

УДК 796.011.3

**Воспитание гибкости на занятиях физической культурой
обучающихся младшего школьного возраста**

Семянникова Валентина Владимировна, кандидат педагогических наук
Елецкий государственный университет имени И.А. Бунина, Елец

Аннотация. В статье приведен анализ воспитания гибкости в учебно-воспитательном процессе для обучающихся младшего школьного возраста в условиях общеобразовательной школы. Представлено исследование по изучению эффективности применения акробатических упражнений для воспитания гибкости у младших школьников. Акробатические упражнения позитивно влияют не только на уровень воспитания физических качеств и двигательных навыков, но в том числе и на развитие телосложения и правильной осанки. Акробатические упражнения как средство воспитания в различных вариантах обогащают и расширяют диапазон движений занимающихся. Предложена методика, включающая комплексы акробатических упражнений и сюжетных подвижных игр с элементами акробатики. В ходе проведенного исследования выявлена положительная динамика результатов в экспериментальной группе, что позволяет интегрировать акробатические упражнения в учебно-воспитательный процесс образовательного учреждения.

Ключевые слова: физическая культура в школе, младший школьный возраст, акробатические упражнения, воспитание гибкости, физические нагрузки.

Education of flexibility in physical education classes of primary school students

Semyannikova Valentina Vladimirovna, candidate of pedagogical sciences
Bunin Yelets State University, Yelets

Abstract. In this article, the author provides an analysis of the development of flexibility in the educational process for students of primary school age in a comprehensive school. Consequently, the purpose of the study under consideration is to study the Acrobatic exercises have a positive effect not only on the level of development of physical qualities and motor skills, but also on the development of physique and correct posture. Acrobatic exercises as a means of education in various variants enrich and expand the range of movements of those involved. A methodology has been proposed that includes complexes of acrobatic exercises, as well as plot-based outdoor games with elements of acrobatics. As a result of the study, positive dynamics of results in the experimental group were revealed, which subsequently recommended integrating the variability of acrobatic exercises into the educational process of an educational institution.

Keywords: physical education at school, primary school age, acrobatic exercises, flexibility training, physical activity.

ВВЕДЕНИЕ. Сегодня в научных трудах многих авторов рассматриваются проблемы учебно-воспитательного процесса в младшей школе и в целом подрастающего поколения. Прежде всего, это обусловлено целым рядом социально-экономических, научно-технических изменений. Это и не секрет, младший школьный возраст выступает как особый сенситивный период, когда закладываются основы физического развития детей, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту и здоровому образу жизни. В рамках исследований по поиску путей, методов, способов и средств развития гибкости у младших школьников в последние десятилетия особую актуальность приобретает использование акробатических упражнений и средств акробатики в рамках физического воспитания детей. Согласно исследованиям ученых в этой области, занятия по воспитанию гибкости младших школьников, на которых введены акробатические упражнения, повышают двигательную активность ребенка и функциональные показатели организма [1, 2].

Гибкость имеет свои виды: активная и пассивная, основная и специальная, динамическая и статическая и гибкость, разделяемая по анатомическому признаку. Но несмотря на такое разнообразие, необходимо большое внимание уделять каждому из видов гибкости и опираться при их развитии на ряд факторов. Младший школьный возраст имеет возрастные границы в диапазоне 6-7 – 9-10 лет. Следует отметить, что наблюдается значительная сила скелетно-мышечной системы, относительно стабильной становится сердечно-сосудистая и дыхательная деятельность, больше баланса приобретают процессы нервного раздражения и торможения; выделяется совершенно новый вид ведущей деятельности – учебная. В связи с этим, младший школьный возраст выступает в качестве сенситивного периода для развития гибкости у детей. В этом оказывают помощь разнообразные изменения, происходящие в организме ребенка: гибкий и эластичный скелет, подвижные сочленения суставов, замещение костной ткани хрящевой, усиленный рост и эластичность позвоночника, значительная толщина его хрящевых прослоек, костей, развитие мышц и т.п. [3].

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. В педагогическом процессе начальной школы акробатические упражнения оперируют практически во всех разделах учебных материалов по физическому воспитанию, поэтому являются основой для формирования двигательных качеств. Акробатические упражнения, являясь «ядром» двигательной активности младших школьников, положительно коррелируют к созданию и обогащению спортивного фонда обучающихся 1-4 классов. Акробатические упражнения, которые включены в раздел согласно школьной программе, способствуют достижению общих задач и обеспечивают выполнение стандартных норм и требований к физической подготовке.

Цель педагогического эксперимента – осуществить исследование воспитания гибкости у детей младшего школьного возраста посредством акробатических упражнений. Диагностический этап и контрольный этап педагогического эксперимента проводились посредством педагогического тестирования. В обоих случаях с обучающимися 3-х классов было проведено педагогическое тестирование с помощью отобранных тестовых заданий – упражнений для определения гибкости у занимающихся.

Педагогический эксперимент включал три этапа: диагностический, направленный на исследование исходного уровня развития гибкости у детей младшего школьного возраста; формирующий, нацеленный на разработку и проверку эффективности использования средств акробатических упражнений для воспитания гибкости у детей младшего школьного возраста; контрольный, предназначенный для того, чтобы проследить динамику уровней развития гибкости у детей младшего школьного возраста после апробации разработанных средств акробатических упражнений.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. В ходе формирующего этапа педагогического эксперимента мы разработали и интегрировали в учебно-воспитательный процесс комплексы акробатических упражнений для детей младшего школьного возраста.

