

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ Г.С. СКОВОРОДИ

Фізична культура і спорт. Виклики сучасності

Збірка тез доповідей IV Всеукраїнської науково-практичної конференції



Харків 2024

<i>Аліна Мельник Євгенія Стрельникова</i>	ВИКОРИСТАННЯ КОМПЛЕКСУ ВПРАВ AIR ALERT ДЛЯ РОЗВИТКУ СТРИБКОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ	<i>151</i>
<i>Макарій Мінець</i>	МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО РОЗВИТКУ СИЛИ В УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ	<i>156</i>
<i>Володимир Мірошніченко Світлана Клімакова</i>	АСПЕКТИ АКТИВІЗАЦІЇ МИСЛЕНЕВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЧЕРЕЗ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ЗКАХОДИ	<i>161</i>
<i>Олена Несен, Євгенія Стрельникова</i>	РОЗВИТОК КОГНІТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ ГАНДБОЛІСТІВ ЧЕРЕЗ ІГРОВІ ЗАВДАННЯ	<i>164</i>
<i>Богдан Олефіренко Тетяна Бугаєнко</i>	МЕТОДИКА ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ	<i>170</i>
<i>Марія Опря Олег Корнійчук Володимир Кондратюк</i>	СПЕЦІАЛЬНА (ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА) ВІЙСЬКОВА ПІДГОТОВКА ДЛЯ ОПЕРАТОРА БПЛА	<i>174</i>
<i>Андрій Полянський Жанна Цимбалюк Сергій Божко</i>	ФОРМУВАЛЬНЕ ОЦІНЮВАННЯ У НАВЧАЛЬНОМУ ПРЕДМЕТІ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА»: СУТНІСТЬ ТА ОСОБЛИВОСТІ	<i>179</i>
<i>Анар Рзаєв Леонід Вострокнутов Тетяна Карпунець</i>	ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ТРЕНУВАНЬ НА ЕТАПІ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ В БОКСІ	<i>183</i>
<i>Андрій Семененко</i>	ДОЦІЛЬНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНИХ ВПРАВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНЯМИ СТАРШИХ КЛАСІВ	<i>188</i>
<i>Володимир Сироватка</i>	ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	<i>191</i>
<i>Вікторія Спужак Анастасія Рубан</i>	СПОРТ У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ	<i>196</i>
<i>Анастасія Стадник Вікторія Спужак</i>	ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК СПОСІБ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ У ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ	<i>199</i>
<i>Анна Сургай</i>	ОЗДОРОВЧІ ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ СУЧАСНОГО ЗАКЛАДУ ОСВІТИ	<i>203</i>
<i>Сергій Тарасов</i>	ВИХОВАННЯ ГНУЧКОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ: ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ТА НАУКОВИЙ ПІДХІД	<i>211</i>
<i>Володимир Темченко Леонід Акінін Наталія Груцяк</i>	ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ КАРАЗІНСЬКОГО УНІВЕРСИТЕТУ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ	<i>215</i>

ВИХОВАННЯ ГНУЧКОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ: ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ТА НАУКОВИЙ ПІДХІД

Сергій Тарасов

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. У статті розглядається важливість розвитку гнучкості у дітей молодшого шкільного віку як однієї з основних фізичних якостей. Описано вплив систематичного тренування гнучкості на загальний фізичний розвиток дітей, включаючи поліпшення моторних навичок, координації та зниження ризику травм. Виділено основні методи тренування гнучкості, такі як статичні та динамічні розтяжки, а також поєднання з силовими вправами. Підкреслено, що комбінований підхід сприяє більш тривалим і стійким результатам розвитку гнучкості. Зроблено висновок про необхідність включення тренування гнучкості в програми фізичного виховання для закладання основи здорового та активного способу життя дітей.

Ключові слова: гнучкість; фізичне виховання; молодший шкільний вік; силові вправи

Сучасні дослідження дедалі більше акцентують увагу на важливості раннього розвитку фізичних якостей у дітей та створення оптимальних умов для їхнього розвитку. Фізичне виховання в школі відіграє в цьому процесі ключову роль, особливо для дітей молодшого шкільного віку [1, 2].

Розвиток фізичних якостей у дітей є надзвичайно важливим для їхнього загального росту та здоров'я. Гнучкість є однією з ключових фізичних якостей, яку потрібно розвивати з раннього віку. Вона стосується амплітуди руху в суглобах та здатності тіла виконувати рухи з великою амплітудою. Молодший шкільний вік (зазвичай 6-10 років) вважається оптимальним періодом для виховання багатьох фізичних якостей, включаючи гнучкість [3, 4]. Необхідність систематичного тренування гнучкості базується на її довготривалому внеску у розвиток моторних навичок, запобігання травмам та загальну фізичну підготовку [5, 6].

Розвиток гнучкості у молодших дітей в основному досягається за допомогою повторюваних вправ, виконуваних у серіях, що спрямовані на різні частини тіла. Вправи, що сприяють розвитку гнучкості, можна включати в

ранкову гімнастику, розминку або під час перерв між інтенсивнішими заняттями. Основна мета цих вправ – підтримувати адекватну еластичність м'язів і зв'язок, протидіючи скріплюючим ефектам силових тренувань [7].

