

ПОДДЕРЖАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ПОМОЩЬЮ ГИБКОСТИ

Калюжин В.Г., Васильева П.А.
Белорусский государственный университет физической культуры,
Минск, Республика Беларусь

Аннотация. Оздоровительные технологии развития гибкости при физическом воспитании дошкольников. Работа посвящена актуальной теме – развитию гибкости дошкольников. В статье приводятся тесты, направленные на развитие и совершенствование гибкости у дошкольников, что позволяет им быстрее овладеть различными двигательными действиями.

Ключевые слова: гибкость, максимальная амплитуда, выносливый организм, упражнения, тест.

MAINTAINING MOTOR ACTIVITY IN A HEALTHY LIFESTYLE OF PRESCHOOL CHILDREN THROUGH FLEXIBILITY

Kalyuzhin V.G., Vasileva P.A
Belarusian state university of physical culture,
Minsk, Republic of Belarus

Abstract. Wellness technologies for the development of flexibility in the physical education of preschool children. The work is devoted to an urgent topic the – development of flexibility of preschoolers. The article provides tests aimed at developing and improving flexibility among preschoolers, which allows them to quickly master various motor actions.

Keywords: flexibility, maximum amplitude, hardy organism, exercises, test.

Введение. Такое физическое качество как гибкость является необходимым не только в спорте, но и в повседневной жизни. С его проявлениями мы встречаемся везде и всюду. Это качество в той или иной степени присуще каждому из нас. Наряду с ловкостью, быстротой, силой и выносливостью гибкость является тем «пятым китом», который необходим для формирования физически гармонично развитого человека. Если внимательно понаблюдать за людьми в повседневной жизни, то можно увидеть, что одному для того, чтобы поднять какую-то вещь с земли, придётся присесть, а другому – нагнуть вперёд только корпус. Для некоторых переступить большую лужу – пустяк, достаточно сделать широкий шаг, другим же необходимо её обойти. С возрастом многим людям большинство простейших движений становятся недоступными. А ведь этого можно избежать, выполняя несложные специальные упражнения для развития гибкости [5].

Гибкостью называется возможность выполнять движения с максимальной амплитудой. Различают два вида гибкости – активную и пассивную. Возможность выполнить движение с максимальной амплитудой за счёт собственных мышечных усилий называется активной гибкостью. Возможность выполнить движение с максимальной амплитудой за счёт использования внешних сил (усилия партнёра, собственный вес, дополнительные отягощения и т.п.) называется пассивной гибкостью [3].

Различают общую и специальную гибкость. Необходимость развития гибкости не вызывает сомнения. Прежде всего гибкость наделяет человека важным умением совершенного владения своим телом, умением чувствовать его. Это умение чрезвычайно ценилось, и к его достижению стремились ещё древние люди [1].

Гибкий человек умеет концентрировать силы своего тела. Движения гибкого человека предельно точны и рациональны. Негибкий ребёнок тратит гораздо большее количество энергии, а значит у него быстрее наступает утомление. Травмы зачастую являются результатом недостаточного развития гибкости [4].

Особое значение гибкость приобретает при занятиях физкультурой. Прыгает ли ребёнок, лазает, катается на лыжах, велосипеде – гибкость облегчает его усилия, бережёт его мышцы от чрезмерного напряжения, растяжки и других повреждений» [2].

Гибкость влияет на уровень развития координационных способностей, выносливости, скоростных и скоростно-силовых качеств. Существует много физических упражнений, которые невозможно выполнять, не обладая достаточной гибкостью.

«В сущности, выносливый организм – по мнению Н.А. Бернштейна должен удовлетворять трём условиям: он должен располагать богатым запасом энергии, чтобы иметь что расходовать; он должен в нужную минуту отдавать, «выложить» его широкой рукой, не позволяя залеживаться ни одной единице энергии; наконец, он должен при этом уметь тратить эти ресурсы с жёсткой, разумной расчётливостью, чтобы их хватало на покрытие как можно большего количества полезной работы» [1].

Гибкость не только можно, но и нужно развивать у детей дошкольного возраста, что способствует как общему физическому развитию детей, так и последующему достижению высоких спортивных результатов. Наиболее успешно гибкость формируется в физических упражнениях. К каждому упражнению необходимо относиться сознательно, помня, что, упражняя тело, мы влияем на мозг. Физические упражнения учат ребёнка не только ощущать мышцы рук, ног, шеи, туловища, но и чувствовать ответственность за красоту движений и своё здоровье [3].

