

Какорин Олег Юрьевич, магистрант кафедры «Физвоспитание и спорт»

ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет»

г. Севастополь

Строшкова Нина Тадэушевна, кандидат педагогических наук, доцент,

доцент кафедры «Физвоспитание и спорт»

ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет»

г. Севастополь

ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ И КОНТРОЛЯ ГИБКОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация: в настоящее время физическое развитие учащихся начальной школы представляет собой важную характеристику целостного организма, его состояния и готовности к различным видам жизнедеятельности. Младший школьный возраст является важным периодом совершенствования основных функций организма, становление жизненно-необходимых двигательных умений, навыков и физических качеств. Проявление основных физических качеств учащихся начальной школы, зависит от особенностей и возможностей функциональных систем организма. Среди всех физических качеств одно из важных мест занимает гибкость, поэтому ей должно уделяться особое внимание еще с самых первых уроков физической культуры в школе.

Ключевые слова: младшие школьники, гибкость биомеханика движений, контрольные испытания.

Annotation: currently, the physical development of elementary school students is an important characteristic of the whole organism, its condition and readiness for various types of life. Younger school age is an important period of

improving the basic functions of the body, the formation of vital motor skills, abilities and physical qualities. The manifestation of the basic physical qualities of elementary school students depends on the characteristics and capabilities of the functional systems of the body. Among all physical qualities, one of the important places is flexibility, therefore, special attention should be paid to it from the very first lessons of physical education at school.

Key words: primary school students, flexibility biomechanics of movements, control tests.

Интенсификация учебного процесса в современных образовательных учреждениях зачастую ведет к дисгармоничному развитию детей, и поэтому уроки физической культуры должны учитывать последствия умственной, эмоциональной и физической нагрузки для того, чтобы эти последствия были минимальными.

Именно младший школьный возраст является важным возрастным периодом для совершенствования основных физических качеств, которые лежат в основе формирования двигательных умений и навыков.

Одной из главных задач процесса физического воспитания в общеобразовательном учреждении является гармоничное развитие личности ребенка, достижение высокого уровня устойчивости к неблагоприятным социально-экологическим условиям, повышение до определенного уровня адаптивных свойств организма ребенка.

Возраст 7-10 лет характеризуется более спокойным периодом развития организма ребенка, костная система еще очень подвижна и эластична, поэтому необходимо постоянно заботиться о правильной позе, осанке ребенка. Поэтому школьная программа по физической культуре в младших классах должна предусматривать большое разнообразие средств и методов для развития гибкости [1].

По мнению В. И. Лях возраст 7-10 лет, является наиболее благоприятным для развития данного физического качества [2; 3].

Основными методами развития гибкости являются: метод многократного растягивания, метод статического растягивания, метод динамического растягивания, сопряженный метод, а также игровой и соревновательный. У детей младшего школьного возраста целесообразнее использовать метод динамического растягивания, так как он наиболее эффективен в этот возрастной период. При этом В.И. Лях считает, что воспитание гибкости у младших школьников должно сочетаться с их теоретическими знаниями анатомии и физиологии, а также простых основ биомеханики, что позволит более рационально и осознанно выполнять двигательные действия [3].

Анализ программы по физической культуре в начальных классах в общеобразовательной школе показал, что упражнения на гибкость в основном используются в разделе «Гимнастика с элементами акробатики». При этом определение уровня гибкости оценивается только по одному тесту «Наклон вперед из положения стоя». Этот тест свидетельствует только об уровне гибкости позвоночного столба в то время, как гибкость остального суставного и мышечного аппарата не подвергается какой-либо оценке [4].

Общеизвестно, что развитие гибкости влияет на процесс качественного овладения любыми двигательными действиями и чем выше уровень этого качества, тем лучше осваивается это движение и по этой причине развивать это качество и совершенствовать необходимо не только в разделе школьной программы «Гимнастика с элементами акробатики», но и в других разделах.

Задачей нашего исследования, проведенного в одной из общеобразовательных школ города Севастополя, было определение уровня развития гибкости у учащихся третьих классов. В эксперименте участвовали два класса учащихся, одна группа была определена как контрольная, вторая экспериментальная. В ходе исследования было выбрано 5 тестовых методик, которые оценивали уровень гибкости практически всех суставов: плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных и позвоночного столба (Таблица 1).

