

УДК 373.24

**ВОСПИТАНИЕ ГИБКОСТИ И КООРДИНАЦИОННЫХ  
СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ ШЕСТИ–СЕМИ ЛЕТ СРЕДСТВАМИ  
ГИМНАСТИКИ**

**Н.Н. Колесникова<sup>1</sup>**, канд. пед. наук, доцент

**Я.Ю. Млынец<sup>2</sup>**, учитель физической культуры и здоровья

<sup>1</sup>*Полесский государственный университет, г. Пинск, Беларусь*

<sup>2</sup>*ГУО «Березовская начальная школа», г. Береза, Беларусь*

*В статье представлены результаты, подтверждающие целесообразность использования гимнастики как средства воспитания гибкости и координационных способностей у детей младшего школьного возраста.*

**Ключевые слова:** младший школьный возраст, гибкость, координационные способности, гимнастика.

## THE EDUCATION OF FLEXIBILITY AND COORDINATION ABILITIES OF CHILDREN OF SIX-SEVEN YEARS OLD BY MEANS OF GYMNASTICS

**N.N. Kolesnikova**<sup>1</sup>, PhD, Associate Professor  
**Y.U. Mlynets**<sup>2</sup>, teacher of physical culture and health  
<sup>1</sup>*Polessky State University, Pinsk, Belarus*  
<sup>2</sup>*SIE « Byarozovskaya elementary school», Byarozza, Belarus*

*The article presents the results confirming the suitability of using gymnastics as a means of training flexibility and coordination abilities in children of primary school age.*

**Keywords:** primary school age, flexibility, coordination abilities, gymnastics.

Младший школьный возраст является сенситивным периодом воспитания гибкости и координационных способностей, причем специалисты говорят о сопряженности в развитии этих качеств, что предполагает необходимость активного акцентированного воздействия на соответствующие, биологически обусловленные, физические способности. Единство развития координационных способностей и гибкости обуславливает широкие возможности для воспитания этих физических качеств [1, 2].

В настоящее время существует большое количество средств воспитания гибкости и координации движений, одним из которых является гимнастика. Известные и хорошо зарекомендовавшие себя в многолетней практике виды и формы гимнастики традиционно остаются в арсенале испытанных средств физического воспитания. Этот вид физических упражнений содержит многообразие движений растягивающего и скручивающего характера, что может способствовать улучшению гибкости, а удержание определенных поз позволяет совершенствовать функцию равновесия [3].

Наше исследование проводилось на базе ГУО «Березовская начальная школа», где был организован кружок «Веселая гимнастика». Дети шести – семи лет, посещающие его, составили экспериментальную группу. В контрольную группу были определены их сверстники, занимающиеся в других спортивных кружках, организованных в школе.

Определяя двигательную подготовленность учащихся первого класса по степени развития гибкости и координационных способностей, мы получили показатели, представленные в таблице 1.

Таблица 1. – Показатели гибкости и координационных способностей школьников шести – семи лет в начале экспериментального периода

Возраст	группа	Наклон вперед (см)	Статическое равновесие (сек)	Динамическое равновесие (см)	Челночный бег 3 x 10 м (сек)
6-7 лет	К	4,2 ± 0, 24	3,90 ± 0,34	205,0 ± 14,32	11,56 ± 0,09
6-7 лет	Э	4,4 ± 0, 24	3,94 ± 0,27	207,1 ± 14,97	11,50 ± 0,11
Достоверность различий		P>0,05	P>0,05	P>0,05	P>0,05

При выполнении челночного бега определены следующие результаты: дети пробежали дистанцию 3 x 10 метров за 11,53 секунды; при этом, выполняли наклон вперед с результатом 4,4 сантиметра.

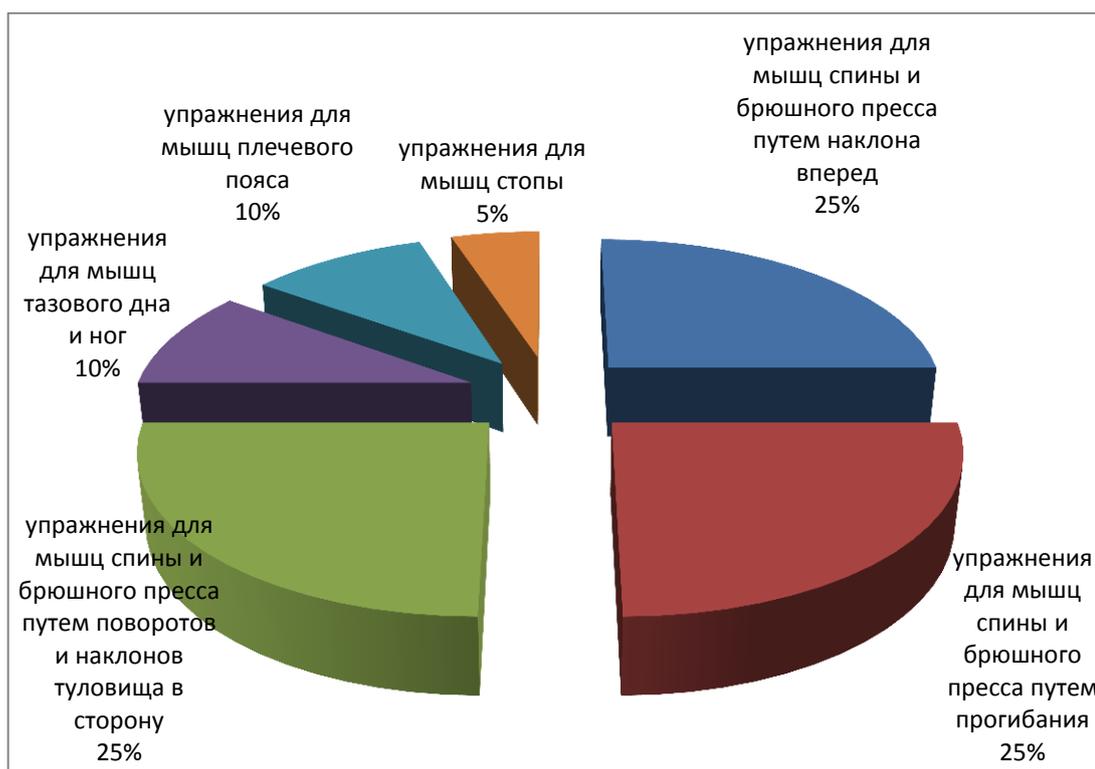
Кроме этого, дети седьмого года жизни были в состоянии удерживать статическое равновесие в течение 3,92 секунд, а величина отклонения от прямой при оценке динамического равновесия в среднем равнялась 206,05 сантиметрам. Полученные результаты свидетельствуют о низком уровне развития исследуемых качеств согласно данных воз-

