



# РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ЧЕРЕЗ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВОГО МЕТОДА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



Кичигина Марина Сергеевна,  
учитель физической культуры  
МБОУ «СОШ №4 г. Новый Оскол»

## Показатели исходного тестирования уровня развития гибкости в экспериментальной и контрольной

1. «Наклон вперед из положения сидя»	Мальчики	Экспер.	1,8±0,76	0	>0,05
		Контр.	1,8±0,65		
	Девочки	Экспер.	4,0±0,65	0,1	>0,05
		Контр.	4,1±0,43		
2. «Шпагат»	Мальчики	Экспер.	18,3±0,76	0,8	>0,05
		Контр.	17,4±0,65		
	Девочки	Экспер.	17,7±0,54	0,1	>0,05
		Контр.	17,6±0,65		
3. «Мост»	Мальчики	Экспер.	52,7±0,43	0,9	>0,05
		Контр.	53,4±0,65		
	Девочки	Экспер.	51,6±0,43	0,9	>0,05
		Контр.			

Тестирование показало, что исходный уровень развития гибкости у мальчиков и девочек контрольной и экспериментальной групп на начало эксперимента не имеет существенных отличий и имеет низкий уровень. Это определило тему опыта:

«Развитие гибкости младших школьников через использование игрового метода на уроках физической культуры»

# Актуальность опыта

Задачей автора является создать универсальный комплекс определённых упражнений специфической направленности, способных развить у младших школьников гибкость, что позволит поднять это качества на принципиально новый уровень. Поэтому универсальный комплекс упражнений, который применяет учитель в своей работе, должен обладать воздействием не только на улучшение гибкости, но и для поддержания и развития других физических качеств обучающихся.

Возникает **противоречие** между необходимостью формирования гибкости младших школьников и снижением физической активности детей.



## Ведущая педагогическая идея опыта

Использование игрового метода на уроках физической культуры во 2-4 классах для повышения гибкости. Методика развития гибкости у младших школьников на уроках физической культуры будет эффективна, если в ходе занятий



упражнений, эстафет, игр



**Длительность работы над опытом** составила три года и состояла из трех взаимосвязанных этапов:

1. *Подготовительный этап* (август-октябрь 2011г.)
2. *Основной этап* (ноябрь 2011 - январь 2014г.)
3. *Заключительный этап* (январь-май 2014г.)



## Диапазон опыта

Диапазон охватывает  
организацию  
учебной деятельности  
по физической культуре в  
классах  
начальной школы



## Теоретическая база опыта.

Одним из важнейших физических качеств является гибкость - способность выполнять упражнения с большой амплитудой движений. Это физическое качество необходимо развивать с самого раннего детства и систематически. Гибкость и координация движений являются первоосновой, фундаментом любой физической деятельности. Проявление гибкости зависит от ряда факторов. Так, например, при высоком уровне эмоционального подъема — гибкость увеличивается. Игровая деятельность, как форма и метод обучения младших школьников, является наиболее продуктивным направлением в учебно-воспитательном процессе в современной методике физического воспитания. Игровой метод, в какой бы форме и объеме не выражался, всегда привлекает и радует ребенка, а целесообразное варьирование различных его форм дает возможность успешного и полного решения задач физического воспитания.

**Новизна опыта** заключается в том, что:  
заключается в комбинации элементов известных методик, в  
подборе и усовершенствовании упражнений для развития  
гибкости младших школьников.



## **Характеристика условий, в которых возможно применение данного опыта**

**Данный опыт может быть реализован в  
общеобразовательных учреждениях, работающих на  
ступени начального общего образования при  
организации системы урочной и внеурочной  
деятельности по ФГОС и ФКГОС**



## **Технология опыта**

**Цель** данного педагогического опыта заключается в применении на уроках физической культуры игрового метода для развития гибкости младших школьников.

