

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1

ДИДЕНКО ЕВГЕНИЯ СЕРГЕЕВНА
Тренер-преподаватель МБОУ ДО ССШ № 1

Методическая разработка

**МЕТОДИКА ОЦЕНКИ ГИБКОСТИ И ПОДВИЖНОСТИ В СУСТАВАХ
АКРОБАТОВ 7-8 ЛЕТ**

Рецензент:
Жигайлова Лариса
Валентиновна, доцент, кандидат
педагогических наук, доцент
кафедры теории и методики
гимнастики КГУФКСТ

Краснодар 2024

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ МЕТОДИКИ ОЦЕНКИ ГИБКОСТИ И ПОДВИЖНОСТИ В СУСТАВАХ АКРОБАТОВ 7-8 ЛЕТ.....	5
2. ВЛИЯНИЕ ГИБКОСТИ И ПОДВИЖНОСТИ СУСТАВОВ НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ В АКРОБАТИКЕ.....	11
3. ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ ПАССИВНОЙ И АКТИВНОЙ ГИБКОСТИ В СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ.....	16
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	24

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Гибкость в таком виде спорта, как спортивная акробатика, является одним из главных критериев получения высокого результата в соревновательной деятельности.

Гибкость важна при выполнении многих двигательных действий. Поэтому направленное развитие гибкости начинается на начальном этапе подготовки юных спортсменов.

Полученные нами в результате исследования данные дают подтверждения о необходимости совершенствования подвижности большого рабочего диапазона суставного действия для эффективного овладения приемами техники спортсменов, занимающихся акробатикой. Значительная степень гибкости характеризуется также развитие силы, быстроты и координационных способностей акробатов. Особое место подвижность в суставах человека занимает при дефектах, связанных с патологическими и приобретенными в процессе жизненного развития, осанки и параллельно с ней начинающегося плоскостопия, а также после спортивных травм.

Такие суставы, как плечевой, тазобедренный, обладают большой амплитудой движения, чем коленный, голеностопный, лучезапястный, ввиду того, что сустав имеет другую форму и связочный аппарат. Как правило, человек не использует всю свою максимальную суставную подвижность, и ограничивается применением небольшой части от имеющейся в наличии.

Однако, малая суставная подвижность, мешает проявлению максимальной силы. Негативно оказывает влияние на быстроту выполнения движения и координации, уменьшает экономичность выполняемой нагрузки и нередко является причиной травм, связок и мышц.

Необходимо создавать новые методики оценки гибкости у детей, используя при этом широкие возможности физической культуры и спорта, в том числе спортивной акробатики.

Тем не менее, совершенствование физического качества гибкость является важным направлением при воспитание двигательных функций человека его общего функционального состояния. Причиной этого является жесткое ограничение возрастных периодов.

Так как от гибкости зависит успех в соревновательной деятельности спортивной акробатики, необходим дальнейший поиск наиболее оптимальных методов ее оценки у юных спортсменов на этапе начальной подготовки, исследование является актуальным.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс детей 7-8 лет, занимающихся спортивной акробатикой.

Предмет исследования - гибкость и подвижность в суставах у детей 7-8 лет занимающихся спортивной акробатикой.

Цель исследования - повышение эффективности тренировочного процесса детей, занимающихся спортивной акробатикой.

Задачи исследования:

1. Подобрать комплекс тестов, характеризующих гибкость и подвижность в суставах у детей 7-8 лет, занимающихся спортивной акробатикой.
2. Разработать шкалы оценки показателей гибкости и подвижности в суставах акробатов 7-8 лет.

В работе использовались следующие **методы исследования:**

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогическое тестирование.
4. Методы математической статистики.

1. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ МЕТОДИКИ ОЦЕНКИ ГИБКОСТИ И ПОДВИЖНОСТИ В СУСТАВАХ АКРОБАТОВ 7-8 ЛЕТ

Особенности развития гибкости в младшем школьном возрасте. По возрастным сенситивным периодам предполагается развивать физическое качество гибкость в возрасте 7-8 лет. Это можно объяснить тем, что мышечно-связочный аппарат в этом возрасте обладает большой растяжимостью. Также следует сказать о гетерохромном развитии суставов в различные периоды роста человека. Если педагогические воздействия начать применять в младшем школьном возрасте, то они дадут наибольший эффект.

Этот период характеризуется большой мышечной эластичностью, а суставной и связочный аппараты уже способны переносить нагрузки, возникновение вследствие выполнения упражнения, предполагающие мышечные растягивания. Такие упражнения предполагают малую дозировку, но их выполнение должно быть систематическим, что позволит накладывать эффект последствия этих заданий. На начальных этапах воспитания гибкости, упражнения на растягивание не должно оказывать, болезненное действие на занимающихся. Так на этом этапе не рекомендуется применять значительное количество пассивных упражнений.

