

Рось Анна Юрьевна

магистр, доцент

Чистякова Елена Геннадьевна

канд. пед. наук, доцент

Андреева Юлия Сергеевна

ассистент

ФГБОУ ВО «Новгородский государственный

университет им. Ярослава Мудрого»

г. Великий Новгород, Новгородская область

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ПОМОЩЬЮ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Аннотация: в статье рассматривается тема развития гибкости у младших школьников. Представлены результаты педагогического эксперимента по улучшению развития гибкости с помощью подвижных игр у учащихся 3-х классов.

Ключевые слова: физическое развитие, гибкость, подвижные игры, младший школьный возраст.

Введение. Физическое развитие детей является одним из ключевых аспектов их общего развития. Вместе с укреплением мышц и развитием выносливости, гибкость играет важную роль в формировании здорового и активного образа жизни у детей. Гибкость у младших школьников имеет особое значение, так как именно в этом возрасте закладываются основы физического развития.

Гибкость является свойством организма, которое определяет степень подвижности его составляющих элементов и характеризует эластичность связок и мышц. Развитие гибкости, начиная с самого раннего детства, требует систематического подхода.

Низкий уровень показателей гибкости суставов, ограничивает проявление других физических качеств. Так же недостаточный уровень гибкости приводит к неэффективной работе и повышенным энергозатратам. Хорошая эластичность

и гибкость суставов, связок и мышц снижают вероятность травм при резких движениях. Поэтому развитие гибкости является важным аспектом физической подготовки и предупреждением травм.

Высокий уровень гибкости играет важную роль в эффективном применении усилий во время физических упражнений, обеспечивая свободу, экономичность и быстроту движений.

В современном мире сидячий образ жизни становится все более распространенным среди младших школьников. Факторы, такие как увеличение времени, проводимого перед экранами компьютеров и мобильных устройств, ограничение физической активности и изменение образа жизни, могут привести к ухудшению уровня гибкости [2].

При этом, требования для выполнения нормативов и ожидания от младших школьников в отношении физической активности и спортивных достижений остается высоким.

Опыт показывает, что традиционные методы развития гибкости не всегда достаточно эффективны. В процессе поиска путей и методов решения этой проблемы было обнаружено, что использование подвижных игр может существенно улучшить результаты и сделать занятия более продуктивными и увлекательными.

Младший школьный возраст представляет наилучший период для целенаправленного и систематического развития гибкости через педагогические мероприятия. Дети в этом возрасте имеют определенные предпосылки для успешного развития гибкости.

Цель исследования: повысить уровень развития гибкости детей младшего школьного возраста с помощью подвижных игр.

Материалы и методы исследования. На базе двух 3-х классов муниципального автономного образовательного учреждения «Средняя образовательная школа №1» города Боровичи (МАОУ «СОШ №1») были сформированы контрольная и экспериментальная группы.

В течение третьей четверти осуществлялось экспериментальное воздействие на развитие гибкости школьников. Результаты первичного тестирования представлены в таблице 1.

Таблица 1

Показатели уровня общей гибкости «до» эксперимента

Тесты	Статистические показатели					
		Х _{ср}	δ	m	t _{расч}	t _{табл}
Мост (см)	КГ	19,6	3,2	1,1	0,3	2,45
	ЭГ	20,3	5,7	3,7		
Наклон вперед (см)	КГ	1,1	2,9	1,9	0,1	2,45
	ЭГ	1,2	3,4	1,3		
Шпагат на левую ногу (см)	КГ	24,6	3,2	1,1	0,8	2,45
	ЭГ	25,9	4,0	1,8		
Шпагат на правую ногу (см)	КГ	24,2	2,3	0,6	0,9	2,45
	ЭГ	25,3	2,9	0,9		
Шпагат поперечный (см)	КГ	32,2	3,4	1,3	0,2	2,45
	ЭГ	32,6	4,0	1,8		

Исходные результаты обеих групп показали их однородность по уровню развития гибкости. Показатели $t_{расч}$ оказалось меньше $t_{табл}$ во всех упражнениях, это свидетельствует о недостоверности различий результатов обеих групп.

