

УДК 107.12

Джанаева Валерия Сергеевна

Студентка 5 курса

Филиала Ставропольского государственного

педагогического института в г. Ессентуки

Научный руководитель: Красильников Александр Юрьевич

кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической

культуры

Филиала Ставропольского государственного

педагогического института в г. Ессентуки

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. Как известно, в настоящее время физическое развитие учащихся начальной школы представляет собой важную характеристику целостного организма, его состояния и готовности к различным видам жизнедеятельности. Младший школьный возраст является важным периодом совершенствования основных функций организма, становление жизненно-необходимых двигательных умений, навыков и физических качеств. Проявление основных физических качеств учащихся начальной школы, зависит от особенностей и возможностей функциональных систем организма. Среди всех физических качеств одно из важных мест занимает гибкость, поэтому ей должно уделяться особое внимание еще с самых первых уроков физической культуры в школе.

Ключевые слова: школьник, гибкость, физическое воспитание, физическое развитие, физические качества.

Annotation. As you know, at present, the physical development of primary school students is an important characteristic of the whole organism, its condition

and readiness for various types of vital activity. Primary school age is an important period for improving the basic functions of the body, the formation of vital motor skills, skills and physical qualities. The manifestation of the basic physical qualities of primary school students depends on the characteristics and capabilities of the functional systems of the body. Flexibility occupies one of the most important places among all physical qualities, therefore, special attention should be paid to it from the very first physical education lessons at school.

Keywords: *student, flexibility, physical education, physical development, physical qualities.*

Интенсификация учебного процесса в современных образовательных учреждениях зачастую ведет к дисгармоничному развитию детей, и поэтому уроки физической культуры должны учитывать последствия умственной, эмоциональной и физической нагрузки для того, чтобы эти последствия были минимальными.

Именно младший школьный возраст является важным возрастным периодом для совершенствования основных физических качеств, которые лежат в основе формирования двигательных умений и навыков.

Одной из главных задач процесса физического воспитания в общеобразовательном учреждении является гармоничное развитие личности ребенка, достижение высокого уровня устойчивости к неблагоприятным социально-экологическим условиям, повышение до определенного уровня адаптивных свойств организма ребенка.

Младший школьный возраст (детский) охватывает детей с 6-7 до 11 лет (I-IV классы). Педагогическая эффективность воспитания и обучения находится в тесной зависимости от того, в какой мере учитывается анатомо-физиологические особенности детей и подростков, периоды развития, для которых характерна наибольшая восприимчивость к воздействию тех или иных факторов, а так же периоды повышенной чувствительности и понижение сопротивляемости организма. Знание физиологии ребенка особенно

необходимо при физическом воспитании для определения эффективных методов обучения двигательным действиям на уроках физической культуры, для разработки методов формирования двигательных навыков, развития двигательных качеств, для определения содержания физкультурно-оздоровительной работы в школе [1].

Опорно-двигательный аппарат в младшем школьном возрасте так же претерпевает изменения. Наблюдается усиление роста позвоночного столба, продолжается окостенение его костей, появляется шейный и грудной изгиб.

В этом возрасте позвоночник обладает большой подвижностью и гибкостью за счет незначительного окостенения. Именно в это время нужно развивать ловкость и гибкость. Средство для развития гибкости используется упражнение на растяжку, они должны соответствовать требованиям:

- выполнение упражнений с максимальной амплитудой движения;
- быть доступным для школьников.

Основными методами развития гибкости являются: метод многократного растягивания, метод статического растягивания, метод динамического растягивания, сопряженный метод, а также игровой и соревновательный. У детей младшего школьного возраста целесообразнее использовать метод динамического растягивания, так как он наиболее эффективен в этот возрастной период.

При этом В.И. Лях считает, что воспитание гибкости у младших школьников должно сочетаться с их теоретическими знаниями анатомии и физиологии, а также простых основ биомеханики, что позволит более рационально и осознанно выполнять двигательные действия [2].

Общеизвестно, что развитие гибкости влияет на процесс качественного овладения любыми двигательными действиями и чем выше уровень этого качества, тем лучше осваивается это движение и по этой причине развивать это качество и совершенствовать необходимо не только в разделе школьной программы «Гимнастика с элементами акробатики», но и в других разделах.

