

УДК 37.037.1

Т. К. Ашенов,факультет начального, дошкольного и специального образования,
Омский государственный педагогический университет
Научный руководитель: канд. пед. наук, доц. Е. И. Смирнова

Воспитание гибкости детей младшего школьного возраста

В статье дана характеристика гибкости как одного из физических качеств, рассмотрены ее особенности, определены средства и методы воспитания гибкости на уроках физической культуры в младшей школе, отражены результаты диагностики уровня развития данного качества у младших школьников.

Ключевые слова: гибкость, физические качества, критерии развития гибкости, средства и методы воспитания гибкости.

Каждому возрасту присущи свои особенности проявления отдельных физических качеств, которые нужно учитывать в процессе формирования личной физической культуры. Важную роль в общем процессе физического развития играет развитие гибкости. Известно, что хороший уровень сформированности данного качества способствует всестороннему и гармоничному развитию ребенка, достижению достаточно высокой резистентности молодого организма к негативным воздействиям социально-экологических условий жизнедеятельности, повышению адаптивных свойств организма к обучению в младшей школе.

Актуальность темы объясняется тем, что, с одной стороны, младший школьный возраст — сенситивный период развития гибкости, с другой стороны, педагоги мало внимания уделяют целенаправленному развитию этого качества.

Развитию физических качеств школьников посвящены работы В. А. Брыкиной, М. П. Мухиной, Т. Ю. Торочковой, С. М. Фролова и др. Изучением вопросов целенаправленного развития гибкости занимались О. Ю. Какорин, Н. Т. Строшкова, А. В. Кочнев, О. А. Голубкина, А. В. Цинис и др.

Цель нашей работы — оценить уровень развития гибкости у младших школьников и определить средства, методы воспитания данного качества на уроках физической культуры.

Гибкость — это «способность выполнять движения с большой амплитудой, морфофункциональные свойства костно-мышечной системы, которые определяют степень подвижности ее связей по отношению друг к другу» [1, с. 89]. Различают активную и пассивную гибкость. Ю. А. Копылов раскрывает значение данного качества и указывает на то, что хорошая гибкость обеспечивает свободу, скорость и экономичность движений [2].

Авторы исследований утверждают, что самая высокая естественная степень гибкости наблюдается у детей в возрасте от 6 до 11 лет. В целом подвижность в большинстве суставов увеличивается до 13–14 лет.

М. П. Мухина считает, что у младших школьников есть все предпосылки для развития гибкости:

- преобладают в костной ткани органические элементы и вода, благодаря чему скелет гибкий и эластичный;
- суставная кость подвижна;
- скелетные кости очень гибки к внешним воздействиям [3].

Поэтому младший школьный возраст наиболее благоприятный для воспитания гибкости. В дальнейшем трудности целенаправленного развития данного качества связаны с постепенным окостенением хряща, упрочнением связочного аппарата и снижением эластичности связок.

Ученые считают, что комплексы упражнений для развития гибкости эффективно влияют не только на уровень развития данного качества, но и одновременно на координационные, силовые, скоростно-силовые способности, способствуют благоприятным изменениям психоэмоционального состояния детей младшего школьного возраста.

В ходе исследования на основании выбранных методов проведена диагностика развития гибкости у младших школьников.

Исследование проводилось на базе МОБУ «Атрачинская СОШ» Тюкалинского района Омской области. В нем приняли участие 48 школьников 1–4-х классов. Тестирование проводилось по трем упражнениям: «наклон», «мост», «отведение рук лежа на груди». Средние по классам результаты представлены в таблице.

Результаты тестирования, см

Тесты	1-й класс	2-й класс	3-й класс	4-й класс
Наклон вперед в положении стоя ноги вместе	3,8	4,9	6,14	7,2
«Мост» из положения лежа на спине	66,0	65,1	64,6	63,9
Отведение прямых рук вверх из положения лежа на груди	24,6	26,8	27,5	30,4

В ходе диагностики выявлено, что школьники 1–4-х классов показывают преимущественно средние и низкие результаты по всем нормативам. Положительная динамика развития гибкости наблюдается, но она незначительна, значения не достигают оптимальных величин.

В ходе наблюдения на уроках физической культуры выявлены возможные причины низкого прироста результатов: отсутствуют комплексы целенаправленного развития гибкости, не используются игровая и соревновательные методы. Результаты исследования подтверждают наше предположение о необходимости целенаправленной работы по развитию данного качества на уроках физической культуры в младшей школе.

Анализ научно-педагогической литературы позволил не только установить значение, предпосылки, возрастные особенности развития гибкости у младших школьников, но и определить средства и методы, используемые для целенаправленного развития данного качества.

Установлено, что наиболее эффективное средство развития гибкости — гимнастические упражнения. Они должны быть избирательно на-

правлены на постепенное увеличение амплитуды движений во всех суставах. Однако наибольшее внимание следует уделить упражнениям, направленным на повышение подвижности позвоночника и плечевых суставов.

Упражнения на развитие гибкости должны оптимально сочетаться с силовыми упражнениями, поскольку повышенная гибкость без достаточной мышечной силы может вызвать нестабильность сустава и привести к его повреждению.

В младшем школьном возрасте активная и пассивная гибкость развиваются параллельно. Оптимальным считается следующее соотношение упражнений: активные, динамические упражнения — 40–45 %, пассивные движения — 35–40 %, статические — 20 % от общего объема.

Основные методы развития гибкости: метод многократного растяжения, игровой, соревновательный методы.

По результатам исследования сформулированы методические рекомендации педагогам по развитию гибкости младших школьников на уроках физической культуры; приведены примеры упражнений, подвижных игр, направленных на улучшение данного качества.

1. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика : учеб. пособие. — М. : Юрайт, 2019. — 174 с.

2. Копылов Ю. А., Полянская Н. В. Система физического воспитания в образовательных учреждениях. — М. : Арсенал образования, 2018. — 393 с.

3. Мухина М. П. Закономерности формирования двигательных способностей младших школьников в условиях комплексного физического воспитания // Международный научно-исследовательский журнал. — 2016. — № 7 (49). — С. 46–49.