

Автореферат на тему: «Развитие гибкости и оздоровление опорно-двигательного аппарата у юных гимнасток»

«Гимнастика удлиняет молодость человека»

Джон Локк

Одна из важнейших функций организма — это движение. Гимнастика — это не только крайне востребованный вид спорта во всем мире, но и инструмент, благотворно влияющий на развитие и восстановление организма в целом. Своевременно привнесенные в жизнь занятия гимнастикой могут в дальнейшем помочь сохранить опорно-двигательный аппарат в здоровом состоянии, а также снизить риск необходимости обращения к врачам, принятия лекарственных препаратов и различных вмешательств хирурга.

Эстетика, востребованность, красота – это лишь небольшое количество ассоциаций из множества других, которые сразу возникают при упоминании художественной гимнастики. Общемировой вид спорта, который так же пользуется популярностью и на просторах Российской Федерации.

Высокие требования предъявляются не только к физической форме гимнасток, психологическая подготовка тоже носит значимую и весомую роль. Психологическая подготовка подразумевает под собой умение сохранять состояние самообладания и спокойствия в моменты психических напряжений. Гимнастки переживают моменты сильной конкуренции, усталости, им необходимо лидировать и побеждать. Помимо того, что гимнастки регулярно сталкиваются с стрессовыми ситуациями, для успешного приготовления своей физической формы к необходимому уровню, их ждет долгая монотонная, трудная работа.

Ведущее требование к спортсменам - гимнастам, разумеется, является обладание высоким уровнем гибкости.¹

Помимо профессионального спорта, гимнастика в целом носит роль инструмента применяемого с целью общего физического оздоровления и воспитания. В большом спорте остается не высокий процент занимающихся.

На данный момент элементы гимнастики включены в ряд программ даже общеобразовательных программ школ, и, разумеется полный цикл гимнастической программы осваивается в детских спортивных школах. Именно в школьную пору занятие гимнастикой носит максимальный уровень вовлеченности и востребованности среди учеников.

Профессиональная спортивная программа включает в себя типичные упражнения со спорт инвентарем, таким как обруч, палочка, мяч, булава. Так же содержатся движения без спортивного инвентаря: акробатические упражнения, упражнения с элементами танца и хореографии. Именно последние упражнения лучше всего отражают специфику именно художественной гимнастики и на них строится ее основное содержание.²

Актуальность темы исследования: данные Научно-исследовательского института гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи показывают нам удручающую статистику: здоровье детей за последние года резко ухудшилось, 30-40 процентов школьников подвержены отклонениям со стороны опорно-двигательного аппарата. Исследования акцентируют наше внимание на проблеме «двигательного дефицита», то количество движения, что присутствует у школьников, ниже возрастной нормы. Большое количество времени проводится детьми за компьютерами и столами (в статичном положении). Нагрузка на мышцы

1 Ю.М. Портнов, «Художественная гимнастика». - М.: Физкультура и спорт, 2008. – с. 24

2 Л. Кечеджиева, «Обучение детей художественной гимнастике.» -М: Физкультура и спорт, 2001. – с.21-23

увеличивается, происходит утомление мышц. Сила и работоспособность скелетной мускулатуры уменьшаются, из-за чего происходит нарушение осанки, плоскостопие, замедление развития выносливости и гибкости. Так же не стоит исключать риски того, что в процессе роста организма возникают деформации ног, стоп и позвоночника, а это, увы, на сегодняшний день достаточно частое явление. Вышеперечисленные дефекты могут в дальнейшем повлечь ухудшение работы всего растущего организма.

Гимнастика – это действенное средство предупреждения дефектов осанки, а также исправление слабого мышечного тонуса. Наибольший положительный эффект может быть достигнут при систематических занятиях и корректном выполнении наиболее эффективных упражнений.

Для надлежащего выполнения требуемых элементов в гимнастике необходимо всестороннее развитие гибкости. Гибкость один из базовых показателей физического состояния любого человека, так же прекрасно способствует улучшению физического здоровья в целом, этим и обусловлена актуальность данного исследования.

Целью данной работы является: разработка упражнений, ориентированных на развитие гибкости, а также выявление оздоровительного влияния на подвижность тазобедренных, коленных и голеностопных суставов у занимающихся гимнастикой.

Гипотеза исследования: использование в тренировочном процессе упражнений, направленных на развитие гибкости, позволит повысить уровень ее развития, окажет оздоровительное воздействие на подвижность тазобедренных, коленных и голеностопных суставов гимнасток.

Объект исследования: тренировочный процесс младших школьников занимающихся гимнастикой

Предмет исследования: физическая подготовка гимнасток с упором на развитие гибкости в сравнении контрольной и экспериментальной группы, а

так же влияние методики на восстановление подвижности коленного сустава гимнасток 7-9 лет.

Зарождение гимнастики, как вида спорта, произошло в Древней Греции, и происхождение термина соответственно тоже греческое — в переводе означает «тренировать, обучать». Гимнастику в своих сочинениях описывали Гомер, Аристотель, Платон. В Индии и Китае в период древности гимнастика применялась в лечебных целях, но там в дальнейшем она превратилась в духовные практики, своеобразные языческие религии (например йога) и не снискала такой массовости, как в Греции и Риме, там гимнастика была просто подготовкой воинов.

Художественная гимнастика — это олимпийский вид спорта, заключающийся в соревновательном выполнении в музыкальном сопровождении комбинаций движений тела и спортивного инвентаря. Критериями мастерства так же служит техническое мастерство выполнения элементов и их выразительность.

