

Роман Горай,

студент 1 курсу магістратури

Факультету фізичного виховання

Науковий керівник: **С. М. Писаренко,**

ст. викладач (БДПУ)

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ГІМНАСТИКИ

Актуальність. Ступінь розвитку гнучкості є одним із основних факторів, що забезпечують рівень спортивної майстерності в різноманітних видах спорту. За умови недостатньої гнучкості різко ускладнюється і уповільнюється процес засвоєння рухових навиків. Недостатня рухомість у суглобах обмежує рівень прояву сили. Виконання вправ на гнучкість сприяє зміцненню суглобів, підвищенню міцності та еластичності м'язів, зв'язок та сухожилів, удосконаленню координації, ефективному оволодінню технікою фізичних вправ, уникненню травм структура опорно-рухового апарату людини дозволяє їй виконувати рухові дії з великою амплітудою. Проте, часто через недостатню еластичність м'язів, зв'язок і сухожилів вона не може повністю реалізувати ці можливості. Водночас, якщо у людини належним чином не розвинена рухомість у суглобах, то вона не зможе оволодіти технікою багатьох рухових дій. Гнучкість важлива при виконанні багатьох рухових дій у трудовій та військової діяльності, а також у побуті. Дослідження підтверджують необхідність розвитку рухливості високого рівня в суглобах для оволодіння технікою рухових дій різних видів спорту (гімнастика та ін.) Рівень гнучкості обумовлює також розвиток швидкості, координаційних здібностей, сили.

Ступінь досліджуваності проблеми. В наш час питанням розвитку гнучкості займається багато вчених. Показники досліджень Ю.К. Гавердовського та А.. Кашун (1982 р.) свідчать про те, що гнучкість необхідно розвивати з тими вимогами, які ставить конкретна специфіка спортивної діяльності. В.М. Платонов, К.П. Сахповський вважають, щоб зберегти рухливість в суглобах, потрібно кожен день давати їм «роботу» розвивають активну гнучкість, а також активно статичні силові вправи, які потребують максимального прояву гнучкості, застосовуються не більше 3-х разів в тиждень; вправи які сприяють розвитку пасивної гнучкості, можливо виконувати кожен день. Сергієнко Л.П. і Алексєєва С.В. досліджували вплив спадкових факторів на розвиток гнучкості людини.

Мета і методи дослідження. Мета дослідження полягає у тому, що необхідно визначити теоретичні аспекти дослідження розвитку гнучкості у дітей молодшого шкільного віку. У процесі дослідження використовуються метод теоретичного аналізу й систематизації науково – методичної літератури з обраної проблематики.

Сутність дослідження. Структура опорно-рухового апарату людини дозволяє їй виконувати рухові дії з великою амплітудою. Проте, часто через недостатню еластичність м'язів, зв'язок і сухожилів вона не може повністю реалізувати ці можливості. Водночас, якщо у людини належним чином не розвинена рухомість у суглобах, то вона не зможе оволодіти технікою багатьох рухових дій. Основним організаційно-

методичним принципом розвитку гнучкості школярів є диференційоване застосування засобів фізичної культури з урахуванням статі, віку, стану здоров'я, ступеня фізичного розвитку і рівня фізичної підготовленості. Однією із закономірностей вікового розвитку гнучкості є нерівномірний його характер, з чітко вираженими так званими "сенситивними" періодами – періодами формування та найефективнішого вдосконалення систем організму, які впливають на кількісний бік рухового апарату.

Основні висновки. На закінчення можна зробити висновок, що гнучкість – це інтегральна оцінка рухливості ланок тіла. Розрізняють дві форми її прояву: активну, яка характеризується величиною амплітуди рухів при самостійному виконанні вправ, завдяки своїм м'язовим зусиллям; пасивну, характеризується максимальною величиною амплітуди рухів, що досягається при дії зовнішніх сил. Розрізняють також загальну і спеціальну гнучкість. Загальна характеризує рухливість у всіх суглобах тіла і дозволяє виконувати різноманітні рухи з великою амплітудою. Спеціальна гнучкість – гранична рухливість в окремих суглобах, що визначає ефективність спортивної або професійно-прикладної діяльності. Розвивають гнучкість за допомогою вправ на розтягування м'язів і зв'язок. У загальному вигляді їх можна класифікувати не тільки по активній і пасивній спрямованості, але і за характером роботи м'язів. Розрізняють динамічні, статичні, а також змішані стато-динамічні вправи. Гнучкість залежить від: будови суглобів, еластичності м'язів, зв'язок, суглобових сумок, психічного стану, ступеня активності розтягуваних м'язів, розминки, масажу, температури тіла і середовища, добової періодики, віку, рівня силової підготовленості, вихідного положення тіла і його частин, ритму руху, попереднього напруження м'язів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Цвек С.Ф. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста. – Киев: Здоровье, 2000
2. Циганков М.Я. Застосування методу колового тренування на уроках фізичної культури в IV класах
3. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. – Тернопіль: Навчальний посібник – Богдан, 2001

Ігор Дойнов,

студент 1 курсу

Бердянського економіко-гуманітарного коледжу БДПУ

Науковий керівник: **І.І.Хіврич,**

викладач (БЕГК БДПУ)

НИЗЬКА РУХОВА АКТИВНІСТЬ СЕРЕД МОЛОДІ В ПЕРІОД НАВЧАННЯ У ВНЗ

Актуальність. Низька рухова активність серед молоді, загострюється і приймає стан загрозливого характеру в стінах вищих навчальних закладів. У статті розглянуті різні точки зору, щодо інформованості рухової активності, подано визначення, види та наслідки