

Международный Форум студенческой и учащейся молодежи «В МИРЕ ИССЛЕДОВАНИЙ»

Кайнова Вера Валерьевна,
Жигачёва Ольга Эдуардовна,

студенты 4 курса, профиль «Физическая культура»,
Факультет Педагогики Педагогического института,
ФГБОУ ВО «ИГУ», г. Иркутск

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. Известно, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным периодом для развития многих физических качеств, в том числе и гибкости. Поскольку недостаточная гибкость может привести к травме мышцы или связки. Гибкость характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Для нормальной работы всех систем организма необходим, прежде всего, оптимальный уровень развития мышечной силы.

Ключевые слова: гибкость, младший школьный возраст, упражнения, эксперимент.

Нарушение осанки и сколиоз являются наиболее распространенными заболеваниями опорно-двигательного аппарата у детей и подростков и относятся к числу сложных и весьма актуальных проблем современной ортопедии. По данным 2014 года, проведенные Министерством здравоохранения и медицинской промышленности РФ, Министерства образования РФ, в различных регионах страны примерно у **70%** детей имеются нарушения осанки, а у **10%** – сколиоз, или боковое искривление позвоночника.

Осанка - важнейший показатель физического состояния школьника, которое, в свою очередь, зависит от здоровья человека, его телосложения, физической подготовленности. Следовательно, состояние осанки оказывает влияние на здоровье человека. [3, с. 448] Важно подчеркнуть, что осанка является двигательным навыком, формирующимся на базе рефлексов позы и положения тела и обеспечивающим сохранение привычных положений головы, туловища, таза и конечностей. Хорошая осанка обеспечивает наиболее полноценное в функциональном и косметическом отношении взаиморасположение отдельных сегментов тела и расположение внутренних органов грудной и брюшной полостей. Недостаточная гибкость приводит к нарушениям в осанке, возникновению остеохондроза, отложению солей, изменениям в походке. [4, с. 123] Этому в большей степени способствует упражнения, направленные на развитие гибкости. [1, с. 264]

Наряду с этим они оказывают общефизиологическое воздействие на организм, повышая обмен веществ; положительно влияют на сердечнососудистую, дыхательную и пищеварительную системы, развивают силу, гибкость,

Международный Форум студенческой и учащейся молодежи «В МИРЕ ИССЛЕДОВАНИЙ»

быстроту, выносливость, координацию движений (ловкость). Исследованиями этой проблемы занималась так же В. А. Сегаль, Э.Я. Степаненкова и другие ученые. [2, с. 192]

Цель исследования. Исследовать влияние физических упражнений на уроках физической культуры на развитие гибкости.

Организация и методы исследования. Педагогический эксперимент проводился на базе МБОУ СОШ №42 г. Иркутска с 14 ноября 2015 года по 24 апреля 2016 года. Он включал в себя несколько этапов. Эксперимент предполагал проведение первого контрольного тестирования в начале и второго – в конце педагогического эксперимента. На втором этапе проводилась организация педагогического эксперимента, в котором на уроках физической культуры использовались методики двух авторов. На третьем этапе, апрель-май 2016 года, осуществлялась статистическая математическая обработка полученных данных педагогического эксперимента. Сравнительный анализ полученных данных позволил оценить эффективность применяемых форм, средств и методом физического воспитания.

Для решения поставленных задач, нами были изучены два класса 2 «А» и 2 «В», средний возраст детей – 8 лет. В эксперименте участвовало 38 человек. Из них 20 человек составили экспериментальную группу (2 «А»), 18- контрольную группу (2 «В»). Контрольная группа занималась по школьной программе и программе В.И. Ляха. Экспериментальная же группа занималась по школьной программе и комплексу упражнений Агафоновой С.А, направленному на развитие гибкости у детей младшего школьного возраста. Уроки физической культуры 2 «А» 2 «В» классов, проходились во вторую смену 3 раза в неделю. Длительность уроков, которых 40 минут. Гибкость измерялась в плечевых суставах, в тазобедренных суставах и в позвоночных суставах. Основными педагогическими тестами для оценки подвижности различных суставов служат простейшие контрольные упражнения: выкруты прямых рук назад с использованием гимнастической палки (подвижность в плечевых суставах); наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке (подвижность в позвоночном столбе).

Метод математической статистики позволил выявить средние результаты выборки и оценить достоверность различий. В нашем исследовании определение достоверности различий производилось по t-критерию Стьюдента, с помощью его мы смогли выявить, рационально ли подобраны методики развития гибкости для младших школьников.

На диаграммах отражено изменение среднего значения контрольных тестов. По ним можно судить, что среднее значение изменилось в лучшую сторону, значит, можно сказать, что упражнения, которые мы проделывали с испытуемыми целесообразно использовать для развития гибкости.

