

Домахина К.В., Кропотухина О.С.
Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург, Россия

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

Аннотация. Физическое качество гибкость является одним из признаков общей оценки уровня физической подготовленности человека, важным показателем его физического потенциала и двигательных возможностей и, кроме того, во многом определяет успех в физкультурно-спортивной деятельности.

Ключевые слова: гибкость, особенности развития гибкости, младший школьный возраст.

По сравнению с другими физическими качествами, которые могут улучшаться за то время, пока ребенок учится в школе. Гибкость будет ухудшаться, так происходит естественный регресс, за счет окостенения хрящевых тканей и ухудшению эластичности связок.

В 10-11 лет происходит естественный регресс подвижности во всех суставах. Предотвратить это можно тем, что начать заниматься развитием гибкости с детьми младшего возраста. Специальными исследованиями показано, что у детей младшего школьного возраста гибкость поддается направленному улучшению намного лучше, чем у подростков 13-14 лет. Считается, что этот возраст является наиболее благоприятным для направленного роста амплитуды движений во всех главных суставах.

Для того, чтобы развить подвижности в разных отделах опорно-двигательного аппарата, формы влияния неодинаковы. Для лучезапястного сустава: сгибание, разгибание, вращение; для плечевого сустава: вращение, маховые движения в различных направлениях и плоскостях, приседания в висе стоя сзади, размахивания в висе, висе на гимнастической стенке, наклоны вперед с хватом за рейку гимнастической стенки, пружинистое отведение рук, «мост», «выкрут» с гимнастической палкой; для мышц туловища - пригибание, наклоны назад, наклоны вперед, наклоны в стороны, повороты и вращения туловища, волнообразные движения туловищем; для голеностопного сустава - оттягивание носков, седы на пятках с натянутыми носками; для тазобедренного сустава - наклоны вперед в положении ноги врозь, глубокие приседы на полной ступне в положении ноги врозь, глубокие приседы в положении широкого выпада вперед и в стороны, наклоны вперед в положении седа, стоя у опоры - махи ногами вперед, назад, стороны, шпагат поперечный, продольный.

Для решения задачи развития гибкости у младших школьников,

следует не только практически, но и теоретически. Учащиеся должны выучить, как называются все части тела, в особенности которыми будут выполняться движения на растягивание, а также и сами движения, такие как сгибание, разгибание, пронация и супинация, наклоны и вращения. Работа, которая целенаправленна на увеличение подвижности в суставах, завершается составлением комплексов упражнений, подходящих возрасту учащихся в соответствии содержанию урока. На одном уроке достаточно применять 8-10 растягивающих упражнений.

При регулярном выполнении упражнений на растягивание мышцы будут быстрее восстанавливаться после нагрузок, а также это предотвратит болевые ощущения в мышцах после нагрузок. Суставы становятся подвижнее, мышцы получают больше кислорода и расслабляются.

При выполнении статических упражнений на растягивание, занимающийся должен удерживать положение, от 15 до 60 секунд, при этом он может напрягать растягиваемую мышцу.

Вся суть упражнений, с физиологической стороны, на растягивание заключается в том, что при растягивании мышц и удержании определенной позы, в них активизируются процессы кровообращения и обмена веществ.

Вариантов растягивающих упражнений большое количество. Наиболее распространена следующая последовательность выполнения упражнений: фаза сокращения мышцы (силовое или скоростно-силовое упражнение) продолжительностью 1-5 с, затем расслабление мышцы 3-5 с и после этого растягивание в статической позе 15-60 с. Широко используется и другой способ выполнения упражнений на растягивание: динамические (пружинистые) упражнения, выполняемые в разминке или основной части занятия, заканчиваются удержанием статической позы на время в последнем повторении.

Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод, что целенаправленное развитие гибкости должно начинаться с малых лет. У детей 6-10 лет это качество гораздо эффективнее развивать, чем в старшем школьном возрасте. Это связано с большой растяжимостью мышечно-связочного аппарата у детей этого возраста. Подвижность в суставах неравномерно в разные возрастные периоды. У детей младшего и среднего школьного возраста активная подвижность в суставах увеличивается, потом она уменьшается. Количество пассивной активности в суставах также уменьшается с возрастом, чем больше возраст, тем меньше разница между активной и пассивной подвижности в суставах. Это связано с постепенным ухудшением эластичности межпозвоночных дисков, эластичности мышц и связок и других морфологических изменений. Возрастные особенности суставов должны быть приняты во внимание в процессе развития гибкости.

Библиографический список:

1. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник / Ж. К. Холодов. В. С. Кузнецова. – М.: «Академия», 2003. 480 с.
- 2.http://ua.coolreferat.com/Особенности_развития_гибкости_в_младшем_школьном_возрасте

Домахина К.В. Терёшкин А.Ф.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург, Россия

ХРОНОТРОПНАЯ РЕАКЦИЯ СЕРДЦА ПРИ ДИНАМИЧЕСКИХ И СТАТИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ

Прямолинейная зависимость между мышечной деятельностью и частотой сердцебиения (ЧСС) позволяет проанализировать адаптацию сердечно-сосудистой системы к различным по величине и характеру физическим нагрузкам.

В исследованиях принимали участие студенты второго и третьего курса факультета физической культуры в количестве 14 человек. Они выполняли 4 физических нагрузки, в которых были задействованы большие мышечные группы.

Две динамические нагрузки-20 приседаний за 30 секунд, сгибание и разгибание рук в упоре на столе, продолжительностью 30 секунд и две статические нагрузки-удержание веса тела в полуприседе и удержание веса тела в упоре на столе на полусогнутых руках, обе длительностью по 1 минуте. ЧСС регистрировалось перед выполнением упражнений, сразу после нагрузок, на второй и третьей минуте восстановления. Динамика ЧСС определялась в процентном отношении к исходному состоянию, подсчитывался средний результат в группе.

Перед началом исследования, студентам предлагалось выполнить ортостатическую пробу, которая характеризует состояние вегетативной нервной системы. Эта система в частности, регулирует деятельность кровообращения. У испытуемых в положении лёжа на протяжении 5 минут, поминутно, регистрировалась ЧСС до получения стабильного результата. После этого в положении стоя через минуту вновь измерялась ЧСС и высчитывалась разница этого показателя между положением лёжа и стоя. Известно, что хорошее функциональное состояние вегетатики разницей ЧСС от 0 до 16 уд/мин.

Результаты ортостатической пробы показали, что вегетативная нервная система находится в хорошем состоянии, ЧСС не превышала 16 уд/мин., а у двух испытуемых в удовлетворительном-20 уд/мин. У этих