Способность выполнять движения с большой амплитудой, называется гибкостью. Следует также понимать морфологические и функциональные свойства опорно-двигательного аппарата, которые определяют уровень подвижности его частей относительно друг друга. При применении термина «гибкость» имеется в виду суммарная подвижность в суставах. К особым суставам лучше говорить «подвижность», а не «гибкость», например к таким как плечевой, голеностопный или тазобедренный.

Физические упражнения на гибкость можно самостоятельно и систематически с большой легкостью выполнять в домашних условиях.

Однако, особую важность имеют упражнения, для наиболее высокой подвижности в суставах вместе с упражнениями на силу. Рассматривая

упражнения на гибкость, мы можем сказать, что они являются основным средством в оздоровлении, гармоничном и всестороннем развитии, а также при формировании правильной осанки.

Выделяют следующие формы проявления гибкости, активную и пассивную. Способность выполнять упражнения за счет собственных усилий относят к активной гибкости, а к пассивной гибкости относят упражнения, выполняемые под воздействием внешних сил: усилий партнера, специальных приспособлений, внешнего отягощения и мн. др. Гибкость также подразделяется на динамическую и статическую гибкость. Динамическая гибкость будет демонстрироваться в движениях, а в позах будет преобладать статическая гибкость. В данной типологии выделяется гибкость, которая возникает с помощью статических упражнений будет проявляться в динамических.

Развивая гибкость, можно также использовать упражнения на силу. По характеру, упражнения на гибкость можно разделить на 3 вида:

- 1) упражнения, с использованием веса собственного тела;
- 2) упражнения с партнером, который будет помогать увеличивать подвижность;
- 3) активные упражнения, при выполнении которых, сокращаются определенные мышечные группы, увеличивая подвижность в соответствующих суставах.

Есть акробаты, которые имеют высокую гибкость и подвижностью во всех суставах, в таких как голеностопном, плечевом, локтевом, позвоночном столбе.

Это будет проявление общей гибкости. Однако, могут часто встречаться случаи, когда дети имеют высокую подвижность в одном суставе, например локтевом, но удовлетворительную в другом, например тазобедренном. Это будет означать, что, с помощью теста, определяющего подвижность любого сустава занимающегося, в одних суставах на другие.

В отличие от других физических качеств, которые могут улучшаться в несколько раз гибкость развиваться уже с первых лет жизни. Причина в том, что постепенное окостенение хрящевых тканей, которые все менее уступают

морфологическим изменениям. Наиболее прочным становится связочный аппарат, с каждым годом тяжелее поддается воздействию на растягивание, уменьшается эластичность связок. К тринадцати-шестнадцати годам завершается формирование суставов. Возможная амплитуда движений в голеностопном суставе к 10-12 летнему возрасту уменьшается почти на 25%. Лишь в суставах позвоночного столба активная и пассивная гибкость улучшается до тринадцати-четырнадцати лет, однако в целом с 10 до 11 лет наступает естественное развитие подвижности во всех суставах. Этому естественному развитию гибкости можно противостоять тем, чем меньше возраст занимающихся, тем эффективнее.

Специализированными исследованиями показано, что у детей младшего и первой половины подросткового возраста гибкость поддается направленному улучшению легче, чем у подростков 13-14 лет и юношей. После разовой тренировки увеличивается растяжимость мышечного и связочного аппаратов у детей 10-12 лет, не занимающихся спортом, составляет в плечевом суставе 10-12%, позвоночном столбе – 8-9%, тазобедренном суставе – 10-12%, а у детей 15 до 17 лет – соответственно – 5-6, 4-5 и 8-10%. Гибкость является одним из физических качеств, в котором женский пол имеет преимущество.

По степени показателей подвижности суставов превышают у девочек и девушек примерно на 20-30%, чем у мальчиков и юношей. Как и в отношении других двигательных качеств, показатели гибкости у детей изменяются, хоть они будут одного возраста и пола. Масштаб различий подвижности в тазобедренном суставе достигает 90 градусов, а в плечевом 80 градусов у девочек 10-11 лет, что объясняется генетической предрасположенностью.

В процессе использования специализированных упражнений обнаружено, что у одних детей подвижность в суставах улучшается быстро и заметно, а у других – медленно и незначительно.