Основным средством для развития гибкости являются упражнения на растягивание. В процессе применения таких упражнений существует несколько важных правил, которые обязательно следует учитывать для достижения наилучшего результата: болевые ощущения недопустимы; движения производятся в сниженном темпе; амплитуда наращивается постепенно; специальные упражнения следует включать в зарядку, проводимую каждый день и разминку перед основными занятиями.

Методы и организация исследования. Для оценки уровня развития гибкости нами были использованы следующие тесты:

Тест «Потягушки».

Оборудование: данный тест выполняется в спортивном зале с использованием стула. Методика выполнения: ребёнок становится правым боком к стулу, при этом отводит правую ногу в сторону и кладёт её на поверхность стула. Затем выполняет несколько пружинистых наклонов вниз, стараясь дотянуться пальцами до пола. Потом поворачивается левым боком и выполняет аналогичное движение только для другой ноги. Оценка теста: учитывается расстояние в сантиметрах до момента касания пола.

Тест «Мельница».

Оборудование: зал с ковровым покрытием. Методика выполнения: И.П. – ноги вместе, руки расставлены в стороны. Ребёнок сначала выполняет маленькие круги, вращая кистями рук, затем большие круги, выполняя круги синхронно и по очереди. Оценка теста: засчитываются только движения с максимальной амплитудой.

Тест «Маленький йог».

Оборудование: данный тест выполняется в спортивном зале с ковровым покрытием. Методика выполнения: для начала ребёнок садится на коврик, вытянув ноги вперёд. Затем берёт руками одну ногу и кладёт её на бедро, затем вторую. Таким образом принимая позу «лотоса». Руками упирается в пол, расставив плечи, и находится в таком положении несколько секунд. Оценка теста: учитывается время в секундах удержания данного положения.

Тест «Кукла».

Оборудование: зал с ковровым покрытием. Методика выполнения: ребёнок встаёт прямо, ноги на ширине плеч, плавно нагибается, опуская корпус тела, руки расслабленно висят. Затем ребёнок выпрямляется и прогибается немного назад в спине. Оценка теста: учитывается угол наклона вперед и назад.

Тест «Колечко».

Оборудование: не требуется. Методика выполнения: И.П. – встать на колени, руки сзади («полочкой»). Медленно наклониться назад, пока голова не коснётся ног. Задержаться на несколько секунд. Медленно вернуться в ИП. Оценка теста: учитывается время в секундах удержания данного положения.

Результаты. Осуществление целенаправленного развития и совершенствования гибкости у дошкольников значительно облегчает им выполнение всех видов гимнастических упражнений (наклоны, равновесия, волны, прыжки), позволяет быстрее овладевать различными двигательными действиями.

Установлено и доказано в результате педагогического исследования, что специально отобранные средства и методы, ориентированные на развитие гибкости, эффективно улучшают подвижность в суставах и показателях гибкости у дошкольников. Педагогический эксперимент был основан на определении исходного уровня развития гибкости у детей дошкольного возраста и проведении повторного тестирования.

Разработанные нами тесты для определения степени развития гибкости у детей дошкольного возраста надежны в использовании. Они могут быть применены на уроках физической культуры в учреждениях дошкольного образования для контроля за формированием и развитием гибкости у детей.

Выводы. В результате исследования было установлено, что развитие гибкости имеет особое значение для воспитания двигательных качеств (силы, быстроты реакции, скорости движений, выносливости) и гармоничного физического развития.

Анализ и обобщение учебной и научной литературы по изучаемой теме показал, что существует возрастная предрасположенность детей к воспитанию гибкости, обусловленная рядом анатомо-физиологических особенностей.

Список литературы:

1. Бернштейн Н.А. Физиология движения и активности. – М.: Наука, 1990. – 244 с.
2. Логвина Т.Ю., Мельник Е.В. Оздоровительная и лечебная физическая культура для детей дошкольного возраста; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2018. – 223 с.
3. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 368 с.
4. Степин К.Н. Гибкость. Основы развития: учеб. пособие. – Днепропетровск: Арт-Пресс, 2003. – 176 с.
5. Шишкина В.А., Дедулевич М.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учебно-метод. комплекс для студентов высш. учеб. заведений по специальности «Дошкольное образование». – Могилев: МГУ им. Кулешова, 2003. – 92 с.