

Значимость растяжки как средства развития гибкости у детей старшего дошкольного возраста

Андреева Татьяна Максимовна

Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

Цель данной статьи показать насколько важна растяжка для детей дошкольного возраста. Методом физического воспитания детей является развития у них основных физических качеств таких как силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости. Растяжка важна для детей, так как она позволяет связкам и мышцам приобрести эластичность, а также приводит весь организм в тонус.

Ключевые слова: физическое воспитание, дошкольный возраст, гибкость, растяжка, осанка.

The importance of stretching as a means of developing flexibility in older preschool children

Andreeva Tatiana Maksimovna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract: The purpose of this article is to show how important stretching is for preschool children. The method of physical education of children is the development of their basic physical qualities such as strength, agility, speed, endurance and flexibility. Stretching is important for children, as it allows the ligaments and muscles to acquire elasticity, and also brings the whole body into tone.

Keywords: physical education, preschool age, flexibility, stretching, posture.

Физическая активность у детей важна по целому ряду причин. Это помогает снизить избыточный вес, увеличивает силу мышц и костей и даже может улучшить концентрацию внимания в школе. Физические упражнения - жизненно важный компонент развития любого ребенка, закладывающий основы здорового образа жизни.

По мере того, как дети растут, важно помогать поддерживать их здоровье, и один из способов - поощрять занятия растяжкой.

Поскольку дети часто любят быть активными, будь то бег в парке или игры в организованной спортивной среде, может произойти напряжение мышц. Когда это произойдет, нужно их научить некоторым упражнениям на

растяжку, конечно, при условии, что их мышцы согреты за счет циркуляции крови в организме [1].

Прежде всего, растяжка может увеличить и улучшить подвижность в суставах, увеличить приток крови и уменьшить чувство скованности тела. Другие потенциальные преимущества растяжки могут включать уменьшение мышечной болезненности с отсроченным началом, повышение спортивных результатов и снижение риска разрыва сухожилий или мышц. Растяжка является неотъемлемой частью любой программы или физиотерапии.

Упражнения на растяжку — это форма физических упражнений, при которых фиксируются и растягиваются определенные мышцы или мышечные группы, чтобы улучшить гибкость и эластичность мышц и достичь комфортного тонуса. Эти упражнения увеличивают мышечный контроль, гибкость и диапазон движений.

Растяжка - лучший способ улучшить гибкость мышц и придать хороший тонус физической форме. Для повышения работоспособности спортсмены используют растяжку до и после упражнения.

Правильная растяжка для детей старшего дошкольного возраста поможет улучшить гибкость и облегчить ходьбу. Хотя растяжка обычно включается в начале и в конце тренировки, часто дети дошкольного возраста не осознают ее важности. Они могут торопиться, чтобы поскорее начать играть, или использовать это время для разговора со своими друзьями. Дошкольники должны понимать важность растяжки и почему все люди, особенно спортсмены должны уделять время правильной растяжке, независимо от вида спорта, которым они занимаются [3].

Правильная растяжка позволяет основной температуре тела медленно нагреваться и помогает мышцам и суставам расслабляться, что дает детям больший диапазон движений. Очень важно подготовить тело к определенным движениям, разогревая те части тела, которые будут задействованы во время спортивных занятий [2].

Например, юные футболисты должны сосредоточиться на разогреве коленей и ступней, в то время как баскетболисты должны больше сосредоточиться на разминке плеч и рук. Это увеличит приток крови и уменьшит жесткость мышц, что, в свою очередь, снизит риск получения травмы или повторного травмирования, особенно для детей дошкольного возраста, когда организм все еще остается довольно хрупким.

Хотя существует много различных способов выполнения растяжки, все они могут быть сгруппированы в одну из двух категорий: статические или динамические [4].

Термин «статические растяжки» относится к растяжкам, которые выполняются без движения. Другими словами, ребенок встает в положение растяжки и удерживает растяжку в течение определенного промежутка времени.

Динамическая растяжка — это активные движения, во время которых суставы и мышцы двигаются в полном диапазоне. То есть ребенок не просто

принимает положение и удерживает его, как в статической растяжке, а ещё и двигается, разгоняя пульс и разогревая мускулы.

Исследователи считают, что детям желательно периодически делать растяжку в течение всего дня. Один из самых продуктивных способов использовать время — это потянуться во время просмотра телевизора или игры в компьютер [3].

Растяжка сохраняет мышцы гибкими, сильными и здоровыми, и детям нужна эта гибкость, чтобы поддерживать диапазон движений в суставах [1].

Без этого мышцы укорачиваются и становятся напряженными. Затем, когда ребенок призывает мышцы к активности, они ослабевают и не могут полностью растянуться. Это подвергает детей к риску боли в суставах, растяжений и повреждения мышц в раннем возрасте.

Когда напряженные мышцы внезапно задействованы для физической деятельности, они могут пострадать от внезапного растяжения, поскольку мышцы могут быть недостаточно сильными, чтобы поддерживать суставы, что может привести к травме.

Когда мы становимся старше, тело имеет тенденцию к дегенерации-теряется эластичность кожи, мышечный тонус и плотность костей. Кроме того, содержание воды в наших сухожилиях уменьшается, и в результате наши сухожилия становятся более жесткими. Все эти факторы могут способствовать естественному снижению гибкости.

Но стоит отметить, что хорошо то, что большинство детей обладают естественной способностью быть гибкими, однако улучшение их гибкости может принести огромные дивиденды их работоспособности, безопасности, улучшению как умственного, так и физического расслабления, а также принести пользу их общему здоровью [3].

Вот почему так важно не только ежедневно растягиваться с раннего возраста, но и оставаться активным, чтобы поддерживать гибкость суставов в любом возрасте.

Возможность подталкивать ребенка физически, не подвергая его слишком большой нагрузке, может быть полезна для его самооценки. Это помогает им понять, что они могут добиться многого в жизни с помощью практики, целеустремленности и дисциплины.

Поощрение очень важно для того, чтобы ребенок достиг какого-либо прогресса. Обучение упражнениям перед растяжкой, техникам медитации и глубокому дыханию также поможет ему развить больший диапазон движений в своих мышцах.

Библиографический список

1. Алексеева Е. П. Коллекция лучших физминуток для 5–11 классов. Методическое пособие. М.: Издательство Ольги Кузнецовой, 2018. 112 с.
2. Алексеев С.В. Спортивное право. Трудовые отношения в спорте: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «Юриспруденция» и «Физическая культура и спорт». М.: ЮНИТИ–ДАНА, Закон и право, 2016.

647 с.

3. Алексеев С.В. Олимпийское право. Правовые основы олимпийского движения: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «Юриспруденция» и «Физическая культура и спорт». М.: ЮНИТИ–ДАНА, Закон и право, 2016. 687 с.
4. Алексеев С.В. Спортивное право России: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «Юриспруденция» и «Физическая культура и спорт». М.: ЮНИТИ – ДАНА, Закон и право, 2017. 695 с.
5. Арзуманов С. Г. Физическое воспитание в школе учащихся 5– 9 классов. М.: Феникс, 2018. 112 с.