В последнее время на соревнованиях мирового класса выступления без спортивного инвентаря не демонстрируются. В групповых упражнениях используется либо несколько видов инвентаря, либо несколько (5) предметов одного вида.

«Младший школьный возраст называют вершиной детства. Ребенок сохраняет много детских качеств - легкомыслие, наивность, взгляд на взрослого снизу вверх. Но уже начинает утрачивать детскую непосредственность, в поведении у него появляется другая логика мышления. Учение для него - значимая деятельность. В школе он не только приобретает новые знания и умения, но и определенный социальный статус. Меняются интересы, ценности ребенка, весь уклад его жизни.»

Исследования показывают, что младший школьный возраст наиболее благоприятен для целенаправленного увеличения подвижности всех важных суставов. Мышцы младших школьников представляют собой тонкие волокна

и содержат лишь небольшое количество белка и жира. Кроме того, большие мышцы конечностей более развиты, чем маленькие.

Гибкость – одно из наиболее ранних по развитию качеств. Начиная с 5-летнего возраста она быстро совершенствуется на всем протяжении младшего школьного возраста благодаря хорошей растяжимости мышечных волокон и связочного аппарата у детей. Во всех возрастных периодах гибкость лучше выражена в женском организме по сравнению с мужским.

Работа над гибкостью требует серьезного отношения, поскольку сбалансированы должны быть и нагрузки, и направления (вперед-назад, внутрь – наружу и т.д.), и соотношение упражнений, направленных на разработку подвижности суставов и на улучшение эластичности связок.

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.

При условии достаточной развитости гибкости позвоночника можно получить скорость, свободу и экономичность движения. Гибкость позволяет при выполнении физических упражнений эффективно распределять и использовать приложение усилий. А вот недостаток в развитии гибкости не позволит корректному движению человека, так как отдельные звенья позвоночника(и тела в целом) будут ограничены в перемещении. В процессе исследования были выявлены особенности развития гибкости на занятиях гимнастикой девочек 7-9 лет.

Для этого используются большей частью статические упражнения, также применяется метод повторения, с выполнением нескольких серий упражнений.

У детей исследуемого возраста болевой порог снижен, что позволяет им переносить нагрузки лучше, чем детям более старшего возраста. В том числе и из-за этого фактора возраст до 9 лет более предпочтителен для развития гибкости позвоночника.

Полученные результаты исследования дают автору основание сделать следующие выводы:

1. Аналитика источников и материалов по теории и методологии физической культуры привела к следующим выводам:

а) гибкость позвоночника рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательной системы человека, которое определяет пределы возможного движения.

б) тренировочный процесс гимнастов в силу необходимости проработки всех групп мышц и связок крайне разнообразен, но при этом не имеет должной целостной обоснованности. Фактически есть установленные правила, на их нарушении и строится тренировочный процесс, с персонализированными нововведениями каждого конкретного тренера.

2. Упражнения на растяжку и грамотная дозировка нагрузки должны быть установлены в оптимальных пропорциях. Это важное условие развития и совершенствования гибкости позвоночника.

Основными средствами и методами развития гибкости позвоночника в гимнастике являются:

- 1) активные упражнения для развития гибкости;
- 2) *пружинистые движения;*
- 3) маховые движения;
- 4) статические напряжения;
- 5) *пассивные упражнения.*

3. Теоретически обоснованы, разработаны и реализованы на практике упражнения, ориентированные на развитие гибкости позвоночника. В программе присутствуют:

- 1) статические упражнения для повышения пассивной гибкости;

- 2) упражнения для развития активной гибкости;
- 3) упражнения для комплексного развития гибкости и координации

При сравнении результатов эксперимента в обеих группах можно отметить, что в экспериментальной группе(где подготовка производилась по предложенной программе) уровень развития гибкости позвоночника у экспериментальной группы выше, чем у детей контрольной группы, которые занимались по общепринятой методике.

Это свидетельствует об эффективности предложенного комплекса упражнений, способствующих развитию гибкости и подвижности основных суставов.

Можно сделать вывод, что гимнастика позволяет развить гибкость позвоночника детей, сделать эластичными их суставы и связки опорно-двигательного аппарата, помочь снять локальное мышечное напряжение, вызванное нервными перегрузками ребенка, снять психо-эмоциональное напряжение; также занятия гимнастикой позволяют укрепить «мышечный корсет» и весь мышечный аппарат ребенка. Дополнительно гимнастика повышает адаптивные способности организма через укрепления здоровья в целом, повышая сопротивляемость организма к различным заболеваниям.

Стоит отметить, что общее укрепление здоровья не единственное, что получают гимнастки. Систематические занятия приучают и помогают ценить время, управлять им и упрощают жизнь в уже более взрослом возрасте. Основное требование для получения результата в гимнастике это системность, без нее не будет ни результатов, ни оздоровления, ни победы и эта системность проходит в дальнейшем сквозь года с человеком.

Прибегать к упражнениям входящим в комплекс гимнастики в целом можно и нужно в дальнейшем для поддержания достигнутого эффекта. В более взрослом возрасте все таки не стоит равняться на спортсменов, занятия гимнастикой будут ограничены в амплитуде движений, но выполнение упражнений из арсенала гимнастики принесут как удовольствие и хорошее самочувствие, так и расширят физические возможности тела.

Целью данной работы являлась необходимость подтверждения гипотезы, что предложенный комплекс способен оказывать оздоровительное влияние на тазобедренный, коленный и голеностопный суставы.

По результатам произведенных замеров до применения и методики и по результатам эксперимента достоверно установлено оздоровительное влияние на вышеуказанные суставы.