

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

В.Д. Кирилко, 2 курс

Научный руководитель – А.Н. Королевич, старший преподаватель  
Полесский государственный университет

**Введение.** В системе физического воспитания школьников развитие основных физических качеств является одной из ключевых задач. Наряду с силой, быстротой, выносливостью и ловкостью, гибкость занимает особое место, так как обеспечивает эффективность освоения двигательных навыков, предупреждает травматизм и способствует гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата [1, с. 78]. В классических трудах по теории и методике физической культуры подчёркивается, что недостаточная подвижность в суставах не только ограничивает амплитуду движений, но и негативно сказывается на работе внутренних органов, осанке и общем уровне физической подготовленности обучающихся [2, с. 112; 6, с. 43].

Современный образовательный процесс характеризуется высокой учебной нагрузкой и длительным статическим положением тела, что ведёт к снижению эластичности мышц и связок, формированию мышечных дисбалансов и ухудшению гибкости. Учёные отмечают, что недостаточная гибкость суставов ограничивает проявление других физических качеств у детей и снижает эффективность движений, увеличивая энергозатраты. Хорошая эластичность мышц, связок и суставов уменьшает риск травм при резких движениях [5].

Наиболее благоприятным периодом для направленного воспитания данного качества является младший школьный возраст (7–10 лет), отличающийся высокой пластичностью соединительной ткани и активным ростом двигательных способностей [5].

На уровень гибкости влияют следующие факторы:

- анатомические особенности строения суставных поверхностей;
  - эластические свойства мышц и связок;
  - способность произвольно расслаблять растягиваемые мышцы и напрягать мышцы-антагонисты;
  - общее функциональное состояние организма;
  - внешние условия (время суток, температура воздуха, проведение разминки) [3, с. 82-84].
- При развитии гибкости необходимо руководствоваться рядом методических особенностей:
- обязательная предварительная разминка для разогрева мышц и повышения их эластичности;
  - постепенное увеличение амплитуды движений, исключение резких болевых ощущений;
  - систематичность занятий - гибкость быстро утрачивается при отсутствии регулярных тренировок (рекомендуется растягиваться ежедневно или минимум 3-4 раза в неделю);
  - сочетание упражнений на растягивание с силовыми упражнениями для укрепления мышц в пределах достигнутой амплитуды;
  - выполнение упражнений в медленном темпе, каждое упражнение следует удерживать 15–30 секунд с повторением 2–3 раза [3, с. 82].

**Материалы и методы исследования:** анализ и обобщение научно-методической литературы; педагогический эксперимент; тестирование физических качеств; методы математической статистики.

Для проверки эффективности разработанной методики нами было проведено экспериментальное исследование. В эксперименте приняли участие 40 учащихся 2-го класса (8–9 лет). Были сформированы две группы по 20 человек: контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ). Занятия в обеих группах проводились 2 раза в неделю в течение 4 месяцев (с сентября по декабрь).

В контрольной группе уроки физической культуры проводились по стандартной программе. В экспериментальной группе после короткой беговой разминки дополнительно применялся разработанный комплекс упражнений на развитие гибкости, включающий:

- наклоны вперёд из положения сидя и стоя;

- упражнение «мостик»;
- выпады вперёд и в стороны;
- продольную и поперечную растяжку ног;
- статическое удержание позы (стретчинг).

**Результаты исследования и их обсуждение.** В начале и в конце педагогического эксперимента было проведено тестирование уровня гибкости с помощью следующих контрольных упражнений: наклон вперёд из положения стоя (оценка гибкости позвоночника), поперечный шпагат (оценка подвижности тазобедренных суставов), повороты палки (оценка подвижности плечевых суставов).

После применения разработанной методики в экспериментальной группе показатели гибкости улучшились значительно больше, чем в контрольной - от 18,7% до 36,4%, от 7,4% до 9,9%, соответственно (табл.).

Таблица – Показатели развития гибкости до и после педагогического эксперимента

| Тест                   | Группа | Начало эксперимента | Конец эксперимента | Прирост |
|------------------------|--------|---------------------|--------------------|---------|
| Наклон вперёд (см)     | КГ     | 8,1                 | 8,7                | +7,4%   |
|                        | ЭГ     | 8,0                 | 10,9               | +36,4%  |
| Поперечный шпагат (см) | КГ     | 32,5                | 29,3               | +9,9%   |
|                        | ЭГ     | 32,8                | 23,4               | +28,8%  |

Наибольший прирост в экспериментальной группе наблюдался в тесте «наклон рёд» - 36,4%, что в 5 раз превышает прирост контрольной группы. В тесте «поперечный шпагат» показатели выросли на 28,8%. Средний относительный прирост в ЭГ составил 28,7%, что в 3,4 раза превышает аналогичный показатель в КГ (8,5%).

Полученные данные свидетельствуют о том, что систематическое применение упражнений на растягивание после разминки способствует значительно более выраженному развитию гибкости у младших школьников по сравнению с традиционной программой физического воспитания. Наибольший эффект наблюдается при регулярном выполнении комплекса статических и динамических упражнений на растягивание. Эти результаты согласуются с теоретическими положениями о том, что гибкость требует постоянной тренировки и быстро утрачивается при отсутствии систематических занятий [5].

Важно отметить, что положительная динамика наблюдалась по всем тестируемым показателям, что свидетельствует о комплексном воздействии предложенной методики на различные суставные группы.

**Заключение.** Гибкость является одним из ведущих физических качеств, развитие которого на уроках физической культуры требует применения комплекса различных средств, как активных, пассивных, так и статических упражнений на растягивание. Наиболее признанной и эффективной методикой является стретчинг, который делает мышцы гибкими и эластичными, а также позволяет снять мышечное напряжение и улучшить подвижность суставов.

Результаты проведённого эксперимента показали, что использование разработанного комплекса упражнений на растягивание в экспериментальной группе привело к значительно большему приросту показателей гибкости по сравнению с контрольной группой, где занятия проводились по стандартной программе.

#### Список использованных источников

1. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания / Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов. – М. : Просвещение, 1990. – 287 с.
2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
3. Полевой, Г. Г. Развитие гибкости школьников 8–9 лет в процессе физического воспитания / Г. Г. Полевой, Н. Fuentes Barria, R. Aguilera Eguia // Теория и практика физической культуры. – 2024. – №1. – С. 82–84.

4. Рось, А. В НовГУ рассказали, как быстро сесть на поперечный шпагат в младших классах [Электронный ресурс] / А. В. Рось // Новгородский государственный университет. – 2025. – Режим доступа: <https://www.novsu.ru>.

5. Стуканова, Н. А. Мастер-класс по физической культуре «Элементы оздоровительных гимнастик на уроках физкультуры. Стретчинг» [Электронный ресурс] / Н. А. Стуканова. – Режим доступа: <https://infourok.ru>.

6. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2014. – 480 с.