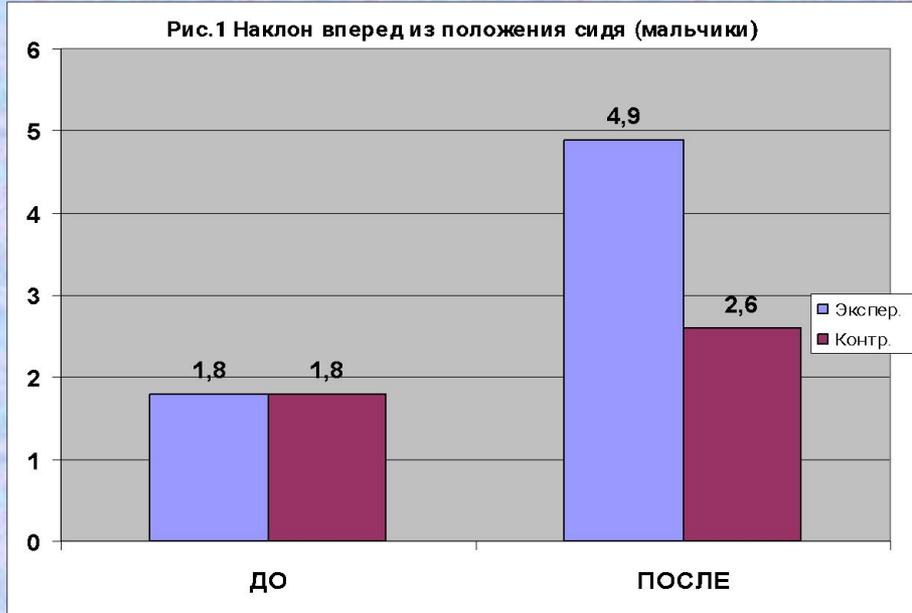
### **Задачи:**

1. Изучить теоретическую и методическую литературу по проблеме исследования.
2. Использовать игровой метод на уроках физической культуры для развития гибкости.
3. Подобрать комплексы упражнений для младших школьников, способствующие развитию гибкости
4. Формировать у учащихся знания, двигательные умения и навыки способствующие развитию гибкости.

# Показатели контрольного тестирования уровня развития гибкости в экспериментальной и контрольной группах

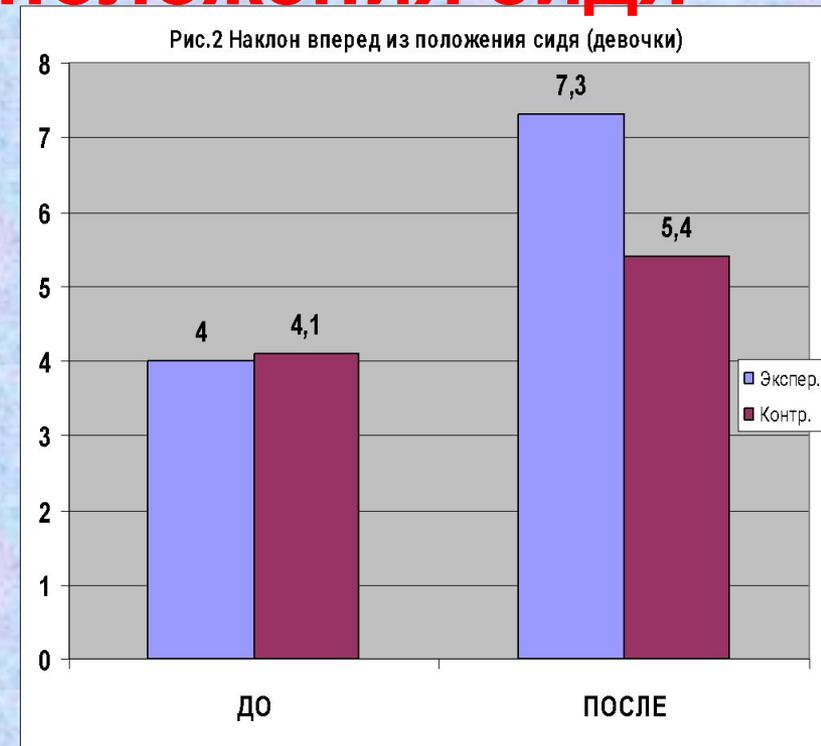


Тест	группа		$X \pm m$	t	P
1. «Наклон вперед из положения сидя» (см)	Мальчики	Экспер.	4,9±0,32	3,0	<0,05
		Контр.	2,6±0,54		
	Девочки	Экспер.	7,3±0,43	3,5	<0,05
		Контр.	5,4±0,32		
2. «Шпагат» (см)	Мальчики	Экспер.	15,5±0,32	2,4	<0,05
		Контр.	17,0±0,5		
	Девочки	Экспер.	14,2±0,22	3,7	<0,05
		Контр.	16,0±0,4		
3. «Мост» (см)	Мальчики	Экспер.	48,0±0,54	3,9	<0,05
		Контр.	51,0±0,54		
	Девочки	Экспер.	47,6±0,32	4,8	<0,05



