

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ШКОЛІ

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ У ШКОЛЯРІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ

В'ялий С.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. У статті проаналізовано особливості методики розвитку гнучкості в учнів молодшого шкільного віку, узагальнено застосування засобів для її розвитку; розкрито результати експериментального дослідження впливу інтервалів відпочинку та тривалого локального виконання вправ для певного суглобу.

Ключові слова: гнучкість, амплітуда, інтервал відпочинку, індексна оцінка.

Вступ.

Постановка проблеми. Знання особливостей розвитку рухових функцій школярів є основою для забезпечення успіху навчання [2, с.5]. У повсякденно-му побуті людині доводиться виконувати різноманітні рухи. Одні з них вимагають незначного ступеня вияву гнучкості, інші, навпаки, — досить високого.

Якщо врахувати велике значення гнучкості тіла для вивчення учнями багатьох вправ шкільної програми з фізичної культури, для оволодіння технікою вправ у багатьох видах спорту, чіткого й невимушеного їх виконання, а також для запобігання травматизмові та економії енерговитрат як у навчально-тренувальному процесі, так і під час змагань, стає зрозумілою важливість розв'язання проблеми розвитку цієї важливої фізичної якості.

Вирішення даної проблеми дозволить покращити ефективність процесу фізичного виховання учнів 8—10 років та сприятиме підвищенню їхньої фізичної підготовленості. Це і визначає доцільність пошуку шляхів подальшого вдосконалення розвитку гнучкості учнів молодших класів.

Аналіз публікацій. Проблема розвитку гнучкості піднімалася в багатьох роботах різних авторів (В.М.Зациорський, 1967, 1976; Л.В.Волков, 1980, 1988, 2002; Р.В.Жордочко, Ю.Л.Соболев, 1980; В.І.Лях, 1999; М.М.Линець, 2005; О.М.Худолій, 2007 та ін.). Але більшість публікацій розкривають особливості роботи зі спортсменами різної спеціалізації, а робота з дітьми молодшого шкільного віку висвітлювалась лише принагідно.

Мета дослідження — на основі теоретичного аналізу літературних джерел узагальнити та обґрунтувати застосування засобів та методів для розвитку гнучкості в учнів молодших класів і експериментально перевірити ефективність виконання вправ

серіями для одного суглобу з відносно невеликими інтервалами відпочинку.

Методика дослідження: діалектичний метод, аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічне тестування, математичні методи обробки отриманих показників. В дослідженні протягом 2009—2010 навчального року взяли участь 32 учні 9—10 років Петровської НВК I — III ступенів Красноградського району. Учні виконували наступні тести (перед експериментом та після нього).

1. Міст з положення лежачи (Х. Бубэ и др., 1966) Обладнання. Мат, сантиметрова лінійка. Проведення тесту. З положення лежачи на спині, ступні підтягнуті до сідниць, руки спираються на рівні плечей біля голови, виконати міст.

Результат. Вимірюється відстань між долонями і п'ятами. Результат співвідноситься з висотою дістання, яка вимірюється в стійці руки вверху до долоней (табл. 1): $I = L \times 100 : h$ де, L — відстань між долонями і п'ятами в см, h — висота дістання в см.

Загальні вказівки. Вправа виконується плавно. «Міст» утримується 2 с.

2. Викрут у плечових суглобах з гімнастичною палицею (Х. Бубэ и др., 1966).

Обладнання. Гімнастична палиця зі шкалою в сантиметрах. Проведення тесту. В.п. — палиця хватом зверху попереду-внизу. Учень виконує прямими руками викрут, палиця переноситься через верх назад до торкання тіла, а потім — у в.п. Кількість спроб не обмежується.

Умовами проведення всеукраїнського фізкультурного патріотичного комплексу школярів «Козацький гарт» — розділ перший «Крок до здоров'я» (2005) — визначено, що одним із видів тестів є наступний:

3. Нахил тулуба вперед із положення сидячи [8].

