

УДК 796.012.23–057.874

Бірюкова К.С.<sup>1</sup>, Захаріна Є.А.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>студент, НУ «Запорізька політехніка»

<sup>2</sup>д-р пед. наук, професор, НУ «Запорізька політехніка»

## **РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Розвиток фізичних якостей є однією з основних сторін фізичного виховання.

Гнучкість – це одна з п'яти основних фізичних якостей людини. Молодший шкільний вік є найбільш сприятливим періодом для її розвитку, як і для багатьох фізичних якостей.

Гнучкість важлива при виконанні багатьох рухових дій у трудовій та військової діяльності, а також у побуті. Дослідження підтверджують необхідність розвитку рухливості високого рівня в суглобах для оволодіння технікою рухових дій різних видів спорту (гімнастика, синхронне плавання, стрибки, спортивні танці та ін.). Рівень гнучкості обумовлює також розвиток швидкості, координаційних здібностей, сили. Важко переоцінити значення рухливості в суглобах у випадках порушення постави, при корекції плоскостопості, після спортивних і побутових травм і т.д. Регулярне виконання вправ на розтягання сприяє нормалізації еластичності м'язів, зв'язок, підвищенню амплітуди рухів в суглобах. Вправи на гнучкість складають основу таких популярних систем як йога, пілатес і багатьох інших східно-оздоровчих гімнастик. Окрім позитивного впливу на зв'язково-суглобний і м'язовий апарат системи стрейтчинга гармонізують психоемоційний стан, регулюють роботу вегетативної нервової системи, підвищують енергетичний фон [2].

Метою даної роботи є дослідження методики розвитку суглобів у дітей молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури у школі.

Збільшення рухливості у суглобах залежить від багатьох чинників, найголовнішими серед них є будова суглобів: їх форма, довжина суглобових поверхонь, наявність кісткових виступів та їх розмірів; сила м'язів, зв'язок і сухожиль, що здійснюють рухи у конкретному суглобі, їх еластичність; міжм'язова координація та здатність розслабляти м'язи – в учнів, які погано координують рухи і не вміють розслаблятися, гнучкість нижча і повільніше розвивається; температура тіла та інтенсивність кровообігу; стан психіки та емоцій (сприятливим є

врівноважений стан, збудження та пригніченість негативно позначаються на прояві гнучкості на її розвитку) [3].

Гнучкість розвивається поступово, починаючи з раннього дитинства і до 13-15 років.

Основним засобом удосконалення гнучкості є вправи, які вимагають більшої амплітуди рухів у суглобах, ніж у побуті, професійній та спортивній діяльності. Вони класифікуються на силові вправи, вправи на розслаблення та вправи на розтягування м'язів. Щоб застосовувати правильно ці вправи використовують різні методи розвитку гнучкості, серед яких є методи примусового, статичного та багаторазового розтягування за принципом повторних дій.

Одним із факторів, який позитивно впливає на рухливість в суглобах, є вміння розслаблювати м'язи. Здібність довільного розслаблення м'язів сприяє покращенню рухливості в суглобах на 12-15%. Для розвитку здібності до розслаблення м'язів були використані такі групи вправ [4]:

- довільне швидке напруження з довільним швидким і повним розслабленням цих самих м'язів;
- довільне покачування руками в плечових суглобах за рахунок незначного згинання і поштовхового розгинання ніг;
- довільне погойдування махової ноги за рахунок незначного згинання і поштовхового розгинання опорної ноги;
- хльостоподібні рухи розслабленими руками.

Для поліпшення рухомості рук в плечових суглобах та хребта при згинанні і розгинанні виконували такі основні рухи:

1. Ходіння в упорі зігнувшись, на прямих ногах.
2. З положення лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, руки в упорі за головою, поступовий перехід з упору лежачи на спині в «міст» на голові і руках.
3. Лежачи на спині, руки вгору. Піднімання ніг, доторкання до підлоги за головою.
4. Пружні нахили із збільшенням амплітуди. Притягувати тулуб руками до гомілки.
5. Нахил назад, згинаючи ноги в колінних суглобах, доторкнутися руками до п'ят.
6. Стоячи спиною на відстані одного кроку від гімнастичної стінки, нахилитися назад, доторкаючись руками до стінки на рівні попереку.
7. Сидячи на підлозі, ноги тримати разом, руки вгору. Нахилитися вперед, поступово доторкаючись до колін грудьми і лобом.

У ході постійних тренувань з використанням спеціальних програм на розтягування вдається отримати такі переваги: поліпшення загальної фізичної підготовки; збільшення гнучкості, витривалості й м'язової сили. Їх ступінь залежить від величини отриманого навантаження, яке зумовлене тривалістю та інтенсивністю розтягування [1].

Рекомендується середнє або велике навантаження; зменшення болю у м'язах. За сильного болю у м'язах використовується лише дуже легке розтягування; поліпшення еластичності м'язів і рухливості суглобів; підвищення ефективності та плавності рухів; досягнення максимальної сили рухів за рахунок їх ширшого діапазону; профілактика болю в попереку; поліпшення фігури й постави; підвищення ефективності розминки в ході спортивних тренувань; поліпшення ментальної і фізичної релаксації; поліпшення розуміння особливостей свого тіла; зменшення м'язових контрактур; зниження інтенсивності менструальних болів у жінок; поліпшення зовнішнього вигляду й самопочуття [2].

Список використаних джерел

1. Фізичне виховання: Теоретико-методологічні основи шейпінгу : навч. посіб. для студентів, які відвідують секцію шейпінгу / уклад.: Г. Л. Бойко, С. У. Шарафутдінова, Т. Г. Козлова, Н. В. Іванюта, Н. Є. Гаврилова. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2018. 139 с.

2. Христова Т. Є. Тестування рухових здібностей школярів: курс лекцій для студентів ВНЗ спеціальності «Фізична культура». Мелітополь : ФОП Силаєва О. В., 2017. 48 с.

3. Черненко С. О. Теорія й методика фізичного виховання : навч. посіб. : у 2 частинах. Краматорськ : ДДМА, 2021. Частина 1. 215 с.

4. Шутько В. В. Теоретичні основи фізичного виховання : навч. посіб. Кривий Ріг : Криворізький державний педагогічний університет, 2018. 94 с.