

Список цитированных источников

1. Бойко, В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В. В. Бойко. — М. : Физкультура и спорт, 1987. — 208 с.
2. Шипицына, Л. М. Детский церебральный паралич / Л. М. Шипицына, И. И. Мамайчук. — СПб. : Дидактика Плюс, 2001. — 272 с.
3. Кожевникова, В. Т. Новые технологии в комплексной физической реабилитации больных детским церебральным параличом в поздней резидуальной стадии : автореф. дис. ... д-ра мед. наук : 14.00.09, 14.00.51 / В. Т. Кожевникова ; Науч. центр здоровья детей РАМН. — М., 2005. — 48 с.
4. Оканова, И. Зимние походы и туристические прогулки с детьми / И. Оканова ; ред. : Е. Горбачева, Е. Червина. — М., 2006. — С. 26.
5. Токмакова, Н. Ю. Двигательная реабилитация подростков с детским церебральным параличом : дис. ... канд. биол. наук / Н. Ю. Токмакова. — Тула, 2015. — 124 л.
6. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студентов фак. пед. ин-тов по специальности 03.03 / Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина. — М. : Просвещение, 1990. — 287 с.
7. Бочарова, Н. И. Туристские прогулки в детском саду : пособие для практ. работников дошк. образоват. учреждений / Н. И. Бочарова. — М. : Аркти, 2004. — 116 с.

УДК 371.72

Маркевич Алеся Васильевна

*Государственное учреждение образования «Городищенский ясли-сад», г. п. Городище,
Республика Беларусь, gorodistche-sad@baranovichi.edu.by*

ГИБКОСТЬ КАК ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА

Анализируется высокая степень важности изучения темы с точки зрения теории и практики в области спортивной тренировки и физического воспитания. Решение данного вопроса является актуальным, так как изученные средства и методы развития гибкости приведут к уменьшению травматизма и правильному физиологическому воздействию на мышцы, межмышечную координацию. Изученный и проанализированный материал по данной теме поможет правильно воспитывать и развивать гибкость.

Ключевые слова: физическое качество; гибкость; развитие гибкости; физическая культура.

Markevich Alesya Vasilyevna

Gorodishche Nursery-kindergarten, Gorodishche, Belarus, gorodistche-sad@baranovichi.edu.by

FLEXIBILITY AS A PHYSICAL QUALITY OF A CHILD'S DEVELOPMENT

There is analyzed the high degree of importance of studying the topic from the point of view of theory and practice in the field of sports training and physical education. The solution of this issue is relevant because the studied means and methods of flexibility development will lead to a reduction of injuries and the correct physiological effect on the muscles associated with intermuscular coordination. Studied and analyzed material on this topic will help to properly educate and develop flexibility.

Key word: physical quality; flexibility; flexibility development; physical culture.

Введение. Учёные и исследователи в области физической культуры к числу основных физических качеств относят силу, выносливость, быстроту, ловкость и гибкость. Одним из ценных двигательных качеств человека является гибкость. Однако недостаточная подвижность в суставах может ограничивать проявление данных физических качеств, увеличивая при этом энергозатраты и снижая экономичность работы организма, что зачастую приводит к серьёзным травмам мышц и связок [1].

В теории и методике физического воспитания гибкость характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Термин «гибкость» обычно используется для интегральной оценки подвижности звеньев тела, т. е. когда речь идёт о подвижности в суставе всего тела. Если оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, тогда говорится о «подвижности» в них [2].

Актуальность данного исследования определяется высокой степенью важности. Решение данного вопроса является актуальным, так как изученные средства и методы развития гибкости приведут к уменьшению травматизма и правильному физиологическому воздействию на мышцы в связи с межмышечной координацией. Изученный и проанализированный материал по данной теме поможет правильно воспитывать и развивать гибкость.

Учёные и исследователи ранее проводили углубленное исследование гибкости как физического качества. Обобщение средств и методов развития гибкости проводилось, но не в полной мере отражено в научно-методической литературе.

Основная часть. Гибкость — это рациональная работа наших мышц. При отсутствии запаса подвижности трудно выполнять амплитудные двигательные действия, что снижает потенциальные возможности занимающихся [3].

