**РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

***Яшкова Светлана Анатольевна,***

***преподаватель спортивных дисциплин***

Особо важными особенностями возрастного развития детей младшего школьного 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. Так как младший школьный возраст сводится к приобретению как можно более обширного двигательного опыта, включающего большое количество движений для различных частей тела, то в этот возрастной период закладываются основы управления движениями, формируются умения и навыки, отсутствие которых зачастую не удаётся восполнить в более позднем возрасте.

Младший школьный возраст - благоприятный период для развития практически всех суставов. Если этого не происходит, то время для формирования физической и функциональной основы будущего физического потенциала можно считать упущенным. Гибкость важна при выполнении многих двигательных действий в физкультурной и спортивной деятельности. 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. Уровень гибкости обусловливает также развитие быстроты, координационных способностей, силы.

Гибкость, как физическое качество, имеет свои особенности развития в определенном возрасте. Самое лучшее развитие гибкости приходится на младший школьный возраст. Именно в это время начинает развиваться опорно-двигательный аппарат, увеличивается эластичность мышц. Вследствие недостаточного окостенения, этот возраст и считается самым благоприятным для развития гибкости. Развивая гибкость в младшем школьном возрасте, можно добиться высоких результатов в подвижности суставов, что будет очень полезно для осанки ребенка и его общего развития.

В ходе исследования была определена цель и звучит она так: изучение процесса развития гибкости у детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры. В результате с поставленной целью были сформулированы такие задачи как:

1. Изучить и проанализировать источники по теме исследования.

2. Раскрыть теоретические основы развития гибкости у детей младшего школьного возраста.

3. Рассмотреть методические аспекты развития гибкости у детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры.

Объектом исследования служит развитие гибкости у детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования: развитие гибкости у детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры.

Под гибкостью понимают способность выполнять движения с большой амплитудой, морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, обуславливающее степень подвижности его звеньев относительно друг друга. Таким образом, гибкость характеризует степень подвижности в суставах и состояния мышечной системы.

Выделяют следующие виды гибкости:

1. активная - способность выполнять амплитудные движения за счет своих собственных мышц
2. пассивная - способность к амплитудным движениям за счет внешних сил

Активная гибкость развивается следующими средствами:

1. упражнениями, в которых движения в суставах доводятся до предела за счет тяги собственных мышц;
2. упражнениями, в которых движения в суставах доводятся до предела за счет создания определенной силы инерции.

Пример: махи ногами, махи ногами с утяжелителями, сочетание махов ногами с утяжелителями и махов ногами без них.

Пассивная гибкость развивается упражнениями, в которых для увеличения гибкости прилагается внешняя сила: вес, сила, вес различных предметов и снарядов. Эти силы могут прикладываться кратковременно, но с большей частотой или длительно, с постепенным доведением движения до максимальной амплитуды. Хотя последний способ выполнения упражнений эффективен, он применяется несколько реже в связи с тем, что длительное удержание мышц в растянутом состоянии вызывает неприятные ощущения. Упражнения на растягивание мышц и связок следует выполнять, возможно, чаще, особенно в подростковом и юношеском возрасте, когда гибкость снижается.

Кроме пассивной и активной форм, гибкость можно подразделить на общую и специальную виды. Под общей гибкостью подразумевают подвижность в суставах и сочленениях, необходимую для сохранения хорошей осанки, легкости и плавности движений. Специальная гибкость - необходимый уровень подвижности, которая обеспечивает полноценное владение техническими действиями спортсмена. Специальная гибкость — способность успешно (результативно) выполнять действия с минимальной амплитудой.

Урок физической культуры - основная форма систематического обучения учащихся физическим упражнениям.

Каждый урок имеет свою структуру. Под структурой урока следует понимать соотношение элементов (этапов, звеньев) урока в их определенной последовательности и взаимосвязи между собой.

В настоящее время в ряде учебных пособий по педагогике уделяется большое внимание работам М.И. Махмутова, в которых отмечается, что структура урока не должна быть аморфной, безликой, случайной, что она должна отражать:

1. закономерности процесса обучения как явления действительности, логику процесса учения;
2. закономерности процесса усвоения, логику усвоения новых знаний, как внутреннего психологического явления;
3. закономерности самостоятельной мыслительной деятельности учащегося как способов его индивидуального познания, отражающего логику познавательной деятельности человека, логику преподавания;
4. виды деятельности учителя и учащихся как внешние формы проявления сущности педагогического процесса.