Естественно, что и одних, и других должны привлечь особо пристальное внимание тренера. Следует давать больше силовых и общеразвивающих упражнений по укреплению опорно-двигательного аппарата для детей, которые имеют по природе очень высокие показатели развития гибкости и податливости

на тренировку, необходимо бывает уменьшить упражнения на растягивание. В свою очередь, детям, которые отличаются стойким уменьшением подвижности в суставах, тренер может посоветовать самостоятельные, ежедневные занятия или упражнения два-три раза в день. Занятия разными видами спорта в целом положительно влияют на повышение показателей подвижности с возрастом.

Дети, занимающиеся гимнастикой и акробатикой, обладают высокой амплитудой активной и пассивной подвижности в разных суставах. У 10-летних гимнастов она равна 640 градусов, у 17-летних 740 градусов, это является нормальным фактом, так как определенные виды спорта предъявляют высокие требования к развитию и проявлению гибкости, от которой зависят последние результаты.

В процессе развития показатели подвижности почти не увеличивается, у детей, которые не занимаются спортом, оставаясь в пределах 550 до 580 градусов.

Считается, что сенситивным периодом развития роста размаха движений во всех ведущих суставах является возраст 7-8 лет.

Для развития подвижности в разных отделах ОДА, формы воздействия гетерохроны:

- применяются сгибание, разгибание, вращение, для такого сустава, как лучезапястный;

- для плечевого сустава используют вращение, махи в разных направлениях и плоскостях, висе на гимнастической стенке, приседания в висе стоя сзади, размахивания в висе, наклоны вперед с хватом за рейку гимнастической стенки, пружинистое отведение рук, «мост», выкрут с гимнастической палкой;

- для мышц туловища используются также пригибание, наклоны в стороны, наклоны назад, наклоны вперед, волнообразные движения туловищем, повороты и вращения туловища;

- применение оттягивания носков, седы на пятках с оттянутыми носками для голеностопного сустава;

- глубокие приседы на полной ступне в положении стойка ноги врозь, наклоны вперед в положении седа, глубокие приседы в положении глубокого

выпада вперед и в стороны, наклоны вперед в положении стойка ноги врозь, стоя у опоры – махи ногами вперед, назад, стороны, поперечный и продольный шпагат применяются для тазобедренного сустава.

Важное решение задачи по развитию гибкости у детей 7-8 лет сочетается с повышением их теоретических знаний. Важно с 1-ых уроков знакомить детей с наименованием частей тела, с двигательными действиями, которые они делают.

Прежде, чем приступить к физическим упражнениям на формирование гибкости, необходимо хорошо разогреться. Наибольшей подвижностью в суставах будут обладать акробаты. Этому они достигают постоянной тренировкой, выполнением целого ряда специализированных упражнений.

Методика оценки гибкости и подвижности в суставах в спортивных видах гимнастики. Основным критерием оценки гибкости и подвижности в суставах будет являться наибольший размах движений, который может быть достигнут выполнением. Амплитуду движений измеряют в угловых градусах или в линейных мерах. Используя при этом аппаратуру или педагогические тесты.

Аппаратурными способами измерения являются:

1) Механический. Механический был основан на измерении угловых градусов. С помощью угломера и линейных мер с помощью линейки.

2) Механоэлектрический. В данном способе предполагается наличие потенциометрического датчика в угломере, что даст возможность графической регистрации изменений угловых градусов в виде гониограммы.

Использование сложных инструментальных способов измерения (механоэлектрического, оптического, рентгенографического) целесообразно в научных исследованиях и при индивидуальной подготовке спортсменов высокого класса. В практике же массовых занятий физическими упражнениями для количественной оценки гибкости удобнее пользоваться механическим способом, применяя линейку и угломер.

В профессиональной и прикладной физической подготовке, не существует общепринятых критериев и шкал оценки гибкости. Наиболее часто она оценивается по способности к выполнению наклона туловища вперед с прямыми

ногами, при этом измеряется расстояние между кончиками пальцев выпрямленных рук и опорной поверхностью. Выбор того или иного упражнения связан с тем, что гибкость позвоночника и подвижность в тазобедренных суставах имеют наибольшую значимость для большинства видов деятельности.

Кроме того, расстояние между кончиками пальцев и опорной поверхностью можно легко измерить с помощью обычной линейки. В большинстве других тестовых упражнений подвижность определяется по предельным углам сгибания или разгибания, сочленяющихся сегментов тела, что дает значительные трудности для неподготовленных людей. Исходя из того, что воспитывать гибкость и поддерживать ее на достигнутом уровне возможно в любом возрасте и независимо от пола, приводятся единые для всей возрастной периодизации людей шкалы оценки гибкости. Они сделаны на основе максимальных проявлений подвижности в различных звеньях тела.