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

Применение упражнений на растягивание в процессе физической подготовки лишь тогда дает положительный эффект, когда при этом не нарушаются условия спортивной специализации. Одни и те же упражнения на растягивание могут оказывать прямо противоположное влияние на процесс спортивного совершенствования. Так, большая подвижность в суставах позвоночного столба создает неблагоприятные условия для подъема тяжестей штангистом, в то же время она необходима барьеристу, прыгуну в высоту.

Основными ограничениями размаха движений являются мышцы–антагонисты. Растянуть соединительную ткань этих мышц, сделать мышцы податливыми и упругими – задача упражнений на растягивание.

Основные правила применения упражнений в растягивании:

- не допускаются болевые ощущения;
- движения выполняются в медленном темпе;
- постепенно увеличивается их амплитуда и степень применения силы помощника [2].

Преимущественное воспитание подвижности в суставах в тренировке представителей всех видов спорта осуществляется в подготовительном периоде. Упражнения для воспитания подвижности в суставах рекомендуется проводить путем активного выполнения движений с постепенно увеличивающейся амплитудой, использования пружинящих «самозахватов», покачиваний, маховых движений с большой амплитудой. Здесь решается задача повышения уровня развития активной и пассивной подвижности в суставах. Специальные упражнения можно включать в ежедневную зарядку и разминку перед основными занятиями [3].

Высокого уровня развития пассивной подвижности и в суставах спортсмены могут достигнуть за 2-4 месяца специальной тренировки, причем

темпы развития пассивной подвижности до предела зависят от суставно-связочного аппарата.

На развитие активной подвижности требуется значительно больше времени. Методика воспитания активной подвижности в суставах изучена недостаточно.

Упражнения на растягивание необходимо использовать в течение всего года, так как при длительном перерыве в их применении подвижность в суставах ухудшается. Это, как правило, отражается на спортивных результатах. Многие спортсмены в соревновательном периоде используют неоправданно малое число упражнений на растягивание с небольшой дозировкой, а это не может способствовать поддержанию подвижности в суставах на достигнутом уровне.

В тренировочном цикле меняется соотношение используемых методов воспитания гибкости. На первом этапе подготовительного периода преимущественно развивается пассивная подвижность в суставах, на втором – активная, в соревновательном периоде – как пассивная, так и активная [3].

Следует особо подчеркнуть необходимость правильного сочетания в тренировочном цикле упражнений на растягивание и силу. Важно не только максимально полно развивать отдельно силу и подвижность, но и постоянно приводить их в соответствие между собой. Только таким путем можно добиться эффективного использования подвижности в суставах для достижения высокого спортивного результата. Нарушение этого требования приводит к тому, что одно из качеств, имеющее более низкий уровень развития, не дает возможности в полной мере использовать другое качество.

3 этап – поддержания подвижности в суставах на достигнутом уровне. Показатели подвижности в суставах не могут длительное время удерживаться на требуемом уровне. Если упражнения на растягивание исключить из тренировки, то подвижность в суставах ухудшится, поэтому упражнениями на растягивание нужно заниматься в течение всего года, меняя их дозировку.

Низкий уровень развития гибкости объясняется не только анатомо-физиологическими особенностями организма, но и недостатками методики развития этого качества, особенно в том случае, когда усилия направляются преимущественно на растягивание мышц – антагонистов, а не на увеличение силы и амплитуды сокращающихся мышц. Оказывается, что на практике чаще работают не над активной, а над пассивной гибкостью.

В практике физической культуры и спорта широко распространены два основных вида упражнений для развития гибкости: маховые или пружинные движения типа наклонов, висов или выпадов и растягивающие движения, выполняемые с партнером или на тренажерах.

