**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«ДЕТСКИЙ САД №79 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА»**

# ДОКЛАД

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ДОУ

**Подготовила:** инструктор по

физической культуре

Трифонова Елена

Саранск, 2015-2016 учебный год

Физическое развитие подрастающего поколения представляет собой важную характеристику целостного организма, его состояния и готовности к различным видам жизнедеятельности.

В теории и методике физического воспитания физическое развитие характеризуется тремя группами показателей: морфологическими, функциональными и уровнем развития физических качеств. Определяющее значение для решения базовых задач физического воспитания имеет обеспечение оптимального уровня развития физических качеств, присущие человеку, тех врожденных морфофункциональных свойств, благодаря которым возможна целесообразная двигательная деятельность.

К основным физическим качествам относят: силу, быстроту, выносливость, ловкость и гибкость, их проявление зависит от особенностей и возможностей функциональных систем организацию.

Задачи оптимизации индивидуального физического развития решаются на протяжении многолетнего процесса физического воспитания, конкурентное их содержание отлично в разные периоды возрастного развития, так как наиболее значительные поступательные изменения форм и функциональных возможностей организма происходит в силу естественных закономерностей возрастного развития.

Особо важными особенностями возрастного развития детей дошкольного возраста является:

- относительно равномерное развитие опорно-двигательного аппарата;

- большая подвижность суставов;

- высокая эластичность связочного аппарата;

- наличие большого количества хрящевой ткани в скелете;

- эластичность мышц впоследствии значительного содержания белковых неорганических солей и воды;

-достаточная естественная гибкость позвоночного столба;

- незавершенный процесс окостенения.

Дошкольный возраст – благоприятный период для развития практически всех суставах. Если этого не происходит, то время для формирования физической и функциональной основы будущего физического потенциала можно считать упущенным.

Актуальность выбранной темы обусловлена:

- сенситивным периодом развития гибкости в дошкольном возрасте, наличие тех возрастных особенностей, которые благоприятствуют воспитанию и совершенствованию данного физического качества;

- большими педагогическими возможностями гимнастических упражнений, которые широко представлены в учебной программе по физическому воспитанию в детском дошкольном учреждении.

При изучении литературы научно-практического характера по избранной теме выявлено не соответствие между большой практической значимостью вопросов развития гибкости и слабой разработанностью способов и методов ее воспитания и совершенствования.

Под гибкостью понимают, способность выполнять движения с большой амплитудой, морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, обуславливающее степень подвижности его звеньев относительно друг друга [9, с. 4].

Таким образом, гибкость характеризует степень подвижности в суставах и состояния мышечной системы.

Термин «гибкость» более применяем, если иметь в виду суммарную подвижность в суставах всего тела, применительно к отдельным суставам правильно использовать термин «подвижность»[24, с. 67].

Гибкость имеет большое значение в быту, в спортивной и трудовой деятельности. Она способствует правильной осанки, улучшает внешний вид и влияет на жизненный тонус. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений. Благодаря достаточной подвижности позвоночного столба и растянутости плечевых и тазобедренных суставов человек имеет возможность выполнять мягкие, плавные и изящные движения.

Недостаточно развитая гибкость ограничивает проявление таких физических качеств, как выносливость, сила, быстрота реакции и скорость движения. Увеличивая энергозатраты и, снижая экономичность работы, она затрудняет координацию движений человека, так как имитирует перемещение отдельных звеньев тела в пространстве и может привести к травмам мышц и связок при выполнении физических упражнений.

Гибкость – рациональная работа наших мышц, при отсутствии запаса подвижности трудно выполнять амплитудные двигательные действия, что снижает потенциальные возможности занимающихся.

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 в итоге проявляется во впалой грудной клетке и уменьшенной вентиляции легких. Малоэластичные сгибатели бедра и короткие спинные мышцы поворачивают таз вперед 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 ученые считают уровень гибкости мерилом возраста. Мудрые йоги говорят: «Пока позвоночник гибок, тело молодо».

Проявление гибкости зависит от ряда факторов.

