

## ЗМІНИ ПОКАЗНИКІВ ГНУЧКОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ СТРЕТЧИНГОМ

Уляна Шевців, Яна Заєць, Ірина Свістельник

*Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського*

**Анотація.** Робота присвячена вивченню змін показників гнучкості дітей молодшого шкільного віку під впливом фітнес-тренувань за програмою стретчингу. Стретчинг є ефективним видом тренування, спрямованим на розтягування певних груп м'язів, зв'язок і сухожилів.

**Ключові слова:** стретчинг, гнучкість, діти молодшого шкільного віку.

**Abstract.** The work is devoted to the study of changes of indicators of flexibility of young children of school age under the influence of fitness trainings under the program of stretching. Stretching is an effective type of workout aimed at stretching certain groups of muscles, ligaments and tendons.

**Key words:** stretching, flexibility, primary school children.

**Постановка проблеми та її зв'язок з науковими та практичними завданнями.** Сучасна система позашкільної освіти орієнтована на зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості дітей, залучення їх до здорового способу життя. Особливу тривогу викликає погіршення здоров'я дітей та підлітків (Т. Ю. Круцевич, 2008, В. В. Білецька, 2012). Кількість здорових дітей, за даними різних фахівців, в останні роки становить від 5 до 25% [2]. Критичний стан здоров'я дітей значною мірою спричинений низькими показниками рухової активності, що зумовлює потребу її удосконалення.

Серед різних видів рухової активності все більшої популярності зараз набувають різновиди оздоровчого фітнесу, зокрема стретчинг. Це фітнес-програма є різновидом аеробіки, основою якої є цілий ряд вправ, які сприяють тому, щоби м'язи були еластичними, а суглоби гнучкими й рухливими [1].

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** У науковій літературі різні аспекти оздоровчого фітнесу висвітлюються в працях Т. Круцевич (2008) В. Білецької, І. Бондаренко (2013), Є. Хоулі (2000) та ін. Проте стретчингу, який стає все більш популярним серед різних верств населення, присвячена незначна кількість робіт. Заняття стретчингом підходять для всіх вікових груп незалежно від стану здоров'я. Розслаблення нейтралізує втому, знімає нервову напругу, поліпшує самопочуття, сприяє зникненню негативних емоцій. Особливо актуальні заняття стретчингом для дітей молодшого шкіль-

ного віку [1, 5, 6]. Тому у даному дослідженні робиться спроба порівняти показники гнучкості дітей молодшого шкільного віку до та після занять стретчингом.

У зв'язку з вищевикладеним ми провели дослідження, **метою** якого є порівняти показники гнучкості у дітей молодшого шкільного віку, які займалися за програмою стретчингу.

**Завдання дослідження:**

- Здійснити аналіз досліджуваної проблеми.
- Дослідити вплив стретчингу на показники гнучкості.

**Методи дослідження:**

- теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел;
- контрольні вправи для визначення рівня гнучкості;
- методи математичної статистики.

**Організація та методика дослідження.** Дослідження проводилося на базі школи-садка «Один, два, три» за участю 15 дітей молодшого шкільного віку. Заняття, які проводились 3 рази на тиждень по 1 годині, комплексно впливали на всі групи м'язів. Усі діти виконували вправи за тренером, який в живу демонстрував комплекси вправ. Експеримент тривав 3 місяці.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Аналіз спеціальної літератури свідчить про те, що заняття стретчингом є ефективною системою засобів фізкультурно-оздоровчого впливу на організм дівчат молодшого шкільного віку з метою поліпшення рухливості окремих суглобів і підвищення рівня гнучкості в цілому. За результатами досліджень до початку занять діти показали такі результати: середнє значення показників по 1-ій контрольній вправі (нахил вперед, з гімнастичної лавки) складало від +55 до +159 мм. У 2-ій контрольній вправі (викрут гімнастичної палиці) середнє значення рівня розвитку гнучкості дітей виявилось нижчим за середній результат 501–600 мм. У 3-ій контрольній вправі (відведенні прямих рук угору із положення лежачи на грудях) було зафіксовано середній рівень гнучкості дітей під час згинання рук в плечових суглобах, у 4-ій вправі (змикання рук ззаду за спиною) – середнім значенням виявився 1 бал, що відповідає середньому рівню гнучкості. У 5-ій контрольній вправі (гімнастичний міст) середнє значення гнучкості дітей складало – 133 мм. Виконання 6-ої контрольної вправи (поперечний шпагат) – виявило середнє значення, яке складало 148 мм.

