

Акишина А.М., Бараковских К.Н.
Российский государственный профессионально-
педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

РОЛЬ СТРЕТЧИНГА В РАЗВИТИИ ГИБКОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация. В статье рассматривается значение развитие гибкости у младших школьников. Описаны особенности использования стретчинга у младших школьников. Раскрыты преимущества занятий стретчингом, как эффективного средства, позволяющего повысить уровень гибкости и здоровья занимающихся в целом.

Ключевые слова: гибкость, младший школьный возраст, стретчинг, опорно-двигательный аппарат, оздоровление.

Младший школьный возраст считается наиболее благоприятным для формирования практически всего спектра двигательных способностей. В этот период закладываются основы культуры движений, успешно осваиваются ранее не известные упражнения, приобретаются новые двигательные навыки. Почти все показатели двигательных способностей ребенка демонстрируют высокие темпы прироста. Наиболее интенсивное увеличение наблюдается в показателях гибкости. Она характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Это физическое качество передается наследственным путем, и развивать его необходимо систематически с самого раннего детства.

Внешнее проявление гибкости отражает внутренние изменения в мышцах, суставах, сердечно-сосудистой системе. Недостаточная гибкость приводит к нарушениям в осанке, возникновению остеохондроза, отложению солей, изменениям в походке и травмированию, также это может значительно усложнить и замедлить процессы усвоения двигательных навыков, путем ограничения, например, скоростно-силовых способностей [2].

У младших школьников имеются все предпосылки к приобретению гибкости: преобладание в костной ткани органических элементов и воды, которые делают скелет гибким и эластичным; сочленение костей подвижно; постепенное замещение костной ткани хрящевой; усиление темпов роста позвоночника и формирование естественных физиологических изгибов (шейной и грудной кривизны); слабое развитие мышц и связок позвоночника, значительная толщина хрящевых

прослойка позвоночника; кости скелета отличаются большой податливостью к внешним воздействиям.

Наиболее высокие естественные темпы развития гибкости наблюдаются у детей в возрасте от 6 до 8 лет и от 9 до 11 лет. Подвижность крупных звеньев тела увеличивается до 13 – 14 лет и стабилизируется к 16 – 17 годам, затем имеет устойчивую тенденцию к снижению. Гибкость может снижаться уже в юношеском возрасте, если до 13 – 14 лет она направленно не развивается. Сенситивным периодом пассивной гибкости является возраст 9 – 10 лет, активной 10 – 14 лет. Целенаправленное развитие гибкости должно начинаться с 6 – 7 лет [2].

Сегодня во всем мире растет популярность нового вида оздоровительной гимнастики – стретчинг, то есть развитие подвижности суставов и растяжка сухожилий. В начале 80-х годов, когда возникло это направление, им занимались только спортсмены. Индивидуальные особенности проявления гибкости и сейчас учитываются на этапе начальной физической подготовки, что является важным условием обеспечения дальнейшего роста результатов в многолетнем тренировочном процессе и гармоничном физическом развитии.

Стретчинг – это целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах. Главное его значение – это способность удлинять мышечные волокна путем растягивания, увеличивать амплитуду движений в суставах, ускорять восстановление организма после интенсивных физических нагрузок [4].

Стретчинг несет в себе массу положительных факторов. Основными можно назвать снижение риска травмирования в повседневной жизни, увеличение амплитуды движения, улучшение их координации и ориентации в пространстве, восстановление, расслабление мышц, снятие напряжения со всего тела, коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата, улучшение подвижности суставов, кровообращения, снижение вероятности сердечно-сосудистых заболеваний, оздоровление и омоложение организма в целом. Однако стоит отметить, что существует ряд противопоказаний, которые могут отрицательно повлиять на организм человека. К ним относят все острые травмы и воспалительные процессы в мышцах и позвоночнике, любые болезни суставов, заболевания сердечно-сосудистой системы, злокачественные опухоли. Стретчинг запрещен при артрозе, остеопорозе, переломах, гематомах, грыжах и в послеоперационном периоде.

Упражнения данного фитнес-направления могут включаться в подготовительную часть урока физической культуры, где они будут являться средством подготовки опорно-двигательного аппарата к активной мышечной деятельности. В основную, если предусмотрены

задачи воспитания гибкости. В заключительную часть как средство восстановления после высоких нагрузок и профилактики травм опорно-двигательного аппарата, а также снятия боли и предотвращения судорог. Упражнения на растягивание следует применять в малых дозах, но достаточно часто, большое внимание уделять правильности их выполнения, особенно направленных на увеличение подвижности позвоночного столба и плечевых суставов. Эти звенья опорно-двигательного аппарата у детей 7 – 11 лет очень легко травмируются. Наиболее растяжимы в этот период тазобедренные и голеностопные суставы. На одном занятии достаточно применение 8 – 10 растягивающих упражнений. Объем и их интенсивность должна повышаться постепенно.

Существуют разные формы развития подвижности всех отделов опорно-двигательного аппарата, например, сгибание, разгибание и круговые движения лучезапястным суставом; для растяжения плечевого сустава – круговые движения, маховые в различных направлениях и плоскостях; для мышц туловища – различные наклоны, повороты; для растяжения голеностопного сустава используют оттягивание носков, седы на пятках с оттянутыми носками; для тазобедренного сустава – глубокие приседы, наклоны вперед на полной ступне в положении ноги врозь, поперечный и продольный шпагат.

Таким образом, стретчинг позволят быстрее и эффективнее развивать гибкость детей младшего школьного возраста, что способствует их оздоровлению, успешному физическому развитию и формированию гибкости. Данное направление благоприятно влияет на сердечно сосудистую, дыхательную системы, снижает риск травматизма в повседневной жизни, формирует правильную осанку, обеспечивает положительный психоэмоциональный фон ребенка. Занятия стретчингом должны носить систематический характер, учитывая индивидуальные особенности младших школьников.

Библиографический список

1. Качашкин, В.М. Методика физического воспитания / В.М.Качашкин. - М.: Просвещение, – 1980. – 304 с.
2. Особенности развития гибкости в младшем школьном возрасте [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://clck.ru/Jmvr9>
3. Роль гимнастики в оздоровлении детей школьного возраста [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://clck.ru/Jmvhg>
4. Стретчинг как один из методов развития гибкости [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://clck.ru/JmwvA>
5. Физические способности. Гибкость как физическое качество и методика её развития [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://koledj.ru/docs/index-9577.html>