

также программы социального партнерства университета и специальных образовательных учреждений, направленные на социальную интеграцию молодежи с ограниченными возможностями здоровья. Подготовка кадров для эффективной реализации заданного курса, как и разрабатываемые и реализуемые проекты способствуют развитию спортивно-образовательной и культурной среды региона. Как свидетельствуют соц-опросы, возрастает участие инвалидов в основных важных событиях общественной жизни. Повышение квалификации кадров в области социальной направленности адаптивной физической культуры обеспечит появление новых форм и методов социализации молодых инвалидов средствами спортивной деятельности.

Критериями оценки проводимой работы являются актуальность и гражданское значение тематики социального спорта молодых людей с ограниченными возможностями здоровья в СМИ (на телевидении, радио и в печати), непосредственное участие в комплексных соревнованиях здоровых молодежи и молодежи с ограниченными возможностями, общественных деятелей, число молодых спортсменов инвалидов, количество учреждений и организаций, принимающих участие в проектах различного содержания.

Исследование выполняется при финансовой поддержке РГНФ в рамках научно-исследовательского проекта РГНФ («Физкультурно-спортивное взаимодействие учащейся молодежи и лиц с ограниченными возможностями здоровья на основе их интеграции в социокультурное пространство») проект № 14-16-73007a(p).

Патрушев С.О., Строшкова Н.Т.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург, Россия

ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ЮНЫХ АКРОБАТОВ

Аннотация. Как двигательльно-координационное качество, гибкость можно определить, как способность человека изменять форму тела и его отдельных звеньев в зависимости от двигательной задачи. Основу гибкости как координационно-двигательного качества составляют следующие компоненты: особенности строения суставно-связочного аппарата; состояние возбудимости и растяжимости мышц; степень мышечно-суставной чувствительности.

Ключевые слова: гибкость, акробатика, юные акробаты, методика развития гибкости.

В теории и методике физической культуры гибкость рассматрива-

ется как многофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Это физическое качество необходимо развивать с самого раннего детства и систематически.

Недостаточная гибкость увеличивает затраты энергии при движениях и ограничивает проявление таких физических качеств, как сила, скорость движений и выносливость. Кроме того, недостаток гибкости может привести к травмам мышц и связок, нарушениям в осанке и изменениям в походке, возникновению остеохондроза и отложению солей. Слабое развитие гибкости препятствует перемещению отдельных звеньев тела, что затрудняет общую координацию движений человека [1,2].

Гибкость обусловлена центрально-нервной регуляцией тонуса мышц, а также напряжением мышц - антагонистов. Это значит, что проявления гибкости зависят от способности произвольно расслаблять растягиваемые мышцы и напрягать мышцы, которые осуществляют движение, т.е. от степени совершенствования межмышечной координации [3].

Зависит гибкость от многих факторов и, прежде всего, от строения суставов, эластических свойств связок и мышц, а также от нервной регуляции тонуса мышц, от пола, возраста, времени суток, в которое развивают гибкость.

Акробатика дает возможность сочетать повышение гибкости с развитием силовых способностей. Это в значительной мере укрепляет мышечно-связочный аппарат, так как занятия акробатикой увеличивают силу и растяжимость мышц. Акробатика улучшает межмышечную координацию ребёнка: мышцы, осуществляющие движение, приводятся в напряжение, а растягиваемые, при этом, мышцы произвольно расслабляются. Такая согласованная работа мышц также способствует развитию гибкости [4].

Упражнения в акробатике задействуют все звенья опорно-двигательного аппарата. Сочленения кисти, тазобедренные, плечевые, голеностопные и другие важные для жизненно необходимой деятельности суставы ребёнка получают гармоничное развитие подвижности благодаря занятиям акробатикой. Кроме того, регулярные занятия акробатикой активизируют процессы кровообращения и обмена веществ в суставах, делая их более крепкими и гибкими.

Было установлено, что дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к развитию гибкости. В этом возрасте психофизиологические предпосылки создают благоприятные условия для динамичного освоения и совершенствования сложных произвольных движений. Скелет младших школьников содержит большое количество хрящевой ткани, связки эластичны, суставы весьма подвижны. Координационные и мыслительные способности ребёнка уже достаточно развиты, он готов осознанно слушать взрослых и целенаправленно выполнять необходи-

мые упражнения[5].