Кроме того, существуют способы качественной оценки гибкости, которые не отличаются точностью, но удобны, например, при самоконтроле. Для подготовки высококвалифицированных спортсменов, разработаны шкалы оценок подвижности в суставах, по которым результаты измерений можно перевести в оценки отлично, хорошо, удовлетворительно и так далее.

Применение этих шкал для оценки подвижности в суставах людей разной возрастной периодизацией и профессий, занимающихся оздоровительными физическими упражнениями, было бы неправильно. В то же время, адаптированных для этой категории людей шкал пока просто нет. Поэтому лучше ориентироваться на динамику изменений подвижности в суставах.

2. ВЛИЯНИЕ ГИБКОСТИ И ПОДВИЖНОСТИ СУСТАВОВ НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ В АКРОБАТИКЕ

Важнейшим физическим качеством в акробатике является гибкость - способность выполнять упражнения с максимальной амплитудой движений. Без нее невозможно воспитывать выразительность движения и пластичность. Совершенствовать их технику, поскольку при недостаточной подвижности в суставах движения ограничены и скованны. При анализе специализированных источников в акробатике для достижения высокого уровня спортивного мастерства, необходимо развитие у детей такого качества, как гибкость.

Она необходима для выполнения, акробатических упражнений, входящих в программу спортивной акробатики, для принятия позы в полете при исполнении прыжков.

При хорошем развитии гибкости, облегчается выполнение всех видов гимнастических упражнений - наклонов, равновесий, прыжков. Гибкость придает акробатам пластичность, мягкость, изящество. Современная спортивная акробатика уделяет много внимания этому качеству, вот поэтому оно имеет большое значение в упражнениях.

Следует различать понятия «гибкость» и «подвижность», поскольку они различны и между ними имеются отличия. Подвижность в суставах является необходимой основой эффективного технического совершенствования. При недостаточной гибкости резко усложняется и замедляется процесс освоения двигательных навыков. Некоторые из них (часто узловые компоненты – техники выполнения соревновательных упражнений) не могут быть вообще освоены. Плохая подвижность в суставах ограничивает уровень проявления силы, скоростных и координационных способностей. Приводит к ухудшению внутримышечной и межмышечной координации, снижению экономической работы часто является причиной повреждения мышц и связок. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении упражнений.

Кроме пассивной и активной форм, подразделяют гибкость на общую и специальную. Под общей гибкостью подразумевают подвижность в суставах и сочленениях, необходимую для сохранения хорошей осанки, легкости и плавности движений. Специальная гибкость - необходимый уровень подвижности, которая обеспечивает полноценное владение техническими действиями спортсмена. Специальная гибкость — способность результативно выполнять действия с минимальной амплитудой. Большой размах движений в суставах позволяет акробатам выполнять более широкий арсенал приемов.

Выполнение приемов с большой амплитудой делает их более эффективными и результативными. Установлено, что в обычной и даже спортивной деятельности анатомически возможная подвижность используется на 80-90 %, и всегда сохраняется запас гибкости, который можно использовать.

На гибкость существенно влияют внешние условия:

- время суток;
- температура воздуха;
- была ли проведена разминка;

- было ли разогрето тело (подвижность в суставах увеличивается после 10 минут нахождения в теплой ванне при температуре воды +40 градусов или после 10 минут пребывания в сауне). Однако трудности могут возникнуть, если развивать гибкость за счет изменения строения сустава. Обычно суставы имеют одинаковое строение у всех людей. Но известно, что подвижность в суставах у детей больше, чем у взрослых. Если давать физические упражнения с большей амплитудой движения с детства большая подвижность сохраняется и в зрелом возрасте.

С возрастом, увеличивается масса сухожилий, и некоторое уплотнение самой мышечной ткани тоническое сопротивление мышц действию растягивающих сил увеличивается и подвижность ухудшается. Для того, чтобы не произошло ухудшение подвижности в суставах, заметное в возрасте тринадцать-четырнадцать лет, надо своевременно приступать к развитию пассивной гибкости.

Пассивные упражнения могут быть динамического (пружинящие) или статического (упор, стойка, равновесие и др.) характер. Сочетая пружинные движения с последующей фиксацией позы, при формировании пассивной гибкости, приносит наибольший эффект.

Процесс развития гибкости осуществлялся постепенно.

Наиболее сенситивным периодом для формирования пассивной гибкости будет являться возраст 9-10 лет, а для активной от 10 до 14 лет.

Активная и пассивная гибкость развиваются параллельно. Большое значение в акробатике имеет активная гибкость, обеспечивающая необходимую свободу движений, а также позволяющая овладеть рациональной спортивной техникой.

