

Секция «Исследования в области физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности»

Развитие гибкости у детей старшего школьного возраста на уроках физической культуры

Арискина Анастасия Александровна

Студент (бакалавр)

Мордовский государственный педагогический университет им. М. Е. Евсевьева, Саранск, Россия

E-mail: nastya100123@yandex.ru

Физическое воспитание школьников представляет собой важный компонент образовательного процесса, направленный на всестороннее развитие личности, укрепление здоровья и формирование двигательных навыков. Одним из ключевых физических качеств, подлежащих развитию в школьном возрасте, является гибкость, от уровня которой зависит эффективность выполнения различных физических упражнений и общее состояние опорно-двигательного аппарата. Развитие гибкости у детей старшего школьного возраста имеет свои особенности, обусловленные возрастными изменениями организма, уровнем физической подготовленности и характером двигательной активности учащихся. Эффективность данного процесса во многом определяется правильным подбором средств и методов, а также рациональной организацией учебных занятий [1].

Основная проблема состоит в отсутствии адекватных методических решений для систематического развития гибкости у старших школьников на уроках физкультуры, несмотря на очевидную потребность в этом

Актуальность выбранной темы обусловлена тем, что в современных условиях развития системы образования особое внимание уделяется укреплению здоровья учащихся и повышению уровня их физической подготовленности.

Цель исследования – изучить особенности развития гибкости у детей старшего школьного возраста и обосновать эффективные средства и методы её развития на уроках физической культуры.

Задачи исследования:

- 1) рассмотреть понятие и сущность гибкости как физического качества, её виды и значение ;
- 2) описать средства и методы развития в воспитании гибкости на уроках физической культуры.

Систематическое выполнение упражнений для развития и сохранения гибкости значительно замедляют процессы старения, улучшает тонус мышц, снабжение их кислородом и питательными веществами, способствует выделению шлаков из мышечной ткани. Эти упражнения помогают избежать такого неприятного заболевания, как остеохондроз, проявляющегося в головных болях, головокружения, болях в спине и суставах, повышенной утомляемости, а в некоторых случаях – в нарушении работы внутренних органов. Это обуславливает внимание, которое уделяется упражнениям на гибкость в процессе занятий самыми различными видами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности [1].

Различают виды (формы проявления) гибкости – активная и пассивная.

Активная гибкость – это способность человека достигать больших амплитуд движений за счет сокращения мышечных групп, проходящих через тот или иной сустав (например, амплитуда подъема ноги в равновесии «ласточка»).

Пассивная гибкость – понимают способность выполнять движения с наибольшей амплитудой под воздействием внешних растягивающих сил: усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений. В пассивных упражнениях на гибкость достигается большая, чем в активных упражнениях, амплитуда движений. Информативным показателем состояния суставного и мышечного аппарата является разница между показателями активной и пассивной гибкости. Эта разница называется дефицитом активной гибкости [3].

Различают также динамическую и статическую гибкость. Первая проявляется во время движений, а вторая – в позах. Различают также общую и специальную гибкость. Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, соответствующая требованиям конкретного вида деятельности и определяющая эффективность спортивной или профессионально-прикладной деятельности.

Существуют два основных метода тренировки гибкости – метод многократного растягивания и метод статического растягивания. *Метод многократного растягивания* основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движений. *Метод статического растягивания* основан на зависимости величины растягивания от его продолжительности. Сначала необходимо расслабиться, а затем выполнить упражнение, удерживая конечное положение от 10–15 секунд до нескольких минут. Эти упражнения необходимо использовать и в подготовительной части занятия, начиная с них разминку, после чего выполняются динамические специально-подготовительные упражнения, с постепенным наращиванием их интенсивности.

В качестве средств развития гибкости используют упражнения на растягивание мышц и связок, которые можно выполнять с максимальной амплитудой. Их иначе называют упражнениями на растягивание. Основная задача упражнений на растягивание состоит в том, чтобы увеличить длину мышц и связок до степени, соответствующей нормальной анатомической подвижности в суставах.

В результате проделанной работы, изучив методические пособия, учебники и научную литературу, можно сделать важные выводы о необходимости целенаправленного и систематического развития гибкости у учащихся старшего школьного возраста с недостаточной разработанности и применением эффективных методических подходов к её развитию на уроках физической культуры. Гибкость определяется как способность человека достижению большой амплитуды в выполняемом движении. В теории и практики термин «гибкость» широко используется в тех случаях, когда речь идёт о подвижности в суставах. Причём в ряде случаев гибкость определяется как способность к реализации максимально возможной подвижности в суставах. Для достижения устойчивого результата важно соблюдать методические принципы: постепенное увеличение амплитуды, сочетание с другими видами упражнений, индивидуальный подход и регулярность занятий. Развитие гибкости не только улучшает спортивные показатели, но и способствует общему физическому благополучию и профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата в будущем. Недостаточная подвижность в суставах может ограничивать проявление качеств силы, быстроты реакции и скорости движений, выносливости, увеличивая энергозатраты и снижая экономичность работы, и приводит к серьезным травмам мышц и связок [2].

Источники и литература

- 1) Апанасенко, Г. Л. Физическое развитие и двигательные качества школьников : учебное пособие / Г. Л. Апанасенко. – Киев : Здоровье, 1985. – 184 с. – ISBN 5-311-00012-4.

– Текст : непосредственный.

- 2) Борисенко, И. В. Развитие гибкости у подростков средствами физических упражнений : учебное пособие / И. В. Борисенко. – Москва : Спорт, 2018. – 176 с. – ISBN 978-5-9500178-3-2. – Текст : непосредственный.
- 3) Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов : учебное пособие / Ю. В. Верхошанский. – Москва : Советский спорт, 2013. – 216 с. – ISBN 978-5-9718-0631-4. – Текст : непосредственный.