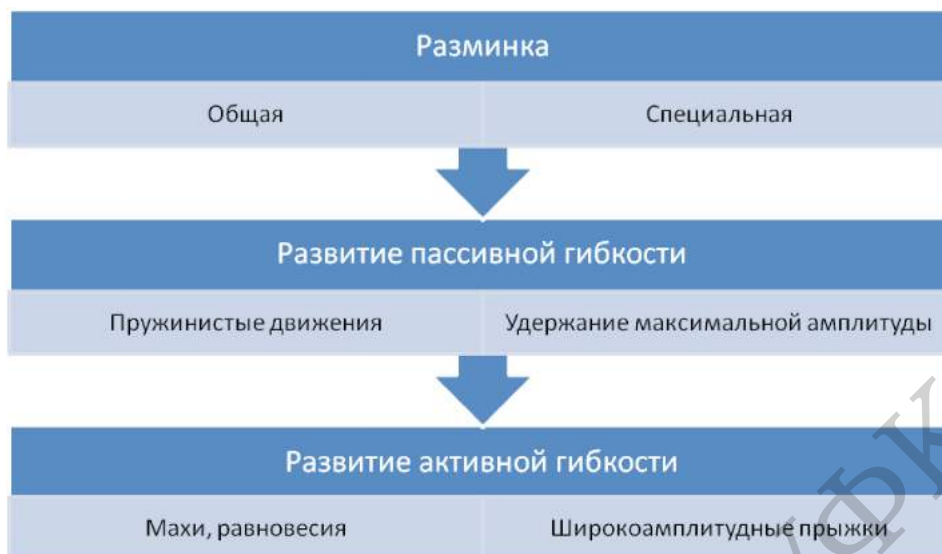


Рисунок 1 – Последовательность применения упражнений для развития гибкости

Экспериментальная методика развития гибкости включала в себя сочетание пружинистых и статических пассивных упражнений с удержанием предельной амплитуды.

Применялась следующая последовательность упражнений:

- 1) сед с наклоном, до касания грудью бедер (здесь и далее амплитуда определяется возможностями ребенка и его собственным болевым порогом);
- 2) сед ноги врозь с наклоном, до касания грудью пола;
- 3) шпагаты на полу: шпагат правой, шпагат левой, прямой шпагат;
- 4) шпагаты с опорой одной ногой о гимнастическую скамейку: шпагат правой, шпагат левой, прямой шпагат.

Каждое упражнение начиналось с 8–10 пружинистых движений с постепенным увеличением амплитуды. Затем следовала фиксация положения с максимальной амплитудой. При этом рекомендовалось сопровождать увеличение амплитуды выдохом. Продолжительность фиксации статических положений постепенно увеличивалась от 15 до 30 секунд. В целом данная методика занимала 10–12 минут.

После пассивных упражнений следовали активные: махи, выполняемые с шагами, с подскоками, в различных направлениях (вперед, в сторону и назад). Далее выполнялись прыжки, требующие высокой амплитуды движения (в шпагат, перекидные прыжки, согнувшись ноги врозь).

**Заключение.** В результате эксперимента, 70 % детей, применяя данную методику, научились выполнять упражнение «шпагат». При этом они не испытывали сильных болевых ощущений, что часто является причиной прекратить занятия. Продолжение эксперимента показывает, что практически каждый ребенок, пользуясь данной методикой, с течением времени сможет выполнить шпагат. Суть методики – в регулярности ее применения, обязательном проведении предварительной разминки и постепенном увеличении амплитуды и времени ее фиксации. Предложенная методика развития гибкости может быть использована в группах спортивной и оздоровительной аэробики, а также в школах на уроках гимнастики.

1. Гужаловский, А.А. Основы теории и методики физической культуры: учебник для институтов физической культуры: в 2 т. / А.А. Гужаловский. – М.: 1986. – С. 103–109.

2. Мясинченко, Е.Б. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / Е.Б. Мясинченко, М.П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.

3. Юсупова, Л.А. Аэробика: учеб-метод. пособие / Л.А.Юсупова, В.М. Миронов. – Минск, БГУФК, 2005. – 100 с.

4. Юсупова Л.А. Эффект изометрических напряжений предварительно растянутых мышц в процессе развития активно-динамической гибкости: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Киев, 1984. – 21 с.

5. Антропова, М.В. Морфофункциональное созревание основных физиологических систем организма детей дошкольного возраста: метод. рекомендации / М.В. Антропова, М.М. Кольцова. – М.: Педагогика, 1983.–159 с.