Недостаточно развитая гибкость ограничивает проявление таких физических качеств, как выносливость, сила, быстрота реакции и скорость движения, а также затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела. Снижение гибкости вызывает проблемы со здоровьем: ухудшение осанки, механическое разбалансирование костей спины, таза и шеи, смещение отдельных частей тела относительно друг друга и, как следствие, повреждение связок, хрящей и деформацию тела. Короткие мышцы груди приводят к сутулости спины, которая проявляется во впадой грудной клетке и уменьшенной вентиляции легких.

Малозластичные сгибатели бедра и короткие спинные мышцы поворачивают таз вперёд и вызывают лордоз, хронические боли в пояснице и воспаление седалищного нерва. Опущенная голова вызывает головные боли, головокружение и хроническое переутомление мышц задней части тела.

Гибкость быстрее других физических качеств утрачивается с возрастом (если специально не тренируется), поэтому учёные считают уровень гибкости «определителем» возраста. Мудрые йоги говорят: «Пока позвоночник гибок, тело молодо».

В процессе системно построенного физического воспитания детей младшего школьного возраста главной задачей является обеспечение такой степени всестороннего развития гибкости, которая позволяет успешно овладеть основными жизненно важными двигательными действиями, без ущерба для нормального состояния и функционирования; с высокой результативностью проявлять прочие двигательные способности (координационные, скоростные, силовые, выносливость).

Проявление гибкости зависит от ряда внешних и внутренних факторов. К внешним факторам относятся: время суток (утром гибкость меньше, чем днём и вечером); температура воздуха (при 20—30°C гибкость выше, чем при 5—10°C); проведение разминки (после разминки продолжительностью 20 минут гибкость выше, чем до разминки); разогрето ли тело (подвижность в суставах увеличивается после 10 минут нахождения в теплой ванне при температуре воды +40°C или после 10 минут пребывания в сауне).

Внутренние факторы, определяющие развитие гибкости, — анатомические особенности строения суставных поверхностей, форма костей (во многом определяют направление и размах движения); способность произвольно расслаблять растягиваемые мышцы и напрягать те, которые осуществляют движение (степень совершенствования межмышечной координации); эластические свойства мышц и связок (большое значение имеет длина мышцы, короткие мышцы ограничивают естественную амплитуду движений и делают их менее изящными); общее функциональное состояние организма (под влиянием утомления гибкость уменьшается, положительные эмоции её увеличивают, а противоположные личностно-психические факторы ухудшают); внешние условия (время суток, температура воздуха, наличие разминки); пол, возраст человека (у детей гибкость выше, чем у взрослых, у женщин выше, чем у мужчин) [4].

Таким образом, гибкость характеризует степень подвижности в суставах и состояние мышечной системы. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Благодаря достаточной подвижности позвоночного столба и растянутости плечевых и тазобедренных суставов человек имеет возможность выполнять мягкие, плавные и изящные движения.

Упражнения на гибкость рекомендуется включать в небольшом количестве в утреннюю гигиеническую гимнастику, вводную (подготовительную) часть урока по физической культуре, разминку при занятиях спортом.

Упражнения на гибкость важно сочетать с упражнениями на силу и расслабление. Как установлено, комплексное использование силовых упражнений и упражнений на расслабление не только способствует увеличению силы, растяжимости и эластичности мышц, производящих данное движение, но и повышает прочность мышечно-связочного аппарата [5].

Упражнения на гибкость на одном занятии рекомендуется выполнять в такой последовательности: вначале упражнения для суставов верхних конечностей, затем для туловища и нижних конечностей. При серийном выполнении этих упражнений в промежутках отдыха дают упражнения на расслабление. Во время выполнения упражнений необходима концентрация внимания на нагруженную группу мышц.

Направленные на разностороннее физическое развитие занимающихся простейшие упражнения для рук, туловища, ног способствуют увеличению амплитуды движений в суставах, укрепляют опорно-двигательный аппарат, растягивают участвующие в работе мышцы. Упражнения для развития подвижности в суставах рекомендуется проводить путём активного выполнения движений, с постепенно увеличивающейся амплитудой, использования пружинистых самозахватов, покачиваний, маховых движений с большой амплитудой.

