

**РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ
ФИТНЕС-АЭРОБИКОЙ**

Левицкая А.Н.

**научный руководитель канд. пед. наук, проф. Близневский А.Ю.
Сибирский Федеральный Университет**

В настоящее время проблема развития двигательных качеств находится под пристальным вниманием специалистов, педагогов, тренеров, врачей. Это объясняется общим снижением уровня здоровья, физической подготовки людей разных возрастных групп. Постоянно идет активный поиск эффективных, оптимальных путей, адекватных методик развития двигательных качеств.

Гибкость, как двигательное качество, является одним из основных, базовых составляющих физической подготовленности человека. Мерой гибкости служит максимальная амплитуда движений в суставах, выраженная в сантиметрах или угловых градусах.

Гибкость является одним из важнейших показателей здоровья. Она важна при выполнении многих двигательных действий в трудовой деятельности и в быту. Исследования подтверждают необходимость развития подвижности высокого уровня в суставах для овладения техникой двигательных действий разных видов спорта (гимнастика, синхронное плавание, фитнес-аэробика и др.). Уровень гибкости обуславливает также развитие быстроты, координационных способностей, силы. Трудно переоценить значение подвижности в суставах в случаях нарушения осанки, при коррекции плоскостопия, после спортивных и бытовых травм и т.д.

Фитнес-аэробикой можно начинать заниматься с 1,5 лет, в ходе занятий происходит развитие гибкости ребенка, формирование правильной осанки и расслабление всех групп мышц опорно-двигательного аппарата. Целенаправленно развитие гибкости должно начинаться с 6 - 7 лет. В этом возрасте это качество развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте. Это объясняется большой растяжимостью мышечно-связочного аппарата у детей данного возраста. У девочек и девушек показатели гибкости на 20-30% выше, чем у мальчиков и юношей.

Почему же именно в дошкольном возрасте так важно развивать гибкость?

- Развитие гибкости начинает интенсивно развиваться с шестилетнего возраста, причем это происходит почти в два раза эффективнее, чем у школьников.
- В старшем дошкольном возрасте увеличивается амплитуда движений во всех суставных сочленениях.
- У детей данного возраста мышечно-связочный аппарат характеризуется большой растяжимостью.
- Дифференцируются процессы напряжения и расслабления действующих мышц.
- Развивается в связи с интенсивным морфофункциональным созреванием коры головного мозга способность ребенка осваивать сложную программу действий.

У детей дошкольного возраста опорно-двигательный аппарат обладает большой гибкостью. Следует стремиться к сохранению этой естественной гибкости, не злоупотребляя упражнениями на растягивание, которые могут привести к необратимым деформациям отдельных суставов (например, коленного).

Основными средствами развития гибкости на занятиях по фитнес-аэробике являются упражнения на растягивание, которые могут быть динамического (пружинистые, маховые и т.п.) и статического (сохранение максимальной амплитуды при различных позах) характера. Упражнения на растягивание выполняются как с отягощениями, так и без них. Использование отягощений позволяет акцентировано развивать мышцы, обеспечивающие движение в суставах, улучшать взаимодействие мышц-синергистов.

Основным методом развития гибкости является повторный метод, где упражнения на растягивание выполняются сериями. В зависимости от возраста, пола и физической подготовленности детей количество упражнений в серии дифференцируется. При этом необходимо соблюдать ряд методических требований: перед выполнением упражнений на растягивание следует хорошо «разогреть» организм, чтобы избежать травм; преимущественно развивать подвижность в тех суставах, которые играют наибольшую роль в жизненно необходимых действиях; плечевых, тазобедренных, голеностопных и суставах кисти; амплитуду движений следует увеличивать постепенно, сохраняя преемственность и последовательность воздействий на соответствующие мышцы и суставы; между сериями упражнений на растягивание необходимо выполнять упражнения на расслабление мышц.

Упражнения на гибкость целесообразно сначала выполнять с неполным размахом, например, сделать 2-3 полунаклона, а потом уже полный наклон, 2-3 полуприседания, затем – глубокое приседание. К упражнениям на гибкость, также относятся такие упражнения как, мостик, шпагаты, складка и т.д.

Необходимо отметить, что развитие гибкости – это процесс, который связан с достаточно сильными болевыми ощущениями. Поэтому следует очень аккуратно и методически правильно проводить эти упражнения.

Многие дети, почувствовав боль, зажимаются, упираются, искажают технику выполнения упражнений, что отрицательно сказывается на развитии гибкости и может привести к травмам, а иногда и к полному отказу ребенка не только выполнять эти упражнения, а и вообще посещать занятия по фитнес-аэробике. В таких случаях большое значение имеет правильный подход тренера к процессу развития гибкости у каждого конкретного ребенка.

Как показывают исследования результат успешного выполнения упражнения зависит и от того насколько ребенок был заинтересован и увлечен объяснением и непосредственно самим выполнением упражнения.

Совокупность всех методически правильно подобранных приемов тоже определяет успешность развития гибкости в частности и физических качеств вообще.

Занятия фитнес-аэробикой положительно влияют на развитие гибкости у детей дошкольного возраста, а также имеют более выраженный оптимизирующий эффект по сравнению с традиционными занятиями физической культурой.

Литература:

1. Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Борисова М.М. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. - М.: Владос. 2003, - 192 с.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия. 2003, - 464 с.
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. – Т. I. – М.: ФАР. 2002, - 221 с.
4. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. – Т. I I. – М.: ФАР. 2002, - 221 с.

5. Филиппова С.О. Физическое воспитание и развитие дошкольников. М.: Академия. 2010, - 176 с.
6. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания: Учебник. - М.: Просвещение. 1990, - 287 с.