растных оценочных таблиц. Достоверных различий в показателях детей контрольной и экспериментальной групп не зарегистрировано  $P > 0,05$ .

При разработке содержания занятий кружка «Веселая гимнастика», мы руководствовались, прежде всего, тем, что должны были учитываться индивидуальные возможности занимающихся. Упражнения, выполняемые на занятиях, подбирались на основе данных, полученных в ходе тестирования и, на наш взгляд, отвечали возрастным морфофункциональным и психическим особенностям детей младшего школьного возраста, а также позволяли решать задачи развития интересующих нас качеств.

В отличие от координационных способностей, при воспитании гибкости отсутствует положительный перенос в развитии подвижности разных суставов.

Поэтому, для обеспечения положительной динамики показателей гибкости детей, мы определили следующие соотношения упражнений (рисунок 1).



**Рисунок – Соотношение упражнений на гибкость в различных суставах и мышечных группах**

Систематические занятия гимнастикой оказали позитивное влияние на показатели гибкости и координационных способностей школьников шести-семи лет, входящих в экспериментальную группу.

Показатели гибкости улучшились на 3,72 сантиметра ( $P < 0,05$ ).

В челночном беге отмечены существенные положительные изменения результатов: с 11,49 секунд до 10,59 секунд ( $P < 0,01$ ). После занятий гимнастикой дети стали выполнять это упражнение на 1,55 секунд быстрее (прирост составил 8,5%).

Показатели статического равновесия возросли с 3,94 секунд до 7,12 секунд то есть на 80,7% ( $P < 0,01$ ).

Результаты динамического равновесия улучшились с 207,1 сантиметров до 103,6 сантиметров, что составляет 99,9% прироста ( $P < 0,001$ ).

В контрольной группе выявлены незначительные статистически недостоверные улучшения в показателях статического равновесия ( $P > 0,05$ ), и более существенные приросты показателей челночного бега, динамического равновесия и гибкости  $P < 0,05$ .

При сравнении показателей физической подготовленности в контрольной и экспериментальной группах в конце экспериментального периода (таблица 2), нами уста-

новлено, что у детей, занимавшихся в кружке «Веселая гимнастика», сдвиги в уровне развития исследуемых двигательных качеств существенно выше:

Таблица 2. – Динамика показателей гибкости и координационных способностей младших школьников в течение экспериментального периода

Период	группа	Наклон вперед (см)	Статическое равновесие (сек)	Динамическое равновесие (см)	Челночный бег 3 x 10 м (сек)
До эксперим.	К	4,2±0, 24	3,90 ± 0,34	205,0 ± 14,32	11,56 ± 0,09
После экспер		5,5±0, 24	4,20 ± 0,25	189,9 ± 14,19	11,18 ± 0,09
<i>Достоверность различий</i>		P<0,05	P>0,05	P<0,05	P<0,05
До эксперим	Э	4,4±0, 24	3,94 ± 0,27	207,1± 14,97	11,49± 0,11
После экспер		8,12 ± 0,89	7,12 ± 0,69	103,6± 10,43	10,59± 0,11
<i>Достоверность различий</i>		P<0,01	P<0,01	P<0,001	P<0,01
<i>Достоверность различий К - Э</i>		P<0,05	P<0,01	P<0,001	P<0,05

- в показателях гибкости - P<0,05;
- в результатах челночного бега - (P<0,05);
- в показателях статического равновесия - (P<0,01);
- в показателях динамического равновесия - (P<0,001).

Следовательно, гимнастика, без сомнения, является эффективным средством развития гибкости и координационных способностей у детей младшего школьного возраста.

#### Список литературы:

1. Вильчковский, Э.С. Развитие двигательной функции у детей/ Э.С. Вильчковский. – Киев: Здоровье, 1983.- 204 с.
2. Колесникова, Н.Н. Акробатика как средство повышения уровня физической подготовленности детей шести-семи лет / Н. Н. Колесникова, Н. В. Клочко // Актуальні питання впливу довілля, фізичного виховання та спорту на здоров'я студентської молоді: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції, - Бердянськ, 2013. - С. 25-28.
3. Лимаренко, О.В. Воспитание гибкости у детей младшего школьного возраста на уроке физической культуры и здоровья / О.В. Лимаренко, Н.Н. Колесникова, Н.В. Коргович // Физическая культура и спорт в условиях глобализации образования : материалы II Международной научно-практической конференции. – Чита, 2014. – С. 91-93.