

ЗАВДАННЯ ТА ЗАСОБИ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Вдовицька К. Ю.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: к.п.н., доц. Новік С. М.

У фізичному вихованні основним завданням вважається забезпечення такого рівня всебічного розвитку гнучкості, який дозволяв б школярам повністю опанувати головними життєво важливими руховими навичками та вміннями та з високою результативністю демонструвати інші рухові здібності – координаційні, швидкісні, силові, витривалість. Вчитель зобов'язаний орієнтуватися при цьому на гармонійний розвиток рухливості у всіх основних суглобах (плечові, тазостегнові, гомілковостопні, променево-зап'ясткові, ліктьові, колінні та суглоби хребта).

Для дітей, підлітків, юнаків і дівчат, котрі займаються спортом, висувається завдання вдосконалення спеціальної гнучкості, тобто рухливості у суглобах, до яких пред'являються підвищені вимоги обраним видом спорту.

Вирішуючи перше завдання, вчитель повинен прагнути як поліпшити загальний рівень розвитку активної і пасивної фізичної активності в суглобах, а також закріпити самі суглоби і м'язово-зв'язковий апарат. Це має велике значення для покращення еластичних властивостей та формування міцності м'язів та зв'язок. Це завдання потрібно вирішувати протягом усіх років навчання дитини в школі та на основі будь-якого матеріалу навчальної програми.

При розвитку гнучкості не слід прагнути до надгнучкості. Це викликає негативні зміни, по-перше, тим, що зайвий розвиток рухливості в суглобах може призвести до перерозподілу м'язових волокон і зв'язок, а зазвичай ще й деформації суглобових структур, особливо в дітей. По-друге, надгнучкість часто зумовлює порушенням гармонії фізичного виховання. Хоча багато рухових впливів не вимагають максимально можливої амплітуди рухів, проте важливо забезпечити деякий резерв гнучкості, що вважається однією з положень економічності рухів (при недостатній гнучкості витрачається зайва енергія на розтягування м'язів).

Як засоби розвитку гнучкості застосовують вправи, які можна робити з максимальною амплітудою. Їх іншим чином називають вправами на розтягування. Це в основному гімнастичні вправи, що переважно впливають на різні частини тіла.

Подібно до того, як гнучкість поділяють на активну та пасивну, так і серед вправ на розтягування розрізняють активні та пасивні. Активні рухи з повною амплітудою (махи руками та ногами, ривки, нахили та обертальні рухи тулубом) можна здійснювати без предметів та з предметами (гімнастичні палиці, обручі, м'ячі тощо).

Пасивні вправи на гнучкість підключають рухи, що виконуються за допомогою партнера; рухи, що виконуються з обтяженнями; рухи, що виконуються за допомогою гумового еспандера або амортизатора; пасивні рухи з використанням власної сили (притягування тулуба до ніг, згинання кисті іншою рукою тощо); рухи, що виконуються на снарядах (як обтяження використовують вагу власного тіла).

У якості вправ на гнучкість варто відзначити і статичні вправи, де за допомогою партнера, власної маси чи сили потрібно зберегти нерухоме положення з максимальною амплітудою тривалістю від 6 до 9 сек. Багато вправ на гнучкість немає очевидної спрямованості, тобто вони є активно-пасивними (наприклад, пружні рухи у глибокому випаді).

Вправи для розвитку рухливості в суглобах рекомендується проводити шляхом активного виконання рухів з амплітудою, що поступово збільшується, використання пружинних захоплень, погойдувань, махів з великою амплітудою. Ефективні захоплення руками та потягування тулуба до ніг та ніг до тулуба. У всіх цих випадках рекомендується звертатися по допомогою партнера. Головні правила використання вправ у розтягуванні: не допускати больових відчуттів, поступово збільшувати амплітуду рухів та ступінь застосування сили помічника.

Вправи на гнучкість важливо поєднувати з вправами на силу та на розслаблення. Як відомо, комплексне застосування силових вправ і вправ на розслаблення не лише сприяє збільшенню сили, розтяжності та еластичності м'язів, що виробляють цей рух, але й збільшує міцність м'язово-зв'язувального апарату.

При використанні вправ на розслаблення у період спрямованого розвитку рухливості у суглобах значно (до 10%) зростає ефект тренування. До того ж ці рухові якості можна формувати паралельно, тому що вони не дають негативного перенесення.

При плануванні вправ на гнучкість послідовно важливо визначити відповідні співвідношення у застосуванні цих вправ, і навіть використовувати правильне дозування навантажень.

Якщо потрібно досягнення видимого прогресу у розвитку гнучкості вже через 3-4 місяці, то радять наступні відповідності застосування вправ: приблизно 40% – активні, 40% – пасивні і 20% – статичні. Що менше вік школяра, то більше в загальному обсязі має бути частка активних і менша – статичних вправ.

При розвитку гнучкості в дітей треба враховувати вікові якості. Цілеспрямовано розвивати гнучкість потрібно з 6-7 років. У дітей та підлітків 9-14 років ця якість розвивається майже вдвічі ефективніше, ніж у старшому шкільному віці. Це пояснюють великою розтяжністю м'язово-зв'язкового апарату в дітей цієї вікової групи.

У багаторічному плані весь комплекс розвитку гнучкості можна поділити на 3 етапи: 1 етап – суглобова гімнастика; 2 етап – спеціалізований розвиток рухливості у суглобах; 3 етап – підтримання рухливості у суглобах на досягнутому рівні.

Завдання розвитку гнучкості школярів, насамперед учнів початкових класів важливо вирішувати разом із підвищенням їх теоретичних знань. З перших уроків слід знайомити учнів із назвами частин тіла та з рухами, які вони роблять. За час навчання у початковій школі учні повинні дізнатися, що таке згинання та розгинання, відведення та приведення, супинація та пронація, круговий рух, повороти та обертання тулуба.

Список використаних джерел:

1. Короп Ю. О. Розвиток гнучкості в школярів. *Фізичне виховання в школі*. 2007. №3. С. 45; №4. С. 28.
2. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль.: Навчальна книга. 2001. 272 с.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ХОКЕЇ НА ТРАВІ

Войченко О. В.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: к.н.ф.в і с., доц. **Донець О. В.**

Хокей на траві належить до тих спортивних ігор, у яких у процесі змагальної діяльності гравцям необхідно виявити високу спеціальну працездатність, злагоджену взаємодію за участю у різних ігрових ситуаціях, мобілізацію вольових зусиль, повну концентрацію уваги протягом усього матчу.

Все це вимагає від спортсменів високого рівня інтегральної підготовки, що зумовлює результативність гри, яка, в свою чергу, залежить від технічної, тактичної, фізичної, психологічної сторін їхньої спеціальної підготовленості.

У процесі гри хокеїст є складною системою, що характеризується певними психологічними та фізіологічними особливостями [1].