В каждом целостном упражнении или движении отдельные мышечные группы не только сокращаются и растягиваются, но и расслабляются. Значение фаз расслабления мышц, в каждом технически правильно выполненном упражнении, послужило причиной для выделения специальной группы упражнений, целью которых является освоение умения сознательно и произвольно расслаблять отдельные мышечные

группы. Такое умение формируется в ходе выполнения большого количества упражнений, позволяющих воспринимать разную степень мышечного напряжения, а в дальнейшем произвольно её регулировать.

При выполнении упражнений на растягивание необходимо соблюдать следующие правила: не допускать болевых ощущений, двигаться в медленном темпе, постепенно увеличивать амплитуду движений и степень применения силы помощника. Сочетание средств и методов очень разнообразно, и при выборе оптимального варианта необходимо опробовать несколько комплексов и, только после этого, взять за основу наиболее эффективное соотношение средств и методов [6].

Заключение. По вопросу о количестве занятий в неделю, направленных на развитие гибкости, существуют разные мнения. Так, одни специалисты считают, что достаточно 2—3 раз в неделю; другие убеждают в необходимости ежедневных занятий; третьи уверены, что наилучший результат дают два занятия в день. Однако все специалисты едины в том, что на начальном этапе работы над развитием гибкости достаточно трёх занятий в неделю. Кроме того, трёхразовые занятия в неделю позволяют поддерживать уже достигнутый уровень подвижности в суставах. Стоит отметить, что перерывы в тренировке гибкости отрицательно сказываются на уровне её развития [7]. Слабая развитость гибкости уменьшает проявление физических качеств — выносливости, силы, быстроты реакции и скорости движения. Понижение гибкости вызывает проблемы со здоровьем, такие как ухудшение осанки, механическое разбалансирование костей спины, таза и шеи, смещение отдельных частей тела относительно друг друга и, как следствие, повреждение связок, хрящей и деформацию тела.

Список использованных источников

1. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — М. : Академия, 2000. — 480 с.
2. Матвеев, А. П. Методика физического воспитания в начальной школе / А. П. Матвеев. — М. : Владос-Пресс, 2003. — 248 с.
3. Захаров, Е. Е. Энциклопедия физической подготовки: методические основы развития физических качеств / Е. Е. Захаров, А. В. Карасев, А. А. Сафонов. — М. : Лептос, 1994. — 368 с.
4. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. — М. : Физкультура и спорт, 1977. — 271 с.
5. Майнберг, Э. Основные проблемы педагогики спорта: вводный курс : пер. с нем. / Э. Майнберг. — М. : Аспект-пресс, 1995. — 318 с.
6. Филлин, В. П. Основы юношеского спорта / В. П. Филлин, Н. А. Фомин. — М. : Физкультура и спорт, 1985. — 255 с.
7. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. — М. : Физкультура и спорт, 1991. — 543 с.

УДК 373.2

Подполуха Гелена Юльевна

Государственное учреждение образования «Дошкольный центр развития ребёнка № 1 г. Лиды», г. Лиды, Республика Беларусь, leonhelena@yandex.ru

ВЛИЯНИЕ ПОДВИЖНОЙ ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ

Подвижная игра является прекрасным средством развития и совершенствования движений детей, укрепления и закаливания их организма. Благодаря подвижной игре можно развить двигательную активность детей и тем самым укрепить физическое здоровье. В статье рассматривается влияние подвижной игры на развитие двигательной активности детей дошкольного возраста. Освещено оптимальное использование подвижной игры, которая является действенным методом развития двигательной активности детей.

Ключевые слова: влияние; подвижная игра; двигательная активность; физическое развитие.

Podpolucho Gelena Juljanovna

Lida Preschool child development center № 1, Lida, Belarus, leonhelena@yandex.ru

THE INFLUENCE OF AN OUTDOOR GAME ON THE DEVELOPMENT OF MOTOR ACTIVITY OF CHILDREN

The outdoor game is an excellent means of developing and improving the movements of children, strengthening and hardening their bodies. Thanks to the outdoor game, you can develop motor activity of children and thereby strengthen physical health. The article discusses the impact of outdoor games on the development of motor activity of preschool children. The optimal use of outdoor games, which is an effective method for the development of motor activity of children, is highlighted.

Key words: influence; outdoor game; physical activity; physical development.