Важную роль имеет гибкость при качественном выполнении движения, как биомеханический параметр. Биомеханика является наукой, которая изучает применение механических законов в отношении живых структур. Она исследует силы, которые воздействуют на тело, а также их влияние на характер двигательной деятельности.

Также, гибкость необходима для увеличения амплитуды движений, которые непосредственно предшествуют активному мышечному сокращению. Увеличение амплитуды движения позволяет больше растянуть участвующие в работе мышцы, которые, в свою очередь, при этом способны произвести большее усилие, чем нерастянутые.

Если предварительно растянуть мышцы, то они будут характеризоваться значительной большей эффективностью функционирования, ввиду того, что эластичная энергия собирается в мышечной ткани при растяжения и при уменьшении длины будет восстанавливаться ее запас. Кроме того, расслабление мышцы имеет место в промежутке между фазой растягивания и сокращения. Накопленная эластичная энергия рассеивается подобно теплоте.

Растянуть их оказывается сложнее при увеличении силы мышц, что, в конечном счете, сказывается на спортивных результатах. Лучше упражнения для растягивания мышц начинать с неопредельной амплитуды и постепенно ее

увеличивать до предела. В обычных условиях человек использует лишь сравнительно небольшую часть анатомической подвижности.

Постоянно сохраняет огромный резерв пассивной подвижности, который может быть использован в любой момент. Чтобы суставы были прочными, надежными, подвижными, необходимо избегать бездеятельности, перегрузки и узкой специализации движений. При продолжительном отсутствии движений суставы обрастают пучками соединительной ткани, уменьшаются суставные щели между сочленяющимися костями, изменяются формы суставных поверхностей, ухудшается их взаимное скольжение, образуются спайки между суставными поверхностями, «высыхает» суставная жидкость.

Перегрузки, стремление форсировать достижение высоких результатов приводят к повреждениям суставов, суставных сумок, хрящей, связок и не редко к травмам. Возникает необходимость в лечебных процедурах, а иногда и в оперативном вмешательстве. Негативно влияют не согласованное развитие спортсмена, что приводит к профессиональным заболеваниям, перерывам в тренировочном процессе, необходимости применять лечебные процедуры.

Учитывая, что гибкость определяется развитием подвижности в суставах, у человека можно выделить две основные формы проявления подвижности в суставах:

- подвижность при пассивных движениях;
- подвижность при активных движениях.

Пассивная подвижность осуществляется под воздействием внешних сил и нередко, до полного упора и болевых ощущений. Активная подвижность выполняется за счет тяги мышц, проходящих через сустав.

Активные движения можно разделить на 2 группы:

- медленные (без ускорения);
- быстрые (с ускорением).

Следовательно, важную роль в определении последнего результата соревновательных ситуаций играет гибкость. Опыт тренеров показывает, что

адекватный уровень гибкости способствует оптимизации процесса усвоения, отработки и реализации качественного движения.

Следовательно, целенаправленное увеличение или снижения диапазона движения в конкретных суставах в целях достижения оптимального уровня гибкости способствует улучшению определенных.

С эстетической точки зрения адекватный уровень гибкости является неотъемлемым компонентом качественного выполнения движения. Вместе с тем в различных видах спорта влияние высокого уровня гибкости на выступление может колебаться от очевидного до малозаметного. Так, высокий уровень гибкости — необходимое условие для занятий такими видами спорта, как акробатика, гимнастика, фигурное катание и прыжки в воду. Этим видам спорта обязательно включают эстетический компонент, и оптимальный уровень гибкости обеспечивает более качественное и эффективное выступление, являясь частью системы подсчета очков. Именно высокий уровень гибкости позволяет спортсмену продемонстрировать легкое, плавное движение, грациозную координацию и общую свободу движений, а также самоконтроль.

Таким образом, невозможно практически показать высокие результаты без сбалансированного уровня гибкости, в большинстве спортивных дисциплин. Поэтому, именно гибкость обуславливает кардинальное различие между средним и крупным выступлением.

3. ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ ПАССИВНОЙ И АКТИВНОЙ ГИБКОСТИ В СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ

Основными педагогическими тестами для оценки подвижности различных суставов акробатов 7-8 лет служат простейшие контрольные упражнения.

Тестовые задания показателей пассивной гибкости:

1) Шпагат на правую ногу - при выполнении упражнения левая нога сзади прямая, правая нога впереди, с упором пятки в пол, тоже прямая, туловище ровное, с подстраховкой обеими руками (оценивание в сантиметрах, чем меньше расстояние до пола, тем лучше).

2) Шпагат на левую ногу – при выполнении упражнения правая нога сзади прямая, левая нога впереди, с упором пятки в пол, тоже прямая, туловище ровное, с подстраховкой обеими руками (оценивание в сантиметрах, чем меньше расстояние до пола, тем лучше).