Після трьох місяців занять, було проведено повторне тестування гнучкості.

В усіх дітей були виявлені зміни показників виконання контрольних вправ. У 1-ій показники покращилися на 4,6%, в 2-ій – на 7,5%, в 3-ій – на 5,9%, в 4-ій – на 6%, в 5-ій – 10,5%, в 6-ій – 8,2%.

У контрольній вправі 1 (нахил вперед, з гімнастичної лавки) на початку експерименту середнє значення становило 148 мм, на кінець експерименту – 155 мм. У процентному співвідношенні показник покращився на 4,6%.

Середнє значення виконання дітьми 2-ої контрольної вправи (викрут палиці) на початок експерименту становило 501–600 мм, що відповідає нижчому за середній показник, на завершення експерименту названий показник дорівнював середньому значенню і становив 401–500 мм. У процентному співвідношенні показник покращився на 5,9%.

3-я контрольна вправа полягала в активному відведенні прямих рук угору із положення лежачи на грудях і на початок експерименту середнє значення його виконання дітьми дорівнювало 370 мм. На завершення експерименту названий показник становив 400 мм. У процентному співвідношенні показник покращився на 7,5%.

4-та контрольна вправа передбачала змикання рук ззаду за спиною і на початок експерименту середнє значення його виконання дітьми свідчило про середній рівень гнучкості (**1 бал**, відстань між пальцями менша ніж 5 мм). На завершення експерименту пальці дітей при виконання тесту торкалися, що свідчить про хороший рівень гнучкості (**2 бали**). У процентному співвідношенні показник покращився на 6%.

Середнє значення виконання 5-ої контрольної вправи (міст) на початок експерименту склало 133 мм, на завершення експерименту – 119 мм. У процентному співвідношенні показник покращився на 10,5%.

Середнє значення виконання дітьми 6-ої контрольної вправи (поперечний шпагат) на початок експерименту склало 148 мм, на кінець експерименту – 136 мм. У процентному співвідношенні показник покращився на 8,2%.

Аналіз результатів контрольних випробувань дітей виявив покращення їх показників після трьох місяців занять за програмою стретчингу.

Результати експерименту підтверджують гіпотезу, про те, що за рахунок використання комплексу спеціальних вправ, підвищиться рівень розвитку гнучкості.

Аналіз літературних, інтернет джерел та власних спостережень дозволяють зробити наступні **висновки**: нова, популярна та ефективна стретчинг програма підходить для дітей будь-якого рівня підготовки. Порівняння середньо арифметичних показники тестування гнучкості дітей молодшого шкільного віку на початку та в кінці експерименту, виявило тенденцію до покращення результатів гнучкості в результатах усіх контрольних вправ (на початку експерименту – 9,10 (<0,05), в кінці – 11,85 (<0,05)).

Таким чином, заняття стретчингом можуть бути дуже привабливими й корисними. Вони підходять абсолютно для всіх незалежно від стану здоров'я, допоможуть покращити гнучкість та отримати гарну фізичну форму.

*Список використаних джерел:*

1. Алтер Дж. Наука о гибкости / Дж. Алтер.– Киев : Олимпийская литература, 2001.– 422 с.
2. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» : Указ Президента України № 42/2016 р.
3. Білецька В. В. Програмування занять стретчингом у процесі фізичного виховання студенток / В. В. Білецька, І. Б. Бондаренко, Ю. В. Данільченко // Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт.– Чернігів, 2012.– Вип. 98, т. 3.– С. 58–61.
4. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту : в 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич.– Київ : Олімпійська літ., 2008.– Т. 1.– 392 с.
5. Хоули Э. Т. Оздоровительный фитнес / Э. Т. Хоули, Б. Дон Френкс.– Киев : Олимп. литература, 2000.– 243 с.
6. Шевців У. Стретчинг як один із видів оздоровчого фітнесу / Уляна Шевців, Ірина Свістельник, Анастасія Шири // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали XI Міжнар. наук.-практ. конф. (10–11 травня 2018 року, м. Львів).– Львів, 2018.– С. 174–177.