Факторы, определяющие развитие гибкости:

- анатомические особенности строения суставных поверхностей, форма костей во многом определяет направление и размах движения;

- способность произвольно расслаблять растягиваемые мышцы и напрягать те, которые осуществляют движение, то есть степень совершенствования межмышечной координации;

- Эластические свойства мышц и связок, большое значение имеет длина мышцы, короткие мышцы ограничивают естественную амплитуду движений и делают из менее изящными;

- общее функциональное состояние организма, под влиянием утомления гибкость уменьшается, положительные эмоции ее увеличивают, а противоположные личностно – психические факторы ухудшают;

- внешние условия: время суток, температура воздуха, наличие разминки;

- пол, возраст человека, у детей выше, чем у взрослых, у женщин выше, чем у мужчин.

Доказано, что главным фактором, ограничивающим полную естественную амплитуду движения в суставе является сопротивление мягких тканей: 2% сопротивления обеспечива6т кожа; 10% - сухожилия и связки; 41% мышечные ткани и их фасции – длина мышц – главный фактор, определяющий подвижность в суставах. «Короткая» мышца делает сустав малоподвижным, «Длинная» дает возможность проявлять полную свободную амплитуду.

С точки зрения морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата различают следующие формы гибкости [24, с. 45]:

- активную, пассивную, смешанную;

- общую и специальную;

- динамическую и статическую.

Активная гибкость – движение с большой амплитудой выполняется за счет собственных мышечных усилий, т.е. проявление гибкости происходит без посторонней помощи, самостоятельно.

Пассивная гибкость – выполнение движений под действием внешних растягивающих сил (усилий партнера, внешнего отягощения, тренажеров). Величина пассивной гибкости всегда больше активной. Разница между пассивной и активной гибкостью называется «запасом гибкости». Под влиянием утомления активная гибкость уменьшается за счет снижения способности мышц к полному расслаблению, а пассивная увеличивается [1, с. 37].

Общая гибкость – высокая подвижность во всех суставах опорно-двигательного аппарата.

Специальная гибкость – амплитуда движений проявляется при выполнении конкретного двигательного действия.

Статическая гибкость – подвижность, проявляемая в позах - неподвижном положении тела.

Динамическая гибкость – подвижность опорно-двигательного аппарата, проявляемая в движении.

Каждое из физических качеств имеет свой благоприятный период становления и совершенствования, обусловленный морфофункциональными особенностями возрастного развития организма.

Наиболее высокие естественные темпы развития гибкости наблюдаются у детей в возрасте от 6 до 8 лет. Целенаправленное развитие гибкости должно начинаться с 6 – 7 лет.

Специфическими средствами воздействия на гибкость являются физические упражнения, при выполнении которых амплитуда движений доводится до индивидуально возможного максимума, не приводящего к повреждениям. Такие упражнения принято называть – упражнениями на растягивание [24, с 89]. Чаще всего это гимнастические упражнения, избирательно воздействующие на звенья тела.

Основными ограничителями размаха движений являются мышцы - антагонисты, чем лучше способность мышц – антагонистов растягиваться в движениях с большой амплитудой, тем больше подвижность в суставах. Растянуть соединительную ткань этих мышц, сделать их упругими и эластичными – задача упражнений на растягивание [20, с. 83].

Виды растягивающих упражнений различают в зависимости от использующихся растягивающих сил. При применении внешних сил упражнения на растягивание называются пассивными.

Пассивные упражнения на гибкость включают:

- движения, выполняемые с партнером;

- движения, выполняемые с отягощением, резиновым эспандером;

- пассивные движения с использованием собственной силы;

- движения, выполняемые на снарядах, где отягощением является вес собственного тела.

Они служат эффективным средством увеличения и сохранения запаса гибкости и способствуют увеличению амплитуды активных движений [10, с. 95]. Пассивные упражнения могут быть динамического (пружинного) или статического (удержание позы) характера. Наибольший эффект для развития пассивной гибкости приносит сочетание пружинных движений с последующей фиксацией позы [8, с. 54].