Таблица 1. Тестовые упражнения для определения гибкости младших школьников на уроках физической культуры

№	Упражнения	Суставы
1	Выкрут с гимнастической палкой	Гибкость суставов плечевого пояса
2	Наклоны туловища вперед в положении стоя на скамейке	Гибкость позвоночного столба и
3	Приседание с вытянутыми вперед руками	Подвижность в коленных и тазобедренных суставах
4	Разведение ног вперед-назад с опорой на руки (продольный шпагат)	Гибкость тазобедренных суставов
5	Подвижность в голеностопных суставах	Подвижность в голеностопных суставах

Результаты начального тестирования показали, что уровень гибкости у мальчиков и у девочек практически одинаков, девочки показали лучшие результаты по сравнению с результатами мальчиков в двух тестах, это «Приседание с вытянутыми вперед руками» и «Наклоны туловища вперед в положении стоя на скамейке».

Затем в течение 5 месяцев, которые охватывали две четверти занятий, в экспериментальной группе была разработана методика, направленная на развитие гибкости у учащихся третьих классов на уроке физической культуры, которая позволила улучшить показатели данного физического качества.

Методика включала в себя комплекс упражнений, которые помогли не только в оценивании качества гибкости, но и являлись упражнениями, для развития подвижности в основных суставах. При этом упражнении для контроля за гибкостью были выбраны с таким расчетом, что можно было осуществлять визуальное наблюдение за развитием гибкости. Упражнения в экспериментальной группе разучивались с учетом биомеханических характеристик двигательных действий, что позволило более качественному овладению упражнениями.

Так как в эксперименте участвовали младшие школьники, то были выбраны упражнения динамического характера, которые были включены не только в подготовительную часть урока, но и в две других части (основную и

заключительную), что позволило по окончании эксперимента значительно повысить показатели развития гибкости у учащихся.

Методика улучшения гибкости основывается на «отпущенном» времени для выполнения задуманного и оптимальных соотношениях упражнений, направленных на растяжение мышц и связок, и дозировании нагрузок (таблица 2).

Таблица 2. Недельный цикл тренировки гибкости на уроках физической культуры младших школьников

№	Сустав	Количество выполняемых упражнений в одном занятии	Часть занятия	Контрольные упражнения
1	Позвоночный столб	30 – 40 раз	Подготовительная, основная и заключительная	1) Наклон туловища вперед из положения стоя 2) Наклон туловища вперед из положения сидя (измерения на возвышенности 35см)
2	Плечевой	30 – 35 раз	Подготовительная, основная и заключительная	1) Выкрут в плечевых суставах с гимнастической палкой в руках 2) Сведение рук за спиной
3	Тазобедренный	30 – 35 раз	Подготовительная, основная и заключительная	1) Разведение ног в стороны и продольно («шпагат») 2) Полный присед на всей ступне руки вперед
4	Коленный	15 – 20 раз	Подготовительная и основная	1) Сгибание ног в коленном суставе 2) Полный присед на всей ступне руки за голову
5	Голеностопный	15 – 20 раз	Подготовительная и основная	1) Разгибание и сгибание в голеностопном суставе сидя 2) Вставание на носки
6	Локтевой	15 – 20 раз	Подготовительная	1) Выкрут рук в локтевых суставах 2) Вращение гимн.палки
7	Лучезапястный	20 – 25 раз	Подготовительная	1) Супинация и пронация с отягощением 2) Отведение и приведение в лучезапястном суставе

Таким образом, результаты исследования показали, что возраст 9-10 лет является благоприятным для развития гибкости, обучение упражнениям

происходит более качественно, если учащимся объясняют двигательные действия с точки зрения биомеханики и используются упражнения, которые позволяют не только развивать гибкость, но и одновременно оценивать.

Библиографический список:

1. Пензулаева Л.И. Анатомо-физиологические особенности детей. - М.: Просвещение, 2014 г. – 352 с.

2. Лях В. И. Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы: для учителей общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2012. – 160 с.

3. Лях, В.И. Авторская учебная программа «Физическая культура». Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы [Текст] / В.И. Лях – М.: Просвещение, 2014. – с. 21.

4. Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 N 373 (ред. от 18.12.2012) // Бюллетень нормативных актов федеральных органов исполнительной власти. - N 12. - 22.03.2010. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.firo.ru/wp-content/uploads/2013/11/PR_1155.pdf (дата обращения 20.09.2019).