

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ИНТЕГРАЦИЯ НАУКИ И ПРАКТИКИ

УДК 796

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Р.М. Билецкий, 2 курс

Научный руководитель – А.Н. Королевич, старший преподаватель

Полесский государственный университет

Введение. Гибкость является важнейшей составляющей при выполнении многих двигательных действий в повседневной жизни, профессиональной деятельности и спорте. Учёные и исследователи в области физической культуры ставят гибкость по степени значимости на второе место после выносливости, называя упражнения на растягивание эффективным средством оздоровления и гармоничного физического развития [1, с. 287; 4, с. 480]. Уровень гибкости во многом обуславливает развитие быстроты, координации движений и силы, а также обеспечивает свободу, экономичность движений и правильную осанку [2, с. 25].

В научной литературе под гибкостью понимают способность человека выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Это качество связано с морфофункциональными особенностями опорно-двигательного аппарата, определяющими степень подвижности его звеньев относительно друг друга [1, с. 287; 4, с. 480]. Различают активную гибкость (достигаемую за счёт собственных мышечных усилий) и пассивную (проявляемую под действием внешних сил). Сенситивный период развития гибкости приходится на возраст 9–14 лет, когда костно-связочный аппарат обладает наибольшей эластичностью и податливостью к тренирующим воздействиям [2, с. 25–26; 6, с. 322].

Между тем практика преподавания физической культуры в школе показывает, что упражнениям на растягивание уделяется недостаточно внимания: они используются преимущественно в подготовительной части урока и носят эпизодический характер [5, с. 464]. При этом недостаточная подвижность в суставах может ограничивать проявление таких физических качеств, как сила, быстрота реакции и скорость движений, выносливость. Она приводит к увеличению энергозатрат, снижению экономичности работы организма и повышает риск травм мышц и связок [3, с. 43]. Кроме того, снижение гибкости часто сопровождается нарушением осанки, болевыми синдромами в поясничной области и ухудшением общего самочувствия.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось на базе ГУО «Средняя школа №4 г. Витебска» (сентябрь 2025 – март 2026). На первом этапе анализировалась научно-методическая литература и проводилось педагогическое наблюдение. На втором этапе осуществлялся педагогический эксперимент. На третьем – статистическая обработка данных.

В эксперименте участвовали 26 учащихся 6-го класса (средний возраст 11 лет), разделённых на две группы по 13 человек: контрольную группу и экспериментальную группу. Группы были сопоставимы по полу, возрасту и исходному уровню развития [5, с. 322].

Контрольная группа занималась по стандартной школьной программе. Экспериментальная группа, помимо традиционных уроков, выполняла специально разработанный комплекс упражнений: динамические (пружинящие наклоны, махи), статические (удержание позы от 5 секунд до 2 минут), пассивные (с помощью партнёра или внешней опоры) [6, с. 480]. Также для занимающихся экспериментальной группы были разработаны домашние задания и организованы еженедельные занятия хореографией.

Оценка уровня гибкости проводилась дважды (в начале и конце эксперимента) с использованием контрольных тестов: наклон туловища вперёд из положения сидя (подвижность позвоночника) и продольный шпагат с гониометрией [4, с. 43].

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ результатов выявил существенные различия в динамике показателей между группами. В контрольной группе средний показатель гибкости

(наклон вперёд) изменился с -1,4 см до - 0,87 см (прирост 0,53 см), однако остался в отрицательной зоне, что свидетельствует о недостаточном уровне подвижности позвоночника.

В экспериментальной группе зафиксирована значительно более выраженная положительная динамика: средний показатель увеличился от -1,4 см до +1,31 см (прирост 2,71 см). Кроме того, улучшилась подвижность в тазобедренных суставах – средний угол при выполнении продольного шпагата вырос с 172° до 178°.

Таким образом, прирост гибкости в экспериментальной группе значительно превысил аналогичный показатель в контрольной группе.

Факторы успеха разработанной методики заключается в следующем:

- систематичность – упражнения выполнялись на каждом уроке и в домашних заданиях;
- вариативность – сочетание динамических, статических и пассивных упражнений [3, с. 25];
- учёт возрастных особенностей – 11 лет является сенситивным периодом для развития гибкости;
- дополнительные занятия хореографией – повышение мотивации и формирование правильной техники;
- индивидуальный подход – постепенное увеличение нагрузки до ощущения лёгкого дискомфорта, исключая боль.

Заключение. Проведённое исследование доказало, что разработанная авторская методика развития гибкости, основанная на систематическом сочетании динамических, статических и пассивных упражнений на растягивание, а также на включении домашних заданий и дополнительных занятий хореографией, позволяет значительно улучшить показатели подвижности суставов у учащихся среднего школьного возраста. Прирост гибкости в экспериментальной группе в несколько раз превысил результат контрольной группы. Полученные данные подтверждают, что систематическое выполнение упражнений на растягивание не реже трёх раз в неделю является необходимым условием для достижения устойчивой положительной динамики, тогда как эпизодическое использование таких упражнений, как показала практика, не приводит к существенному прогрессу.

Кроме того, успех методики обеспечивается учётом индивидуальных особенностей учащихся (постепенным увеличением нагрузки до ощущения лёгкого дискомфорта, но не боли) и интеграцией теоретических знаний о строении тела и названиях движений, что повышает осознанность и мотивацию школьников.

Для практического внедрения рекомендуется включать 8-10 упражнений на развитие гибкости в каждое занятие, соблюдая последовательность «верхние конечности → туловище → нижние конечности», сочетать динамические и статические режимы работы, использовать образные названия упражнений для младших школьников и регулярно проводить контроль с помощью доступных тестов (наклон вперёд, шпагат, «мост»).

Список использованных источников

1. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания / Б. А. Ашмарин. – М. : Просвещение, 2001. – 287 с.
2. Грачев, О. К. Физическая культура / О. К. Грачев. – М. : ИКЦ «Март», 2017. – 464 с.
3. Лях, В. И. Гибкость и методика ее развития / В. И. Лях // Физическая культура в школе. – 2001. – №1. – С. 25–28.
4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 2017. – 43 с.
5. Филин, В. П. Теория и методика юношеского спорта / В. П. Филин – М.: ФиС, 1987. – 322 с.
6. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2016. – 480 с.