

ЛІТЕРАТУРА

1. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе : [учебное пособие]. – М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006. – 33 с.
2. Теория и методика физического воспитания. //Учебник для высших учебных заведений физического воспитания и спорта; под ред. Т.Ю. Круцевич – [Том 2]. – К.: Олимпийская литература, 2003 – 391с.

Анастасія Бідна,
студентка 4 курсу
факультету фізичного виховання
Наук. керівник: **С. М. Писаренко,** ст. викладач (БДПУ)

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ГІМНАСТИКИ

Актуальність теми: ступінь розвитку гнучкості є одним із основних факторів, що забезпечують рівень спортивної майстерності в різноманітних видах спорту. За умови недостатньої гнучкості різко ускладнюється і уповільнюється процес засвоєння рухових навиків. Недостатня рухомість у суглобах обмежує рівень прояву сили. Виконання вправ на гнучкість сприяє зміцненню суглобів, підвищенню міцності та еластичності м'язів, зв'язок та сухожилів, удосконаленню координації, ефективному оволодінню технікою фізичних вправ, уникненню травматичної опорно-рухового апарату людини дозволяє їй виконувати рухові дії з великою амплітудою. Проте, часто через недостатню еластичність м'язів, зв'язок і сухожилів вона не може повністю реалізувати ці можливості. Водночас, якщо у людини належним чином не розвинена рухомість у суглобах, то вона не зможе оволодіти технікою багатьох рухових дій. Гнучкість важлива при виконанні багатьох рухових дій у трудовій та військової діяльності, а також у побуті. Дослідження підтверджують необхідність розвитку рухливості високого рівня в суглобах для оволодіння технікою рухових дій різних видів спорту (гімнастика та ін.) Рівень гнучкості обумовлює також розвиток швидкості, координаційних здібностей, сили.

Ступінь досліджуваності проблеми: в наш час питанням розвитку гнучкості займається багато вчених. Показники досліджень Ю.К. Гавердовського та А.Кашун (1982 р.) свідчать про те, що гнучкість необхідно розвивати з тими вимогами, які ставить конкретна специфіка спортивної діяльності. В.М. Платонов, К.П. Сахповський вважають, щоб зберегти рухливість в суглобах потрібно кожен день давати їм «роботу» розвивають активну гнучкість, а також активно статичні силові вправи, які потребують максимального прояву гнучкості, застосовуються не більше 3-х разів в тиждень; вправи які сприяють розвитку пасивної гнучкості, можливо виконувати кожен день. Сергієнко Л.П. і Алексєєва С.В. досліджували вплив спадкових факторів на розвиток гнучкості людини.

Мета і методи дослідження: мета дослідження полягає у тому, що необхідно визначити теоретичні аспекти дослідження розвитку гнучкості у

дітей молодшого шкільного віку. У процесі дослідження використовуються метод теоретичного аналізу й систематизації науково – методичної літератури з обраної проблематики.

Сутність дослідження: Структура опорно-рухового апарату людини дозволяє їй виконувати рухові дії з великою амплітудою. Проте, часто через недостатню еластичність м'язів, зв'язок і сухожилів вона не може повністю реалізувати ці можливості. Водночас, якщо у людини належним чином не розвинена рухомість у суглобах, то вона не зможе оволодіти технікою багатьох рухових дій. Основним організаційно-методичним принципом розвитку гнучкості школярів є диференційоване застосування засобів фізичної культури з урахуванням статі, віку, стану здоров'я, ступеня фізичного розвитку і рівня фізичної підготовленості. Однією із закономірностей вікового розвитку гнучкості є нерівномірний його характер, з чітко вираженими так званими "сенситивними" періодами – періодами формування та найефективнішого вдосконалення систем організму, які впливають на кількісний бік рухового апарату.

Основні висновки: На закінчення можна зробити висновок, що гнучкість – це інтегральна оцінка рухливості ланок тіла. Розрізняють дві форми її прояву: активну, яка характеризується величиною амплітуди рухів при самотійному виконанні вправ, завдяки своїм м'язовим зусиллям; пасивну, характеризується максимальною величиною амплітуди рухів, що досягається при дії зовнішніх сил. Розрізняють також загальну і спеціальну гнучкість. Загальна характеризує рухливість у всіх суглобах тіла і дозволяє виконувати різноманітні рухи з великою амплітудою. Спеціальна гнучкість – гранична рухливість в окремих суглобах, що визначає ефективність спортивної або професійно-прикладної діяльності. Розвивають гнучкість за допомогою вправ на розтягування м'язів і зв'язок. У загальному вигляді їх можна класифікувати не тільки по активній і пасивній спрямованості, але і за характером роботи м'язів. Розрізняють динамічні, статичні, а також змішані стато-динамічні вправи. Гнучкість залежить від: будови суглобів, еластичності м'язів, зв'язок, суглобових сумок, психічного стану, ступеня активності розтягваних м'язів, розминки, масажу, температури тіла і середовища, добової періодики, віку, рівня силової підготовленості, вихідного положення тіла і його частин, ритму руху, попереднього напруження м'язів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Цвек С.Ф. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста. – Киев: Здоровье, 1975.
2. Циганков М.Я. Застосування методу колового тренування на уроках фізичної культури в IV класах.
3. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. – Тернопіль: Навчальний посібник – Богдан, 2001.