Полученные результаты мы разделили в соответствии с тремя уровнями развития гибкости у младших школьников: высокий уровень развития гибкости имеют 7 детей, что составляет 35% от всех респондентов; средний уровень развития гибкости наблюдается у 9 испытуемых, что составляет 45%; низкий уровень развития гибкости присущ 4 участникам эксперимента, что составляет 20%.

Таким образом, можно определить, что у большинства детей выявлен средний уровень развития гибкости. Проведена количественная обработка полученных результатов. Для этого сопоставлены результаты, полученные в рамках первого – диагностического этапа и в рамках контрольного этапа (третьего), где мы интегрировали нововведение в учебно-воспитательный процесс.

Установлено, что количественные показатели высокого уровня на третьем этапе увеличились на 10%, на среднем уровне на 10%, на низком уровне количественные показатели результатов уменьшились на 20%. Полученные данные позволяют говорить о подтверждении нашей гипотезы о том, что акробатические упражнения способствуют развитию гибкости у детей младшего школьного возраста (рис. 1).

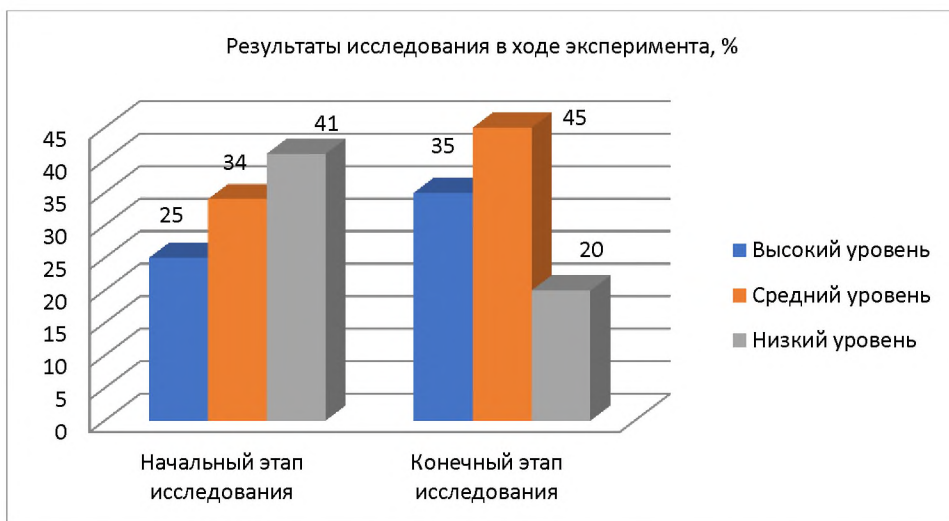


Рисунок 1 – Уровни воспитания гибкости детей младшего школьного возраста в ходе эксперимента

ВЫВОДЫ. Таким образом, подтверждена выдвинутая нами гипотеза о том, что разработанные комплексы упражнений с использованием акробатических упражнений в рамках урока по физической культуре в школе будут способствовать воспитанию гибкости. Контрольный этап позволяет свидетельствовать, что акробатические упражнения необходимо включать в содержание занятий с детьми младшего школьного возраста, это благополучно сказывается на воспитании гибкости в данном возрасте. Кроме того, у них улучшилось самочувствие, они стали меньше уставать, что указывает на положительное влияние и на общее состояние организма школьников.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамишвили Г. А., Карпов В. Ю., Добежин А. В., Овсянникова И. Н. Дифференцированное физическое воспитание учащихся младших классов на основе учета их типологических особенностей // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2012. № 9 (91). С. 7–14.
2. Козьяков Р. В., Коротков В. А., Корягин В. В., Худяков И. С. Индивидуальная оценка физической подготовленности девочек 9-17 лет как перспективное направление повышения эффективности учебного процесса // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 1 (191). С. 125–129.
3. Кудинова В. А. Эффективность обучения двигательным действиям на уроках физической культуры // Физическая культура в школе. 2015. № 3. С. 21–25.

REFERENCES

1. Abramishvili G. A., Karpov V. Yu., Dobezhin A. V. and Ovsyannikova I. N. (2012), "Differentiated physical education pupils of elementary grades on a basis the accounting of their typological features", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 9 (91), pp. 7–14.
2. Kozyakov R. V. Korotkov V. A., Koryagin V. V., Khudyakov I. S. (2021), "Individual assessment of the physical fitness of girls aged 9-17 years as a promising direction for increasing the effectiveness of the educational process", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 1 (191), pp. 125–129.
3. Kudinova V. A. (2015), "Effectiveness of learning motor actions in physical education classes", *Fizicheskaya kultura v shkole*, No. 3, pp. 21–25.

Информация об авторе:

Семяникова В.В., доцент кафедры физической культуры, профессиональной физической подготовки и безопасности жизнедеятельности, sportsem12@mail.ru.

Поступила в редакцию 09.02.2024.

Принята к публикации 07.03.2024.