МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ У ШКОЛЯРІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ

Корсун А.В.
Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди

Молодший шкільний вік є найбільш сприятливим періодом для розвитку багатьох фізичних якостей, в тому числі і гнучкості. Гнучкість це одна з п'яти основних фізичних якостей людини. Вона характеризується ступенем рухливості ланок опорно-рухового апарату і здатністю виконувати рухи з великою амплітудою. Цю фізичну якість необхідно розвивати із самого раннього дитинства й систематично.

Рухливість в суглобах розвивається нерівномірно в різні вікові періоди. У дітей молодшого та середнього шкільного віку активна рухливість в суглобах збільшується, надалі вона зменшується. Обсяг пасивної рухливості в суглобах також з віком зменшується. Причому, чим більше вік, тим менше різниця між активною і пасивною рухливістю в суглобах. Це пояснюється поступовим погіршенням еластичності м'язово-зв'язкового апарату, міжхребцевих дисків та іншими морфологічними змінами. Вікові особливості суглобів необхідно брати до уваги в процесі розвитку і гнучкості.

Цілеспрямовано розвиток гнучкості має починатися з 6—7 років. У дітей 9—14 років ця якість розвивається майже в 2 рази ефективніше, ніж у старшому шкільному віці. Це пояснюється великою розтяжністю м'язово-зв'язкового апарату у дітей даного віку.

Вправи на гнучкість виконують повторним методом тривалими серіями. Їх включають у ранкову гімнастику, розминку, між підходами під час занять у заключній частині уроку. Завдання розвитку гнучкості полягає в тому, щоб підтримувати необхідну еластичність зв'язок і м'язів та нейтралізувати закріплюючий вплив силових вправ.

Повторний метод є основним для розвитку гнучкості, але достатньо ефективним способом розвитку гнучкості є стретчінг. Ідея методу в наступному: розтягуючі вправи виконуються шляхом

© Корсун А.В., 2016

зміни активного напруження з наступною фіксацією частин тіла в крайньому положенні на нетривалий час та поверненням у вихідне положення з обов'язковим розслабленням.

Гнучкість важлива при виконанні багатьох рухових дій у трудовій та військової діяльності, а також в побуті. Дослідження підтверджують необхідність розвитку рухливості високого рівня в суглобах для оволодіння технікою рухових дій різних видів спорту (гімнастика, синхронне плавання, стрибки та ін.). Рівень гнучкості обумовлює також розвиток швидкості, координаційних здібностей та сили.

У фізичній підготовці гнучкість необхідна для виконання рухів із великою й граничною амплітудою. Недостатня рухливість у суглобах може обмежувати прояв якостей сили, швидкості реакції та рухів, витривалості, збільшуючи енерговитрати й знижуючи економічність роботи, і часто призводить до серйозних травм м'язів та зв'язок.

Молодші школярі успішно освоюють прості по координації рухи, що складаються з одного-двох елементів, які не вимагають при виконанні великої точності і великих м'язових рухів.

У формуванні рухової функції дітей необхідно враховувати координаційну складність застосовуваних вправ, їх вплив на вегетативні органи і енергетичні витрати при їх виконанні. Працездатність у дітей цього віку значно менше, ніж у дорослих. Вони швидко втомлюються при одноманітній роботі, але і швидко відновлюються

Показник активної гнучкості забезпечується силою і амплітудою скорочення агоністів (концентричний режим) і обмежується напругою антагоністів. Пасивна гнучкість залежать від ступеня розтяжності м'язів антагоністів (ексцентричний режим). Збільшення гнучкості і особливо активної призводить до підвищення спеціальної силової витривалості, яка при виконанні рухів з великою амплітудою поліпшується в 2—3 і більше разів.

Експериментальні дослідження підтвердили гіпотезу про те, що з метою розвинення гнучкості можуть бути використані не тільки вправи «на розтягування», але і «на силу». Силові вправи і вправи змішаного типу виявилися в два-три рази ефективніше в розвитку пасивної гнучкості. Особливо інтенсивно збільшується активна гнучкість, яка від застосування вправ розтягуючої дії майже не послабшується

Між активною і пасивною гнучкістю існує позитивний взаємозв'язок. Високі показники активної гнучкості забезпечують хорошу амплітуду при виконанні пасивних рухів, а зворотного зв'язку може і не існувати.

Гнучкість, придбана вправами «на розтягування», нестійка. Силові вправи і вправи змішаного типу, що виконуються з граничною амплітудою, забезпечують збереження активної і особливо пасивної гнучкості на підвищеному рівні більш тривалий час. Після вправ в кінця уроку активна гнучкість в середньому знижувалася на 3—5 %, а пасивна на 1,5—5 %; в той час як після вправ змішаного типу активна гнучкість залишалася вищою досягнутого рівня на 0,2—3,3 %, а пасивна — на 0,9—9,3 %. При використанні вправ силового характеру і змішаного типу досягнута гнучкість (при середньому рівні її розвитку), без цілеспрямованого тренування може зберігатися і протягом більш тривалого часу (від двох до чотирьох місяців). Таким чином, стійкість обох видів гнучкості залежить від методики її вдосконалення.

Збільшення сили і амплітуди скорочення м'язів правої ноги (руки) супроводжується перенесенням тренованості і на іншу — симетричну частину тіла. Величина білатерально перенесення обох видів гнучкості в групах, що використовують силові вправи, значно більше, ніж ті групи, що застосовували вправи «на розтягування». Тренування обох сторін призводить до нівелювання відмінностей між симетричними частинами тіла.

Метод застосування силових вправ і вправ змішаного типу сприяє зближенню показників активної і пасивної гнучкості, тобто забезпечує природні гармонійні взаємини між м'язами-антагоністами. В цьому випадку між амплітудою укорочення агоністів і розтяжністю антагоністів встановлюється мінімальна різниця, тобто змінюється структура гнучкості. Зближення показників обох видів гнучкості в основному відбувається за рахунок збільшення активності гнучкості, тобто в результаті підвищення сили концентричного скорочення м'язів. Збільшення пасивної гнучкості за допомогою вправ «на розтягування», навпаки, створює штучну невідповідність між амплітудою укорочення агоністів і розтяжністю антагоністів. Розвиток гнучкості і формування її структурних компонентів знаходиться в прямій залежності від методів, якими вона вдосконалюється.

Всі вправи на гнучкість доцільно розділити на пасивні, активні і змішані. До рухів пасивного характеру відносяться вправи розтягуючої дії, що виконуються з використанням зовнішніх сил: сили тяжіння, тертя, допомоги партнера, самозахоплень і ін. До активних — всі рухи, що виконуються за рахунок скорочення (укорочення) агоністів: власне-силові, статичні і швидкісно силові (махові). Вправи змішаного типу складаються з рухів, в яких активність агоністів змінюється активністю антагоністів з неодмінною зміною одного режиму роботи м'язів на інший.