

Ступецкая Анна Леонидовна

воспитатель

Семыкина Виктория Витальевна

воспитатель

Ракина Елена Викторовна

воспитатель

Братищева Наталья Владимировна

воспитатель

МБДОУ «Д/С КВ №67»

г. Белгород, Белгородская область

СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ГИБКОСТИ В СТАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЯХ У ДЕТЕЙ ШЕСТОГО ГОДА ЖИЗНИ

***Аннотация:** в статье представлены результаты изучения влияния использования статических упражнений для развития гибкости у детей шестого года жизни на базе муниципального дошкольного образовательного учреждения детский сад.*

***Ключевые слова:** гибкость, статические упражнения, дошкольное образовательное учреждение, дети дошкольного возраста.*

Значение физической культуры в старшем дошкольном периоде заключается в создании фундамента для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков. Всё это приводит к возникновению объективных предпосылок для гармонического развития личности. Полноценное развитие детей старшего дошкольного возраста без активных физкультурных занятий практически недостижимо. Выявлено, что дефицит двигательной активности серьезно ухудшает здоровье растущего организма человека, ослабляет его защитные силы, не обеспечивает полноценное физическое развитие.

Старший дошкольный возраст считается наиболее благоприятным для обучения разнообразным двигательным умениям и навыкам, что позволяет в дальнейшем значительно быстрее приспосабливаться выполнять освоенные движения в разнообразных условиях двигательной деятельности [5].

Между развитием физических качеств и формированием двигательных навыков существует тесная взаимосвязь. Двигательные качества формируются неравномерно и не одновременно.

Модернизация образования на всех уровнях призвана решить задачу по обеспечению гармоничного развития личности с высокой умственной, физической и социальной активностью.

Важнейшим средством в решении поставленной задачи является воспитание психофизических качеств, к которым относятся сила, ловкость, гибкость, быстрота, выносливость. Уровень развития психофизических качеств определяет физическую подготовленность, которая является основой работоспособности во всех видах учебной, трудовой и спортивной деятельности.

О влиянии гибкости на совершенствование двигательных возможностей человека и оздоровление всего организма писали многие отечественные и зарубежные ученые: В.В. Белинович, Ж. Демени, Э.А. Городниченко, П.Ф. Лесгафт, Э.Я. Степаненкова и др.

Движения человека с оптимальным уровнем развития гибкости предельно точны и рациональны, что в значительной степени облегчает, ускоряет любую деятельность, экономит внутренние энергетические ресурсы.

По утверждению Н.А. Бернштейна, воспитание гибкости создает благоприятные предпосылки для совершенствования других психофизических качеств, недостаточное развитие какого-либо из которых снижает двигательные возможности ребёнка, уменьшает уверенность в успешном выполнении движений.

Гибкость – это одно из пяти основных физических качеств человека. Она характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Это физическое качество необходимо развивать с самого раннего детства и систематически [8].

Внешнее проявление гибкости отражает внутренние изменения в мышцах, суставах, сердечно-сосудистой системе. Недостаточная гибкость приводит к нарушениям в осанке, возникновению остеохондроза, отложению солей, изменениям в походке. Недостаточный анализ гибкости у спортсменов приводит к травмированию, а также к несовершенной технике.

Гибкость имеет большое значение в жизнедеятельности дошкольника. Так высокий уровень развития гибкости позволяет при потере равновесия избежать падения; найти более удобный способ передвижения; быстрее и лучше решать двигательную задачу в непредвиденной ситуации. Гибкость способствует правильной осанке, которая улучшает внешний вид ребёнка, влияет на жизненный тонус. Растягивание приносит ощущение комфортности и может смягчать или устранять болевые ощущения.

По мнению И.В. Шефер, во время занятий гимнастикой большое значение придается красоте линий, большой амплитуде, точности и законченности движений.

Изучая проблему развития физических качеств, определила, что в действительности хорошая гибкость свидетельствует о состоянии мускулатуры, связок, сухожилий. Снижение показателей гибкости является одним из признаков ухудшения физического состояния. Систематические занятия по развитию гибкости позволяют улучшить здоровье [4].

При систематических занятиях оздоровительной физкультурой под воздействием постепенно возрастающей нагрузки увеличивается поперечник мышцы, повышается её способность реагировать на раздражение максимальным числом сокращающихся нервно-мышечных единиц.

Таким образом, включая физические упражнения на гибкость в содержание двигательного режима, ребёнок добивается существенного прироста гибкости. Следовательно, уровень развития гибкости непосредственно связан с физическим состоянием дошкольника, чем лучше показатели здоровья, тем выше уровень развития гибкости [4].

Все упражнения с детьми на развитие гибкости можно разделить на две категории:

- динамические (баллистические) – (подпрыгивающие, ритмические движения нередко используется термин динамические, быстрые, изотопические, кинетические;

- статические – упражнения, предусматривающие удержание (фиксацию) определенного положения.

