

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури
Кафедра теорії та методики фізичної культури

Мирошніченко Дар'я Олександрівна

**ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СТРЕТЧИНГОМ НА РОЗВИТОК ГНУЧКСТІ
У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Спеціальність: 014 Середня освіта (фізична культура)

Галузь знань: 01 Освіта

Кваліфікаційна робота

на здобуття освітнього ступеню бакалавр

Науковий керівник

_____ І.В. Іваній

кандидат педагогічних наук

доцент кафедри ТМФК

«__» _____ 2021

Виконавець

_____ Д.О. Мирошніченко

«__» _____ 2021

ЗМІСТ

| | |
|---|----|
| ВСТУП | 3 |
| РОЗДІЛ 1. СТРЕТЧИНГ ЯК СОЦІОКУЛЬТУРНИЙ ФЕНОМЕН СУЧАСНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ | 7 |
| 1.1. Науково-теоретичний аналіз уявлень про стретчинг, історія його розвитку як оздоровчої системи | 7 |
| 1.2. Загальна характеристика еластичності і рухливості суглобів..... | 9 |
| 1.3. Стретчинг, його напрями та чинники. Характеристика стретчингу як системи розвитку гнучкості та види | 13 |
| 1.4. Вікові аспекти | 16 |
| 1.5. Гнучкість як фізична якість та особливості його розвитку в дошкільному віці | 18 |
| РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗА ДОПОМОГОЮ СТРЕТЧИНГУ | 26 |
| 2.1. Вивчення початкового рівня розвитку гнучкості дітей старшого дошкільного віку..... | 26 |
| 2.2. Робота з розвитку гнучкості дітей старшого дошкільного віку за допомогою стретчинга | 32 |
| 2.3. Аналіз результатів | 38 |
| 2.4. Висновки до розділу 2 | 40 |
| ВИСНОВКИ..... | 41 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ | 43 |

ВСТУП

Актуальність дослідження. Фізичне виховання відіграє величезну роль в житті людини. Головними якостями фізично - розвиненої сучасної людини є міцне здоров'я, висока загальна фізична працездатність, пропорційна-розвинена статура, всебічно і гармонійно розвинуті фізичні якості. Головним завданням фізичного виховання, на думку С.І. Жданова, є забезпечення оптимального розвитку фізичних якостей, під якими прийнято називати генетично успадковані, вроджені морфофункціональні якості, завдяки яким можлива матеріально виражена, фізична активність людини, яка проявляється в цілеспрямованій руховій активності. Основними фізичними якостями вважаються м'язова сила, витривалість, спритність, швидкість і гнучкість [8].

Велике значення має гнучкість при виконанні багатьох рухових дій у трудовій діяльності та в побуті. Розвитку гнучкості сприяють вправи на розтягування, які, як правило, досить прості і не вимагають спеціального обладнання.

Вправи на гнучкість розглядаються фахівцями як один з важливих засобів оздоровлення, формування правильної постави, гармонійного фізичного розвитку. В теорії та методиці фізичної культури фізичний розвиток характеризується трьома групами показників: морфологічними, функціональними та рівнем розвитку фізичних якостей.

У фізичній культурі головною є завдання забезпечення такої міри всебічного розвитку гнучкості, яка дозволяла б успішно оволодівати основними життєво - важливими руховими діями (вміннями і навичками) і з високою результативністю.

Сам термін «гнучкість» зазвичай використовується для інтегральної оцінки рухливості ланок тіла, тобто цим терміном користуються в тих випадках, коли мова йде про рухливість в суглобі всього тіла.

У деяких суглобах - плечовому, тазостегновому - людина володіє великою рухливістю, в інших - колінному, променево-зап'ястковому, гомілковостопному - амплітударухів обмежена формою суглоба і зв'язковим

апаратом. Зазвичай людина рідко використовує всю свою максимальну рухливість, обмежується якою-небудь частиною від наявної максимальної амплітуди руху в суглобі. Однак недостатня рухливість в суглобах обмежує рівень прояву сили, негативно впливає на швидкісні координаційні здібності, знижує економічність роботи і часто є причиною пошкодження зв'язок і м'язів. При деяких рухах гнучкість відіграє основну роль. Але, на жаль, багато учнів і педагоги в своїй фізкультурній та спортивній діяльності недооцінюють значення гнучкості. Разом з тим, виховання гнучкості має особливе значення в цілому для виховання рухових якостей і фізичного стану людей, так як це обмежена досить жорсткими віковими рамками. Таким чином, виховання гнучкості у дітей залишається однією з актуальних проблем фізичної культури і спорту.

Спеціальний вплив фізичними вправами на рухливість в суглобах має бути погоджено з природним ходом вікового розвитку організму.

У осіб різного віку між гнучкістю і силою м'язів існує негативний взаємозв'язок - зі збільшенням в результаті тренування сили м'язів, як правило, зменшується рухливість в суглобах. Нарівень розвитку гнучкості впливають спадкові чинники і фактори середовища.

Рішення проблеми розвитку гнучкості дітей дошкільного віку як основи фізичної підготовленості пов'язаний з необхідністю вивчення методологічних і методичних умов, закономірностей вдосконалення процесу розвитку як основи фізичної підготовленості. Проблема розвитку гнучкості у старших дошкільників актуальна тому, що в традиційне фізичне виховання з використанням стандартних фізичних вправ по-безпосередніх впливають на дане фізичне якість, скорочуючи рівень його розвитку.

На думку А.Г. Назарової, стретчинг є собою абсолютно новим підходом, відкриває нестандартні методики в розвитку гнучкості дітей дошкільного віку. Стретчинг сприяє розвитку гнучкості, а значить може використовуватися в виховно-освітньому процесі.

Вирішенню проблеми розвитку гнучкості дітей дошкільного віку стало вивчатися більш ретельно завдяки науковим розробкам В.А. Баландіна, Е.Н. Вавилової, Є.І. Геллера, Н.Б. Каданцева, Ю.К. Чернищенко.

Об'єкт дослідження - процес розвитку гнучкості.

Предмет дослідження - стретчинг як засіб розвитку гнучкості дітей старшого дошкільного віку.

Мета дослідження - вивчити особливості використання стретчинга в розвитку гнучкості дітей старшого дошкільного віку.

Завдання дослідження:

1. Вивчити гнучкість як фізичне якість і особливості розвитку гнучкості дітей дошкільного віку.

2. Визначити вплив стретчинга на розвиток гнучкості.

3. Проаналізувати методика використання стретчинга в розвитку гнучкості дітей дошкільного віку.

4. Експериментально дослідити особливості розвитку гнучкості дітей старшого дошкільного віку за допомогою стретчинга.

Гіпотеза дослідження: стретчинг буде ефективний у розвитку гнучкості дітей старшого дошкільного віку, якщо:

- використовувати в роботі картотеку;
- застосовувати вправи зі стретчингу в різних режимних моментах (ранкова зарядка, фізична культура, вільна діяльність).

Методологічною основою дослідження є праці Е.А. Москаль-ко, Б.А. Ашмаріна, Л.Г. Манько, П.Р. Чудіновою з проблеми розвитку гнучкості; дослідження А.Г. Назарової І.О. Ключеве, Е.В. Бірюк за методикою використання стретчинга в розвитку гнучкості; методичні розробки А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаєва, Ж.Е. Фірілевої, А.І. Константинової в розвитку гнучкості за допомогою стретчинга.

Методи дослідження:

- вивчення і аналіз психолого-педагогічної та методичної літератури;
- тестування (методика «Діагностика рівня розвитку гнучкості» автор С.Л. Слуцька, методика «Діагностика рівня розвитку гнучкості», автори Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов);
- експеримент.

База дослідження: Дошкільний навчальний заклад 14 «Золотий півник», що знаходиться за адресою вул. Прокоф'єва 15, м.Суми.

Вибірка дослідження: 12 дітей старшої групи, вік 5-6 років.

Апробація результатів та публікації. Приймала участь у IV Міжнародної науково - практичій конференції «РЕАЛІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗБУДОВИ ПРАВОВОЇ ДЕРЖАВИ В УКРАЇНІ ТА СВІТІ» , яка проходила 28 травня 2021 року у місті Суми, з публікацією на тему «Перспективи розвитку спортивних клубів з гімнастики в Україні та світі».

РОЗДІЛ 1. СТРЕТЧИНГ ЯК СОЦІОКУЛЬТУРНИЙ ФЕНОМЕН СУЧАСНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

1.1. Науково-теоретичний аналіз уявлень про стретчинг, історія його розвитку як оздоровчої системи

Історія розтяжки сходиться до часів древніх греків, які використовували вправи на розтягування, як частину тренувань для своїх спортсменів і військовослужбовців, а також для загальної підтримки здоров'я. Гіппократ і Гален, два великих дослідників в галузі медицини, досліджували терапевтичні переваги розтяжки. Великий давньогрецький філософ Платон, стверджував: «Гімнастика - є цілюща частина медицини» [31,67].

Якщо повернутися до історії, то ми дізнаємося, що різні комплекси гімнастичних вправ, що сприяють збереженню і зміцненню здоров'я, формуванню красивої фігури, були популярні вже в минулому столітті [30,198].

Як окрема система, стретчинг (власне, як і поява цього терміну) виник в Швеції в 50-х, а більш широке поширення отримав в Америці в вісімдесятих. Спочатку це звучало досить пізно. Але потім я спитав себе - Що сталося в світі в той час? Приблизно тоді відбулася Промислова революція, і це також перший раз в історії, коли люди користувалися машинами, складальними лініями і т.п. Це означає, що люди, які раніше виготовляли ручні роботи, збирали урожай, будували та створювали вироби своїми руками та тілами тепер почали стояти (або сидіти) повністю нерухомі протягом більшості своїх годин неспанья.

Це, звичайно, не трапилось за одну ніч. Але, безумовно цікава точка зору, якщо б ми поєднали зміну робочого навантаження та впорядкування різних технік розтягування (стретчинг). Це означитиме, що дедалі більше людей почне розвивати різні види м'язових болів через статичність позицій протягом свого повсякденного життя. Нічого, що їх тіла звикли робити та, найголовніше, нічого, за чого людське тіло було створено з еволюційної точки зору.

У 1874 році доктор Ендрю Тейлор (США) представив науку остеопатію. Остеопатиче́ско́го лікування використовує пасивне розтягування м'яких тканин для відновлення нормальної структури і функції. Пізніше розтяжка знайшла

інше терапевтичне застосування, коли в 1895 році була заснована хіропрактика, заснована на гіпотезі про те, що кожна проблема виникає через зміщенняхребців, що обмежує потік енергії з мозку.

