

## РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

*Корнилова Анастасия Андреевна, студентка 3 курса  
Специальность «Преподавание в начальных классах»*

*ГАПОУ ТСПК г. Тольятти*

*Научный руководитель: Е. Н. Постникова*

*Россия, г. Тольятти*

*e-mail: anastasia100804@yandex.ru*

Одной из главных задач, решаемых в процессе физического воспитания, является, обеспечение многостороннего и гармоничного уровня развития физических качеств.

Одним из ценных физических качеств человека является гибкость. Впервые определение гибкости предложил Н. Г. Озолин в 1949г., по его мнению, гибкость - способность человека выполнять движения с большой амплитудой.[1, с.15].

Гибкость способствует правильной осанке, улучшает внешний вид и влияет на жизненный тонус. Также хорошо развитая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений. Недостаточно развитая гибкость ограничивает проявление других физических качеств. Увеличивая энергозатраты и, снижая экономичность работы, она затрудняет координацию движений человека, так как имитирует перемещение отдельных звеньев тела в пространстве и может привести к травмам мышц и связок при выполнении физических упражнений [2].

Снижение гибкости вызывает проблемы со здоровьем: механическое разбалансирование костей спины, таза и шеи, ухудшение осанки.

Наиболее высокие естественные темпы развития гибкости наблюдаются у детей в возрасте от 6 до 8 лет и от 9 до 11 лет. Если до 13 - 14 лет гибкость направленно не развивается, она может снижаться уже в юношеском возрасте.

Урок - основная форма учебных занятий по предмету «Физическая культура». Однако специфика задач и содержания, предусмотренных программой, обуславливает некоторые особенности школьного урока в младшем школьном возрасте[6].

1. Ведущими на уроке являются задачи совершенствования естественных двигательных действий (ходьба, бег, прыжки, метания, и т.п.).

2. На одном уроке целесообразно решать не более 2—3 задач, связанных с усвоением или совершенствованием учебного материала.

3. Чем младше класс, тем больше внимания уделяется укреплению мышц стоп и формированию правильной осанки.

4. На каждом уроке обязательно проводятся подвижные игры. Они занимают примерно половину времени занятий с детьми до 10—11 лет.

5. При обучении основным видам движений следует большое внимание обращать на правильность и точность выполнения упражнений, а также сочетать процесс обучения с воспитанием двигательных качеств.

Специфика влияния занятий физкультуры на воспитание морально-волевых качеств заключается в том, что в процессе занятий физическими упражнениями постоянно возникают трудности объективного и субъективного характера. Чтобы преодолеть эти трудности, необходимо проявление настойчивости, упорства, организованности, воли. В процессе тренировок и состязаний, а также и в общении с окружающей действительностью нередко возникают экстремальные или просто сложные ситуации, которые требуют выдержки, соблюдения нравственности, общепринятых форм и норм поведения[3].

Все уроки физической культуры должны приносить детям наслаждение от различных физических упражнений, эмоциональной их подачи, способствовать физическому совершенствованию. Занимательность на уроке физической культуры имеет цель привлечь и усилить внимание детей, активизировать двигательную активность учащихся. Учащимся надоедают стандартные уроки, шаблонное проведение упражнений. Занимательность в этом смысле всегда несет элементы игрового настроения, делает урок эмоциональным и насыщенным. Поэтому, на уроках физической культуры, следует применять активные методы.

Активный метод – это форма взаимодействия обучающегося и учителя в ходе урока, причём обучающиеся здесь не пассивные слушатели, а активные участники учебного процесса. Активизация обучения может идти как посредством совершенствования форм и методов обучения, так и посредством совершенствования организации и управления образовательным процессом в целом[4].

Активные методы бывают разными:

- Метод разучивания в целом
- Метод принудительно-облегчающего разучивания
- Игровой метод
- Соревновательный метод

При воспитании гибкости следует использовать широкий арсенал упражнений, воздействующих на подвижность всех основных суставов, поскольку не наблюдается положительный перенос тренировки подвижности с одних суставов на другие [5].

Незаменимым и наиболее подходящим средством развития гибкости являются многочисленные гимнастические упражнения, которые можно проводить, используя различные активные методы.

Исследование проводилось на базе МБУ «Школа №18» г.о. Тольятти. В исследовании принимали участие 1 «А» класс в количестве 22 учащихся.

практико-ориентированного исследования: выявление уровня развития гибкости у младших школьников.

Были определены критерии развития гибкости на уроках физической культуры:

Таблица 1 - Показатели уровней развития гибкости у младших

ШКОЛЬНИКОВ:

Уровни	Показатели
<b>Высокий</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Имеет высокий уровень представлений знаний о значении гибкости и средствах её улучшения на уроках физической культуры.</li><li>- Дотягивается пальцами рук до обеих лопаток.</li><li>- Имеет высокий уровень гибкости позвоночного столба при наклонах вперед из положения стоя</li></ul>
<b>Средний</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Имеет элементарные представления о значении гибкости и средствах её улучшения на уроках физической культуры.</li><li>- Дотягиваются пальцами рук до одной лопатки</li><li>- Имеет соответствующий норме уровень гибкости позвоночного столба при наклонах вперед из положения стоя</li></ul>
<b>Низкий</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Имеет отрывочные, бессистемные представления о значении гибкости и средствах её улучшения на уроках физической культуры.</li><li>- Не дотягивается пальцами рук до лопаток</li><li>- Имеет низкий уровень гибкости позвоночного столба при наклонах вперед из положения стоя</li></ul>

На констатирующем этапе исследования было проведено три этапа эксперимента.

*На первом этапе исследования* осуществлялось анкетирование учащихся с целью выявления уровня знаний о значении гибкости и средствах ее улучшения.

