

Белова Наталья Аркадьевна

тренер-преподаватель

Штреккер Анастасия Григорьевна

тренер-преподаватель

МАОУ ДО «ДЮСШ «Контакт»

г. Новый Уренгой, ЯНАО

СТРЕТЧИНГ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

***Аннотация:** в данной статье авторы рассматривают вопрос применения стретчинга как средства развития гибкости младших школьников, анализ применения стретчинга в тренировочных методиках даёт право утверждать, что именно он позволяет быстрее и эффективнее развивать гибкость детей младшего школьного возраста.*

***Ключевые слова:** стретчинг, развитие гибкости, гибкость младших школьников.*

Для учащихся младшего школьного возраста одной из основных характеристик, определяющих их физическую подготовленность, является гибкость. Её развитию квалифицированные тренеры-преподаватели просто обязаны уделять должное внимание. Однако прежде, чем развивать заданную тему, давайте определимся со значением самого термина – «Гибкость». Под гибкостью мы понимаем суммарную подвижность в суставах всего тела ребёнка. Применительно же к отдельным суставам правильнее употреблять термин «подвижность». Чем ценна гибкость для детского организма?

Если она развита слабо, то, по утверждению Ж.К. Холодова, затрудняется координация движений, ограничивается перемещение отдельных звеньев тела. Достаточно развитая, она обеспечивает свободу движений во время тренировочных занятий или состязаний, увеличивая путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Для обеспечения максимальных преимуществ, предоставляемых организму этой характеристикой – гибкостью – её

следует развивать всесторонне. Такой подход позволяет успешно овладевать основными двигательными действиями (умения, навыки) и проявлять двигательные, координационные, скоростные, силовые способности, развивать выносливость и потенциал наиболее быстрого восстановления после тренинга. В силу физиологических обстоятельств именно младший школьный возраст наиболее благоприятен для развития гибкости.

В этом возрасте, в периоде 6–10 лет, рост тотальных размеров относительно невелик. Вместе с тем, как раз в эти годы сила всех групп у ребёнка планомерно увеличивается. Правда, нельзя забывать, что у детей этого возраста масса тела всегда относительно меньше его длины, и особенно ярко это выражено у быстро растущих детей.

Их мышцы, в определённом смысле слова деформированные, то бишь растянутые в результате роста, ещё не обладают необходимой силой. Этим и обусловлен тот факт, что быстро растущие дети физически слабее своих сверстников, а их движения менее точны.

Однако это явление временное. Оно может измениться достаточно быстро. Детский организм развивается интенсивно. С возрастом, в зависимости от величины мышечной массы, сила будет прирастать, увеличиваться, и порой изменения происходят в геометрической прогрессии.

Со скоростью мышечных сокращений картина несколько иная. У младших школьников она изменяется независимо от мускульной массы. Более того, известно множество случаев, когда именно в детском возрасте эта скорость достигала своего максимума.

Следовательно, возраст сензитивен к воздействию, направленному на организм с целью его физического развития и совершенствования. Само же воздействие, акцентированное на развитии гибкости, должно быть цельным, сбалансированным, учитывающим возрастные особенности детей 6–10 лет, и непременно – строго системным.

Система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц, в последние годы стала достаточно широко применяться в нашей стране, и за рубежом. Она называется «стретчинг».

Сам по себе термин «стретчинг» происходит от английского слова stretching – натянуть, растягивать. Однако не стоит позиционировать этот метод лишь как комплекс, нацеленный только на растяжку мышечных волокон. Следует отметить особую роль стретчинга в развитии многогранных координационных способностей младших школьников, а именно ловкости, статической силы и выносливости.

Помимо того, очевидное и благотворное, регулирующее влияние стретчинг оказывает на дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Но возвратимся к развитию детской гибкости. Анализ применения стретчинга в тренировочных методиках даёт право утверждать, что именно он позволяет быстрее и эффективнее развивать гибкость детей младшего школьного возраста. А это, без сомнения, одно из определяющих условий для их оздоровления и успешного физического развития. Следовательно, для тренерско-преподавательского состава неотъемлемой частью работы по укреплению физического здоровья младших школьников как раз и должно стать формирование гибкости посредством применения стретчинга.

В практике физического воспитания упражнения стретчинга чаще всего используются в разминке, сразу после упражнений на разогревание, как средство подготовки мышц, сухожилий и связок к выполнению тренировочной программы. Но применяются они и в основной части занятия, являясь средством и повышения эластичности мышц и связок. Стретчинг уместен, а зачастую даже необходим и в заключительной части занятия как средство восстановления и расслабления после высоких нагрузок и профилактики травм опорно-двигательного аппарата, снятия болей и предотвращения судорог.

Последовательность выполнения упражнений при этом такова: скоростное или скоростно-силовое упражнение продолжительностью 1–5 с, затем расслаб-

ление мышцы 3–5 с, растягивание в статической позе от 15–60 с. Широко используется и другой способ выполнения упражнений стретчинга: динамические (пружинистые) упражнения, выполняемые в разминке или основной части занятия, заканчиваются удержанием статической позы на время в последнем повторении.

Продолжительность и характер отдыха между упражнениями индивидуальны, а сама пауза для детей может заполняться медленным бегом или активным отдыхом.

Методика стретчинга персональна. Однако можно рекомендовать определенные параметры тренировки детей младшего школьного возраста.

1. Продолжительность одного повторения 10–20 с для начинающих, и 15–60 для подготовленных.
2. Количество повторений одного упражнения от 2–6 раз, с отдыхом между повторениями 10–30 с.
3. Количество упражнений в одном комплексе 5–7 с воздействием каждого упражнения на определенную мышечную группу.
4. Длительность нагрузки на каждом занятии 4–10 мин.
5. Характер отдыха – расслабление, бег трусцой, активный отдых.

И в заключение – небольшой технический, но принципиальный нюанс: во время выполнения упражнений необходима концентрация внимания на нагруженную мышцу. Таким образом, применяя стретчинг при проведении тренировочных занятий, комплексно воздействуя на мышечные ткани, обеспечивая им подготовку, интенсивную нагрузку, восстановление, применяя принципы цикличности и постепенного повышения нагрузок, тренеры-преподаватели смогут добиться развития гибкости у своих подопечных, что послужит основой как для спортивного, так и для личностного роста школьников младших классов.