Всі фізичні вправи того часу умовно поділялися на 3 великі групи - атлетику, спорт і гімнастику. Поняття гімнастики пов'язувалося з так званими «вільними» рухами, тобто вправами для шиї, голови, тулуба, рук і ніг. Сюди ж входили вправи на гімнастичних снарядах і лікарська гімнастика [19,76].

У гімнастики того часу існували різні напрямки, що виділялися в окремі школи. Французька школа використовувала переважно вправи без спорядів - ходьбу, біг, стрибки і тому подібні. Німецька школа будувалася на вправах з гирями, палицями, дисками і іншими снарядами. Шведська школа базувалася на рухах з опором партнера. Японська школа гімнастики була представлена системою тілесного виховання, відомої в Європі під назвою «джиу-джитсу» - це система прийомів бойового єдиноборства [35,107].

Одним з перших представників цього напрямку був відомий артист того часу Дурлахер, що носив псевдонім Аттіла. Він заснував у Нью-Йорку знамениту «Школу фізичного розвитку», яка користувалася винятковою популярністю.

Так над розробками системи гімнастичних вправ займався Шребера, Ангерштейн, Еклер, І. Мюллер і багато інших. Гнучкість важлива при виконанні багатьох рухових дій у трудовій та військової діяльності, а так само в побуті. Дослідження підтверджують необхідність розвитку рухливості високого рівня в суглобах для оволодіння технікою рухових дій [12,78].

1.2. Загальна характеристика еластичності і рухливості суглобів

Слід відрізнити поняття «гнучкість» і «фізична активність», так як вони не ідентичні між ними є значні відмінності. Матвеєв Л.П. виділяє наступне формулювання: «Під гнучкістю розуміються морфологічні і багатофункціональні характеристики опорно-рухового апарату, що характеризують амплітуду різних рухів спортсмена». Фізична активність в суглобах є необхідною основою ефективного технічного вдосконалення.

При недостатній гнучкості різко ускладнюється і сповільнюється процес освоєння рухових навичок, а деякі з них (часто вузлові компоненти - техніки виконання змагальних вправ) не можуть бути взагалі освоєні. Недостатня рухливість в суглобах обмежує рівень прояву сили, швидкісних і координаційних здібностей, призводить до погіршення внутрішньо м'язової і між м'язової координації, зниження економічної роботи часто є причиною пошкодження м'язів і зв'язок.

Одне з визначень: гнучкість - це здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою, одне з важливих фізичних якостей спортсмена. Дана якість визначається розвитком рухливості в суглобах. Терміном «гнучкість» доцільніше скористатися в тих випадках, коли мова йде про сумарною рухливості в суглобах всього тіла.

Стосовно ж окремих суглобів точніше тлумачити «рухливість» (але ніяк не еластичність), наприклад «рухливість в плечових, тазостегнових або гомілковостопних суглобах». Хороша гнучкість гарантує свободу, швидкість а також економічність рухів, збільшує шлях ефективного застосування зусиль при виконанні фізичних вправ.

Прояв гнучкості залежить від ряду причин. У спеціальній літературі виділяють анатомічні (кісткову) рухливість, що є головним чинником, що обумовлює рухливість суглобів. Є.Я. Крупник розділяє гнучкість на активну і пасивну.

Активна гнучкість залежить від сили м'язів, які виробляють рух в вихідному суглобі.

При пасивної гнучкості амплітуда рухів в суглобі значніше, ніж при активній.

Активна еластичність формується наступними засобами:

1) вправами, в яких руху в суглобах наводяться аж до межі за рахунок тяги власних м'язів;

2) вправами, в яких рух в суглобах доводяться до межі зарахунок формування певної сили інерції.

Приклад: махи ногами, махи ногами разом з обважнювачами, комбінування махів ногами разом з утяжилителями, а також махів ногами без їх.

Пасивна гнучкість формується вправами, в яких з метою підвищення гнучкості додається зовнішня сила: маса, сила, вага різних об'єктів а також снарядів. Дані сили можуть прикладатися недовго, протеразом з більшою частотою або тривало, разом з поступовим доведенням руху аж до максимальної амплітуди. Хоч останній метод виконання вправ є більш результативним, він використовується не так часто в зв'язку з тим, що довге утримування м'язів в розтягнутому стані породжує малоприємні відчуття. Вправи в розтягування м'язів а також зв'язок необхідно виконувати, можливо, частіше, особливо в підлітковому а також юнацькому віці, якщо гнучкість знижується.

Рекомендується виконувати вправи з метою розвитку гнучкості у підготовчій а також заключній частинах будь-якого завдання.

Крім пасивної а також активної форм, гнучкість дозволяється поділити на загальну а також спеціальну. Під загальною гнучкістю мають на увазі рухливість в суглобах а також зчленуваннях (Вид рухомого і полу рухомого з'єднання кісток і хрящів, а також місце такого з'єднання), необхідну для збереження оптимальної постави, легкості а також плавності рухів. Спеціальна гнучкість - обов'язковий рівень фізичної активності, що забезпечує повне володіння технічними діями спортсмена. Спеціальна гнучкість - здатність успішно (плідно) виконувати дії разом з мінімальною амплітудою.

Гнучкість обумовлена центрально-нервовою регуляцією тону м'язів, і крім того напругою м'язів - антагоністів. Потенціал гнучкості обумовлений - в'язкістю м'язової тканини а також еластичністю зв'язкової-сухожильного апарату. З цього випливає, що ж прояв гнучкості залежать від можливості вільно розслабляти м'язи а також напружувати їх, що реалізують руху, тобто від ступеня вдосконалення між м'язовою координації. В.С. Фарфельдові залежність прояву гнучкості від фізіологічних, анатомічних, психологічних, еластичності зв'язок, м'язів, суглобових сумок, розминки, віку, температури зовнішнього середовища, рівня розвитку сили [38].

На гнучкість істотно впливають зовнішні обставини:

1. Час доби (вранці гнучкість менше, ніж в денний час а також у вечірній час);
2. Температура повітря (при 20 ... 30С гнучкість вище, ніж при 5 ... 10 ° С);
3. Проведено чи розминка (надалі розминки тривалістю 20 хв. Гнучкість вище, ніж до розминки);
4. розігріті тіло (рухливість в суглобах зростає надалі 10 хв. Перебування в теплій ванні при температурі води + 40С або після 10 хв. Перебування в сауні);

Значні перешкоди можуть виникнути, в разі якщо розвивати гнучкість внаслідок зміни структури суглоба. Як правило суглоби мають однакову структуру у всіх людей. Проте загально відомо, що рухливість в суглобах у дітей значніше, ніж у дорослих. У разі якщо давати вправи з більшою амплітудою руху з дитячого віку, то більша рухливість зберігається також в дорослому віці. В даному випадку суглобова головка кістки більш покрита хрящем.

У дорослих, що мають меншу гнучкість, рухливість головки поверхні суглоба обмежена. Наявність ковзної поверхні в суглобових головках кісток дає можливість їм рухатися з більшою амплітудою. У слідстві виконання вправ дана поверхня може збільшуватися. Амплітуда рухів у суглобах найчастіше обмежується тим, що м'язи-антагоністи а також їх сухожилля мають у своєму розпорядженні недостатньою гнучкістю. З метою підвищення амплітуди рухів, слід за допомогою вправ привести м'язи в такий стан, щоб вони розтягувалися до достатньої величини.

Вправи для розтягування м'язів слід давати тоді, коли м'язи більш еластичні. Еластичність м'язів підвищується з підвищенням їх температури. Отже, вправи на гнучкість слід давати після розігрівання, що досягається виконанням фізичних вправ з порівняно великим навантаженням. Такий ефект можна отримати в парній лазні. Поява поту говорить про те, що досягнуто стан, найбільш сприятливий для виконання вправ, пов'язаних з

розтягуванням м'язів. У той же час слід мати на увазі, що виконання вправ з великою амплітудою в стані, коли м'язи менш еластичні, може привести до травми (розтягування зв'язок або м'язів), навіть якщо вправа виконана зі звичною для цього стану амплітудою. В результаті збільшення сили м'язів розтягнути їх виявляється важче, що, в кінцевому рахунку, позначається на спортивних результатах. Краще вправи для розтягування м'язів починати з неграничної амплітуди і поступово її збільшувати до межі.

Беручи до уваги, що гнучкість обумовлюється формуванням рухливості в суглобах, у людини дозволяється виділити 2 ключові фігури прояви рухливості в суглобах:

- Рухливість при пасивних рухах
- Рухливість при активних процесах.

Пасивна рухливість здійснюється під впливом зовнішніх сил а також часто, аж до абсолютного упору і больових відчуттів.

Активна рухливість виконується за рахунок тяги м'язів що проходять через суглоб. Активні рухи допускається розділити на 2 категорії:

- повільні, в такому випадку приймати без прискорення,
- швидкі, тобто з прискоренням

1.3. Стретчинг, його напрями та чинники. Характеристика стретчингу як системи розвитку гнучкості

Стретчинг можна розглядати як комплекс вправ для розтягування певних м'язів, зв'язок і сухожилків. Фізіологічною основою стретчингу є міотонічний рефлекс, що викликає активне скорочення волокон в примусово розтягнутому м'язі посилення в ньому обмінних процесів. При розтягуванні м'язів, сухожилків, шкіри, суглобових зв'язок збуджуються відповідні механорецептори. Це збудження у вигляді імпульсів досягає кори головного мозку і викликає відповідну реакцію в організмі. Отже, різні способи розтягування рефлекторно викликають реакцію нервової системи, покращують процеси в шкірі, м'язах і сухожилково-зв'язковому апараті. Завдяки своєму високому позитивному ефекту цей вид тренування широко використовується в

практиці підготовки спортсменів і танцюристів, а також включений до складу оздоровчих тренувальних комплексів. Переваги використання та позитивний ефект стретчингу полягають в такому:

- застосовується для розігріву м'язів, знижує імовірність травм при тренуваннях;
- сприяє підвищенню гнучкості (посилює амплітуду рухів, покращує рухливість суглобів);
- зменшує період відновлення (знимає больові відчуття в м'язах після фізичних навантажень);
- підвищує витривалість;
- сприяє покращенню постави;
- розслабляє м'язи і надає їм еластичності;
- має виражений оздоровчий ефект, є засобом профілактики багатьох захворювань (поліпшує кровообіг і циркуляцію лімфи, перешкоджає відкладенню солей, є засобом профілактики гіпокінезії і остеопорозу, рекомендується жінкам для зняття відповідних больових синдромів під час менструації);
- сприяє активізації діяльності головного мозку (в результаті глибокого дихання під час виконання серій вправ);
- «омолоджує» шкіру та сповільнює процеси старіння (входить до складу антицелюлітної програми);
- надає гармонійному психічному стану (є ефективним засобом для зняття стресу і психічної напруги).