Основними методами розвитку гнучкості є статичні розтяжки, коли частини тіла утримуються в розтягнутому положенні, та динамічні розтяжки, що передбачають активні рухи для збільшення амплітуди руху. Вправи на розтяжку зазвичай виконуються з використанням як пасивних (зовнішні сили, такі як гравітація або допомога партнера), так і активних (використання м'язів тіла для досягнення більшої амплітуди) технік. Ефективним підходом є поєднання цих методів із силовими тренуваннями для підвищення стабільності та витривалості гнучких суглобів [7].

Дослідження підкреслюють ефективність поєднання розтяжок із силовими вправами для покращення як активної, так і пасивної гнучкості. Важливим є те, що поєднання силових вправ із тренуванням гнучкості веде до більш стійких поліпшень гнучкості, як активної, так і пасивної, порівняно з використанням тільки розтяжок [8].

Силові вправи, зокрема ті, що включають ексцентричні скорочення м'язів, виявилися вдвічі-тричі ефективнішими для розвитку пасивної гнучкості, ніж традиційні вправи на розтяжку. Крім того, включення вправ змішаного типу, які передбачають як скорочення, так і розслаблення протилежних груп м'язів, забезпечує збалансований розвиток гнучкості, що призводить до більш стабільних та тривалих результатів [9].

Довготривалі переваги тренувань на гнучкість у молодшому шкільному віці не можна переоцінити. Гнучкість, набута завдяки вправам на розтяжку, має тенденцію бути менш стійкою порівняно з гнучкістю, розвинутою за допомогою силових тренувань. Це особливо важливо для молодших дітей, оскільки це забезпечує збереження гнучкості навіть за відсутності регулярних цілеспрямованих вправ. Наприклад, силові та змішані вправи сприяють підтриманню рівня активної гнучкості до чотирьох місяців довше, ніж звичайні

розтяжки. Це підкреслює цінність комплексного підходу до тренування гнучкості, який включає різні методи для досягнення довготривалих ефектів [10].

Крім того, гнучкість сприяє гармонійному співвідношенню між м'язовими групами, забезпечуючи ефективну роботу м'язів-антагоністів та агоністів. Такий баланс особливо важливий для запобігання травмам та покращення результативності в різних фізичних активностях, включаючи такі види спорту, як гімнастика, плавання та стрибки, що вимагають високого рівня рухливості суглобів [11].

Отже, розвиток гнучкості є критичним аспектом фізичного виховання молодших школярів. Молодший шкільний вік є найбільш сприятливим періодом для виховання гнучкості через підвищену адаптивність опорно-рухового апарату. Включаючи збалансоване поєднання розтяжок, силових та змішаних вправ, діти можуть досягати покращення рухливості суглобів, кращої координації та зменшення ризику травм. Добре структурована програма тренувань гнучкості не тільки покращує безпосередні фізичні можливості, але й закладає основу для здоровішого, більш фізично активного способу життя у майбутньому.

Зрештою, тренування гнучкості в ранньому дитинстві є ключовою інвестицією в довгострокове фізичне благополуччя дітей, що робить її важливою складовою фізкультурної освіти. Акцент на гнучкості у шкільній програмі фізичного виховання допомагає гарантувати, що діти виростуть здатними, координованими та витривалими, готовими до складніших фізичних викликів у майбутньому.

Література

1. Gulbin J. P., Oldenziel K. E., Weissensteiner J. R., Gagné F. A Look through the Rear View Mirror: Developmental Experiences and Insights of High Performance Athletes. *Talent Development & Excellence*, 2, 2010. Pp. 149-164.
2. Platvoet S. W. J., Elferink-Gemser M. T., Baker J., Vissche, C. Physical Education Teachers' Perceptions of Sport Potential: Development of the Scale for Identification of Sport Potential (SISP). *Annals of Research in Physical Activity & Sport*, 6, 2015. Pp. 63-79.

3. Clark J. E. On the Problem of Motor Skill Development. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 78, 2007. Pp. 39-44. <https://doi.org/10.1080/07303084.2007.10598023>
4. Kirk D., Gorely T. Challenging Thinking about the Relationship between School Physical Education and Sports Performance. *European Physical Education Review*, 6. 2000. Pp. 119-133. <https://doi.org/10.1177/1356336X000062002>
5. Amato, P. Proia, G. F. Caldara, A. Alongi, V. Ferrantelli, and S. Baldassano, «Analysis of body perception, preworkout meal habits and bone resorption in child gymnasts» *Int. J. Environ. Res. Public Health*, vol. 18, no. 4, 2021. Pp. 1-14. doi: 10.3390/ijerph18042184.
6. Donnelly P. «SPORT FOR» no. January, 2008. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(2). 2022. Pp. 253-263.
7. Короп Ю.О. Розвиток гнучкості в школярів. *Фізичне виховання в школі*, 3. 1997. С.40-45.
8. Фізична культура, спорт та здоров'я: матеріали XVII Міжнародної науково-практичної конференції (Харків, 7-8 грудня 2017 р.). Харків: ХДАФК, 2017. 339 с. URL: <http://journals.uran.ua/ksapconference/issue/view/7038/showToc>
9. Бар-Ор О, Роуланд Т. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения: пер. с англ. Киев: Олимпийская лит., 2009. 528 с.
10. Гончарова Н, Бутенко Г, Усиченко В. Особливості рухової активності дітей молодшого шкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. 3. С. 39-42.
11. Бондарчук О.М., Стефанішин В.М., Маланчук Г.Г. Динаміка фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку. *Педагогіка, психологія і мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту*, 2017. 4. С. 152-157.