Таблиця 1

Порівняння середніх показників початкового та підсумкового тестувань хлопців експериментального і контрольного класів

| Клас | Міст (індекс Бубе, %) | | | Викрут (індекс Бубе, %) | | | Нахил тулуба (см) | | |
|-------|-----------------------|-------------|-------------------------|-------------------------|-------------|-------------------------|-------------------|-------------|-------------------------|
| | \bar{A}_1 | \bar{A}_2 | $\bar{A}_1 - \bar{A}_2$ | \bar{A}_1 | \bar{A}_2 | $\bar{A}_1 - \bar{A}_2$ | \bar{A}_1 | \bar{A}_2 | $\bar{A}_1 - \bar{A}_2$ |
| Е | 41,0 | 38,25 | 2,75 | 1,5 | 1,31 | 0,19 | 5,0 | 7,25 | 2,25 |
| К | 40,13 | 39,375 | 0,755 | 1,5 | 1,45 | 0,05 | 5,38 | 6,5 | 1,12 |
| Е - К | 0,87 | 1,125 | 1,995 | 0,0 | 0,14 | 0,14 | 0,38 | 0,75 | 1,13 |

Таблиця 2

Порівняння середніх показників початкового та підсумкового тестувань дівчат експериментального і контрольного класів

| Клас | Міст (індекс Бубе, %) | | | Викрут (індекс Бубе, %) | | | Нахил тулуба (см) | | |
|-------|-----------------------|-------------|-------------------------|-------------------------|-------------|-------------------------|-------------------|-------------|-------------------------|
| | \bar{A}_1 | \bar{A}_2 | $\bar{A}_1 - \bar{A}_2$ | \bar{A}_1 | \bar{A}_2 | $\bar{A}_1 - \bar{A}_2$ | \bar{A}_1 | \bar{A}_2 | $\bar{A}_1 - \bar{A}_2$ |
| Е | 37,3 | 35,38 | 1,92 | 1,26 | 1,11 | 0,15 | 7,88 | 10,25 | 2,37 |
| К | 37,13 | 35,88 | 1,25 | 1,26 | 1,26 | 0,0 | 8,0 | 9,75 | 1,75 |
| Е - К | 0,17 | - 0,5 | 0,67 | 0,0 | 0,15 | 0,15 | 0,12 | 0,5 | 0,62 |

Результати дослідження. Більшість авторів [1, 3, 4, 5, 6, 9, 10] основним способом розвитку гнучкості вважають виконання фізичних вправ з максимальною амплітудою. При цьому враховують вікові та статеві особливості учнів, спортсменів. Але процес розвитку гнучкості досить складний і динамічний, а тому ефективність його можлива лише за умови кваліфікованого керування ним. П.Н. Гойхман, О.Н.Трофімов [2. С.8] звертають увагу на помилковість думки про те, що у молодших школярів достатньо розвинена гнучкість від природи.

Найліпше гнучкість розвивається в дитячому і підлітковому віці, тому основна робота в цей період у подальшому підтримує досягнутий рівень [4. С. 28].

Основними засобами розвитку гнучкості є вправи із збільшеною амплітудою руху. Вони діляться на три групи: активні, пасивні і змішані. До активних вправ відносяться всі рухи, що виконуються за рахунок скорочування м'язів, які проходять через суглоб (агоністів); до пасивних — вправи, що виконуються за рахунок зовнішніх сил (навантаження, зусиль партнера, власної ваги) або власних зусиль (самозахвати). Вправи змішаного типу передбачають рухи, в яких активні зусилля м'язів-агоністів після цього змінюються пасивними (за допомогою партнера чи самозахвати) з обов'язковою зміною режиму, переборюючого на уступаючий. Активні вправи поділяються на силові і махові, вони можуть використовуватися як з навантаженням, так і без нього (О.М.Худолій [9. С.299]).

Одним із факторів, який позитивно впливає на рухливість в суглобах, є уміння розслаблювати м'язи. Здібність довільного розслаблення м'язів сприяє покращенню рухливості в суглобах на

12— 15 %. Для розвитку здібності до розслаблення м'язів можуть бути використані такі групи вправ (Л.П. Сергієнко, 2007):

- довільне швидке напруження з довільним швидким і повним розслабленням цих самих м'язів;
- довільне покачування руками в плечових суглобах за рахунок незначного згинання і поштовхового розгинання ніг;
- довільне погойдування махової ноги за рахунок незначного згинання і поштовхового розгинання опорної ноги;
- хльостоподібні рухи розслабленими руками;

Для поліпшення рухомості рук в плечових суглобах та хребта при згинанні і розгинанні виконували такі основні рухи:

1. Ходіння в упорі зігнувшись, на прямих ногах.
2. З положення лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, руки в упорі за головою, поступовий перехід з упору лежачи на спині в «міст» на голові і руках.
3. Лежачи на спині, руки вгору. Піднімання ніг, доторкання до підлоги за головою.
4. Пружні нахили із збільшенням амплітуди. Притягувати тулуб руками до гомілки.
5. Нахил назад, згинаючи ноги в колінних суглобах, доторкнутися руками до п'ят.
6. Стоячи спиною на відстані одного кроку від гімнастичної стінки, нахилитися назад, доторкаючись руками до стінки на рівні попереку.
7. Сидячи на підлозі, ноги тримати разом, руки вгору. Нахилитися вперед, поступово доторкаючись до колін грудьми і лобом.