Під час занять стретчингом короточасне напруження м'язів чергується з їх розслабленням. Важливим моментом є те, що під час зміни інтенсивності навантажень та використання різноманітних видів розтяжок і їх комбінацій залученими в процес виявляються майже всі групи м'язів. При цьому розтяжка абсолютно безпечна і практично не має протипоказань (виняток становлять деякі види нахилів при гіпертонії, грижі, серцевій недостатності). Істотною перевагою стретчингу є його близькість до природних рухів (різні види потягувань). При цьому зручність занять може виражатися і в їх доступності –

займатися можна як у залі, так і в домашніх умовах. Для домашніх занять підійде режим 2–3 рази на тиждень. Вправи можна виконувати як ранкову гімнастику, а також використовувати як засіб релаксації після різних фізичних і психоемоційних навантажень протягом дня.

До найпоширеніших видів стретчингу відносять:

- статичний стретчинг – повільні рухи, завдяки яким приймається певна поза і утримується протягом 30–60 секунд. При цьому можна періодично або постійно напружувати розтягнуті м'язові групи. Саме статичне розтягування є найефективнішим видом стретчингу. Крім того, це найбільш доступний, оздоровчий, рекомендований лікарями вид розтяжки;

- динамічний стретчинг включає повільні пружні рухи, які завершуються утриманням статичних положень в кінцевій точці амплітуди виконання. При цьому вправи постійно змінюють одна одну, щойно під час їх виконання у м'язах досягається стан легкого напруження;

- балістичний стретчинг – махові рухи руками і ногами, а також згинання та розгинання тулуба, які виконуються з великою амплітудою і високою швидкістю. У цьому разі подовження певної групи м'язів виявляється короткочасним. Воно триває стільки, скільки триває мах або згинання. Даний вид стретчингу найчастіше застосовується в спортивній практиці внаслідок високого травматизму не належить до оздоровчих видів розтяжки.

За способом виконання вправ стретчинг буває активний (людина самостійно докладає зусиль для розтяжки частин тіла) і пасивний (розтяжка відбувається за допомогою зусиль партнера).

Статична гнучкість характеризує діапазон руху суглоба без акценту на швидкість. Прикладом статичної гнучкості може бути повільний нахил тулуба вниз до торкання руками підлоги.

Балістична гнучкість зазвичай пов'язана з підстрибуваннями та ритмічними рухами. Під динамічною гнучкістю розуміють здатність використовувати діапазон руху суглоба під час занять фізичними вправами з нормальною або високою швидкістю. Динамічна гнучкість не обов'язково означає балістичні або швидкі види рухів.

Альтернативним є поняття функціональної гнучкості. Як приклад «повільної» динамічної гнучкості можна навести здатність балерини повільно піднятися на носках і утримувати ногу під кутом 60° , тимчасом як стрибок у шпагат – це приклад «швидкої» динамічної гнучкості. Утримання статичного положення в кінцевій точці амплітуди руху більш ефективно для розвитку гнучкості, ніж махові або пружні рухи. Основою статичних вправ є активізація м'язових волокон за рахунок їх скорочення, що відбувається у відповідь на розтягнення. Саме тому статичне розтягування є найефективнішим і часто застосовуваним видом стретчингу.

Вікові аспекти

Рухливість у суглобах розвивається нерівномірно в різні вікові періоди. У дітей молодшого та середнього шкільного віку активна рухливість в суглобах збільшується, надалі вона зменшується. Обсяг пасивної рухливості в суглобах також з віком зменшується. Причому, чим більше вік, тим менша різниця між активної і пасивної рухливості в суглобах. Це пояснюється поступовим погіршенням еластичності м'язово-зв'язкового апарату, міжхребцевих дисків та іншими морфологічними змінами. Вікові особливості суглобів необхідно брати до уваги в процесі розвитку і гнучкості [4].

Спеціальний вплив фізичними вправами на рухливість в суглобах має бути узгоджене з природним ходом вікового розвитку організму.

У міру розвитку організму гнучкість також змінюється нерівномірно. Так, рухливість хребта при розгинанні помітно підвищується у хлопчиків з 7 до 14 років, а у дівчаток з 7 до 12 років, у більш старшому віці приріст гнучкості знижується. Рухливість хребта при згинанні значно зростає у хлопчиків 7-10 років, а потім в 11-13 років зменшується. Високі показники гнучкості відзначаються у хлопчиків в 15 років, а у дівчаток в 14 років, при активних рухах гнучкість дещо менше, ніж при пасивних.

У суглобах плечового поясу рухливість при згинальних і розгинальних рухах збільшується до 12-13 років, найбільш високі результати мають місце в 9-10 років.

У тазостегновому суглобі зростання рухливості найбільший від 7 до 10 років, у наступні роки приріст гнучкості сповільнюється і до 13 - 14 років наближається до показників дорослих. В осіб різного віку між гнучкістю і силою м'язів існує негативний взаємозв'язок - зі збільшенням у результаті тренування сили м'язів, як правило, зменшується рухливість в суглобах [46].

Нарівень розвитку гнучкості впливають спадкові чинники і фактори середовища.

При проведенні досліджень Хольцінгера були отримані високі коефіцієнти спадковості, зокрема, для тазостегнових суглобів, хребетного стовпа і плечових суглобів, коефіцієнт спадковості Хольцінгера дорівнює відповідно 0,700; 0,841; 0,906. Тому рівень гнучкості в суглобах людини обумовлене переважно спадковими факторами (цей висновок вимагає додаткових досліджень і аналізу).

Протягом життя людини значно змінюється величина суглобових поверхонь, еластичність м'язово-зв'язкового апарату, міжхребцевих дисків, суглобових сумок. Природно тому, що величина рухливості в суглобах у різному віці неоднакова [4].

Молодший шкільний вік є найбільш сприятливим для розвитку фізичних здібностей (швидкісної координаційної здібності, здатність тривало виконувати циклічні дії в режимах помірної і великої інтенсивності), про що свідчать наведені в таблиці 1 узагальнені дані вітчизняних і зарубіжних авторів [29].

У багаторічному плані весь процес навчання гнучкості у спортсменів допускається розбити в 3 періоди:

1 період - «суглобової гімнастики»;

2 період - спеціалізованого формування рухливості в суглобах;

3 період - фізичної активності в суглобах на досягнутому рівні.

1.5. Гнучкість як фізична якість та особливості його розвитку в дошкільному віці

Г.Г. Цибіз пише, що гнучкість як фізичнеякість дуже специфічний, так як його прояви не завжди позитивно впливають на рівень спортивних досягнень. Важливо визначити місце гнучкості в навчальному та тренувальному процесах. Роль гнучкості для нормальної життєдіяльності важлива практично для кожної людини. Дослідження з розвитку гнучкості в різних ситуаціях тривають [42].

Процес розвитку гнучкості має свої особливості, які важливо вчити на тренуванні. Основним завданням є розвиток активної рухливості. Поліпшення пасивної гнучкості є допоміжним засобом і диференціюється в залежності від статі, віку, фізичної підготовленості і кількості повторень вправи.

Поняття «стретчинг» є похідним від англійського слова stretch, що означає тягнути, розтягувати. Подібна до аеробіки є ефективним інструментом для нормалізації біологічних процесів розтягування м'язів і стимуляції організму в цілому.

На думку А.Г. Назарової, стретчинг є абсолютно новим підходом, новим способом фізичного виховання дітей дошкільного віку. Це комплекс вправ, спрямованих на розвиток рухливості суглобів, їх зміцнення, поліпшення еластичних властивостей, тренування м'язово-зв'язкового апарату, розвиток міцних м'язів і зв'язок» [21].

Сутність методики стретчинга полягає в використанні повільних і плавних рухів, згинання та розгинання, що сприяє розтягуванню групи м'язів. Певна поза утримується і приймається протягом певного проміжку часу. Стретчинг є методом фіксованої розтяжки.

Основоположним принципом стретчинга є поступовість і регулярність розтяжки, абсолютна безболісність. Методика стретчинга ґрунтується на релаксації і повзучості.

Повзучість характеризується властивістю м'язів змінювати свою довжину при однаковому навантаженні напрузі з плином часу.

Релаксація характеризується властивістю м'язів розслабитися при однаковому навантаженні напрузі з плином часу.

І.А. Ключеве вважає, що стретчингові вправи сприяють розслабленню м'язів через розтяжку без перенапруги. Методика стретчинга через

перерозтягненням'язів виключає включення балістичних вправ. В ході вправ важливо недорастягивать м'яз, ніж перерозтягуються її, тоді як завжди залишається запас розтяжки при правильному його виконанні [11].

Виконуючи вправи з запасом розтяжки, кожен рез м'яз готується до більшого розтягування, минаючи відчуття напруги. В основі лежить властивість повзучості. М'язи можна зробити еластичними, а тіло гнучким без перенапруги і перерастяжки.

С.Ю. Червоткіна, Е.Р. Антонова, Л.Б. Фоміна запропонували такі види стретчинга [33].

1. Статична розтяжка є найпоширенішою і найбільш рекомендованою. Приймається певне положення і утримується протягом 30-60 секунд. Завмерши в позі, важливо сфокусувати увагу на відчуттях в м'язах. Необхідно відчувати безболісне відчуття м'якого витягування. Основне навантаження, спрямована на м'язи, надає м'який вплив на суглоби і сухожилля. У процесі виконання вправи відбувається розтяжка своєю вагою за допомогою нахилів вперед. Важливо розслабитися і «зависнути» вагою тулуба. Шпагат передбачає розслаблення тільки в паху, а не в колінах.

2. Пасивна розтяжка використовується не власне зусилля, а допомога інструктора.

3. Динамічна розтяжка полягає в контрольованих рухах рук і ніг, плавно пружних в діапазоні індивідуальних можливостей м'язів через швидке або повільне рух з акцентом, всілякі махи, переكاتи з шпагату в шпагат.

4. Балістична розтяжка - це неконтрольований рух. Наприклад, щоб торкнутися пальцями ніг в складці, використовуються кілька разів пружини стіруху з доброю амплітудою вниз. На початку роботи важливо обережно використовувати даний тип розтяжки.

5. Активна ізольована розтяжка полягає в техніці розтяжки для локалізації, ізольовання і розтягування кожної окремої м'язи. Використовується для гарного розігріву м'язів перед і після тренування. Активне розтягнення використовується, коли приймається положення і потім тримається поза без сторонньої допомоги, виключно зарахунок сили м'язів.

