

# Международный Форум студенческой и учащейся молодежи «В МИРЕ ИССЛЕДОВАНИЙ»

**Жигачёва Ольга Эдуардовна,**

**Кайнова Вера Валерьевна,**

студенты 4 курса,

профиль «Физическая культура»,

педагогический факультет ФГБОУ ВО «ИГУ»,

г. Иркутск

## СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

**Аннотация.** В данной статье исследовалась гибкость младших школьников, с помощью специально разработанного комплекса упражнений. Гибкость рассматривается, как одно из важнейших физических качеств человека.

**Ключевые слова:** школьники начальных классов, комплексы упражнений, гибкость.

Гибкость – одно из важнейших физических качеств человека. Она характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. [3, с. 119]

Гибкость очень важна для младших школьников, так как этот возраст сводится к приобретению как можно более обширного двигательного опыта, включающего большое количество движений для различных частей тела и имеющих различную динамическую структуру [2, с.131-6, с.73]. Младший школьный возраст важный период совершенствования функций организма, становления жизненно необходимых двигательных умений, навыков и физических качеств, наиболее благоприятный для развития гибкости, так как суставы детей очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. [5, с.132]

Особое значение гибкость приобретает на уроках физической культуры, она облегчает усилия ребенка, бережет его мышцы от различных повреждений. Гибкость позволяет быстрее и лучше овладеть рациональной техникой выполнения движений, экономнее использовать силу, быстроту и другие физические качества, что позволяет ребенку достичь наилучших результатов. Таким образом, развитие гибкости у младших школьников остается одной из актуальных проблем физической культуры и спорта. [4, с. 123]

Исследование проводилось на базе МБОУ СОШ №77 г. Иркутска. В эксперименте участвовало 32 человека. Из них 15 человек составили экспериментальную группу, 17- контрольную. Контрольная группа занималась только по школьной программе. Экспериментальная же группа занималась по школьной программе и специально разработанному нами комплексу упражнений, направленному на развитие гибкости у детей младшего школьного возраста. Возрастной и половой контингент в обеих группах был идентичен, состоял из девочек десяти лет.

## Международный Форум студенческой и учащейся молодежи «В МИРЕ ИССЛЕДОВАНИЙ»

Для того чтобы определить уровень развития гибкости у детей младшего школьного возраста, мы провели тест, который заключался в следующем: дети садились на пол таким образом, чтобы пятки располагались у горизонтальной линии и не касались её. Расстояние между пятками 20 сантиметров. Колени зафиксированы. Каждый учащийся выполнял всего три наклона туловища вперёд: два разминочных и третий контрольный наклон. При третьем наклоне туловища ребёнок должен коснуться кончиками пальцев отметки и задержать позу. Мы в это время фиксируем результат школьника. Проведя эксперимент, мы получили результаты: средний показатель гибкости до начала эксперимента в экспериментальной группе- 5,3, в контрольной группе- 5,8. Далее нами был разработан и апробирован комплекс специальных физических упражнений, направленный на развитие гибкости.

Уроки проводил учитель физической культуры, который по нашей рекомендации регулярно применял разработанный нами комплекс упражнений для детей экспериментальной группы 3 раза в неделю по 15 минут, в течение одного месяца. По окончании нашего исследования, нами был проведен контрольный тест, который использовался до начала эксперимента. Средние показатели гибкости были следующие: в экспериментальной группе- 6,2, в контрольной группе- 6,1.

Используя в нашей работе t-критерий, мы смогли определить: низкий, средний и высокий уровни развития гибкости экспериментальной и контрольной групп. Показатели уровня развития гибкости целесообразно представить в виде диаграмм, т.к. они позволяют проследить динамику в процессе развития гибкости и сравнить результаты, до начала эксперимента и после.

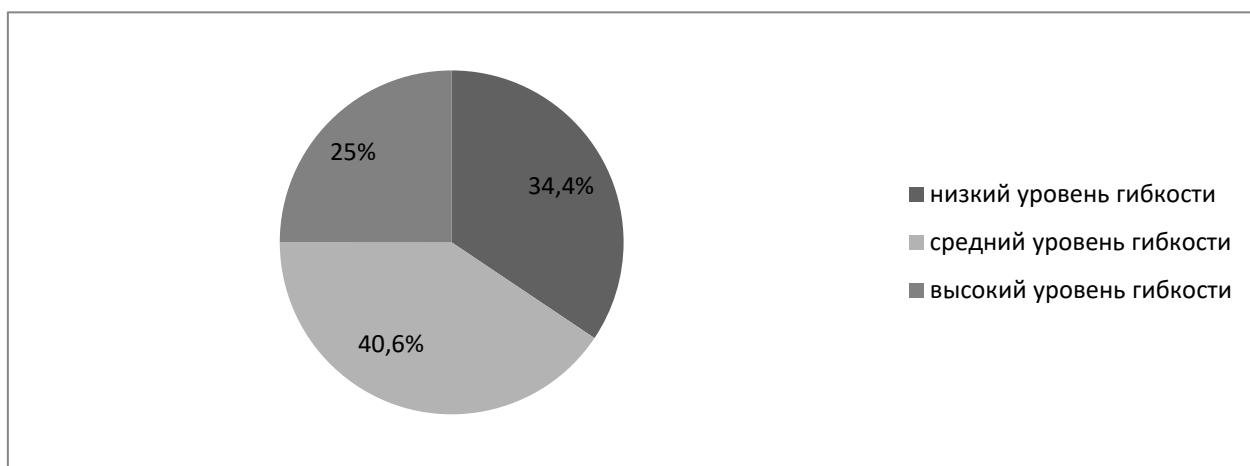


Рисунок 1. Уровень развития гибкости, в экспериментальной и контрольной группах, «до начала эксперимента (%)»

