

ВОСПИТАНИЕ ГИБКОСТИ У УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С

ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ УПРАЖНЕНИЙ СТРЕТЧИНГА

Захлынюк П. А., гр. Ф-416, руководитель: А. Н. Елизаров

Актуальность данной работы обусловлена тем, что такое физическое качество как гибкость, очень важно при выполнении различных действий в повседневной жизни. В последнее время в теории и практике физической культуры и спорта возрос интерес к упражнениям растягивающего характера стретчингу, как средству воспитания гибкости. Благодаря их выполнению улучшается подвижность в суставах, приобретает навык глубокого расслабления, улучшается самочувствие и появляются положительные эмоции у занимающихся. Улучшение гибкости это основной эффект стретчинга. Стретчинг улучшает гибкость, оказывает положительный эффект на весь организм в целом.

Специалисты в области теории и методики физического воспитания, физической культуры и спорта дают определения гибкости. Мы остановились на авторе книги «Наука о гибкости» М.Д.Альтера, он определяет гибкость как способность человека выполнять движения с большой амплитудой [1].

Авторы изучаемой нами литературы, различают две формы развития гибкости: активная и пассивная.

Холодов Ж.К., определяет, что активная гибкость - это способность человека достигать больших амплитуд движения за счет сокращения мышечных групп, проходящих через тот или иной сустав [5].

Советский и российский философ, профессор Кузнецов В.С., обозначает, что под пассивной гибкостью определяется наибольшей амплитудой движений, которую можно достичь за счет приложения к движущейся части тела внешних сил. Показатели пассивной гибкости прежде всего зависят от величины прикладываемой силы [5].

Что же такое стретчинг?

Автор методических рекомендаций «Стретчинг» Сидоров Д.Г. пишет, что стретчинг - это комплекс специальных упражнений, направленных на воспитание гибкости, развития подвижности в суставах и эластичности мышц, которые полезны и необходимы, независимо от возраста и степени развития гибкости.

В методическом пособии «Стретчинг» говорится о том, что корни данного направления уходят в медицину, которая ещё в древности установила связь между состоянием кожи, мышцами, суставами и здоровьем человека. Упражнения на растяжку использовались при подготовке спортсменов для состязаний на арене в древнем Риме и других цивилизациях. Как отдельная система упражнений впервые растяжка была продемонстрирована в Швеции в 50-х годах, а в 80х годах, благодаря работам шведских и американских специалистов, стала активно внедряться в спорт. Тогда же и возникло её название «стретчинг» [4].

- В этом же источнике авторы дали определения видам стретчинга:
1. Пассивный статический стретчинг
 2. Активный статический стретчинг.
 3. Пассивный динамический стретчинг.
 4. Активный динамический стретчинг.
 5. Антагонистический стретчинг.
 6. Агонистический стретчинг.

Головихин Е.А., доктор педагогических наук считает, что у младших школьников имеются все предпосылки к приобретению гибкости:

- преобладание в костной ткани органических элементов и воды, которые делают скелет гибким и эластичным;
- усиление темпов роста позвоночника и формирование естественных физиологических изгибов (шейной и грудной кривизны);
- слабое развитие мышц и связок позвоночника, значительная толщина хрящевых прослоек позвоночника;
- кости скелета отличаются большой податливостью к внешним воздействиям [3].

Л.Д. Глазырина, профессор, отмечала, что применение упражнений стретчинга на воспитание гибкости основывается на тех же методах, что и при воспитании других физических качеств. Основным из них является повторный метод [6].

Мы изучили литературу В.М. Гелецкого и выяснили что, методика стретчинга достаточно индивидуальна. Однако можно рекомендовать определенные параметры занятий:

1. Продолжительность одного повторения (удержание позы) для начинающих 10 – 20с.

2. Количество повторений одного упражнения от 2 до 6 раз, с отдыхом между повторениями 10 – 30с.
3. Количество упражнений в одном комплексе от 4 до 10.
4. Суммарная длительность всей нагрузки от 10 до 45 мин.
5. Характер отдыха – полное расслабление, бег, активный отдых [2].

Профессор В.П. Якушев пишет, что чем меньше возраст, тем больше в общем объеме должна быть доля активных упражнений и меньше – статических. Если требуется достижения заметного сдвига в воспитании гибкости уже через 3 – 4 месяца, то рекомендуется следующее соотношения в использовании упражнений 40% - активные, 40% - пассивные, 20% - статические [7].

Для определения уровня воспитания гибкости у учащихся младшего школьного возраста используются следующие тесты:

1. Поднимание рук вверх в положении лежа на животе, рис.1.

Этот тест используется для оценки уровня гибкости верхнего плечевого пояса.