6. Ізометрична розтяжка - полягає в чергуванні напруги з розслабленням. Наприклад, в шпагаті сідають в правильне положення, потім опускаються до легкого болю і напружують м'язи ніг так, ніби потрібно піднятися вгору силою тільки ніг. Відбувається максимальна напруга, в якому потрібно триматися 20 секунд, а потім розслабити м'язи і сідати нижче з повторами кілька разів.

7. Пропріоцептивна нервово-м'язова розтяжка є найкращим способом збільшити амплітуду рухів під контролем тренера, включає в себе пасивну розтяжку з скороченням м'язів ізометрична, тобто в першому випадку м'яз обережно розтягується, а потім ізометрично скорочується, у другому випадку після розслаблення «основний» м'яз здійснюється скорочення протидіє м'язи, повторюючи кілька разів.

Статичну розтяжку використовують найчастіше і вважають найбільш ефективною і менш травмонебезпечною. Кожну вправу на розтяжку корисно при правильному підборі виходячи з цілей і завдань.

Особливістю методики стретчинга є усвідомлення дитиною своєї діяльності в процесі виконання стретчингових вправ, які передбачають активне включення психічних функцій відчуття, уваги, пам'яті, мислення.

Комплекс відчуттів, які виникають кожного разу при прийнятті певної пози, є оптимальним для вирішення завдань розвитку гнучкості, здійснює корекцію і розвиває основу для виконання вправ за всіма правилами.

Е.В. Бірюк вважає, що стретчинг підвищує витривалість, рухову активність, знижує емоційно-психічні напруги. Вправи стретчинга спрямовані на настройку, розслаблення і відновлення функцій м'язів, залучають до роботи весь організм. Це дозволяє використовувати захисні сили організму без шкоди, попереджаючи багато захворювань. Природна опірність організму виробляється в результаті впливу на м'язи, органи, залози внутрішньої секреції, хребет, нервову і дихальну систему [4, с.15].

Основним завданням стретчинга є формування гнучкого, здорового і витривалого тіла. Стретчинг для дітей дошкільного віку є одним з ефективних способів турботи про здоров'я.

Заняття стретчингом, з точки зору здоров'я, гарантують правильну поставу, пластичність, гнучкість, витривалість і цілеспрямованість у фізичному розвитку. Крім того, допомагають сформувати стійкість до стресів, вміння справлятися з різними ситуаціями. Неоціненну послугу дітям старшого дошкільного віку надасть вміння зосереджуватися та концентруватися на виконанні певного завдання, важливого для шкільного навчання.

На думку І.А. Буреніної, стретчинг з дітьми дошкільного віку - це підібрані спеціально вправи на розтяжку м'язів, що проводяться в ігровій формі. Методика стретчинга заснована на статичних розтяжках м'язів і суглобово-зв'язкового апарату ніг, рук, хребта, які надають на весь організм глибоке оздоровчий вплив [6].

Самостійне маніпулювання тілом в повільному, безпечному ритмі найбільш ефективно. У дітей дошкільного віку зникають комплекси, пов'язані з невмінням керувати тілом, фізичною недосконалістю. Близькі й зрозумілі образи казкового світу дозволяють дітям легко виконувати найрізноманітніші фізичні вправи. Стретчингові вправи спрямовані на розвиток координації рухів, еластичність м'язів, виховуються старанність і витривалість.

Вправи на розвиток груп м'язів дітей дошкільного віку носять зрозумілі назви тварин, імітації їх рухів. Пізнання дітьми техніки рухів танцювальних і спортивних вправ, ігор, театралізованої діяльності починається з наслідування образу. Образно-наслідувальні рухи розвивають рухову, творчу діяльність, мислення, увагу, рухову пам'ять, швидкість реакції, орієнтування в русі просторі.

Заняття стретчингом можна перетворити на захоплюючу гру-казку з персонажами. Кожна вправа повторюється три-чотири рази. Можна розповідати казку і одночасно розігрувати її з використанням стретчингових вправ. Гра може складатися з фрагментів з вплетеними стимуляції точок стопи, стрибків, вправ на статичну розтяжку м'язів, розслаблення для відновлення дихання.

З метою розвитку гнучкості використовуються ігровий, змагальний і змагально-ігровий методи. Підзмагально-ігровим методом ми розуміли би спосіб придбання і вдосконалення знань, умінь і навичок розвитку рухових і морально-вольових якостей в умовах змагань або гри. Характерною особливістю є обов'язкова присутність змагальної та ігрової діяльності як двох протилежних сторін. Даний метод відноситься до групи практичних методів і його комбіноване застосування дозволяє вирішувати велике коло завдань в різних умовах.

Розвиток гнучкості у дошкільнят вважається ефективним методом оздоровлення організму, який сприяє фізичному розвитку. Дошкільнята дуже часто гнучкі від природи, але розвивати гнучкість у них дуже важливо. При відсутності спеціальних занять розвиток гнучкості у дітей дошкільного віку, його природні можливості погіршаться і рівень фізичної підготовки помітно знизиться.

Пластичні та гнучкі діти, на думку П.Р. Чудіновою, більш спритні і активні. При всій рухливості через еластичність м'язів і їх швидкого відновлення дошкільнята менше травмуються. Дитина з добре розвинутою гнучкістю при виконанні фізичних вправ витратить енергії в рази менше, ніж однолітки, а, отже, менше втомиється [45, с.33].

У дошкільнят, на думку І.А. Рябкова, гнучкість необхідно починати розвивати з раннього дитинства. У два-три роки дітям виконувати вправи на розтяжку легше, ніж в старшому віці. При заняттях з дитиною з народження, до молодшого шкільного віку він не втратить закладеної генетично природного гнучкості. Від природи в своїй більшості дівчинки відрізняються підвищеною гнучкістю. Це пов'язано з підвищеною кількістю вмісту в м'язах колагену і еластину їх організму. Дошкільнята, однак, незалежно від статі пластичні настільки, наскільки це закладено природою. Наприклад, якщо мама хлопчика здатна сісти на поперечний і поздовжній шпагат без занять гімнастикою, то і він володіє підвищеною пластичністю. Разом з цим, діти, які не гнучкі від природи, при цілеспрямованій роботі з розвитку гнучкості також можуть

домогтися позитивних результатів. Для ефективної розтяжки важливо розминкою підготувати тіло для підвищення температури в м'язах [30].

Розвиток гнучкості, на думку Е. Я. Степанівка, тісно пов'язане з розвитком м'язової сили. Однак, що викликається масованим застосуванням силових вправ гіпертрофіям'язів може привести до обмеження розмаху рухів. Без зміцнення м'язово-зв'язкового апарату форсування розвитку гнучкості у дітей дошкільного віку може викликати порушення постави, перерозтягнення м'язових волокон і зв'язок, незворотні деформації суглобових структур. Отже, в роботі з дітьми дошкільного віку для гармонійного розвитку важливо оптимальне поєднання вправ на розвиток гнучкості з іншими вправами [31].

Достатнім ступенем розвитку гнучкості вважається успішне виконання комплексу вправ на виявлення максимального розмаху при нормальній рухливості в суглобах, особливо хребетного стовпа, в плечових і тазостегнових.

Розвиток гнучкості найбільш ефективно при використанні фізичних вправ, які вчать дітей дошкільного віку відчувати м'язи рук, ніг, тулуба, шиї, відчувати відповідальність своє здоров'я і за красу рухів.

Т. Ханна стверджує, соціальна роль дитини підвищується, коли він вчиться говорити вільно, розкуто володіти своїм тілом. Правильне використання соматичних і стретчингових вправ дає дитині фізичне і психічне здоров'я, допомагає реалізувати індивідуальні можливості, вдосконалюватися, стати незалежною, вільною, впевненим в собі [41].

Гнучке тіло дозволяє дошкільнику підвищити рухові можливості, поліпшити спортивні результати і в цілому в житті. Рівень гнучкості залежить від показників швидкості, сили і координації. Ритм виконання фізичних вправ відіграє важливу роль і дозволяє підтримувати збудливість м'язів. Це позитивно позначається на еластичності м'язів і зв'язок.

Для активізації діяльності вегетативних органів виконувати вправи на розвиток гнучкості необхідно в доброму настрої. Позитивний настрій є запорукою збільшення частоти серцевих скорочень і підвищеного газообміну.

Діти, які виконують вправи із задоволенням, можуть досягти результатів набагато швидше, ніж діти, яких змушують працювати.

Важливо розвивати гнучкість дошкільнят при правильній температурі м'язів, як важливого фактору розвитку еластичності м'язів, активної циркуляції крові. Отже, починати виконувати вправи необхідно з розминки.

Фізичний стан дітей дошкільного віку залежить від часу доби. Вранці у більшості дітей дошкільного віку активність знижена, тому розминка необхідна активна і тривала. Найбільш ефективними є тренування у вечірній час, коли системи та органи дітей знаходяться в найкращій формі. Дуже важливо, щоб перед заняттями діти були не надто втомленими. Виконання вправ для розвитку сили робить позитивний вплив на показники розвитку гнучкості.

Методика розвитку гнучкості у дітей дошкільного віку, на думку М.Л. Журавина, повинна враховувати їх вікові особливості. Процес остеогенезу довгих кісток у дітей починається в чотири роки і триває до семи років. Підвищені силові навантаження не виправдовуються і негативно впливають на розвиток гнучкості. У цьому ж віковому періоді формується вигин хребетного стовпа, тому проблеми з поставою у дітей - нерідке явище. Отже, для вирішення проблеми необхідно використовувати відповідні вправи [9].

М'язи дітей п'яти-шести років розвиваються нерівномірно, тому важливо використовувати вправи для зміцнення м'язів згиначів або розгиначів. Методику виконання вправ через підвищену стомлюваність при активному витрачання зводять енергії у дітей дошкільного віку будують таким чином, щоб при навантаженнях невеликого обсягу присутні обов'язкові паузи для відпочинку.

Робота дихальної та серцево-судинної систем, на думку Л.А. Карпенко, у дошкільнят не налагоджена, пульс прискорюється, артеріальний тиск нестабільно, дихання поверхневе і часте. Діти старшого дошкільного віку успішніше справляються з навантаженнями навіть в помірно інтенсивному темпі [11].

У дошкільному віці рухові якості розвиваються нерівномірно і залежать від рухового досвіду. Увага дошкільнят нестійка, тому для

активізації інтересу до розвитку гнучкості необхідно використовувати яскравий дидактичний матеріал.

Дошкільнята, на думку Е.А. Чайковської, здатні впоратися практично з будь-якими вправами на гнучкість і розтягування, якщо події не форсувати. Вправи на розвиток гнучкості важливо проводити в сукупності з помірними фізичними навантаженнями, які сприяють зміцненню м'язів і зв'язок, що виключають травмування [46].