Уроки физической культуры в спортивном зале состояли из трех частей:

Подготовительная часть: продолжительность 10 минут. Проводились развивающие упражнения, предназначенные для дальнейшей работы. Эти упражнения были направлены на разогрев и подготовку различных групп мышц, улучшение гибкости и координации движений, а также увеличение общей выносливости. Это могли быть упражнения на растяжку, аэробные упражнения, силовые упражнения с использованием собственного веса или дополнительных снарядов. Целью подготовительной части было активизировать организм участников и подготовить их к более интенсивной физической нагрузке, которая ожидалась в основной части урока.

Основная часть: продолжительностью 20 минут проводилась согласно темы образовательной программы.

В заключительной части, продолжительностью 15 минут, проводились игры на развитие гибкости. Игры были специально разработаны для стимуляции и улучшения гибкости участников.

Во время заключительной части, ученики могли участвовать в различных играх и активностях, которые включали элементы гибкости.

Игры на растяжку: в этих играх ученики могли соревноваться в гибкости, пытаясь достичь максимальной амплитуды движения. Это могло быть соревнование в выпадах, приседаниях, наклонах вперед или в бок и других амплитудных движениях.

Гимнастические эстафеты: в рамках эстафет ученики могли выполнять различные элементы для развития гибкости на месте или в движении. Например, они могли прыгать через невысокие препятствия, перебегать через скакалку или выполнять простые гимнастические элементы, такие как шпагаты или мостики.

Конкурсы гибкости: В этих конкурсах ученики могли показывать свои возможности и соревноваться в выполнении сложных гимнастических элементов. Например, они могли демонстрировать шпагаты, различные позы или движения, связанные с гибкостью.

Результаты итогового тестирования представлены в таблице 2.

Таблица 2

Результаты итогового тестирования

Тесты	Статистические показатели					
		Хср	δ	m	трасч	табл
Мост (см)	КГ	18,1	5,5	3,3	3,8	2,45
	ЭГ	11	1,1	0,1		
Наклон вперед (см)	КГ	2	1,1	0,1	6,5	2,45
	ЭГ	6	1,4	0,2		
Шпагат на левую ногу (см)	КГ	25,1	4,0	1,8	5,5	2,45
	ЭГ	16,1	2,9	0,9		
Шпагат на правую ногу (см)	КГ	24,7	2,9	0,9	6,6	2,45
	ЭГ	15,7	2,9	0,9		
Шпагат поперечный (см)	КГ	30,5	3,7	1,6	8,8	2,45
	ЭГ	16,6	2,9	0,9		

Расчеты, проведенные с использованием t-критерия Стьюдента, показали, что изменения в результатах двух групп являются статистически значимыми по всем измеряемым показателям во всех тестах $t_{расч}$ больше, чем $t_{табл}$. Что говорит о достоверности данных.

Сравнительные показатели уровня развития гибкости «до» и «после» эксперимента в экспериментальной группе, представленные на рисунке 1 показывают динамику повышения уровня развития гибкости. Значительные изменения произошли в контрольном упражнении «наклон» с 1,2 до 6 см. Обучающие стали выполнять данное упражнение в 5 раз успешнее. В контрольных упражнениях «Шпагат» также произошли весомые изменения.

Стоит отметить, что был применен дифференцированный подход к выполнению данного упражнения. Большинство детей шпагат на правую ногу выполняют успешнее, чем на левую. В связи с этим включались в игры такие упражнения, которые оказывают большее воздействие на левую ногу у данных обучающихся.

Наибольший же результат показал тест «Поперечный шпагат» с 32,6 до 16,6, разница составила 16 см. Также видим, что в контрольном упражнении «мост» тоже показали значительную разницу в 9,3 см (с 20,3 до 11).