При использовании в качестве растягивающей силы напряжение мышцы, упражнения носят название – активных. Активная гибкость развивается в 1,5 – 2 раза медленней пассивной [15, с. 32].

В общей совокупности упражнений, направленных на развитие гибкости преобладают активные упражнения, так как в реальных условиях жизнедеятельности гибкость, главным образом, проявляется в активных формах.

Активные упражнения в растягивании используют преимущественно в динамическом режиме, но при необходимости усиления воздействия включают выраженные статические моменты с фиксацией звеньев тела в положениях, соответствующим крайним точкам амплитуды движений.

Например: пружинистые наклоны с фиксацией и притягиванием туловища руками к выпрямленным ногам [10, с. 73].

К активным движениям с полной амплитудой относятся:

- махи ногами и руками;

- наклоны и вращательные движения туловищем.

Упражнения для развития подвижности в суставах специалистами рекомендуется производить путем активного выполнения движений с постепенно увеличивающейся амплитудой, использованием и «самозахватов», покачиваний, маховых движений с большой амплитудой.

Кроме выше перечисленных в практике занятий физическими упражнениями встречается немало движений, эффект которых обеспечивается, как внутренними, так и внешними силами, такие упражнения называются смешанными или активно – пассивными. Примером таких упражнений является пружинистые движения в шпагате.

По некоторым экспериментальным данным [3, с. 132] в период интенсивных воздействий на развитие гибкости целесообразны следующие пропорции различных растягивающих упражнений:

- 40 – 45% - активные – динамические;

- 20% - статические;

- 35 – 40% - пассивные.

В занятиях с детьми дошкольного возраста доля статических упражнений должна быть меньше, динамических – больше.

Ближайший эффект от растягивающих упражнений зависит от соблюдения методических правил [12, с 158]:

- предварительное функциональное разогревание, применение упражнений, вызывающих достаточную теплопродукцию;

- серийность (многократное повторение) и постепенное усиление растягивающих импульсов (до легких болевых ощущений);

- комплексность в подборе средств и рациональное расположение в структуре занятия (как правило, в первой половине основной части).

Воздействуя на гибкость в процессе физического воспитания и обеспечение ее поступательного развития и долгого сохранения, различают следующие режимы направленного воздействия на гибкость:

1. Развивающий режим – массированное применение растягивающих упражнений в системе различных методов и форм организации.
2. Поддерживающий режим – умеренное выполнение упражнений на растягивание, с целью предотвращения реадаптационного ухудшения гибкости.

В процессе специального развития гибкости используются следующие методы:

- метод повторного упражнения;

- метод статического растягивания;

- метод совмещения с силовыми упражнениями;

- игровой и соревновательный методы.

Основным методом развития гибкости является повторный метод, когда упражнения на растягивание применяются многократно сериями. Метод многократного растягивания основан на свойстве мышц растягиваться при многочисленных повторениях. Начинаю движения с небольшой амплитуды, и постепенно увеличивают до максимума. Пределом оптимального числа повторений является уменьшение размаха движений или возникновение болевых ощущений [5, с. 352]. В зависимости от пола, возраста и физической подготовленности, занимающихся количество повторений в серии дифференцируется.

На занятиях физической культуры широко применяются методы статического растягивания: пассивные и активные, они основаны на зависимости величины растягивания от его продолжительности. При использовании данного метода, предварительно расслабившись, занимающиеся выполняют упражнение и удерживают конечное положение от 5 секунд до нескольких минут [9, с. 25].

Метод совмещения с силовыми упражнениями основывается на положении: мышца после продолжительной силовой работы укорачивается на 30% и более – эффект «сократительной задолженности», если он закрепляется, силовые возможности снижаются, а мышцы остаются укороченными и в состоянии покоя, это доказывает необходимость совместного развития силы и гибкости. Реализация совмещенного метода обеспечивается подбором силовых упражнений, которые требуют высокой подвижности работающих звеньев тела [5, 259].