Методика розвитку гнучкості повинна враховувати вікові та індивідуальні особливості дошкільнят. Не всім приємні відчуття розтяжки, стретчинга, що призводить до зниження працездатності і порушення техніки виконання вправ. З метою виключення таких неприємних моментів важливо підбирати доступні і регулярні вправи. На особистому прикладі показати правильність виконання вправи є найкращим способом пояснення. Амплітуду збільшувати потрібно систематично і поступово.

Таким чином, поняття «гнучкість» характеризує можливість виконувати вправи з великою амплітудою. Також під гнучкістю мається на увазі рухливість суглобів хребетного стовпа, який оточений м'язово-зв'язковим апаратом. Рухливість в суглобах обумовлює можливість виконувати рухи в суглобах з певною амплітудою. Діти дошкільного віку дуже гнучкі і пластичні і розвиток гнучкості найбільш ефективно в цьому віці.

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗА ДОПОМОГОЮ СТРЕТЧИНГУ

2.1. Вивчення початкового рівня розвитку гнучкості дітей старшого дошкільного віку

Дослідження розвитку гнучкості дітей старшого дошкільного віку за допомогою стретчинга проводилося на базі дошкільного навчального закладу 14 «Золотий півник», що знаходиться за адресою вул. Прокоф'єва 15, м. Суми. У ньому взяли участь 12 дітей старшої групи, вік 5-6 років.

Мета дослідження - вивчити роль стретчинга в розвитку гнучкості дітей старшого дошкільного віку.

Завдання дослідження:

1. Підібрати методики і досліджувати початковий рівень розвитку гнучкості дітей старшого дошкільного віку.
2. Розробити перспективний план з розвитку гнучкості дітей старшого дошкільного віку за допомогою стретчинга.
3. Провести повторну діагностику рівня розвитку гнучкості дітей старшого дошкільного віку.
4. Проаналізувати результати.

Етапи дослідження:

1. Констатуючий етап (1 тиждень) - підбір методики і дослідження початкового рівня розвитку гнучкості дітей старшого дошкільного віку.
2. Яка формує етап (2 тижні) – розробка і реалізація перспективного плану з розвитку гнучкості дітей старшого дошкільного віку за допомогою стретчинга.
3. Контрольний етап (1 тиждень) - повторна діагностика рівня розвитку гнучкості дітей старшого дошкільного віку та аналіз результатів.

Мета констатуючого етапу - підібрати методики і досліджувати початковий рівень розвитку гнучкості дітей старшого дошкільного віку.

Нами були підібрані методики для діагностики рівня розвитку гнучкості дітей старшого дошкільного віку:

1. Методика «Діагностика рівня розвитку гнучкості» автор С.Л. Слуцька.

2. Методика «Діагностика рівня розвитку гнучкості», автори Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов.

1. Методика «Діагностика рівня розвитку гнучкості» автор С.Л. Слуцька.

Діагностика полягала у виконанні трьох вправ на гнучкість, в ході яких вивчалася ступінь прогину назад і вперед. При хорошій гнучкості корпус вільний нахил характеризує хорошу гнучкість корпусу.

1. Вправа «Відсунь кубик далі» (визначення гнучкості тіла вперед).

Діти сідали на килим таким чином, щоб п'яти знаходилися біля краю килимка, ноги лежать прямі на ширині плечей і притиснуті до килимка. У краю килимка між ступнями ніг лежить кубик. Необхідно нахилитися і відсунути кубик якнайдалі. Коліна піднімати не можна, ноги повинні бути прямими. Вимірюється відстань від лінії п'ят до межі кубика.

Аналіз результатів:

Високий рівень (3 бали) - дитина відсунув кубик на відстань 8-11 см.

Середній рівень (2 бали) - дитина відсунув кубик на відстань 4-7 см.

Низький рівень (1 бал) - дитина відсунув кубик на відстань 3 см і менше.

2. Вправа «Коробка з олівцями»

Початкове положення - дитина сідає в позу «прямого кута». Руки піднімає вгору, долоні вперед. Не згинаючи ніг, потрібно нагнутися таким чином, щоб прямими руками дістати пальці ніг, а грудьми торкнутися ніг. Важливо затриматися потрібний час і потім повільно повернутися у вихідне положення.

Аналіз результатів:

Високий рівень (3 бали) - дитина правильно виконав вправу.

Середній рівень (2 бали) - дитина виконав вправу не зміг доторкнутися грудьми до ніг або не дістається трохи пальці ніг.

Низький рівень (1 бал) - дитина слабо або зовсім не впорався з вправою.

3. Вправа «Кільце» (визначення гнучкості тіла назад).

Початкове положення - дитина лежить на животі, піднімає спину, відводить плечі назад, руки упираються в підлогу. В цей же час, згинаючи ноги в колінах, намагається дістати пальцями ніг до верхівки.

Аналіз результатів:

Високий рівень (3 бали) - у дитини спостерігається максимальна рухливість хребта вперед і назад.

Середній рівень (2 бали) - у дитини спостерігається середня рухливість хребта.

Низький рівень (1 бал) - у дитини спостерігається вправи на гнучкість викликають труднощі.

Результати діагностики рівня розвитку гнучкості дітей старшого дошкільного віку за методикою С.Л. Слущкої представлені в таблиці 1.

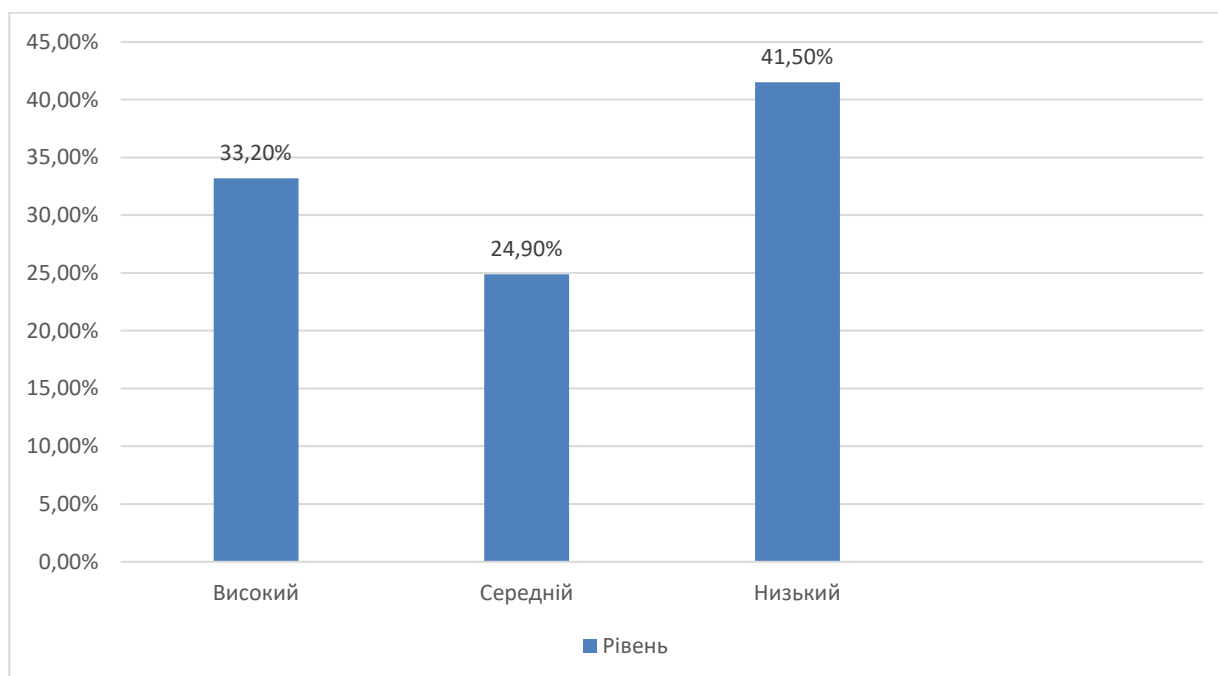
| ПІБ | Вправа «Відсунь кубик далі» | Вправа «Коробка з олівцями» | Вправа «Кільце» | Підсумковий рівень |
|------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|--------------------|--------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Биков Єгор | високий | середній | середній | середній |
| Василенко Яна | середній | низький | низький | низький |
| Висоцька Анна | середній | високий | високий | високий |
| Ємець Василій | середній | низький | низький | низький |
| Кравченко Софія | середній | середній | середній | середній |
| Лісовська Вероніка | високий | високий | високий | високий |
| Міщенко Динис | середній | середній | середній | середній |
| Міщенко Катерина | середній | високий | високий | високий |
| Поляков Микита | низький | низький | середній | низький |
| Різник Алла | середній | низький | низький | низький |
| Тимченко Єгор | низький | середній | низький | низький |
| Ясовський Владислав | середній | високий | високий | високий |

Зведена таблиця за результатами діагностики рівня розвитку гнучкості дітей старшого дошкільного віку за методикою С.Л. Слущкої представлена нижче (таблиця 2).

Таблиця 2 - Зведена таблиця результатів діагностики дітей дошкільного віку

| Рівень | Кількість дітей | Процент |
|----------|-----------------|---------|
| Високий | 4 | 33,2 |
| Середній | 3 | 24,9 |
| Низький | 5 | 41,5 |

Графічно тримані результати діагностики рівня розвитку гнучкості дітей старшого дошкільного віку за методикою С.Л. Слуцької представлені на малюнку 1.



Малюнок 1 - Результати діагностики рівня розвитку гнучкості дітей старшого дошкільного віку за методикою С.Л. Слуцької

Таким чином, високий рівень показали 33,2% дошкільнят, середній рівень 24,9%. Низький рівень розвитку гнучкості виявлено у 41,5% дітей старшого дошкільного віку.

2. Методика «Методика «Діагностика рівня розвитку гнучкості», автори Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, в ході яких необхідно було виміряти такі параметри в градусах:

- «при відведенні кисті кут в лучезапястном суглобі з тильного боку;
- при нахилі вперед в положенні сидячи кут тулуба до горизонту в позі;
- при випрямленні ноги кут в підколінній ямці;

- в поздовжньому шпагаті кут в тазостегновому суглобі;
- в поперечному шпагаті кут в тазостегновому суглобі ».

Рівні розвитку гнучкості дітей старшого дошкільного віку представлені в таблиці 3.

| Параметры | Оценка | | | |
|---|----------|-------|------------|--------|
| | відмінно | добре | задовільно | погано |
| «Кут в лучезапястном суглобі з тильного боку при відведеної кисті» | 70 | 90 | 95 | 100 |
| «В положенні сидячи кут тулуба до горизонту в позі при нахилі вперед» | 5 | 15 | 25 | 35 |
| «І кут в підколінній ямці при випрямленні ніг» | 182 | 180 | 178 | 175 |
| «Кут в тазостегновому суглобі поздовжньому шпагаті» | 180 | 178 | 175 | 172 |
| «Кут в тазостегновому суглобі поперечному шпагаті» | 180 | 178 | 175 | 172 |

Результати діагностики початкового рівня розвитку гнучкості дітей старшого дошкільного віку представлені в таблиці 4.