3) Поперечный шпагат – при выполнении упражнения правая и левая ноги направлены в стороны, с упором пяток в пол, ноги прямые, туловище ровное, с подстраховкой обеими руками (оценивание в сантиметрах, чем меньше расстояние до пола, тем лучше).

4) Наклон вперед из седа ноги врозь - при выполнении упражнения, сед ноги врозь, упор пяток в пол, ноги прямые, наклон вперед, ладонями рук касаться пола (оценивание в сантиметрах, чем ниже наклон, тем лучше).

5) Мост из положения лежа - при выполнении упражнения, лечь на спину, сильно согнуть ноги и развести их (на длину стопы), носки развернуть кнаружи, руками опереться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться и наклонить голову назад. Сгибая руки и ноги, наклоняя голову вперед, медленно опуститься на спину в исходное положение.

При выполнении стремиться полностью разогнуть ноги и перевести массу тела на руки (оценивание в сантиметрах, чем меньше расстояние, тем лучше).

6) Наклон вперед из О.С. - при выполнении упражнения, стойка ноги врозь, колени чуть согнуты, так называемые «мягкие», спина прямая. Вдох, плавно наклоняемся до нужной точки, без остановки, раскачивания и рывков на выдох возвращаемся обратно (оценивание в сантиметрах, чем ниже наклон, тем лучше).

7) Выкрут гимнастической палки – при выполнении упражнения, ноги на ширине плеч, палка горизонтально внизу, хват сверху, плавно поднять руки с палкой вверх, и выкрут рук с гимнастической палкой назад (оценивание в сантиметрах, расстояние между руками должно быть, как можно меньше).

8) Тест на подвижность запястьев.

Занимающийся в стойке, руки вперед. Согнуть кисти внутрь, пальцы направлены внутрь (пальцы и ладонь должны находиться на одной прямой, локти не сгибать). Если кисти перпендикулярны руке (90 градусов), то подвижность - отличная, если 80 градусов – хорошая, меньше – плохая (оценивание в градусах, чем больше, тем лучше).

Тестовые задания показателей активной гибкости:

1) Удержание правой ноги вперед - при выполнении упражнения, стойка ноги вместе, руки в стороны, поднять правую ногу, вперед на 90 градусов, удерживать. (Оценивание в секундах, если нога опускается ниже 90 градусов, то счет останавливается).

2) Удержание левой ноги вперед - при выполнении упражнения, стойка ноги вместе, руки в стороны, поднять левую ногу вперед, на 90 градусов, удерживать (оценивание в секундах, если нога опускается ниже 90 градусов, то счет останавливается).

3) Упор сидя сзади. Напрячь сильно ноги, носки ног “взять на себя” (противоположное оттянутым носкам положение). Между пятками и полом должно быть расстояние (оценивание в сантиметрах, чем больше, тем лучше).

4) Стоя на коленях (ноги слегка разведены), носки оттянуты. Попытаться сесть на пол (оцениваем в сантиметрах, чем меньше расстояния до пола, тем лучше).

Испытуемый стремится, как можно шире развести ноги: 1) в стороны и 2) вперед назад с опорой на руки. Уровень подвижности в данном суставе оценивают по расстоянию (результат в сантиметрах) от пола до таза (копчика): чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.

6) Подвижность позвоночного столба. Определяется по степени наклона туловища вперед.

Испытуемый в положении стоя на скамейке (или сидя на полу) наклоняется вперед до предела, не сгибая ног в коленях. Гибкость позвоночника оценивают с помощью линейки или ленты по расстоянию (результат в сантиметрах) от нулевой отметки до третьего пальца руки (чем ниже наклон, тем лучше).

7) Подвижность в коленных суставах.

Испытуемый выполняет приседание с вытянутыми вперед руками или руки за головой (результат в сантиметрах). О высокой подвижности в данных суставах свидетельствует полное приседание (чем выше пятки от пола, тем хуже).

8) Наклоны туловища вперед в положении седа.

Испытуемый садится на пол и упирается ногами в стену, наклоняет туловище вперед-вниз. Измеряет расстояние от груди испытуемого до пола (результат в сантиметрах, чем ниже наклон, тем лучше).

Шкалы относительной оценки результатов тестирования гибкости и подвижности в суставах акробатов 7-8 лет

В связи с тем то, что результаты контрольных упражнений выражены в разных единицах измерения, возникла необходимость в разработке шкал относительной оценки результатов тестирования.

В исследовании были использованы пропорциональные шкалы, предполагающие начисление одинакового количества баллов, за равный прирост результатов.