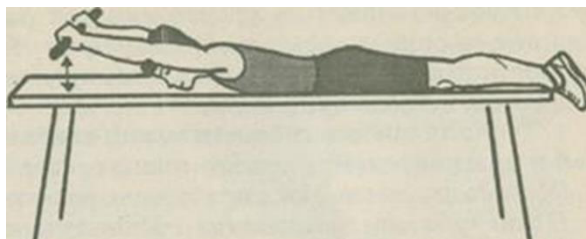


Рис. 1

2. Наклоны туловища вперед из положения стоя, рис. 2.

Результат - показатель уровня воспитания гибкости учащегося.

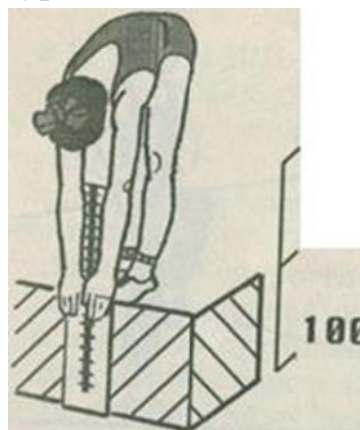


Рис. 2 Для воспитания гибкости

у учащихся младшего школьного возраста на уроках физической культуры можно использовать комплекс упражнений стретчинга.

Пример одного комплекса упражнений стретчинга

№	Упражнения	Дозировка	Методические рекомендации
1	1. И. п-стойка ноги врозь, правая вверх- вдох, на выдох – опустить руку; то же самое левой рукой,	6 раз	Тянуться рукой как можно выше, не отрывая ног от пола
2	2. И.п – стойка ноги врозь, руки вперед, скрестить 1-2- не расцепляя рук, вывернуть их наружу 3-4-и.п. 5-8- тоже, левая рука вверх.	6 раз	Замок- ладони друг к другу, спина прямая
3	3. И.п- ш.с., руки в замок за спиной: 1 -3-пружинистые наклоны вперед.	6 раз	Колени не сгибаем, руки прямые
	4- и.п		
4	4. И.п. – стойка на коленях, руки в стороны 1-2- сесть вправо, руки влево 3-4- и.п.	6 раз	Смотрим вперед, движения выполняем плавно, спину не сгибаем
5	5. И.п- присед, правая согнута в колене, левая сторону, руки в замок, наклон к левой, затем меняем ногу.	6 раз	Заводим замок за стопу, натянуть носочек на себя; задержать 30 секунд, точно как же другую ногу.
6	6. И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища. правая нога вверх, захватить ее руками. 1-3- плавно притягивать ногу к телу 4- и.п.	6 раз	Колени не сгибаем, выполняем все медленно

Занятия у детей младшего школьного возраста будут проводиться 3 раза в неделю по 45 минут, мы будем выделять 10 минут от урока на упражнения стретчинга.

В соответствии данным докладом, можно сделать следующие заключения:

- недостаточный уровень воспитания гибкости, ограничивает амплитуду движений, хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений при выполнении физических упражнений;
- упражнения стретчинга повышают уровень воспитания гибкости, оказывают положительный эффект на весь организм в целом. Повышение гибкости – основной эффект стретчинга и улучшением этой физической способности человека чаще всего оценивают его эффективность.

Литература:

1. Алтер, М.Д. Наука о гибкости [Текст] / М.Д. Алтер. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 423 с.

2. Гелецкий, В.М. Теория физической культуры и спорта [Текст]: учеб. пособие Сиб. федер. / В.М. Гелецкий– Красноярск: ИПК СФУ, 2008. – 342 с.
3. Головихин, Е.А. Специализации каратэ для учащихся спортивно оздоровительных групп 5,5—8 лет/ Е.А. Головихин.- г. Нижневартовск, 2018- 80с.
4. Сидоров, Д.Г. СТРЕТЧИНГ [Текст]: Методические рекомендации для индивидуальных, групповых и самостоятельных занятий студентам высшей школы /Д.Г. Сидоров [и др.]; - Нижний Новгород, 2015- 19с.
5. Холодов Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2018- 480с.
6. Глазырина, Л.Д. Методика преподавания физической культуры 1-4 класс [Электронный ресурс]/ Е.А. Глазырина// Лабиринт Е.А. Глазырина. – Режим доступа: <http://www.labyrinth.ru/297316/>, свободный - Загл. с экрана.
7. Якушев, В.П. Методика развития гибкости [Электронный ресурс]/ В.П. Якушев// Студопедия В.П. Якушев. - Режим доступа: <http://www.studopedia.ru/8-208>, свободный- Загл. с экрана.