Элементами урока, которые при своем взаимосвязанном функционировании отражают эти закономерности, являются актуализация, формирование новых понятий и способов действий и применение усвоенного.

Этапы развития гибкости.Весь процесс воспитания гибкости можно разделить на три этапа:

Первый этап - «совместная гимнастика». Задача этого этапа является не только повышение общего уровня развития активной и пассивной подвижности в суставах, но и для укрепления суставно-связачного аппарата, улучшения эластических свойств.

Второй этап - специализированное развитие подвижности суставов. Задача этого этапа - развить максимальную амплитуду в тех движениях, которые способствуют более быстрому освоению технической составляющей упражнения. Упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой, используются как средство развития гибкости. Их еще называют упражнениями на растяжку.

Третий этап - поддержание подвижности суставов на достигнутом уровне. Необходимо продолжать использовать упражнения на гибкость на регулярной основе. В случае если упражнения на растяжку убрать из тренировки, то подвижность суставов ухудшится.

К сожалению, многие родители не понимают оздоровительного значения физической культуры и спорта, не уделяют должного внимания физической культуре своих детей.

При формировании двигательной функции детей необходимо учитывать координационную сложность применяемых упражнений, их влияние на вегетативные органы и энергетические затраты при их выполнении. Работоспособность у детей этого возраста значительно меньше, чем у взрослых. Они быстро утомляются при однообразной работе, но и быстро восстанавливаются. Интенсивно развиваются и совершенствуются двигательный анализатор в коре головного мозга.

Младшие школьники успешно осваивают простые по координации движения, состоящие из одного - двух элементов, которые не требуют при выполнении большой точности и больших мышечных движений.

Общеразвивающие упражнения в движении - ходьба, бег, прыжки, развивают жизненно необходимые навыки человека, вовлекают почти весь мышечный аппарат занимающихся.

Все упражнения, которые дает учитель детям на уроке - имеют большое образовательное значение, большую психофизиологическую нагрузку. Развивают выносливость, силу, координацию, ловкость, гибкость.

Общеразвивающие упражнения не только развивают физические качества у учащихся, но и формируют у них нормы и правила поведения. Посредством физических упражнений начинает формироваться общественная направленность личности.

Важной задачей физического воспитания, которая решается в процессе физической подготовки, является обеспечение правильного формирования скелета, укрепление мышц и предупреждение нарушения осанки. Увеличение показателей гибкости позволяет повысить функциональные возможности подвижности позвоночного столба и в значительной мере активизировать физические нагрузки в режиме дня школьников.

Гибкость важна при выполнении многих двигательных действий. Исследования подтверждают необходимость развития подвижности высокого уровня в суставах для овладения техникой двигательных действий разных видов спорта (гимнастика, синхронное плавание, прыжки). Уровень гибкости обусловливает также развитие быстроты, координационных способностей, силы. Трудно переоценить значение подвижности в суставах в случаях нарушения осанки, при коррекции плоскостопия, после спортивных и бытовых травм.

Несомненно, гибкость является не единственным, но безусловно важным, фактором развития человека и ее развитие в сочетании с развитием силы, ловкости, координации движения и позволит воспитать здорового и сильного человека. Сочетая занятия физической культурой с общей физической подготовкой, тем самым осуществляется процесс всесторонней физической подготовки, имеющий большое оздоровительное значение.

**Библиографический список**

1. Козлова, В.И Физиология развития ребенка учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений /В.И. Козлова. - 3-е изд., стер. – Москва. – Издательский центр «МарТ», 1983.
2. Коренева, М.С Подвижные игры / М. С. Коренева. - 8-е изд., стер. – Москва. – Издательский центр «Аст», 2018.
3. Палько, А. В. Школа роста. Развитие гибкости /А.В. Палько. – 3-е изд., стер. - Москва. – Издательский центр «Академия», 1976.
4. Поненко, В. Н. Гибкость, сила, выносливость : пособие для учителей /В.Н. Поненко. - 6-е издание, стер. – Москва. – Издательский центр «Логос», 1994.
5. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб пособие для студ. высш. учеб. Заведений /Ж.К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 9-е изд., стер. - Москва. – Издательский центр «Академия», 2011.