Разработанные шкалы приведены в таблицах 1-4.

Таблица 1 - Шкалы относительной оценки результатов тестирования пассивной гибкости и подвижности в суставах акробатов 7-8 лет

Шпагат на правую ногу (см)		Шпагат на левую ногу (см)		Поперечный шпагат (см)		Наклон вперед из седа ноги врозь (см)	
рез.	балл	рез.	балл	рез.	балл	рез.	балл
12	0	16	0	13	0	6	0
11	1,5	15	1	12	1,5	5	2,5
10	3,2	14	2	11	3,2	4	5
9	4,9	13	3	10	4,9	3	7,5
8	6,6	12	4	9	6,6	2	10
7	8,3	11	5	8	8,3		
6	10	10	6	7	10		
		9	7				
		8	8				
		7	9				
		6	10				
<u>1</u>	<u>1,7</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1,7</u>	<u>1</u>	<u>2,5</u>

Таблица 2 - Шкалы относительной оценки результатов тестирования пассивной гибкости и подвижности в суставах акробатов 7-8 лет

Мост из положения лежа (см)		Наклон вперед из О.С. (см)		Выкрут гимнастической палки (см)		Тест на подвижность запястьев (градусы)	
рез.	балл	рез.	балл	рез.	балл	рез.	балл
27	0	6	0	16	0	50	0
25	0,4	5	2,5	15	1	60	2,5
23	1,2	4	5	14	2	70	5
21	2	3	7,5	13	3	80	7,5
19	2,8	2	10	12	4	90	10
17	3,6			11	5		
15	4,4			10	6		
13	5,2			9	7		
11	6			8	8		
9	6,8			7	9		
7	7,6			6	10		
5	8,4						
4	9,2						
3	10						
<u>2</u>	<u>0,8</u>	<u>1</u>	<u>2,5</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>10</u>	<u>2,5</u>

Таблица 3 - Шкалы относительной оценки результатов тестирования активной гибкости и подвижности в суставах акробатов 7-8 лет

Удержание правой ноги вперед (с)		Удержание левой ноги вперед (с)		Упор сидя сзади, носки на себя (см)		Стоя на коленях (см)	
рез.	балл	рез.	балл	рез.	балл	рез.	балл
6	0	6	0	6	0	16	0
5	2,5	5	2,5	5	1,9	14	1
4	5	4	5	4	4,6	12	2,5
3	7,5	3	7,5	3	7,3	10	4
2	10	2	10	2	10	8	5,5
						6	7
						4	8,5
						2	10
<u>1</u>	<u>2,5</u>	<u>1</u>	<u>2,5</u>	<u>1</u>	<u>2,7</u>	<u>2</u>	<u>1,5</u>

Таблица 4 - Шкалы относительной оценки результатов тестирования активной гибкости и подвижности в суставах акробатов 7-8 лет

Испытуемый стремится, как можно шире развести ноги: 1) в стороны и 2) вперед назад с опорой на руки (см)		Подвижность позвоночного столба (см)		Подвижность в коленных суставах (см)		Наклоны туловища вперед в положении седа (см)	
24	0	14	0	7	0	15	0
22	1	13	1,7	6	2	14	1,6
20	1,9	12	2,9	5	4	13	2,3
18	2,8	11	4,1	4	6	12	3
16	3,7	10	5,3	3	8	11	3,7
14	4,6	9	6,5	2	10	10	4,4
12	5,5	8	7,7			9	5,1
10	6,4	7	8,8			8	5,8
8	7,3	6	10			7	6,5
6	8,2					6	7,2
4	9,1					5	7,9
2	10					4	8,6
						3	9,3
						2	10
<u>2</u>	<u>0,9</u>	<u>1</u>	<u>1,2</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>1</u>	<u>0,7</u>