В качестве методов совершенствования гибкости, особенно в работе с младшими школьниками используются игровой и соревновательный методы. Они позволяют повысить интерес к выполнению упражнений на растягивание и улучшить эмоциональный фон занятия [11, с. 462].

При планировании упражнений, воздействующих на гибкость, методически важно определить оптимальные пропорции в использовании этих упражнений, а также правильную дозировку нагрузок. Специалистами разработаны примерные рекомендации по количеству «повторений, темпу движений и времени «выдержек» в статических положениях.

На первых занятиях число повторений составляет не более 8 – 10 раз и постепенно повышается.

Эффективность отдельных упражнений в значительной мере определяется их продолжительностью, она должна обеспечивать максимальную подвижность сустава. Исследования динамики подвижности в суставах показывают, что она вначале постепенно возрастает, достигнув максимума - определенное время удерживается на одном уровне, затем постепенно снижается [15, с. 45]. Для различных суставов количество движений, необходимых для достижения максимальной амплитуды, неодинаково.

Продолжительность воздействия зависит от особенностей сустава, возраста, пола занимающихся, характера упражнений, темпа и может колебаться от 20 секунд до 2 – 3 минут. Темп активных упражнений составляет одно повторение в секунду, при пассивных одно повторение в 1 – 2 секунды.

Упражнения на гибкость в одном занятии рекомендуется выполнять в такой последовательности: - упражнения для верхних конечностей;

- упражнения на мышцы туловища;

- упражнения для нижних конечностей.

При серийном выполнении этих упражнений в промежутках отдыха используется расслабление.

Специалисты считают, что на начальном этапе работы над развитием гибкости достаточно трех разовых занятий в неделю, но есть мнение о необходимости ежедневных занятий.

Растягивающие упражнения включаются в подготовительную часть занятия по физической культуре. При этом они являются средством подготовки опорно-двигательного аппарата к активной мышечной деятельности или в основную, если предусмотрены задачи воспитания гибкости, их применение в заключительной части связано с процессами восстановления организма и активным отдыхом.

Упражнения для развития гибкости рекомендуется включать в небольшом количестве в комплекс утренней гигиенической гимнастики, в разминку при занятиях спортом. Их важно сочетать с упражнениями на силу и расслабление. Установлено, что 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. Кроме того, выполнение упражнений на расслабление, в период направленного развития подвижности в суставах, эффект тренировки возрастает до 10%.

Перерывы в тренировке гибкости отрицательно сказываются на уровне ее развития, к примеру, двухмесячный перерыв ухудшает подвижность на 10 – 12%.

При воспитании гибкости следует использовать широкий арсенал упражнений, воздействующих на подвижность всех основных суставов, поскольку не наблюдается положительный перенос тренировки подвижности с одних суставов на другие.

Незаменимым и наиболее походящим средством развития гибкости являются многочисленные гимнастические упражнения.

По своей биомеханической сущности подавляющее большинство гимнастических упражнений требует хорошей подвижности в суставах, а некоторые полностью зависят от уровня развития этого качества [12, с 164]. Большая амплитуда гимнастических упражнений необходима для демонстрации точных, эстетически изящных и пластичных движений [22, 452].

Педагогические воздействия, направленные на развитие гибкости, дают наибольший эффект, если их начинают систематически и целенаправленно применять в младшем школьном возрасте. В этот период мышцы сохраняют достаточно большую эластичность, а суставно-связочный аппарат уже в состоянии выдерживать определенные нагрузки, возникающие при выполнении упражнений на растягивание (в начале нагрузки должны быть небольшими) – упражнения на растягивание следует применять в малых дозах, но достаточно часто, чтобы можно было использовать эффект последействия этих упражнений. На начальном этапе развития гибкости упражнения на растягивание не должны вызывать у занимающихся болезненные ощущения.

Упражнения на гибкость можно легко и с успехом, самостоятельно и регулярно выполнять в домашних условиях. Особенно ценны упражнения для улучшения подвижности в суставах в сочетании с силовыми упражнениями. Упражнения на гибкость рассматриваются специалистами как одно из важных средств оздоровления, формирования правильной осанки, гармоничного физического развития.

