

**ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ
ГИБКОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

В.Л. Васкевич, 4 курс

Научный руководитель – И.Н. Григорович, к.пед.н., доцент

Полесский государственный университет

Актуальность исследования. Здоровье – важнейшее состояние человека, основа его жизнедеятельности, материального благополучия, трудовой активности, творческих успехов, долголетия. Воспитание физически полноценных детей – основная цель учителя и для этого он должен использовать все возможные средства и методы воспитания. Одним из таких методов работы является гимнастика. Занятия гимнастикой дают возможность всесторонне развить качества, необходимые не только в спорте, но и в трудовой деятельности. Дети, занимающиеся гимнастикой, отличаются правильной осанкой и гармонично развитой мускулатурой. Действия их характеризуются высокой координированностью, смелостью, красотой движений. Большие мышечные усилия для детей этого возраста в практике физического воспитания применяются реже и должны строго дозироваться [1].

Волевые качества относительно слабо развиты. Детям не хватает выдержки, настойчивости. Им свойственна частая смена настроения. Они легко огорчаются при неудачах, но скоро забывают свои обиды, увлекшись интересующим их занятием [2].

Методы и организация исследования. Исследование было проведено на базе ГУО «Средняя школа № 3 г.Пинска» в течение первых двух четвертей. Наблюдение велось за двумя четвертыми классами (п=59). Для определения уровня гибкости у учащихся было проведено педагогическое

тестирование по четырем тестам: выкрут прямых рук назад с помощью гимнастической палки, наклон вперед в положении седа ноги врозь, мост из положения лежа на спине, поднимание ноги максимально высоко. Тестирование учащихся было проведено в начале первой четверти и на последних занятиях второй четверти.

Результаты исследований. Результаты, полученные во время исследования, представлены в таблицах 1,2. Как видно из табл.1 у мальчиков уровень развития гибкости соответствует низким показателям и в процессе занятий на уроках физической культуры и здоровья в течение четырех месяцев существенно не изменился. Отмечается очень слабая положительная тенденция ($P \geq 0,05$).

Анализ полученных результатов у девочек (табл.2) позволяет говорить о более высоких показателях гибкости, чем у мальчиков. Но для данного возраста это всего лишь средний уровень. Так же как и у мальчиков значительного прироста в показателях гибкости за исследуемый период не наблюдается ($P \geq 0,05$).

Таблица 1 – Показатели гибкости у мальчиков младшего школьного возраста (n=29)

Показатели	В начале исследования	В конце исследования	Прирост	t	p
Выкрут прямых рук назад с помощью гимнастической палки (см)	81.9	82.4	0.5	0.004	$\geq 0,05$
Наклон вперед в положении седа ноги врозь (см)	2.15	2.25	0.1	0.03	$\geq 0,05$
«Мост» из положения лежа на спине (°)	131	131.7	0.7	0.003	$\geq 0,05$
Поднимание ноги максимально высоко (°)	77.5	77.9	0.4	0.004	$\geq 0,05$

Таблица 2 – Показатели гибкости у девочек младшего школьного возраста (n=30)

Показатели	В начале исследования	В конце исследования	Прирост	t	p
Выкрут прямых рук назад с помощью гимнастической палки (см)	67	67.3	0.3	0.003	$\geq 0,05$
Наклон вперед в положении седа ноги врозь (см)	8.6	9.6	1	0.08	$\geq 0,05$
«Мост» из положения лежа на спине (°)	127.4	128	0.6	0.003	$\geq 0,05$
Поднимание ноги максимально высоко (°)	81	81.6	0.6	0.005	$\geq 0,05$

Вывод. Несмотря на благоприятный период для развития гибкости в этом возрасте, нами выявлено, что в процессе занятий по физической культуре без акцентированного внимания на развитие того или иного двигательного качества (в нашем случае гибкости) существенного прироста не наблюдается.

Список использованных источников

1. Апанасенко, Г.А. Медицинская валеология/ Г.А.Апанасенко, Л.А.Попова.–Феникс, 2000. –248 с.
2. Решетников, Н.В. Физическая культура/ Н.В. Решетников. Академия, 2012.–176 с.