В тренировочном процессе, рекомендуем, применять шкалы относительной оценки результатов тестирования активной, пассивной гибкости и подвижности в суставах акробатов 7-8 лет.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аркаев Л.Я. Как готовить чемпионов. Теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации /Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 338 с.
2. Бальсевич В.К. Конверсия основных положений спортивной тренировки в процессе физического воспитания / В.К. Бальсевич, Г.Г. Наталов //Теория и практика физической культуры. 1997. - № 6. - С. 15 -25.
3. Бабушкин Г.Д. Предсоревновательная подготовка спортсменов высокой квалификации: учебное пособие / Г.Д. Бабушкин; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2017. - 110 с.
4. Безноско Н.Н. Способы управления мышечной активностью при сохранении положения тела в заданиях разной степени трудности и рациональности /Н.Н. Безноско: Автореф. дис. ... докт. пед. наук, ВНИИФК. - М., - 2002. - 23 с.
5. Болобан В.Н. Позные ориентиры движения в методике обучения упражнениям спортивных видов гимнастики /В.Н. Болобан, Е.В. Бирюк. //Гимнастика: Ежегодник. - 1980. -№1. - С. 49-51.
6. Болобан В.Н. Анализ техники акробатических упражнений: методические рекомендации /В.Н. Болобан: – Киев: УГУФВС, 1994. – 32 с.
7. Бомпа Т.О. Периодизация спортивной тренировки /Т.О. Бомпа, К. Буццичелли; пер. с англ. М. Прокопьевой; худож. А. Литвиненко. - Москва: Спорт, 2016. - 385 с.
8. Гимнастика: учебник для студентов высш. пед. учебн. заведений /М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казаневич и др., Под ред. М.Л. Журавина, Н.П. Меньшикова. - М.: Академия, - 2001. - 448 с.
9. Гимнастика: учебник /В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. Изд. 2-е, доп. И прераб. – Ростов н/Д: Феникс, 2011. – 330 с.

10. Ипполитов Ю.А. Обучение гимнастическим упражнениям на основе их моделирования /Ю.А. Ипполитов //Теория и практика физической культуры, - 1997, №11. - С.55-57.
11. Иссурин В.Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки /В.Б. Иссурин; пер. с англ. И. Шаробайко. - Москва: Спорт, 2016. - 464 с
12. Коренберг В.Б. К теории спортивной двигательной активности / В.Б. Коренберг // Теория и практика физической культуры. - 2007. №2 - С. 7-11.
13. Курьсь В.Н. Основы познания физического упражнения: Учебное пособие / В.Н. Курьсь. - Ставрополь : Изд-во СГУ, 1998. – 130 с.
14. Мамзин В.И. Оптимизация обучения в спортивной гимнастике на основе применения базовых упражнений /В.И. Мамзин: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1977.-20с.
15. Матвеев Л.П. Спортивная тренировка /Л.П. Матвеев // Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, - 1991. - С. 442-492.
16. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: Учебное пособие / Л.П. Матвеев. - Киев: Олимпийская литература, - 1999.-317с.
17. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: Учеб. для вузов ФК /Л. П. Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. - М.: Сов. спорт, 2010. – 340 с.
18. Немцев О.Б. Место точности движений в структуре физических качеств /О.Б. Немцев // Теория и практика физической культуры и спорта. - 2003, №8. - С. 21-24.
19. Никитушкин В.Г. Спорт высших достижений: теория и методика: учебное пособие для студентов, аспирантов, тренеров, преподавателей физического воспитания /В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. - Москва: Спорт, 2018. - 320 с.
20. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать /Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004. – 863с.

21. Пилюк Н.Н. Системно-структурная организация соревновательной деятельности в спортивных видах гимнастики \Н.Н. Пилюк, Л.В. Жигайлова //Физическая культура, спорт – наука и практика: научно-методический журнал, Краснодар, 2013. - № 3. С. 16-20.
22. Платонов В.Н. Подготовка высококвалифицированных спортсменов /В.Н. Платонов. - М.: Физическая культура и спорт, 1986. — 285 с.
23. Платонов В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм /В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2010. – 310 с.
24. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник. В 2-х томах /В.Н. Платонов. – Киев: «Олимпийская литература», 2015. – 1432 с.
25. Свистун Г.М. Программа спортивной подготовки детей 5 лет в гимнастических видах спорта для ДЮСШ и СДЮСШОР /Г.М. Свистун. - Краснодар ФГБОУВПО КГУФКСТ, - 2010. – 13 с.
26. Свистун Г.М. Программа подготовки детей в спортивно – оздоровительных группах и группах физической подготовки в спортивных центрах /Г.М. Свистун. - Краснодар ФГБОУВПО КГУФКСТ. - 2011. – 24 с.
27. Смолевский В.М. Спортивная гимнастика /В.М. Смолевский, Ю.К. Гавердовский: – Киев: Олимпийская литература. - 1999. – 461 с.
28. Теория и методика физического воспитания /Под ред. Б.А. Ашмарина. - М.: Просвещение. - 1990. - 287 с.
29. Теория и методика избранного вида спорта (гимнастика): курс лекций /Н.Н. Пилюк, Г.М. Свистун, Л.В. Жигайлова и др. Краснодар: КГУФКСТ, 2012. 172 с.
30. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник /В.Д. Фискалов. – М.: Советский спорт, 2010. – 392 с.: ил.
31. Фискалов В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие /В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. – М.: Спорт, 2016. - 352 с.