# Список использованных источников

1. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания: учебник / Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов и др. – М. : Просвещение, 2000. – 287 с.
2. Бутин, И. М. Физическая культура в начальных классах: учебник / И. М. Бутин, И. А. Бутина. – М. : «Владос – Пресс», 2003. – 176 с.
3. Васильева, В. В. Физиология человека: учебник / В. В. Васильева. – М. : Физкультура и спорт, 2004. – 319 с.
4. Родик, М. А. Стретчинг. Подвижность, гибкость, элегантность: учебное пособие / М. А. Родик, А. М. Барамидзе, Т. Г. Киселев. – М. : Физическая культура и спорт, 2001. – 96 с.
5. Грачев, О. К. Физическая культура: учебник / О. К. Грачев. – М. : ИКЦ «МарТ», 2005. – 464 с.
6. Журавин, М. Л. Гимнастика: учебное пособие / М. Л. Журавин, Н. К. Меньшиков. – М. : Академия, 2001. – 448 с.
7. Качашкин, В. М. Методика физического воспитания: учебник / В. М. Качашкин. – М. : Просвещение, 1990. – 304 с.
8. Лисицкая, Т. С. Художественная гимнастика: учебник / Т. С. Лисицкая. – М. : Физкультура и спорт, 2002. – 231 с.
9. Лях, В. И. Гибкость и методика ее развития: учебное пособие / В. И. Лях. – М. : Физкультура в школе № 1, 1999. – С. 25.
10. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 2011. – 543 с.
11. Матвеев, А. П. Методика физического воспитания в начальной школе: учебное пособие / А. П. Матвеев. – М. : Владос – Пресс, 2003. – 248 с.
12. Менхин, Ю. В. Физическая подготовка в гимнастике: учебное пособие / Ю. В. Менхин. – М. : Физкультура и спорт, 2009. – 224 с.
13. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: учебное пособие / Н. Г. Озолин. – М. : ООО «Астрель», 2004 – 863 с.
14. Пеганов, Ю. А. Позвоночник гибок – тело молодо: учебное пособие / Ю. А. Пеганов, Берзина Л. А. – М. Физкультура и спорт, 2001. – 80 с.
15. Платонов, В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов: учебное пособие / В. Н. Платонов. – М. : Физкультура и спорт, 2006. – 289 с.
16. Семенов, Л. А. Гимнастам о гимнастике: учебное пособие / Л. А. Семенов, А. А. Смолевский. – М. : Физкультура и спорт, 2001. – 196 с.
17. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов [Электронный ресурс]. – Москва, 2001. – Режим доступа : http: // www.sport-dic.ru.
18. Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. – Москва, 2002. – Режим доступа : http: // [www.lib.sported.ru](http://www.lib.sported.ru).
19. Спортивный талант [Электронный ресурс]. – Москва, 2010. – Режим доступа : http: // [www.lib.sported.ru](http://www.lib.sported.ru).
20. Укран, М. Л. Методика тренировки гимнастов: учебник / М. Л. Укран. – М. : Физкультура и спорт, 2001. – 304 с.
21. Укран, М. Л. Гимнастика: учебник / М. Л. Укран. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 363 с.
22. Филиппович, В. И. Теория и методика гимнастики: учебник / В. И. Филиппович. – М. : Просвещение, 2001. – 542 с.
23. Фомин, Н. А. Возрастные особенности физического воспитания: учебное пособие / Н. А. Фомин, В. П. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 2002. – 176 с.
24. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов В.С. – М. : Академия, 2001 – 480 с.
25. Шлемин, А. М. Юный гимнаст: учебное пособие / А. М. Шлемин. – М. : Физкультура и спорт, 2003. – 375 с.
26. Янсон, Ю.А. Физическая культура в школе: учебник / Ю. А. Янсон. – Ростов н/Д : «Феникс», 2004. – 624 с.