

ВОСПИТАНИЕ ГИБКОСТИ У ДЕВУШЕК СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА УПРАЖНЕНИЯМИ КАЛЛАНЕТИКИ

Петченко А. В., гр. Ф-416, руководитель: Устюгова С. В.

Актуальность данной темы заключается в том, что по данным мониторинга испытаний Всероссийского комплекса Готов к труду и обороне, проведенного Минспортом России 2015 г., у школьников выявлен низкий уровень развития собственно -силовых способностей, общей выносливости и гибкости.

Общее количество человек, принявших участие в выполнении нормативов комплекса в рамках программы, составило 534 школьника. По итогам проведения мероприятия 61 участник выполнил нормативы комплекса ГТО для присвоения знака отличия: на золотой знак – 22 чел.; на серебряный знак – 1 чел.; на бронзовый знак – 38 чел.; остальные 473 школьника не выполнили нормы ГТО [7].

Данное обстоятельство, а также необходимость выполнения заложенных в Федеральных государственных образовательных стандартах требований к физической подготовленности, определяет поиск оптимальных средств и форм физического воспитания, способных в полной мере воздействовать на физические качества школьников. К числу таких средств можно отнести упражнения калланетики [1].

Калланетика-это комплекс статических упражнений, направленный на растягивание и сокращение всех групп мышц. Данное определение калланетики раскрывает автор Маргарита Куц. Так же есть мнение, что данный комплекс упражнений получил своё название в честь автора Каллана Пинкней. При помощи системы упражнений происходит активизация глубоких мышечных групп, что позволяет в короткие сроки достигать хороших результатов [8].

Калланетика основана на двух видах физической подготовки - йоги и силовой гимнастики. Йога характеризуется использованием долговременной фиксацией тела в одном положении и статических нагрузок на части тела и внутренние органы, позволяющие достичь максимальной растяжки всех групп мышц и суставов. Силовая гимнастика характеризуется как система максимальной подтяжки и укрепления мышц.

Основными отличиями калланетики является спокойное поверхностное дыхание. Во время выполнения упражнения дышать необходимо ритмично, ни в коем случае не задерживать дыхание. Также

упражнения выполняются в статическом режиме работы мышц. Движение должно быть плавным, ни в коем случае не резким.

Упражнения калланетики способствуют эффективному развитию гибкости. По мнению автора Холодова Ж. К. гибкость - это способность выполнять движения с большей амплитудой. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточна развитая гибкость, затрудняет координацию движений человека.

По форме проявления различают гибкость активную и пассивную [6].

Активная гибкость – это движения, выполняемые с большой амплитудой, выполняют за счет собственной активности соответствующих мышц.

Пассивная гибкость - способность выполнять движения с наибольшей амплитудой под воздействием внешних сил.

По способу проявления гибкость подразделяют на динамическую и статическую. Динамическая гибкость - гибкость, проявляемая в упражнениях динамического характера (повторение махов и скручиваний от малой к более широкой амплитуде). Статическая гибкость – гибкость, проявляемая в упражнениях статического характера (длительное выполнение упражнения с постепенным увеличением усилия).

На гибкость существенно влияют внешние условия [6]:

□ время суток (утром гибкость меньше, чем днем и вечером);

□ температура воздуха (при 20-30 °С гибкость выше, чем при 5-10°С); □ проведена ли разминка (после разминки продолжительностью 20 минут гибкость выше, чем до разминки).

В качестве средств воспитания гибкости в системе физического воспитания используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой. Их иначе называют упражнениями на растягивание.

Основным методом воспитания гибкости является повторный метод, где упражнения на растягивание выполняются сериями.

В качестве воспитания и совершенствования гибкости используются также игровой и соревновательный методы (кто сумеет наклониться ниже; кто, не сгибая коленей, сумеет поднять обеими руками с пола плоский предмет и т.д.).

Холодов Ж. К. выделяет, что целенаправленное воспитание гибкости должно начинаться с 6-7 лет, у детей и подростков 9-14 лет. Для воспитания пассивной гибкости сенситивным периодом будет являться возраст 9-10 лет, а для активной 10-14 лет. Наиболее интенсивно гибкость воспитывается до 15-17 лет, что соответствует старшему школьному возрасту [6].

Старшеклассники могут проявлять достаточно высокую волевою активность, например, настойчивость в достижении поставленной цели, способность к терпению на фоне усталости и утомления.

В старшем школьном возрасте, по сравнению с предыдущими возрастными группами, наблюдается снижение прироста в воспитании гибкости, тем не менее в этом периоде сохраняются еще немалые резервы для улучшения двигательных способностей, особенно если это делать систематически и направлено [5].

Уровень воспитания гибкости у девушек старшего школьного возраста можно определить с помощью следующих тестов.

Первый тест (авторы А. И. Заглевская, А. Д. Игнатова) направлен на определение гибкости в плечевых суставах. Учащимся необходимо встать в узкую стойку. Поднять правую руку вверх, сгибая ее за головой. Другую руку при этом опустить вниз и согнуть за спиной. Если учащийся без усилий сцепил руки в замок, то у учащегося отличная гибкость плечевых суставов (см. рис. 1.).