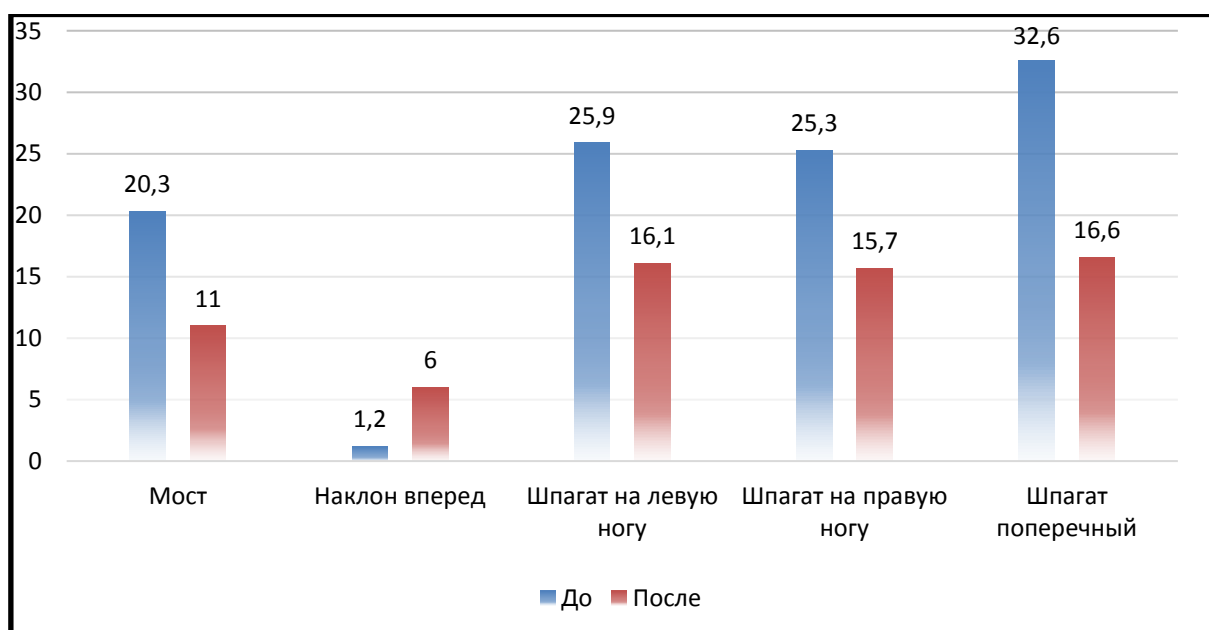


Рис. 1. Показатели уровня развития гибкости экспериментальной группы

Выводы: Подвижные игры представляют интересную и эффективную форму физической активности для детей младшего школьного возраста, они так же стимулируют интерес и мотивацию детей, обеспечивая им активное участие и радость от движения.

Подвижные игры оказывают положительное влияние на развитие гибкости у младших школьников. Участие в играх, которые включают в себя элементы упражнений на растяжение и гибкость, способствует улучшению амплитуды движения в суставах и эластичности мышц.

Результаты диагностических мероприятий статистически доказывают, что включение комплексов подвижных игр в заключительную часть урока способствует улучшению гибкости у младших школьников.

Список литературы

1. Кочнев А.В. Динамика изменений показателей развития гибкости у детей младшего школьного возраста / А.В. Кочнев, А.В. Цинис, О.А. Голубева // Евразийский союз ученых (ЕСУ). – 2015. – №1 (18). – С. 54–55.
2. Назаров В.А. Школьное образование, образ жизни и здоровье учащихся в современной России / В.А. Назаров, М.Н. Даначева, В.В. Глебов // Экология: синтез естественно-научного, технического и гуманитарного знания: материалы III Всерос. науч.-практ. форума. – Саратов, 2012. – С. 294–296. EDN YTVTLR
3. Поненко В.Н. Гибкость, сила, выносливость / В.Н. Поненко. – М., 1994. – 32 с.
4. Степин К.Н. Гибкость. Основы развития / К.Н. Степин. – Днепропетровск, 2003. – 176 с.
5. Теория и методика гимнастики: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич [и др.]; под ред. М.Л. Журавина, Е.Г. Сайкиной. – М.: Академия, 2012. – 496 с.