Таблиця 4 - Результати діагностики рівня розвитку гнучкості дітей дошкільного віку

| ПШБ | «Кут в лучезапястном суглобі з тильного боку при відведеної кисті» | «В положенні сидячи кут тулуба до горизонту в позі при нахилі вперед» | «І кут в підколінній ямці при випрямленні ніг» | «Кут в тазостегновому суглобі поздовжньому шпагаті» | «Кут в тазостегновому суглобі поперечному шпагаті» | підсумковий рівень |
|-----|--|---|--|---|--|--------------------|
| | | | | | | |

| | | | | | | |
|---------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| | кисті» | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Биков Єгор | відмінно | добре | добре | добре | добре | добре |
| Василенко Яна | добре | Задовільно | Задовільно | Задовільно | Задовільно | Задовільно |
| Висоцька Анна | добре | відмінно | відмінно | добре | відмінно | відмінно |
| Ємець Василій | добре | Задовільно | добре | добре | Задовільно | добре |
| Кравченко Софія | Задовільно | добре | Задовільно | Задовільно | Задовільно | Задовільно |
| Лісовська Вероніка | відмінно | відмінно | добре | відмінно | добре | відмінно |
| МіщенкоДинис | Задовільно | добре | Задовільно | Задовільно | Задовільно | Задовільно |
| Міщенко Катерина | добре | відмінно | добре | відмінно | відмінно | відмінно |
| Поляков Микита | добре | добре | добре | добре | добре | добре |
| Різник Алла | добре | Задовільно | добре | Задовільно | Задовільно | Задовільно |
| Тимченко Єгор | Задовільно | Задовільно | добре | Задовільно | добре | Задовільно |
| Ясовський Владислав | добре | відмінно | добре | добре | добре | добре |

Зведена таблиця діагностики рівня розвитку гнучкості дітей старшого дошкільного віку представлена нижче (таблиця 5).

Таблиця 5 - Зведена таблиця результатів діагностики дітей дошкільного віку.

| Уровень | Кількість дітей | Процент |
|----------|-----------------|---------|
| Відмінно | 3 | 24,9% |
| Добре | 4 | 33,2% |

| | | |
|------------|---|-------|
| Задовільно | 5 | 41,5% |
| Погано | 0 | 0% |

Таким чином, ми бачимо, що у дітей добрерозвинена гнучкість (33,2%). Відмінні результати показали 24,9% дітей. 41,5% дошкільнят показали задовільні результати. Отже, перед нами ставиться завдання підвищити дані показники, використовуючи в роботі стретчингові вправи.

2.2. Робота з розвитку гнучкості дітей старшого дошкільного віку за допомогою стретчинга

Мета формуючого етапу - розробити перспективний план з розвитку гнучкості дітей старшого дошкільного віку за допомогою стретчинга.

Був складений план роботи з дітьми старшого дошкільного віку з розвитку гнучкості за допомогою стретчинга (таблиця 6).

Таблиця 6 - План роботи з дітьми старшого дошкільного віку з розвитку гнучкості за допомогою стретчинга.

| Тиждень формуючого етапу | вправи стретчинга | Час проведення |
|--------------------------|--|---|
| у | | |
| 1 | 2 | 3 |
| 1 тиждень | дерево дуб кущик квітка | Фізкультурні заняття «Дерева і кущі» |
| 2 тиждень | Звездочка Місяць Сонячний луч Сонце сідає за горизонт | Ранкова гімнастика |
| 3 тиждень | вовк лисиця Тигр конячка | фізкультурні заняття «Тварини» |
| 4 тиждень | лебідь Ластівка страус павич | Фізкультурні заняття «Птахи» |

Була створена картотека вправ по стретчингу, яка використовувалася протягом цього формуючого етапу експерименту (Додаток А). У комплекс вправ стретчинга ми включили «вправи для м'язів живота шляхом прогину назад, для м'язів спини шляхом нахилу вперед, для зміцнення хребта шляхом його поворотів, для зміцнення м'язів спини і тазового пояса, для зміцнення м'язів ніг, вправи для розвитку стоп, вправа для розвитку плечового пояса, на рівновагу».

У своїй роботі ми дотримувалися наступних принципів:

- систематичності;
- доступності та індивідуалізації;
- свідомості і активності;
- повторюваності матеріалу;
- поступового підвищення вимог;
- наочності.

Використовувалися наступні методи навчання:

- ігровий метод;
- словесний метод;
- метод показу;
- імпровізаційний метод;
- музичний супровід як методичний прийом;
- концентричний метод.

Заняття стретчингом в групі проводилися у грудні. Головним завданням методики була систематичність і сталість виконуваних рухів. Методика застосовувалася на кожному занятті, включаючи в комплекс по одному, двом вправам. Стретчинг впроваджували як на заняттях фізичної культури, так і в комплексі ранкової гімнастики, в режимних моментах, в комплексі бадьюри гімнастики після сну.

В якості профілактики обов'язковою умовою, якого ми дотримувалися в роботі над розвитком гнучкості, була обов'язкова розминка перед виконанням вправ на розтягування. Рух виконувалося якісніше і краще,

якщо м'язово-зв'язковий апарат був добре підготовлений, скорочуючи ризик розтягування, розривів сухожиль і м'язів.

Стретчингові вправи виконувалися в стані розслаблення м'язів. Важливо була концентрація уваги на тій частині тіла, яка в даний момент розтягувалася. Дихання повинне бути рівним, затримувати його не можна.

При виконанні вправ ми дотримувалися правила «рівноюспини». Потрібно стежити за поставою, тому що горбленість зменшує процес розвитку гнучкості.

Розтяжка виконувалася симетрично для обох сторін тіла. Також дотримувалися принципу «від простого до складного», починаючи від найпростіших і легких вправ, поступово переходячи до більш складним. До кінця формуючого етапу ми вивчили весь комплекс вправ стретчинга, розроблений для реалізації поставлених цілей і завдань.

Заняття стретчингом носили системний, цілеспрямований і послідовний характер. Заняття складалося з трьох частин: вступна, основна і заключна і проходило зазвичай протягом 35 хвилин.

У вступній частині діти виконували вправи в різних видах ходьби, бігу, стрибків для прийняття правильної постави та зміцнення зв'язки стопи, орієнтації в просторі, координації рухів, розвитку уваги. У роботі з дітьми звертали увагу не тільки на те, як розігріти м'язи і суглоби, але і на настрій, емоційну підготовку до майбутнього заняття. Вчили дітей прислухатися до своїх відчуттів, щоб вони кають в м'язах, запам'ятовувати їх. Для створення позитивного емоційного настрою допомагали вправи в різних формах руху з емоційним відображенням. З цією метою дошкільнятам пропонувалися спеціальні ігрові завдання «Собачка», «Рибка», «Слоник», «Зірочка», «Ліхтарик», виконуючи які діти долали стереотип руху з даними предметом.

У другій основній частині заняття переходили безпосередньо до стретчингових вправ. У сюжетному матеріалі розподілявся на два заняття. На першому занятті діти знайомилися з новими рухами і закріплювалися в них. На другому занятті проходило вдосконалення і відточування правильності виконання вправ, передача

характерних особливостей образів. Спочатку діти не могли ходити певний час з випрямленою спиною, втомлювалися, горбилися. Поступово стали помічати більш рівну ходу, впевнену рівну поставу, яку діти зберігали не тільки в процесі заняття, але і в подальшій своїй діяльності.

Наприклад, вправа «Сонечко» допомагала зберегти гнучкість хребта, розтягнути бічний м'яз тулуба, рухливість та зостегнових суглобів. З метою зміцнення м'язів спини проводилося вправу «Літак злітає», яке також розвивало рухливість та зостегнових і плечових суглобів. Вправа «Човник» зміцнювала черевного преса, м'язи спини, а вправу «Дуб» зміцнювало м'язи спини і ніг. Всі вправи стретчинга виконувалися під не дуже гучну музику, яку ми підбирали виходячи з теми заняття і пропонуваніх вправ.

Дітям дошкільного віку також давалися завдання на розтяжку вигляді ігрових вправ «Холодно-гаряче», «Сумний і веселий», «Гноми та велетні». Діти із задоволенням виконували такі кумедні вправи, а також привчалися приймати правильне вихідне положення, вчилися тримати рівно спинку. На перших заняттях доводилося давати безліч вказівок, здійснювати контроль за виконанням нескладних вправ.

Діти дошкільного віку спочатку відрізнялися швидкою зміною настрою, стомлюваністю. Відзначалися порушення координації рухів, погана орієнтування в просторі, невміння володіти своїм тілом.

Поступово діти привчалися до самооцінки, самодисципліни, оцінки своїх відчуттів, прагненню слухати своє тіло, що сприяло правильному виконанню пропонуваніх вправ. У них виробилося бажання займатися спортом, бути міцними, спритними і гнучкими. Так як в цьому віці у дітей превалює наочно-образне мислення, для показу підбиралися ілюстрації ігрових стретчингових вправ, робилися презентації, створювалися слайди. Використання засобів ІКТ активізувало дітей, допомагало усвідомити важливість занять фізкультурою і спортом для зміцнення власного здоров'я.

В ході формує роботи намагалися підібрати вправи для всіх груп м'язів, варіативно змінюючи різні види діяльності: гра, статичні, динамічні вправи.

Складовою основою частини заняття також були рухливі ігри, підбір яких здійснювався в залежності від складності та цікавості попередніх дій.

У третій заключній частині за допомогою дихальних вправ дошкільнята відновлювали і зміцнювали організм після фізичного навантаження. В ході виконання вправ чилі дітей дихати носом, правильно виконувати одночасно з рухами вдих і видих. Вправи на релаксацію включалися в кожне заняття для того, щоб дітей вчилися знімати напруження м'язів після фізичного навантаження. Цьому відповідали вправи на релаксацію, що виконуються в ігровій формі.

Ефективність вправ на наслідування тваринам, предметам полягала в частій і різноманітній зміні рухової діяльності з різних положень. Така робота давала добре навантаження на всі групи м'язів. Поєднання статичних і динамічних вправ найкраще відповідали природі опорно-рухового апарату і були ефективними в розвитку витривалості, гнучкості, пластичності.