Упражнения для развития гибкости более целесообразно подразделить на следующие основные группы:

1. Пассивные (для растягиваемой группы мышц) движения, выполняемые за счет усилия других групп мышц (например - наклоны).
2. Растягивающие движения на тренажерах или с помощью партнера.
3. Маховые или пружинные движения. Эти упражнения связаны с увеличением силы мышц, осуществляющих движение, но не настолько, чтобы причислять их к упражнениям, развивающим активную подвижность.
4. Маховые или пружинные растягивающие движения с отягощениями, способствующие движению.
5. Расслабленные висы.
6. Удержание положения тела, в котором мышцы наиболее растянуты

[1].

Активные движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем) можно выполнять без предметов и с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи) При выполнении активных движений величина их амплитуды существенно зависит от силовых возможностей человека. Чем больше разница между активной и пассивной подвижностью в суставах, тем в большей степени

амплитуда активных движений зависит от силы мышц. При значительной разнице увеличение мышечной силы приводит и к увеличению активной подвижности, если же разница не велика, рост силы к увеличению подвижности не приводит и даже отрицательно сказывается на величине подвижности. Следовательно, добиться увеличения активной подвижности в каком-либо движении можно двумя путями:

- за счет увеличения пассивной подвижности;
- за счет увеличения максимальной силы.

Для воспитания активной подвижности можно использовать метод динамических усилий. Максимальное силовое напряжение при этих упражнениях создается за счет перемещения какого-либо неопредельного отягощения с максимальной амплитудой.

Для воспитания активной подвижности применяют также упражнения с внешним сопротивлением:

- вес предметов;
- противодействие партнера;
- сопротивление упругих предметов;
- статические (изометрические) силовые упражнения, выполняемые в виде максимальных напряжений, длительностью 3 – 4 сек. [2].

В качестве средств развития пассивной подвижности в суставах используют упражнения на растягивание. Они должны удовлетворять следующим требованиям:

- быть такими, чтобы можно было выполнять их с предельной амплитудой (поэтому малоприспособлены многие общеразвивающие упражнения, выполняемые с небольшой амплитудой) и давать соответствующую целевую;
- быть доступными для занимающихся.

Статические упражнения, выполняемые с помощью партнера, собственного веса тела или силы, требуют сохранения неподвижного

положения с предельной амплитудой в течение определенного времени (6 – 9). После этого следует расслабление, а затем повторение упражнения.

Все указанные упражнения обеспечивают прирост подвижности в суставах за счет улучшения растяжимости мышечно-связочного аппарата. Они воздействуют непосредственно на суставную сумку, мышцы и связки, способствуют их укреплению, повышают эластичность .

У новичков наблюдается значительная разница между активной и пассивной подвижностью в суставах, причем наибольшая разница обнаружена при сгибании и отведении ноги, разгибании руки, пронации и супинации голени, бедра, плеча, предплечья, а наименьшая – при движениях позвоночного столба, разгибании ноги, движениях кисти, сгибании голени, предплечья.

В связи с этим на начальном этапе тренировки при воспитании гибкости в движениях первой группы большое внимание нужно уделять силовым упражнениям в сочетании со специальными упражнениями, способствующими развитию активной подвижности в суставах, а при воспитании гибкости в движениях второй группы – упражнениям на растягивание, способствующим развитию пассивной подвижности. По достижении высокого уровня развития активной или пассивной подвижности в суставах комплекс упражнений необходимо менять.

Таким образом, следует сделать вывод, что возраст 9-10 лет является благоприятным для развития гибкости, обучение упражнениям происходит более качественно, если учащимся объясняют двигательные действия с точки зрения биомеханики и используются упражнения, которые позволяют не только развивать гибкость, но и одновременно оценивать.

Список литературных источников

1. Пензулаева Л.И. Анатомо-физиологические особенности детей. - М.: Просвещение, 2014 г. – 352 с.
2. Лях В. И. Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы: для учителей общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2012. – 160 с.
3. Лях, В.И. Авторская учебная программа «Физическая культура». Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы [Текст] / В.И. Лях – М.: Просвещение, 2014. – с. 21.
4. Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 N 373 (ред. от 18.12.2012) // Бюллетень нормативных актов федеральных органов исполнительной власти. - N 12. - 22.03.2010. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.firo.ru/wp-content/uploads/2013/11/PR_1155.pdf (дата обращения 07.01.2024).