

**Карих Виктория Вячеславовна**

канд. психол. наук, доцент

**Агафонова Татьяна Георгиевна**

студентка

ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет»

г. Иркутск, Иркутская область

## **К ВОПРОСУ О РАЗВИТИИ ГИБКОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

***Аннотация:** гибкость в дошкольном возрасте является сенситивной активностью организма. Гибкость это одно из психофизических качеств человека, которое следует развивать с дошкольного возраста. Старший дошкольный возраст считается наиболее благоприятным для обучения разнообразным двигательным умениям и навыкам. В статье отмечен факт существования множества технологий развития гибкости у дошкольников. Одной из эффективных современных здоровьесберегающих технологий, по мнению авторов, является футбол.*

***Ключевые слова:** психофизическое качество, гибкость, здоровьесберегающая технология, футбол.*

Теоретическое исследование гибкости как психофизического качества нам представляется целесообразным начать с определения концептуальных основ данной дефиниции.

Под физическими качествами В.П. Савин и А.В. Лексаков понимают как унаследованные генетически морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности.

В русле нашего исследования необходимо также рассмотреть понятие психическое свойство. В психологии под психическими свойствами понимаются

устойчивые образования, обеспечивающие определенный качественно-количественный уровень деятельности и поведения, типичный для данного человека, являющиеся результатом его отражательной и практической деятельности.

Следует отметить, что по мере формирования и закрепления условно-рефлекторных связей и двигательных навыков возникают и совершенствуются многочисленные связи между двигательным анализатором и центральной нервной системой, что способствует повышению функциональной подвижности нервных процессов. Поэтому, актуальным стало понятие психофизические качества как совокупность физических качеств и психических свойств.

Современные ученые (Е.Н. Гогунев., Б.И. Мартянов, Э.Я. Степаненкова) определяют психофизические качества как проявления двигательных способностей человека, которые зависят от его врожденных анатомо-физиологических, биохимических, психологических особенностей. Они включают в себя такие понятия, как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Тактическое значение имеет развитие всех психофизических качеств, так как развитие одного из них определенным образом влияет на развитие другого [4].

Анализ психолого-педагогической литературы свидетельствует о том, что существуют разные взгляды на феномен «гибкости».

Так, Э.Я. Степаненкова, Л.П. Матвеев, Е.В. Ольхова под гибкостью понимают морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, определяющее степень подвижности его звеньев [4].

Н.Г. Озолин определяет гибкость как способность человека выполнять движения с большой амплитудой.

По утверждению Н.А. Бернштейна «гибкость – это качество, наделяющее человека умением совершенного владения своим телом, умением чувствовать его, быть в постоянном контакте с ним, знать его возможности, использовать их, управлять ими» [3].

Анализ рассмотренных выше исследовательских позиций позволяет сделать вывод о том, что большинство ученых рассматривают гибкость как психофизи-

ческое качество, характеризующееся морфофункциональными и биологическими особенностями человека, а также степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата.

Проанализировав психолого-педагогическую литературу, мы можем отметить, что существует несколько видов гибкости:

- активная и пассивная (Н.Я. Алисова, В.И. Лях, Н. Г. Озолина и др.);
- общая и специальная (Ф.Л. Доленко, В.И. Ляха, В.Н. Селяунова и др.);
- статическая, баллистическая, динамическая (М. Alter и др.).

Так, ученые (Н.Я. Алисова, В.И. Лях, Н. Г. Озолина) утверждают, что активная гибкость проявляется в движениях за счет собственной активности соответствующих мышц, а пассивная – позволяет выполнять движения за счет приложенных к движущейся части тела внешних сил (усилий партнера, внешнего отягощения и т. д.).

Такие авторы как Ф.Л. Доленко, В.И. Ляха, В.Н. Селяунова различают общую и специальную гибкость. Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость – это предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной или профессионально-прикладной деятельности.