Международный Форум студенческой и учащейся молодежи «В МИРЕ ИССЛЕДОВАНИЙ»

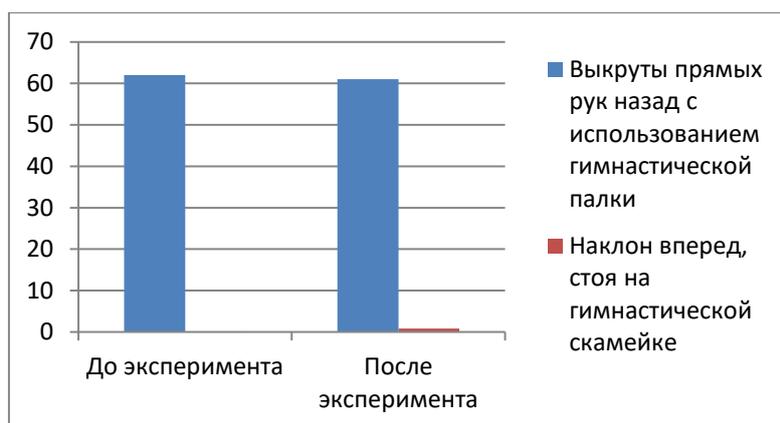


Рисунок 1. Показатели гибкости в экспериментальной группе (см)

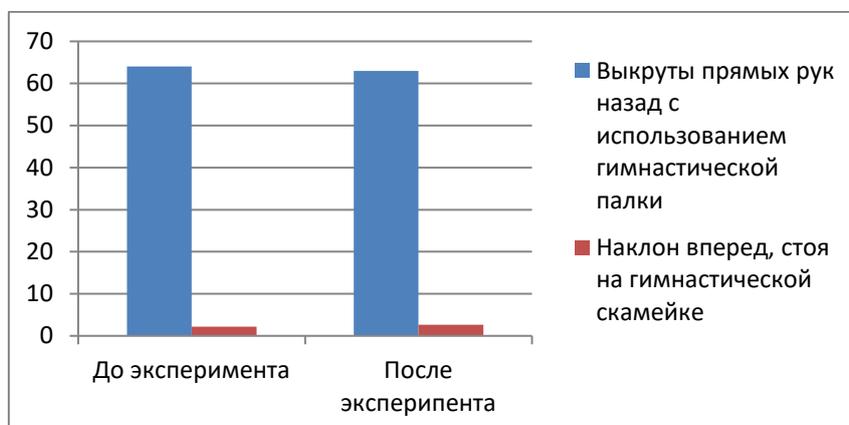


Рисунок 2. Показатели гибкости в контрольной группе (см)

В итоге, мы имеем результаты нами проделанной работы:

Таблица 1

Результат математической и статической обработки данных
первого контрольного тестирования после педагогического эксперимента

Группы	n	\bar{x}	σ	m	t
экспериментальная	20	64	5,88	1,35	0,9 < f= 2,02 при p= 0,05
контрольная	18	63	7,14	1,7	

Таблица 2

Результат математической и статической обработки данных второго контрольного
тестирования после педагогического эксперимента

Группы	n	\bar{x}	σ	m	t
экспериментальная	20	0,85	2,68	0,6	2,39 > f= 2,02 при p= 0,05
контрольная	8		,02	,7	

Таким образом, анализ литературных источников показал, что с физиологической точки зрения наиболее благоприятным возрастным периодом для

Международный Форум студенческой и учащейся молодежи «В МИРЕ ИССЛЕДОВАНИЙ»

развития физического качества гибкости является младший школьный возраст. Проведенная нами экспериментальная работа в области развития гибкости у младших школьников частично подтвердила нашу гипотезу.

Выявлено, что развитию гибкости способствует целенаправленное воздействие комплексов физических упражнений, направленных на увеличение подвижности в суставах и укрепления опорно-двигательного аппарата. При недостаточной гибкости резко усложняется и замедляется процесс освоения двигательных навыков, а некоторые из них не могут быть вообще освоены. Недостаточная подвижность в суставах ограничивает уровень проявления силы, скоростных и координационных способностей, приводит к ухудшению внутримышечной и межмышечной координации, снижению экономической работы часто является причиной повреждения мышц и связок. При развитии гибкости у детей необходимо учитывать возрастные особенности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Железняк Ю.Д. *Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведения / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров.* – М.: Академия, 2002.
2. Лях В.И. *Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития.* – М.: Терра - Спорт, 2000.
3. Петров П.К. *Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений.* – М.: ВЛАДОС, 2000.
4. Пружинина М.В. *Методика обучения и воспитания (Физическая культура): учебно-методическое пособие / М.В. Пружинина.* – Иркутск: ФГБОУ ВО «ИГУ», 2015.