Стретчинг інтегрувався з багатьма видами діяльності. Ранкова гімнастика проходила через різноманітні форми: на літературному і танцювальному матеріалі, круговому тренуванні, в формі оздоровчого бігу і рухливих ігор. Така робота була спрямована на більше ефективне реалізацію рухової активності дітей дошкільного віку, підвищення рівня їх емоційного і фізичного розвитку. Веселі казкові персонажі, незвичайні ігри-забави, атракціони, барвисті атрибути (обручі, кулі, прапорці, стрічки), ретельно підібраний музичний супровід сприяли створенню у дітей психологічного комфорту, бажанням займатися стретчинговими вправами.

Успішність роботи залежала від правильного взаємодії всіх учасників освітнього процесу. Тому в формі роботи з розвитку гнучкості дітей дошкільного віку ми залучали батьків. Одним з напрямків активізації з питань здоров'язбереження стало включення батьків в процес, який здійснювався в таких напрямках:

1. Актуалізація потреб батьків в здоровому обстеженні власної дитини.
2. Медико-педагогічна освіта батьків як замовників на різні освітні та медичні послуги в дошкільному закладі.

3. Партнерство педагогів та батьків, в основу якого закладені ідеї здоров'язбереження, пріоритет загальнолюдських цінностей.

Велике місце відводилося наочним діям дітей дошкільного віку на батьківських зборах. Багато батьків не були знайомі з методикою стретчинга. Крім показу стретчингових вправ дітьми, проводився майстер-клас, де батьки із задоволенням виконували запропоновані вправи середньої складності. У батьківському куточку розміщувалася інформація про стретчинг, комплекс вправ, проводилися індивідуальні консультації. Нараз батьки могли побачити результат роботи з дітьми: виступи з обручами, стрічками.

А для того, щоб педагоги дошкільної установи могли включати стретчингові вправи в гімнастику після сну, ми проводили для них майстер-класи і консультації, в яких педагоги виконували вправи.

У роботі використовували загальноприйняті критерії та шкали оцінки гнучкості. Найбільш часто використовувалася оцінка здатності до виконання нахилу тулуба вперед не згинаючи ніг в колінах.

Надалі планується продовжувати роботу в даному напрямку, розширюючи предметно-розвиваюче середовище, а також розширюючи картотеку стретчингових вправ, можливих для використання в роботі з дітьми дошкільного віку. Зокрема, передбачається використання у вправах м'ячів і гантелей. Додатковий інвентар цікавий дітям, що дуже важливо в тренувальному процесі.

Таким чином, була проведена формує робота з розвитку гнучкості дітей старшого дошкільного віку за допомогою стретчинга. Стретчингові вправи використовувалися нами в різних режимних моментах, об'єднувалися за тематикою, відрізнялися різноманітністю і були спрямовані на розвиток гнучкості всього тіла і окремих його частин.

2.3. Аналіз результатів

Після проведення формуючого етапу було проведено контрольне дослідження рівня розвитку гнучкості дітей старшого дошкільного віку.

Мета контролю етапу - повторна діагностика рівня розвитку гнучкості дітей старшого дошкільного віку та аналіз результатів.

Для діагностики рівня розвитку гнучкості дітей старшого дошкільного віку ми використовували ті ж методики, що й на констатуючому етапі дослідження.

Результати діагностики рівня розвитку гнучкості дітей старшого дошкільного віку за методикою С.Л. Слущкої представлені в таблиці 7.

Таблиця 7 - Результати діагностики рівня розвитку гнучкості дітей старшого дошкільного віку за методикою С.Л. Слущкої на контрольному етапі.

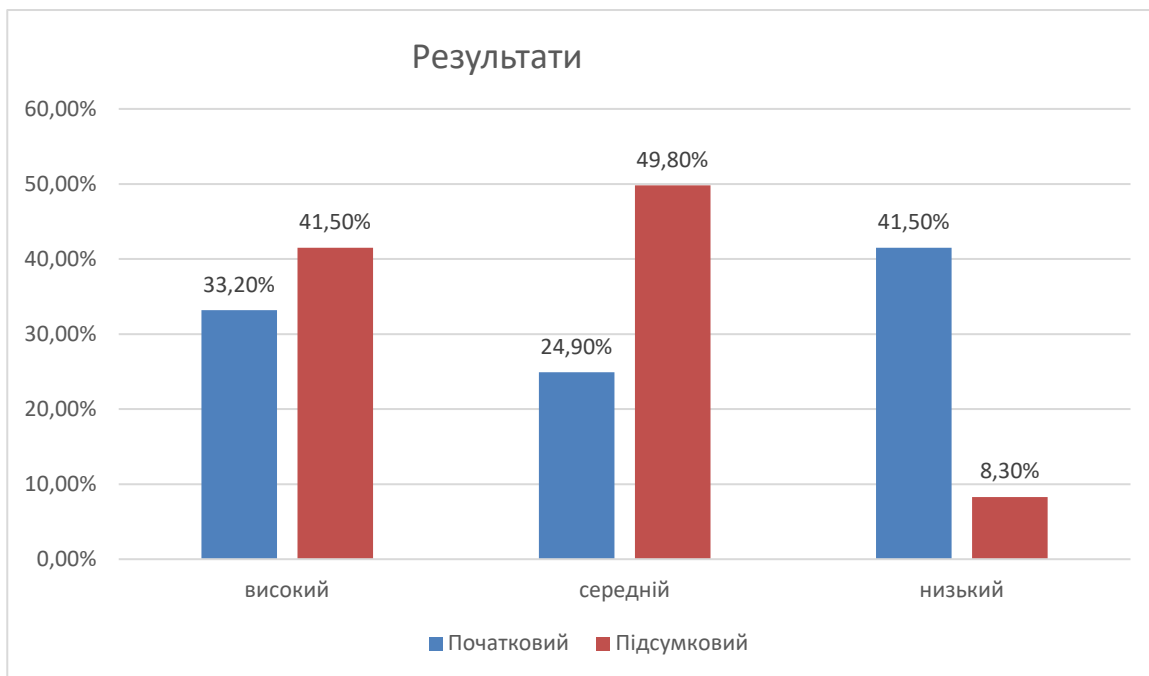
| ПІД | Вправа «Відсунь кубик далі» | Вправа «Коробка з олівцями» | Вправа «Кільце» | підсумковий рівень |
|------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|--------------------|--------------------|
| Биков Єгор | високий | середній | високий | високий |
| Василенко Яна | середній | середній | середній | середній |
| Висоцька Анна | середній | середній | високий | середній |
| Ємець Василь | середній | високий | високий | високий |
| Кравченко Софія | високий | середній | середній | середній |
| Лісовська Вероніка | середній | середній | середній | середній |
| Міщенко Динис | високий | високий | високий | високий |
| Міщенко Катерина | високий | високий | середній | високий |
| Поляков Микита | середній | високий | високий | високий |
| Різник Алла | низький | низький | середній | низький |
| Тимченко Єгор | середній | середній | низький | середній |
| Ясовський Владислав | низький | середній | середній | середній |

Зведена таблиця за результатами діагностики рівня розвитку гнучкості дітей старшого дошкільного віку за методикою С.Л. Слущкої на контрольному етапі представлена нижче (таблиця 8).

Таблиця 8 - Зведенатаблицярезультатівдіагностикидітейдошкільноговіку

| Уровень | Количестводетей | Процент |
|----------|-----------------|---------|
| Високий | 5 | 41,5% |
| Середній | 6 | 49,8% |
| Низький | 1 | 8,3% |

Графічніпорівняльнірезультатидіагностикирівнярозвиткугнучкостідітей старшого дошкільноговіку на початок і кінецьекспериментупредставлені на малюнку 4.



Малюнок

4

Порівняльнірезультатидіагностикирівнярозвиткугнучкостідітейдошкільноговіку за методикою Ж.К. Холодоваі В.С. Кузнєцова на констатуючому і контрольному етапі

Таким чином, відзначається позитивна динаміка. Відміннірезультати в розвиткугнучкості на кінецьексперименту показали 41,5% дітей старшого дошкільноговіку, що на8,3% вище, ніж на початок експерименту. Добрийрівеньрозвиткугнучкості на кінецьексперименту показали 49,8% дошкільнят, що на24,9% вище, ніж на початок експерименту. Низькийрівень на кінецьдослідження показали 8,3% дітей, що на33,2% менше, ніж на початок дослідження, що говорить про добрі результати.

Таким чином, можна говорити про ефективність виконаної роботи. Стретчинг позитивно впливає на розвиток гнучкості дітей старшого дошкільного віку, якщо цілеспрямовано і планомірно використовувати в роботі ігрові вправи в різних режимних моментах.

Висновки розділу 2

Отже, проведено практичне дослідження розвитку гнучкості дітей старшого дошкільного віку за допомогою стретчинга. Дослідження проводилося в три етапи: констатуючий, формуючий та контрольний. Експериментальне дослідження було виявлено переважання низького рівня розвитку гнучкості дошкільнят.

На формуючому етапі дослідження були поставлені цілі і завдання з розвитку гнучкості дітей старшого дошкільного віку за допомогою стретчинга. Стретчингові вправи використовувалися нами в різних режимних моментах, об'єднувалися за тематикою, відрізнялися різноманітністю і були спрямовані на розвиток гнучкості всього тіла і окремих його частин.

На контрольному етапі була проведена повторна діагностика рівня розвитку гнучкості дітей старшого дошкільного віку і відзначена позитивна динаміка. Отже, можна говорити про ефективність виконаної роботи. Стретчинг позитивно впливає на розвиток гнучкості дітей старшого дошкільного віку, якщо цілеспрямовано і планомірно використовувати в роботі ігрові вправи в різних режимних моментах.

ВИСНОВКИ

Розглянуто теоретичні основи розвитку гнучкості дітей старшого дошкільного віку за допомогою стретчинга, розглянуті теоретичні основи розвитку гнучкості дітей старшого дошкільного віку за допомогою стретчинга, поняття «гнучкість» характеризує можливість виконувати вправи з великою амплітудою. Також під гнучкістю мається на увазі рухливість суглобів хребетного стовпа, який оточений м'язово-зв'язковим апаратом. Рухливість в суглобах обумовлює можливість виконувати рухи в суглобах з певною амплітудою.

Діти дошкільного віку дуже гнучкі і пластичні і розвиток гнучкості найбільш ефективно в цьому віці.

Під стретчингом розуміється «розроблена система вправ, які спрямовані на вдосконалення гнучкості і рухливості в суглобах, їх зміцнення, тренування м'язово-зв'язкового апарату для підвищення еластичних властивостей, створення міцних зв'язок і м'язів». У дошкільному віці використання стретчинга ефективно в розвитку гнучкості дітей.

Регулярне виконання вправ зі збільшенням амплітуди зберігає і покращує природну гнучкість дітей дошкільного віку. Поступово можна додавати в програму більш складні і більш ефективні вправи для розвитку гнучкості тіла.