Согласно классификации М. Alter гибкость по способу проявления бывает статическая, баллистическая, динамическая. Статическая гибкость характеризует диапазон движения сустава без акцента на скорость. Баллистическая гибкость обычно связана с подпрыгивающими и ритмичными движениями. Под динамической гибкостью подразумевают способность использовать диапазон движения сустава в процессе двигательной активности либо с нормальной, либо с высокой скоростью.

Кроме того, на развитие гибкости оказывают влияние разные факторы. Так, В.С. Фарфель доказал, что проявление гибкости зависит от: анатомических, физиологических, психологических, эластичности мышц, связок, суставных сумок; психического состояния (при эмоциональном подъеме гибкость увеличивается);

степени возбудимости растягиваемых мышц (которая снижается при большой возбудимости); изменения ритма движений; изменения исходного положения; от массажа (предварительный массаж увеличивает гибкость на 15%); разминки; внешней температуры; возраста, уровня развития силы (физически сильные люди – менее гибки) [1].

В ходе исследования, на основании позиций ученых Н.С. Власенко, Н.Г. Озолина, Г.С. Туманян, С.К. Харацидис и др., мы вычленили критерии оценки гибкости: Основным критерием оценки гибкости является наибольшая амплитуда движений, которая может быть достигнута испытуемым [2].

В своем исследовании мы рассматриваем гибкость как структурно сложное психофизическое качество личности, характеризующееся амплитудой движений.

У детей старшего дошкольного возраста есть все необходимые психофизиологические предпосылки для развития гибкости: практическое действие становится умственным за счет развития перцептивных процессов, память и внимание произвольны и управляемы самим ребенком, воображение словесно-логическое и наглядно-образное; дети легко осваивают, запоминают и воспроизводят новые движения с высокой степенью точности и координированности; способны к формированию динамического моторного стереотипа при условии повторяемости и нестандартности игровых ситуаций; анатомическое развитие в данном возрасте асинхронно и динамично, что позволяет формировать гибкость именно как психофизическое качество.

Существует множество технологий развития гибкости у дошкольников. Одной из эффективных современных здоровьесберегающих технологий является фитбол. Фитбол в переводе с английского – «мяч для опоры». Фитбол является научно обоснованной методикой, которая была разработана в 1950-х гг. швейцарским врачом-физиотерапевтом Сюзан Кляйнфельбах.

Использование упражнений с мячом (фитбола) в практике детского сада имеет много преимуществ: тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, оказывают стимулирующее влияние

на обмен веществ организма, активизируют моторно-висцеральные рефлексы. Кроме того в зависимости от поставленных частных задач и подбора средств могут иметь различную направленность: для укрепления мышц рук и плечевого пояса; для укрепления мышц брюшного пресса; для укрепления мышц спины и таза; для укрепления мышц ног и свода стопы; для увеличения гибкости и подвижности в суставах; для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата; для формирования осанки; для развития ловкости и координации движений; для развития координации и пластичности; для расслабления и релаксации, как средств профилактики различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов).

Таким образом, рассматривая вышеизложенные позиции ученых, мы можем сделать вывод о том, что фитбол является эффективным средством развития гибкости, поскольку: отвечает возрастным психофизиологическим особенностям и потребностям детей и условиям развития гибкости: нестандартная, динамичная, игровая ситуация с изменяющейся динамикой; играет важную роль в формировании личности ребенка как успешной, волевой, целеустремленной.

### ***Список литературы***

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: Пособие для студентов, аспирантов и преподавателей институтов физ. культуры / Б.А. Ашмарин. – М.: ФиС., 1978.
2. Власенко С.Н. Гибкость – важный фактор здоровья / С.Н. Власенко. – Мн., 1992.
3. Еркомайшвили И.В. Основы теории физической культуры / И.В. Еркомайшвили [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [texts.news/metodika-fizicheskoy](http://texts.news/metodika-fizicheskoy)
4. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. Вузов / Э.Я. Степаненкова. – М.: Академия, 2001. – 318 с.