## Международный Форум студенческой и учащейся молодежи «В МИРЕ ИССЛЕДОВАНИЙ»

Данная диаграмма иллюстрирует показатели уровней развития гибкости младших школьников на начало эксперимента. Как мы видим, она включает в себя всего три уровня развития гибкости: низкий, средний и высокий. Стоит отметить, что наибольший процент (40,6) составил средний уровень развития гибкости, вторым по количеству процентов (34,4) стал низкий уровень гибкости и на третьем месте у нас высокий уровень развития гибкости- 25%.

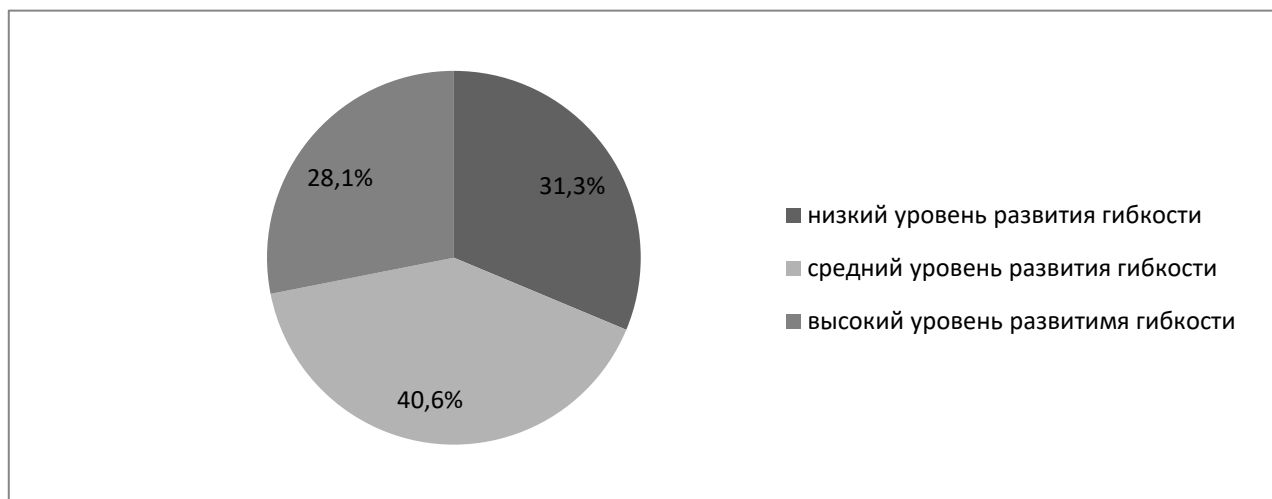


Рисунок 2. Уровень развития гибкости, в экспериментальной и контрольной группах, «после проведения эксперимента (%)»

По круговой диаграмме по завершению эксперимента, чётко прослеживается динамика уровня развития гибкости у детей. Из предыдущей диаграммы видно, что до начала эксперимента низкий уровень гибкости был равен 34,4 %, а на конец эксперимента он составил 31,3%, т.е. он сократился на 3,1 %. В среднем уровне гибкости ни каких изменений не произошло, чего нельзя сказать о высоком уровне гибкости. На начало эксперимента он был равен 25%, а по завершению 28,1 %. Значит, у нас один ребёнок перешёл из низкого уровня гибкости в средний уровень, а другой из среднего в высокий уровень гибкости.

В итоге, мы имеем результаты нами проделанной работы:

Проведенная нами работа свидетельствует о том, что разработанный нами комплекс физических упражнений для развития гибкости младших школьников, не является эффективным. Анализ полученных данных показал, что между контрольной и экспериментальной группами испытуемых - школьников, нет существенных различий в приросте показателей гибкости. Работа по повышению уровня развития гибкости была запланирована на получение положительной динамики в короткий срок – один месяц, но проанализировав результаты, мы можем отметить рост показателя, только у отдельных обучающихся. Возможно, причина отсутствия прироста показателя, кроется в том, что

## Международный Форум студенческой и учащейся молодежи «В МИРЕ ИССЛЕДОВАНИЙ»

отведено недостаточное количество времени, на целенаправленную работу по повышению уровня развития гибкости у младших школьников.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. – М.: Физическая культура и спорт, 2008. – 253 с.
2. Бабанский Ю.К. Проблемы повышения эффективности педагогических исследований / Ю.К. Бабанский. – М.: Педагогика, 2001. – 131 с.
3. Лях В.И. Гибкость и методика ее развития // Физическая культура в школе. – М., 2013.
4. Пружинина М.В. Методика обучения и воспитания (Физическая культура): учебно-методическое пособие / М.В. Пружинина. – Иркутск: ФГБОУ ВПО «ИГУ», 2015. – 123 с.
5. Семкин А.А. Возрастные особенности развития организма в связи с занятием спортом / А.А. Семкин. – Минск, 2005. – 132 с.
6. Фарфель В.С. Двигательные способности // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 12.
7. Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания / Н.А. Фомин. – М.: Физическая культура и спорт, 2005. – 316 с.