

Симень Владимир Петрович

канд. пед. наук, профессор

ФГБОУ ВО «Чувашский государственный педагогический

университет им. И.Я. Яковлева»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

О РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ГИБКОСТИ, ОСНОВАННОЙ НА ПЕРИОДАХ НАИВЫСШЕЙ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ

Аннотация: основываясь на устоявшихся традициях в области журналистских исследований, подчеркивается важность развития физической гибкости человека и недостаточная проработанность методики ее формирования с учетом периодов наивысшей чувствительности. Выявлено, что гибкость в разных суставах развивается по-разному в разном возрасте. Чувствительными периодами для формирования физической гибкости являются возрасты: 3–7 лет, когда происходит активное развитие двигательных навыков; 7–8 лет и 11–13 лет, когда подвижность тазобедренного сустава поддается большему развитию; у девочек 7–8 лет и 10–11 лет, затем 12–14 лет, у мальчиков – 7–11 лет и 14–15 лет, когда подвижность позвоночника развивается в большей степени. Для эффективного формирования физической гибкости необходимо использовать специальные средства, методы и методики тренировок, а также процедуры контроля, адаптированные к возрасту и индивидуальным особенностям занимающихся. Понимание этих процессов позволит более эффективно планировать тренировочный процесс для развития физической гибкости.

Ключевые слова: стадия развития организма, гибкость, сенситивный период, специализированные упражнения, методы тренировки, методика тренировки, процедура контроля.

Актуальность исследуемой проблемы. На современном этапе общественного развития следует выделять физическую и интеллектуальную гибкость, между которыми существует разница.

Физическая гибкость проявляется в гибкости тела и способности выполнять разнообразные движения. Гибкость мышц и суставов увеличивает амплитуду и улучшает координацию движений. Это качество важно не только для спортсменов, но и для военнослужащих и обычных людей в повседневной жизни.

Интеллектуальная гибкость характеризуется способностью быстро адаптироваться к новой информации и, учитывая это, менять свое поведение или мышление в соответствии с новыми условиями. Люди с высокой интеллектуальной гибкостью легко приспосабливаются к возникающим ситуациям, находят нестандартные решения и быстро учатся новому. Это нужное качество для успешной социальной и профессиональной деятельности в современном мире. Поэтому важно развивать как физическую, так и интеллектуальную гибкость, чтобы быть уверенным в себе, готовым к любым вызовам и добиваться успеха в различных сферах жизни.

Таким образом, значимость развития гибкости не может быть недооценена. Она влияет на все аспекты жизни человека и помогает стать более здоровыми, сбалансированными и успешными людьми.

Изучению вопросов развития физической гибкости посвящены исследования отечественных и зарубежных ученых. В их работах рассматриваются проблемы сенситивных периодов развития детей [1], развития памяти и внимания в ходе занятий физической культурой и спортом [2], технологии развития физических способностей подростков на основе учета сенситивных периодов [3], метааналитического обзора относительных возрастных изменений в спорте [4], периодов ускоренного улучшения двигательных способностей [5].

Сенситивные периоды развития физической гибкости – это определенные временные отрезки в жизни человека, в которые его организм наиболее подвержен влиянию факторов, способствующих развитию гибкости тела.

Результаты реферативного обзора научно-методической литературы свидетельствуют о том, что на сегодняшний день ученые и специалисты в области физической культуры и спорта расходятся во мнениях относительно определения благоприятных периодов для развития физической гибкости на этапе ста-

новления организма детей и подростков. Средства, методы и методики для развития и определения физической гибкости в детском и подростковом возрасте с учетом сенситивных периодов проработаны недостаточно полно и требуют анализа и обобщения.

Таким образом, актуальность темы исследования заключается в существовании объективного противоречия между значимостью формирования физической и интеллектуальной гибкости у подрастающего поколения, с одной стороны, и недостаточной разработанностью методологии формирования физической гибкости на основе периодов ее чувствительности, с другой стороны. Разрешение этого противоречия представляет как научный, так и практический интерес.

Целью настоящего исследования является определение методологии формирования физической гибкости на основе сенситивных периодов ее развития.

Для достижения цели исследования решались следующие задачи: 1) определить возрастные периоды интенсивного прироста физической гибкости; 2) выявить средства, методы и методику формирования и определения физической гибкости с учетом сенситивных периодов развития.

Методы и организация исследования. Материалом исследования послужила методология формирования физической гибкости на основе учета чувствительных периодов ее развития. Работа написана в соответствии с принятыми в журналистиковедческих исследованиях традициями. В ходе решения задач исследования применялись методы анализа и обобщения научно-методической литературы, собственного опыта пребывания в качестве ученика и учителя в школе, спортивной и педагогической деятельности в вузе.

Результаты исследования и их обсуждение. Различают активную, пассивную, динамическую и статическую гибкость. Активная гибкость проявляется благодаря собственным мышечным усилиям, пассивная – за счет внешних сил, динамическая – в движении, статическая – в неподвижных позах тела человека.

Величина пассивной гибкости всегда больше активной. У женщин гибкость развита лучше, чем у мужчин.

Наиболее благоприятные периоды для развития физической гибкости начинаются с раннего детства и продолжаются до конца подросткового возраста. В этот период организм находится в состоянии активного роста и развития, поэтому любые воздействия на него могут оказать эффект.