Ю.Ф. Курамшин (2003) предлагает классифицировать все упражнения в зависимости от режима работы мышц на три группы: также на статические, динамические и комбинированные.

Эффект комбинированных упражнений в растягивании обеспечивается как внутренними, так и внешними силами. При их выполнении возможны варианты чередования активных и пассивных движений. К примеру, стоя у опоры, медленное поднятие ноги вперед с помощью партнера, и активная задержка ее в крайней верхней точке в течение 3–4 с. с последующим махом назад. Стоя у опоры, махи ногой вперед-назад с последующим удержанием ноги в положении вперед – вверх на около предельной высоте.

Основным методом развития гибкости является повторный метод, который предполагает выполнение упражнений на растягивание сериями, по несколько повторений в каждой, с интервалами активного отдыха между сериями, достаточными для восстановления работоспособности ребенка. В зависимости от решаемых задач, режима растягивания, возраста, пола, физической подготовленности, строения суставов дозировка нагрузки при его применении может быть достаточно разнообразной. Этот метод имеет различные варианты: метод повторного динамического упражнения и метод повторного статического упражнения.

При планировании и проведении занятий, связанных с развитием гибкости, необходимо соблюдать ряд важных методических требований. Упражнений на гибкость можно включать в разные части занятия: подготовительную, основную и заключительную. В комплекс может входить 6–8 упражнений.

Преимущественно необходимо развивать подвижность в тех суставах, которые играют наибольшую роль в жизненно необходимых действиях.

В качестве развития и совершенствования гибкости используются также игровой и соревновательный методы (кто сумеет наклониться ниже; кто, не сгибая коленей, сумеет поднять обеими руками с пола плоский предмет и т. д.).

В исследованиях отечественных и зарубежных ученых рассматривается специфическое воздействие статических упражнений на воспитание гибкости человека. При выполнении определённых статических упражнений, предполагающих сохранение определённой позы тела, происходит плавное и постепенное растягивание мышц, в процессе которого преодолевается их рефлекторное сокращение. В то же время в процессе выполнения рывковых баллистических упражнений, которые преобладают в физическом воспитании дошкольников, в мышцах возникает напряжение в два раза больше по сравнению со статической растяжкой и происходит рефлекторное сокращение мышц в первоначальное положение.

Выполнение статических упражнений на уменьшенной площади опоры развивает равновесие, от которого зависит качественное выполнение любого движения. Оптимальный уровень гибкости считается важным показателем гармоничного психофизического развития, поэтому закономерно, что воспитание этого качества является одной из первейших задач многих систем, способствующих совершенствованию человека.

Но какими бы эффективными ни были эти системы, применение их без учёта психофизических особенностей детей может нанести вред не сформировавшемуся организму ребёнка. Специалисты Научно-исследовательского института гигиены и охраны здоровья детей и подростков и Научного центра здоровья детей Российской академии медицинских наук выделяют шестой год жизни детей как наиболее нестабильный период в физическом развитии [3].

С одной стороны, в старшем дошкольном возрасте растёт уровень физической подготовленности, создаются прочные психологические и

физиологические основы для повышения их работоспособности путем целенаправленного воспитания психофизических качеств.

С другой стороны, несмотря на хорошо развитые крупные мышцы туловища и конечностей, у детей этого возраста слабо развиты связочные отделы, особенно мелкие мышцы шеи, груди, поясницы. В связи с этим форсированное воспитание гибкости без соразмеренного укрепления мышечно-связочного аппарата, может вызвать разболтанность в суставах, перерастяжение мышц, нарушение осанки.

Отсюда вытекает необходимость оптимального сочетания статических положений, направленных на воспитание гибкости, с динамическими упражнениями с целью обеспечения гармоничного воспитания психофизических качеств.

Список литературы

1. Ашмарин Г.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: учеб. пособ. – М., 1995.
2. Богуславская З.М. Развивающие игры для детей младшего дошкольного возраста / З.М. Богуславская, Е.О. Смирнова. – М., 1998.
3. Кольцова М.М. Двигательная активность и развитие функций мозга ребёнка. – М.: Просвещение, 1973. – 142 с.
4. Никитин Б.П. Ступеньки творчества или развивающие игры. – М., 1991.
5. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецова. – М., 2003.
6. Чудинова П.Р. Воспитание гибкости у детей. – М., 1994.
7. Шакина Е.А. Определение гибкости. – М., 1994.
8. Штейнер Р. Искусство воспитания. Методика и дидактика. – М., 1996.
9. Ольхова Е.В. Воспитание гибкости у детей шестого года жизни в статических упражнениях [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.dissercat.com/content/vospitanie-gibkosti-u-detei-shestogo-goda-zhizni-v-staticheskikh-uprazhneniyakh> (дата обращения: 29.11.2019).