Целью нашего исследования являлось определение наиболее эффективных методов развития гибкости у юных акробатов в учебно-тренировочной группе первого года обучения.

На первом этапе исследования были определены начальные показатели развития гибкости, которые оценивались по: гибкости позвоночника; подвижности в плечевых суставах; подвижности тазобедренных суставах.

Уровень гибкости позвоночника оценивался по тесту «Наклон туловища вперед», подвижность в плечевых суставах оценивалась по тесту «Выкрут прямых рук назад», подвижность в тазобедренных суставах оценивалась по тесту «Разведение прямых ног». Уровень гибкости позвоночника находился на среднем уровне (70% - средний уровень, 30% - высокий), подвижность в плечевых суставах составляла 30% - средний уровень, 50% - имели низкий уровень и только у 20% юных акробатов был выявлен высокий уровень развития гибкости в плечевых суставах. Уровень подвижности в тазобедренных суставах — 30% - средний уровень, 30% составил низкий уровень и у 40% юных акробатов наблюдался высокий уровень подвижности в тазобедренных суставах.

В течение месяца в учебно-тренировочные занятия юных акробатов был включен ряд специальных упражнений, это были гимнастические упражнения различной направленности, которые сочетались в следующих соотношениях: 50% - активные упражнения, 30% - пассивные, 20% - статические. Темы движений, количество повторений, время удержания в статических положениях использовались в соответствии с рекомендациями специалистов.

Упражнения растягивающего характера использовались во всех частях занятия: в подготовительной части после предварительного разогревания, выполнялись преимущественно активные упражнения пружинного характера; в основной части разнообразно сочетались пассивные, статические и активные упражнения; в заключительной части чаще применялись статические положения с расслаблением в заданной позе, они помогали решать задачу снижения нагрузки, а также обеспечивали благоприятные условия для восстановительных процессов в организме юных акробатов.

Данная методика позволила улучшить показатели гибкости. Безусловно, большого прироста показателей не произошло, но некоторые сдвиги были отмечены в таких тестах как: подвижность в тазобедренных суставах, улучшились результаты (возрос высокий показатель до 55%), в подвижности в плечевых суставах был более заметнее прогресс, возрос высокий уровень подвижности до 50%, средний уровень был отмечен только у 50% юных акробатов, низкий уровень показан не был. Уровень гибкости позвоночника остался на прежнем уровне, что объясняется,

тем, что упражнения носили несколько однонаправленный характер, и поэтому явного влияния оказано не было.

Таким образом, нами было определено, что комплексное развитие гибкости даже в течение одного месяца позволяет добиться, пусть незначительных, но, тем не менее, определенного улучшения подвижности в суставах.

Библиографический список:

1. Власенко С.Н.. Гибкость – важный фактор здоровья – Мн.,1992г.
2. Платонов В.Н., Булатов М.М.. Гибкость спортсмена и методика её совершенствования»,– Киев, 1992г.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика спорта. - М. - Физкультура и спорт. - 1997. -416 с.
4. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. М.,1989.
5. Назаренко Л.Д. Стимулируемое развитие двигательных и координационных качеств// Теория и практика физической культуры, М. , 2001. , № 6. - С. 62 - 64.

Пенских А.С., Кетриш Е.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет Екатеринбург, Россия

ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СПОРТСМЕНА ПРИ ВЫСОКИХ НАГРУЗКАХ НА ЗАНЯТИЯХ

Аннотация. В статье рассматривается проблема психорегуляции в спорте, виды состояний спортсменов и особенности стрессовых состояний. Раскрывается необходимость привлечения к соревновательной и тренировочной деятельности психологов.

Ключевые слова: психорегуляция, тревога, стресс, утомление.

Проблема психорегуляции в спорте — одна из актуальных проблем, в силу высокой значимости психологического фактора в спортивной деятельности. Психорегуляция является предметом исследований ряда спортивных психологов, и в большей своей части она разработана в области управления предстартовым состоянием спортсмена.

Психорегуляция в спорте представляется сегодня как устоявшееся научное направление в спортивной психологии. Ее основная цель — формирование особого психического состояния, способствующего наиболее полному использованию спортсменом своего потенциала, накопленного на тренировках. Эта задача достигается благодаря специальным центрально-мозговым перестройкам, создающим такую интегративную