Вправи на гнучкість виконували повторним методом тривалими серіями, їх включали і у розминку. Завдання розвитку гнучкості полягало в тому, щоб підтримувати необхідну еластичність зв'язок і м'язів та нейтралізувати закріплюючий вплив силових вправ.

Учні експериментального класу виконували декілька серій вправ підряд на одну групу м'язів та суглобів з досить великою кількістю повторень (махи, нахили — до 20 разів) та відносно невеликим інтервалом відпочинку між серіями (10—30 с). Вправи на гнучкість виконували в підготовчій та основній частинах уроку.

Учні контрольного класу виконували вправи з досить великим відпочинком (1—2 хв). Серії вправ виконувались не локально, а розсіяно.

Порівнюючи середні показники початкового та підсумкового тестувань необхідно відмітити кращі результати у хлопців та дівчат експериментального класу у всіх тестах (табл. 1, 2).

Висновки

На основі теоретичного та експериментального дослідження можливо зробити такі висновки.

1. Динамічні вправи на розтягання доцільно виконувати серіями по 10—30 рухів у кожній і повторювати їх в одному занятті 3—4 рази з відпочинком між підходами тривалістю — до 1 хвилини; серії вправ повинні діяти локально (на один і той же суглоб, м'язову групу).

2. Перед учнями треба ставити конкретні завдання — бажано індивідуальні — (на певний період, навіть на одну вправу або на окремі її частини), за якими можна здійснювати контроль.

3. Результати досліджень дозволили встановити, що дотримання вищезазначених умов сприяє більш ефективному розвитку гнучкості школярів молодших класів.

Але необхідно зосередити увагу на дослідженні безпечного для здоров'я рівня розвитку гнучкості.

Список літератури

1. Волков Л.В. Методика виховання фізичних здібностей учнів. — К.: Рад. шк., 1980. — 104 с.
2. Гойхман П.Н., Трофимов О.Н. Легкая атлетика в школе. — М.: ФиС, 1972. — 200 с.
3. Жордочко Р.В., Соболев Ю.Л., Соболев Л.М. Развитие гнучкості спортсмена. — К.: Здоров'я, 1980. — 104 с.
4. Козенков В., Новикова Г. Развитие і контроль гнучкості школярів. // Фізичне виховання в школі. — 2000. — № 12. — С. 26-28.
5. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. — Львів: Штабар, 2005. — 207 с.
6. Лях В.И. Гибкость и методика ее развития // Физкультура в школе. — 1999. — № 1. — С. 25
7. *Определение физической подготовленности школьников* / Под. ред. Б.В.Сермеева. — М.: Педагогика, 2005. — 104 с.
8. *Умови проведення всеукраїнського фізкультурно-оздоровчого патріотичного комплексу школярів «Козацький гарт»* // Теорія та методика фізичного виховання. — 2006. — № 1. — С. 3—12.
9. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник. — Харків: «ОВС», 2007. — 406 с.
10. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч.1 — Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2007. — 272 с.

Надійшла о редакції 26.11.2010 р.

Вялый С. Методика развития гибкости у школьников младших классов.

В статье проанализированы особенности методики развития гибкости учащихся младшего школьного возраста, обобщено использование средств для ее развития; раскрыты результаты экспериментального исследования влияния интервалов отдыха и длительного локального выполнения упражнений для определенных суставов.

Ключевые слова: гибкость, амплитуда, интервал отдыха, индексная оценка.

Vyaliy S. Method of development of flexibility at the schoolboys of junior classes.

The summary. In article it is analysed features of a technique of development of flexibility in pupils of younger school age, application of means for its development is generalised; it is opened results of an experimental research of influence of intervals of rest and long local execution of exercises for a certain joint.

Keywords: flexibility, amplitude, a rest interval, an index estimation.