**Проблема развития гибкости детей старшего дошкольного возраста в педагогической литературе.**

Важной задачей физического воспитания детей дошкольного возраста является формирование опорно-двигательного аппарата, развитие здорового ребенка, умеющего хорошо владеть своими движениями и с удовольствием выполняющего физические упражнения. Именно в дошкольном детстве формируются важные физические качества, умения и навыки. Физические упражнения закладывают основу двигательного опыта, на базе которого формируется двигательная деятельность человека.

«Физические качества представляют собой качества, характеризующие физическое развитие человека и его способность к двигательной деятельности, среди которых можно отметить силу, быстроту, выносливость, ловкость; дополнительно различают гибкость и комплексные качества, представляющие собой сочетание основных физических качеств».

В.Н. Шебеко под физическими качествами понимает «социально обусловленную совокупность биологических и психических свойств человека, выражающую его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность».

Гибкость – одно из важных физических качеств человека, представляющих собой «способность человека достигать наибольшей величины размаха (амплитуды) движений отдельных частей тела в определенном направлении».

Гибкость выступает показателем общего уровня физической подготовленности человека, его физического потенциала и двигательных возможностей, определяет успешность физкультурно-спортивной деятельности.

При развитой гибкости движения человека точны и рациональны. Это способствует облегчению любой деятельности, экономии внутренних энергетических ресурсов. В основе гибкости лежат быстрота и экономичность движений. Неразвитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела [27].

Динамическую и статическую гибкость относят к основным  видам гибкости. Динамическая гибкость проявляет себя при произвольных движениях человека, а статическая   гибкость – при положениях тела.

Гибкость бывает пассивная и активная. При пассивной гибкости человек выполняет определенные двигательные действия, связанные с перемещением тела в пространстве при минимальной амплитуде движений, а при активной – с максимальной. Соответственно, режимы интенсивности имеют достаточно широкий диапазон – от слабой в пассивном состоянии до максимальной – в активном.

При работе над развитием гибкости следует учитывать эластичность мышц и связок. У детей дошкольного возраста опорно-двигательный аппарат достаточно пластичен, поэтому при развитии гибкости используются серийные общеразвивающие упражнения и физические упражнения с большой амплитудой.

Объем и интенсивность упражнений, направленных на развитие гибкости, необходимо увеличивать постепенно. Данная работа должна вестись постоянно, так как если не развивать гибкость, она может ухудшиться еще до начала поступления ребенка в школу. При этом следует учитывать, что на развитие гибкости у детей не влияет увеличение объема двигательной активности [30].

Различают также общую и специальную гибкость. Общая гибкость характеризуется подвижность во всех суставах, способствующих выполнению разнообразных  движений с большой амплитудой. Специальная гибкость подразумевает предельную подвижность отдельных суставов, влияющую на   эффективность спортивной  деятельности.

При  формировании гибкости следует уделять внимание всем ее разновидностям:   гибкости шейных позвонков,  тазобедренного, коленного и голеностопного суставов плечевых  суставов, грудной и поясничной  частей позвоночника.

В дошкольном возрасте опорно-двигательный  аппарат характеризуется большим содержанием хрящевых  тканей, что означает достаточно высокую степень гибкости. В процессе взросления начинается окостенение хрящевой ткани, происходят морфологические изменения в мышцах и  связках, из-за чего эластичность снижается.

На развитие гибкости основное влияние оказывают врожденные биологические факторы. Однако при систематическом и целенаправленном физическом воздействии в процессе воспитания и обучения можно оказывать заметное влияние на ее формирование [29].

Осуществляется эта работа с учетом возрастных особенностей детей. В дошкольном возрасте начинается интенсивное формирование и рост тела, развиваются функции всех систем организма, формируются физические способности. Это достаточно благоприятный период для положительного воздействия на развитие детей с помощью физической культуры. Именно в дошкольном детстве должны быть созданы оптимальные условия для всестороннего физического развития, воспитания и оздоровления [31].

Недостаточное развитие каких-либо психофизических качеств оказывает отрицательное воздействие на двигательные возможности ребенка, подрывает его уверенность в успешном выполнении движений.

Среди факторов, воздействующих на воспитание гибкости у детей дошкольного возраста, можно отметить следующие:

- эмоциональное состояние ребенка. Позитивные эмоции у детей способствуют совершенствованию регуляторных процессов. Упражнения на гибкость с детьми дошкольного возраста следует выполнять в комфортной для них атмосфере, что положительным образом сказывается на результативности самого процесса;

- температура в помещении оказывает сильное воздействие на состояние мышечной деятельности ребенка. При низкой температуре мышцы быстро остывают, теряя свою эластичность, что может явиться одной из причин травматизма. Чем ниже температура, тем лучше следует разогревать детей;

- время суток. Утром работоспособность мышц заметно ниже, чем вечером, поэтому утром необходимо проводить более интенсивную разминку [26].

Уделять особое внимание развитию гибкости в дошкольном возрасте следует еще и потому, что у дошкольников мышцы эластичны, а мышечно-связочный аппарат имеет большую пластичность. Кроме того, ребенку дошкольного возраста интересно выполнять новые виды упражнений.

Развитая гибкость создает благоприятные условия для совершенствования определенных психофизических качеств. Например, упражнения, направленные на развитие гибкости, одновременно развивают силу и выносливость.

Формирование гибкости тесно связано с развитием мышечной силы. Но педагогу необходимо иметь в виду, что гипертрофия мышц и другие сдвиги в опорно-двигательном аппарате, вызываемые применением силовых упражнений, могут привести к ограничению размаха движений.

Кроме того, ускоренный процесс развития гибкости у детей дошкольного возраста без одновременного укрепления мышечно-связочного аппарата может вызвать растяжение и вызвать нарушению осанки.

Оптимальный уровень развития гибкости считается важным показателем гармоничного психофизического развития, поэтому неслучайно воспитание этого качества является одной из важных задач физического развития дошкольника. Но при этом необходимо учитывать психофизические и возрастные особенности детей, в противном случае работа по развитию гибкости может нанести вред организму ребенка [32].

Итак, проведенный нами на данном этапе исследование анализ литературных источников позволяет заключить следующее:

- гибкость – одно из важных физических качеств человека, включающая в себя способность выполнять движения с большой амплитудой;

- дошкольный возраст – благоприятный период для положительного воздействия на развитие гибкости детей средствами физической культуры;

- гибкость совершенствуется на протяжении всего дошкольного возраста благодаря хорошей растяжимости мышечных волокон и связочного аппарата у детей;

- для успешного развития гибкости необходимо учитывать возрастные и психофизические особенности детей дошкольного возраста.