Анкета состояла из 6 вопросов: делаешь ли ты зарядку дома; знаешь ли ты что такое гибкость; знаешь ли ты, какие упражнения развивают гибкость; необходима ли гибкость в жизни; фигурное катание развивает гибкость; можешь ли ты завязать шнурки на кроссовках, не приседая. К вопросам предлагались варианты ответов: да, нет. За ответы вычислялись: «Да» 2 балла; «Не уверен» 1 балл; «Нет» 0 баллов.

*На втором этапе исследования* было проведено наблюдение за учащимися на уроке физической культуры. Наблюдение осуществлялось за выполнением упражнения для оценки гибкости в плечевых суставах.

Исходное положение – основная стойка: руки подняты вверх

Счет 1 - руки согнуть в локтях назад

Счет 2- достать пальцами рук противоположные лопатки.

Исследование осуществлялось в следующих направлениях: дотягивается пальцами рук до обеих лопаток – 2 балла, дотягивается пальцами рук до одной лопатки – 1 балл, не дотягивается пальцами рук до лопаток - 0 баллов.

*На третьем этапе исследования* был проведен тест с целью определения гибкости позвоночного столба.

Для определения гибкости позвоночного столба испытуемый в положении стоя на скамейке, наклоняется вперед до предела, не сгибая ног в коленях. Гибкость позвоночника оценивают с помощью линейки или ленты по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки.

По результатам проведенных методик исследования был выведен средний показатель развития гибкости у младших школьников.

Таблица 2 – Средний показатель развития гибкости у младших школьников

Уровни	Гибкость в плечевых суставах		Уровень знаний о значении гибкости, о средствах ее улучшения		Гибкость позвоночного столба		Среднее значение	
	чел-к	%	чел-к	%	чел-к	%	чел-к	%
Высокий	7	32	2	9	2	9	4	18
Средний	9	41	16	73	16	73	17	77
Низкий	6	27	4	18	4	18	1	5

Результаты представлены на рисунке 1:

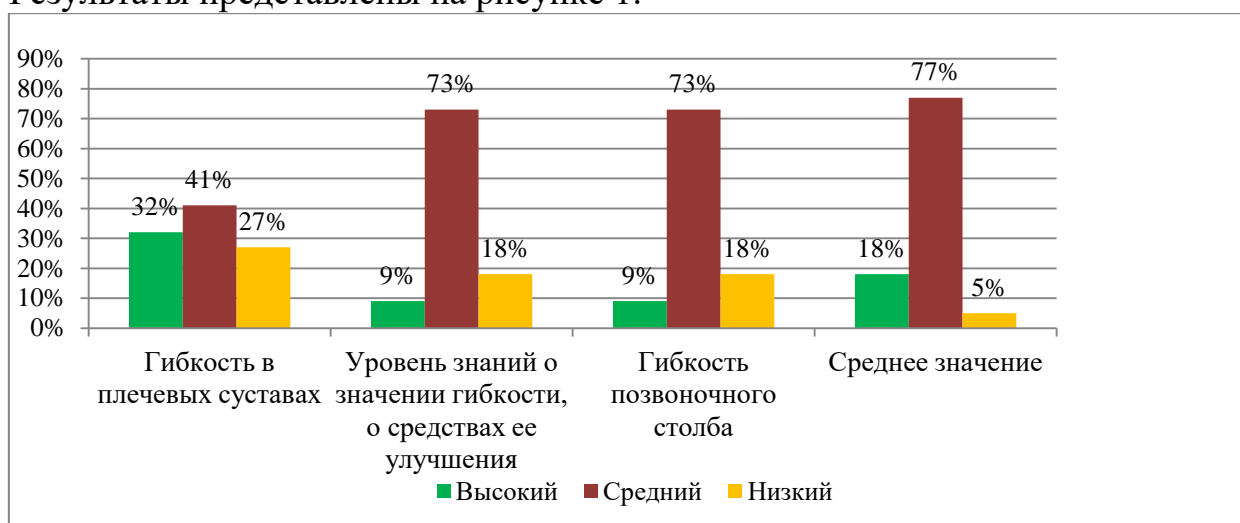


Рисунок 1 - Средний показатель развития гибкости у младших школьников

В результате проведения трёх этапов диагностики: анкетирования, наблюдения, тестирования было выявлено, что из 22 учащихся: 18% имеют высокий показатель уровня развития физического качества - гибкости, 77% имеют средний уровень и 5% учащихся имеют низкий уровень.

На основании этого можно сделать вывод, что не у всех учащихся развита гибкость, а значит необходимо вести работу по развитию гибкости.

#### Список литературы

1. Амиров, Н.И., сборник статей VII Международной научно-практической конференции[Текст] /Бахридинова Д.М., Келдиёрова М.Г. Необходимость развития креативно-творческих способностей у педагогов:. Пенза: МЦНС «Наука и Просвещение», 2021. – 177с.
2. Ашмарин, Б.А. Теория и методика ФВ[Текст] / Б.А. Ашмарин, З.Н. Вяткина. – М.: Просвящение, 2022.
3. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика.[Текст]: учеб.для студ. пед. вузов М.: Юрайт, 2019. 174 с.
4. Ветков, Н. А «Курс лекций по физической культуре»учеб.для студ. пед. вузо[Текст] /Ветков Н. А. - Москва, 2019.
5. Дуранов, М. Е. Исследовательский подход[Текст] М.Е. Дуранов, А.Г. Гостев// Педагогическая деятельность. - 2022.- №5. – 72 с.
6. Кадыков, А. А. «Деятельность П.Ф. Лесгафта и его вклад в разработку отечественной системы физического воспитания»[Текст]/ Кадыков, А. А.// Мир современной науки