Рис. 1 Замок руками

Критерии оценки:

- 1.Пальцы не соприкасаются: удовлетворительно;
- 2.Может зацепиться одной-двумя фалангами: хорошо;
- 3.Замок дается легко и безболезненно: отлично.

Второй тест для определения «Подвижности в тазобедренном суставе».

Методика выполнения теста:

Ученик встает спиной к стене, плавно поднимает ногу в сторону как можно выше, стараясь удержать ее 2-3 секунды. Туловище не наклоняется, сохраняет прямо положение. Уровень подвижности в данном суставе оценивают по расстоянию от пола до ноги.

Критерии оценки. Если нога поднимается: на 90 градусов и выше – «отлично»; на 70 – «хорошо»; ниже – «удовлетворительно».

Учитывая тематику нашего исследования, мы составили 5 комплексов упражнений калланетики, которые возможно использовать для воспитания гибкости у девушек старшего школьного возраста. Комплекс состоит из 8 упражнений калланетики, начинается с более легкого упражнения и постепенно усложняется. Упражнения будут сопровождаться музыкой - спокойной классической или этнической. Такая музыка оказывает успокаивающее действие и снимает напряжение.

Приведу пример одного комплекса упражнения калланетики [2].

Упражнение 1. Исходное положение: стойка ноги врозь, руки вниз.

Техника выполнения: выполнять полуприсед. Слегка наклонить

туловище вперед. Потянуться, вытянув руки вперед и чуть вверх, сохраняя при этом абсолютно прямое положение спины. Дыхание во время упражнения должно быть ровным, спокойным и непрерывным, выдох выполняется при наклоне вперед.

Вернуться в исходное положение (см. рис.2).

Дозировка: 6 повторений.

Допущенные ошибки: согнутая спина, поднятые плечи.

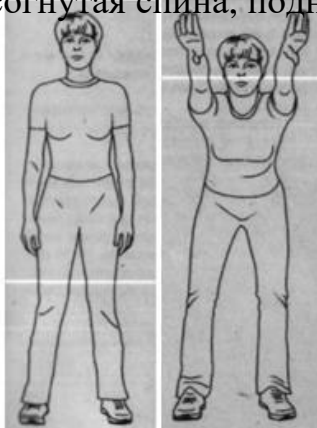


Рис. 2. Полуприсед

Упражнение 2. Исходное положение: сед, упор руками сзади.

Техника выполнения: в этом положении сделать выдох и согнуть ноги в коленях, подтянуть к груди как можно выше. Поднять вверх прямые ноги и медленно выполнить разведение и сведение ног. При выдохе вернуться в исходное положение (см. рис. 3).

Темп выполнения средний.

Количество повторений — два раза по пять счетов каждый.

Допущенные ошибки: резкое выполнение движений; поднятые плечи; согнутая спина; согнутые в коленях ноги.

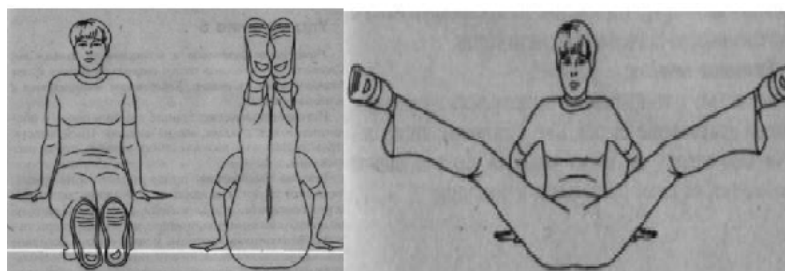


Рис. 3 Сед углом

Занятия будут проводиться 3 раза в неделю по 40 минут, на упражнения калланетики мы будем выделять 10 минут от урока.

Таким образом, разработанные комплексы упражнений помогут нормализовать объем веществ, укрепить мышцы, улучшить осанку и повысить уровень воспитания гибкости.

Литература:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования. Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 1897 (ред. от 31.12.2015) « Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования » (Зарегистрировано в Минюсте России 01.02.2011 19644)
2. Бурбо, Л.В. Калланетика за 10 минут в день [Текст]: учеб. пособие / Л.В. Бурбо. - Ростов н/Д: « Феникс », 2015. - 160 с.
3. Гамидова, С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий [Текст]: Смол. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма / С. К. Гамидова. - Смоленск, 2015. - 19 с.
4. Захаров, Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. Методические основы развития физических качеств [Текст]: Под общей ред. А.В. Карасева. /Е. Н. Захаров. - М.: Лептос, 2014. - 368 с.
5. Фомин, Н.А. Возрастные основы физического воспитания [Текст]: учеб. пособие для студентов / Н.А. Фомин, В.П.Филин. - М.: Академия, 2014 – 176 с.

6. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений / Ж. К. Холодов, В. С Кузнецов. – 13-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2016. – 496 с.
7. Моронкович, М.В. Калланетика [Электронный ресурс] /М. В. Мирошниченко // здоровый образ жизни М. В. Мирошниченко – Режим доступа: _____, свободный. - Загл. с экрана.
8. Тимко, И. Что такое калланетика? [Электронный ресурс] / И. Тимко // Твой тренер И. Тимко. – Режим доступа: _____, свободный. – Загл. с экрана.