Проведено практичне дослідження розвитку гнучкості дітей старшого дошкільного віку за допомогою стретчинга. Дослідження проводилося в три етапи: констатуючий, формуючий та контрольний. Експериментальне дослідження було виявлено перевагу низького рівня розвитку гнучкості дошкільнят.

На формуючому етапі дослідження були поставлені цілі і завдання з розвитку гнучкості дітей старшого дошкільного віку за допомогою стретчинга. Стретчингові вправи використовувалися нами в різних режимних моментах, об'єднувалися за тематикою, відрізнялися різноманітністю і були спрямовані на розвиток гнучкості всього тіла і окремих його частин.

На контрольному етапі була проведена повторна діагностика рівня розвитку гнучкості дітей старшого дошкільного віку і відзначена

позитивна динаміка. Отже, можна говорити про ефективність виконаної роботи. Стретчинг позитивно впливає на розвиток гнучкості дітей старшого дошкільного віку, якщо цілеспрямовано і плановано використовувати в роботі ігрові вправи в різних режимних моментах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андерсон, Б.А. Розтяжка для кожного. Стренчінг / пер. з англ. О.Г. Белошеев. - Минск: Попурри, 2002. - 224 с.
2. Аркаєв, Л.Я. Про моделі побудови багаторічної спортивної тренуванні в художній гімнастиці / Л.Я. Арка, Н.І. Кузьміна, Т.С. Лисицька. - М., 1999. - 238 с.
3. Ашмарин, Б.А. Теорія і методика фізичного виховання / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов. - М.: Просвещение, 1990. - 287 с.
4. Бірюк, Е.В. Педагогічні перспективи досягнення надійності виконання програм в художній гімнастиці / Є.В. Бірюк, Н.А. Овчинникова. - Київ, 1999. - 189 с.
5. Борисова, В.В., Шестакова Т.А. Оздоровчий фітнес в системі фізичного виховання дошкільнят і молодших школярів. - М.: Тула, 2011. - 87 с.
6. Буреніна, А.І. Ритмічна пластика для дошкільнят: учеб.-метод. посібник по програмі «Ритмічна мозаїка». - СПб., 1999. - 111 с.
7. Еркомайшвілі, І.В. Основні теорії фізичної культури. Курс лекцій / І.В. Еркомайшвілі. - Єкатеринбург: Вища школа, 2004. - 192 с.
8. Жданов, С.І. Теоретичні основи фізичної культури: навчально-методичний посібник / С. І. Жданов. - Орськ: ОГТІ, 2010. - 147 с.
9. Журавин, М.Л. Гімнастика / М.Л. Журавин. - М.: Академія, 2010. - 448 с.
10. Карпенко, Л.А. Методика тренування займаються художньою гімнастикою / Л.А. Карпенко. - Л.: ГДОІФК, 1991. - 216 с.
11. Ключеве, І.А. Стретчинг. Навчально-методичний посібник / І.А. Ключеве. - Новодвінск. - 2015. - 45 с.
12. Константинова, А.І. Ігровий стретчинг / Константинова А.І. - СПб.: Алєгро, 2004. - 133 с.

13. Кравчук, А.І. Фізичне виховання дітей раннього та дошкільного віку (науково-методичні та організаційні основи гармонійного дошкільного комплексного фізичного виховання) / А.І. Кравчук. - Новосибірськ: Изд-во МДПУ, 1998. - 228 с.
14. Логінова, В.І. Програма розвитку та виховання в дитячому садку / В.І. Логінова, Т. М. Бабаєва, Н.А. Ноткін і ін.; під ред. Т.Н. Бабаєвої, А. Михайлової, Л.М. Гурович. - СПб.: Дитинство-Прес, 2004. - 244с.
15. Лях, В.І. Гнучкість методика її розвитку / В.І. Лях // Фізкультура в школі. -1999. - №1. - С.25-26.
16. Манько, Л.Г. Цілеспрямований розвиток гнучкості у гімнасток 10-12 років з використанням поєднаної фізико-технічної підготовки / Л.Г. Манько // Матеріали підсумкової наук.-практ. конф. проф.-викл. складу НГУ ім. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб., 2013. - С. 67-68.
17. Міллер, Е. Б. Вправи на розтяжку: Проста йога скрізь і в будь-який час року / Е.Б. Міллер, К. Блекман; пер. з англ. Е. Богданової. - М.: ГРАНД-ФАИР, 2009. - 204 с.
18. Морфофункціональні недозрівання основних фізіологічних систем організму дітей дошкільного віку / під ред. М.В. Антропова, М.М. Кольцової. - М.: Педагогіка, 1983. - 264 с.
19. Москаленко, Е.А. Загальна характеристика гнучкості як фізичної якості та чинники, що впливають на розвиток гнучкості / Е.А. Москаленко // Навчання і виховання: методики і практика. - 2014. - № 11. - С. 125-128.
20. Мухіна, М.П. Фізичне виховання дітей дошкільного та молодшого шкільного віку в умовах концентрованого навчання рухових дій / М.П. Мухіна, А.І. Кравчук // Омський науковий вісник. 2006. № 5 (39). С. 244-249.
21. Назарова, А.Г. Ігровий стретчинг. Методичний посібник для роботи з дітьми / А.Г. Назарова. - СПб., 2010. - 35 с.
22. Никитюк, Б.А. Принципи і пріоритети фізичного виховання дітей дошкільного віку / Б.А. Никитюк // Теорія і практика фізичної культури. - 1994. - № 7. - С.5-7.

23. Основи анатомії, фізіології і гігієни дітей та підлітків / Н.І. Обреїмова, А.С. Петрухін. - М.: Академія, 2000. - 373 с.
24. Осокіна, Т.І. Фізична культура в дитячому садку / Т.І. Осокіна. - М.: Просвещение, 2006. - С.93-294.
25. Пензулаєва, Л.І. Фізкультурні заняття в дитячому садку. Середня група: Конспекти занять / Л.І. Пензулаєва. - М.: Мозаїка-синтез, 2009. - 112 с.
26. Пімонова, Е.А. Зміст і методика фізичного виховання дітей 5-7 років: Автореф. дис. канд. пед. наук / Е.А. Пімонова. - М., 2000. - 25 с.
27. Плешкань, А.В. Планування тренувальних навантажень на гімнастичну високу кваліфікації в змагальному періоді / А.В. Плешкань, В.М. Бастіан. - Краснодар: КрГІФК, 1999. - 225 с.
28. Полтавцева, Н.В. Фізична культура в дошкільному дитинстві: Посібник для інструкторів фізкультури і вихователів працюють з дітьми 5-6, 6-7 років / Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова. - М.: Просвещение, 2004. - 213 с.
29. Правдов, М.А. Методика занять фізичними вправами з дітьми 5-6 років в дитячих садах: Автореф. дис. канд. пед. наук / М.А. Правдов. СПб., 1992. - 289 с.
30. Рябкова, І.А. Гнучкість - як фізична якість і методика її розвитку [Електронний ресурс] / І.А. Рябкова. - Режим доступу: <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/12/20/gibkost-kak-fizicheskoe-kachestvo-i-metodika-eyo>. - 12.02.2019.
31. Степаненкове, Е.Я. Теорія і методика фізичного виховання і розвитку дитини / Е.Я. Степаненкове. - М.: Академія, 2006. - 368 с.
32. Спортивна гімнастика: підручник для ін-тів фізичної культури / під ред. Ю.К. Гавердовський і В.М. Смолевського. - М.: Фізкультура і спорт, 1999. - 243 с.
33. Стретчинг: методичні рекомендації / уклад. С.Ю. Червоткіна, Е.Р. Антонова, Л.Б. Фоміна. - Челябінськ: ЮУрГГПУ, 2016. - 90 с.
34. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Навчальний посібник для студентів педагогічних інститутів / А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаєва. - М.: Просвещение, 1978. - 242 с.

35. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. Схеми і таблиці / М.М. Кожухова, Л.А. Рижкова, М.М. Борисова. - М.: ВЛАДОС, 2003. - 192 с.
36. Теорія фізичної культури і спорту. Навчальний посібник / Сиб. федер. ун-т; сост. В.М. Гелецькій. - Красноярськ: ППК СФУ, 2008. - 342 с.
37. Термінологія спорту: Тлумачний словник спортивних термінів. / Упоряд. Ф.П.Суслов, Д.А. Тишлер. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 480с.
38. Фарфель, В.С. Фізіологія спорту. Нариси (збірник) / В.С. Фарфель. - М., 2001. - 253 с.
39. Фірілева, Ж.Е. СА-ФМ-данс. Танцювально-ігрова гімнастика для дітей. Навчально-методичний посібник для педагогів дошкільних та шкільних установ / Ж.Е. Фірілева, Є.Г. Сайкіна. - СПб.: ДИТИНСТВО-ПРЕС, 2016. - 352 с.
40. Фролов, В.Г. Фізкультурні заняття, ігри та вправи на прогулянці / В.Г. Фролов. - М.: Просвещение, 1996. - 157 с.
41. Ханна, Т. соматика: Відродження контролю розуму над рухом, гнучкістю і здоров'ям / Т. Ханна. - М., 2012. - 189 с.
42. Холодов, Ж.К. Теорія і методика фізичного виховання і спорту: Учеб. посібник для студ. вищ. навч. закладів / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Академія, 2000. - 480 с.
43. Хрипкова, Л.Т. Вікова фізіологія / Л.Т. Хрипкова. - М.: Просвещение, 1998. - 231 с.
44. Художня гімнастика. Навчальна програма. - М.: Федерация художньої гімнастики, 1991. - 121 с.
45. Цибіз, Г.Г. Зміни гнучкості при різних фізичних навантаженнях / Г.Г. Цибіз // Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей. - 2004. - № 4. - С. 89-96.
46. Чайковська, Є. А. Використання ігрового стретчинга для розвитку гнучкості у дітей сьомого року життя / Е.А. Чайковська // Молодий вчений. - 2017. - №13. - С. 622-625.

47. Чудінова, П.Р. Виховання гнучкості у дітей / П.Р. Чудінова // Фізична культура в школі. - 1994. - №5. - С.33-35.
48. Шакина, Е.А. Визначення гнучкості / Е.А. Шакина // Фізична культура в школі. - 1994. - № 7. - С.42-46.
49. Шебеко, В.Н. Методика фізичного виховання в дошкільних установах / В.Н. Шебеко, В.А. Шишкіна, М.М. Єрмак. - Мінськ: Ушверспецкае, 1998. - 218 с.
50. Шпак В.Г. Фізичне виховання дітей від народження до школи / В.Г. Шпак. - Вітебськ: Изд-во ВДУ, 1997. - 224 с.