Гибкость в разных суставах развивается по-разному. В возрасте 3–7 лет гибкость всего тела развивается наиболее успешно. В тазобедренных суставах наибольшее увеличение гибкости происходит в возрасте 7–8 лет и 11–13 лет, а с 16–17 лет наблюдается прогрессирующее ухудшение. Суставы позвоночника подвержены к большему развитию у девочек в возрасте 7–8 лет и 10–11 лет, затем в 12–14 лет, у мальчиков – в 7–11 лет и 14–15 лет. В возрасте 10–14 лет подвижность суставов почти в два раза выше, чем в старшем школьном возрасте, поскольку мышечно-связочный аппарат обладает большой растяжимостью.

Для развития физической гибкости используются различные махи, выпады, приседы, круговые движения, наклоны. Их можно выполнять в положении стоя и седа, с гимнастической палкой и с отягощениями, а также без них, у шведской стенки. Упражнения «шпагат», «мост», «складка» также повышают гибкость тела.

В методике развития гибкости следует учитывать следующее. Физическая гибкость хорошо развивается при разогретом организме. Для ее развития применяются различные многократные пружинистые и статические упражнения на растягивание, выполняемые повторным методом сериями и с большой амплитудой. Количество повторений в одном подходе достигает от 10 до 30 раз при темпе 40–60 движений в минуту, интервал отдыха между подходами – 2–3 минуты с учетом возраста и подготовленности. Упражнения не следует выполнять до болевых ощущений, их следует совмещать с силовыми упражнениями. Совмещение упражнений на физическую гибкость с силовыми упражнениями укрепляют суставы, связки и мышечные волокна, повышают эластичность мышц, способность к растягиванию. С целью поддержания интереса детей физические упражнения используются в игровой форме. Ключевыми аспектами являются регулярность тренировок, оптимальная нагрузка и использование

различных упражнений по принципу «от простого к сложному», направленных на развитие гибкости.

Для определения гибкости тела применяются аппаратные и педагогические тесты. К аппаратным относятся гониометрия, оптикометрия, рентгенография. Педагогическими тестами являются упражнения «наклон вперед», «шпагат продольный», «шпагат поперечный», «мост», «выкрут рук назад».

Таким образом, физическая гибкость развивается с помощью упражнений на растяжку. Показателем гибкости тела выступает амплитуда движений.

Анализ таких факторов, как состояние здоровья и температура окружающей среды, также играет важную роль в оценке физической гибкости.

Интерпретация данных позволяет сделать выводы о необходимых изменениях в тренировочном процессе, что помогает оптимизировать свое время для достижения наилучших результатов.

Заключение. В разные периоды жизни организм по-разному реагирует на физическую нагрузку. Физическая гибкость человека формируется с учетом периодов, когда наблюдается их максимальная чувствительность. Гибкость в разных суставах развивается по-разному в разном возрасте. Сенситивным периодом развития гибкости всего тела является возраст 3–7 лет, когда происходит активное развитие двигательных навыков. В тазобедренных суставах гибкость в большей степени развивается в возрасте 7–8 лет и 11–13 лет, а с 16–17 лет наблюдается прогрессирующее ухудшение. Подвижность позвоночного столба поддается к большему развитию у девочек в возрасте 7–8 лет и 10–11 лет, затем в 12–14 лет, у мальчиков – в 7–11 лет и 14–15 лет. Для эффективного формирования физической гибкости необходимо использовать упражнения на растяжку, выполняемые после разогрева тела повторным методом сериями и с большой амплитудой с количеством повторений 10–30 раз в темпе 40–60 движений в минуту с учетом возраста и индивидуальных особенностей занимающихся. Упражнения не следует выполнять до болевых ощущений, их следует совмещать с силовыми упражнениями. С целью поддержания интереса детей физические упражнения используются в игровой форме. Физическая гибкость опреде-

ляется с помощью технических средств и педагогических тестов. Показателем отличной физической гибкости является высокая амплитуда движений. Знание периодов повышенной чувствительности, средств, методов и методик развития и определения физической гибкости поможет тренерам-преподавателям более эффективно планировать тренировочные занятия.

Список литературы

1. Губа В.П. Сенситивные периоды развития детей: монография / В.П. Губа, Л.В. Булыкина, Е.Е. Ачкасов, Э.Н. Безуглов. – М.: Спорт, 2021. – 176 с. EDN: GERPPИ
2. Симень В.П. Развитие памяти и внимания у студентов при реализации элективных курсов по физической культуре и спорту в вузе / В.П. Симень, Н.В. Васильева, Н.А. Матвеева // Теория и практика физической культуры. – 2021. – №8 (998). – С. 61–63. EDN: UVZGWS
3. Феоктистов М.Ф. Технология развития физических способностей подростков на основе учета сенситивных периодов: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / М.Ф. Феоктистов. – Волгоград: ВГАФК, 2010. – 24 с. <https://www.dissercat.com/content/tekhnologiya-razvitiya-fizicheskikh-sposobnostei-podrostkov-na-osnove-ucheta-sensitivnykh-pe>. EDN OQVBZY
4. Cobley S. Annual age-grouping and athlete development: a meta-analytical review of relative age effects in sport / S. Cobley, J. Baker, N. Wattie, J. McKenna. – Sports Med. – 2009. – 39 (3). – Pp. 235–256. doi: 10.2165/00007256-200939030-00005. EDN GNALXM
5. Viru A. Periods of accelerated improvement of motor abilities / A. Viru // Book of Abstracts, First Annual Congress Frontiers in Sport Science The European Perspective. – Nizza, 1996. – Pp. 142–143.