В тесте «Наклон вперед из положения сидя» у мальчиков, средний показатель у испытуемых экспериментальной группы в контрольном тестировании составил 4,9см, что на 3,1см лучше от исходных показателей (1,8см). В контрольной группе, у мальчиков, гибкость улучшилась на 0,8см (с 1,8см до 2,6см). В аналогичном тесте, проведенном у девочек, учащиеся экспериментальной группы улучшили свои показатели на 3,3 см, а занимающихся контрольной группы на 1,3см.

# Тест «Наклон вперед из положения сидя»



# Тест

## «Шпагат»

Рис. 3. Шпагат (мальчики)

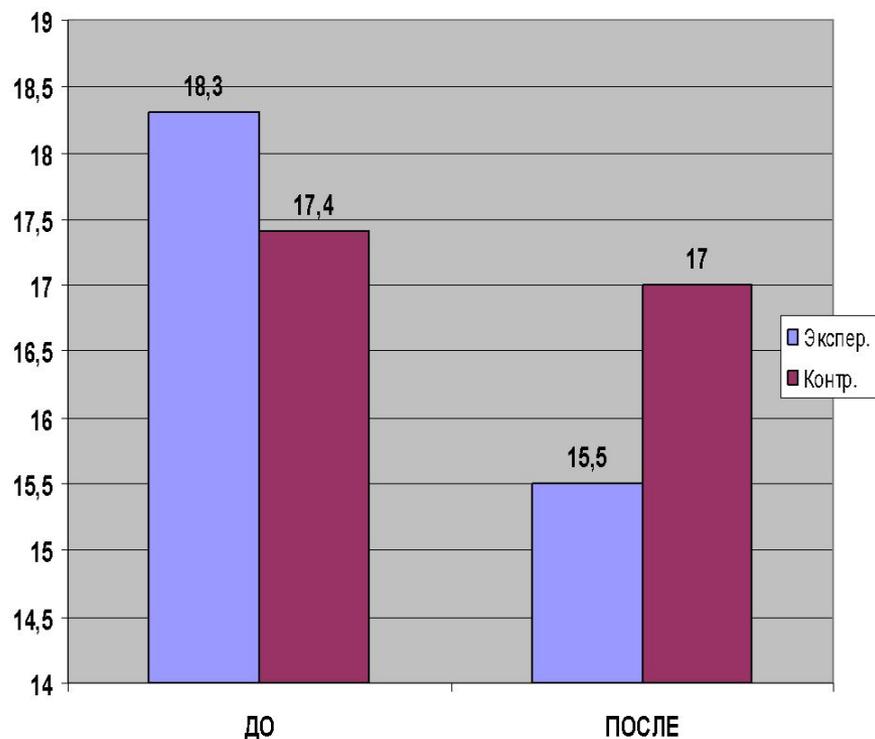
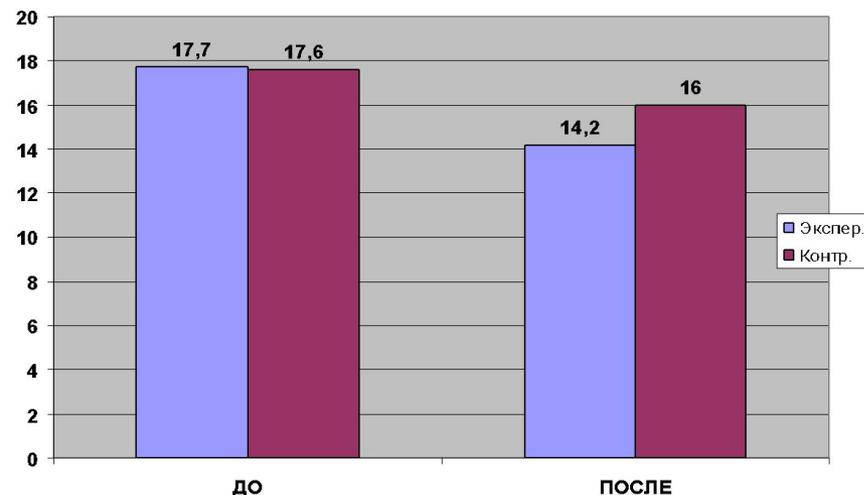
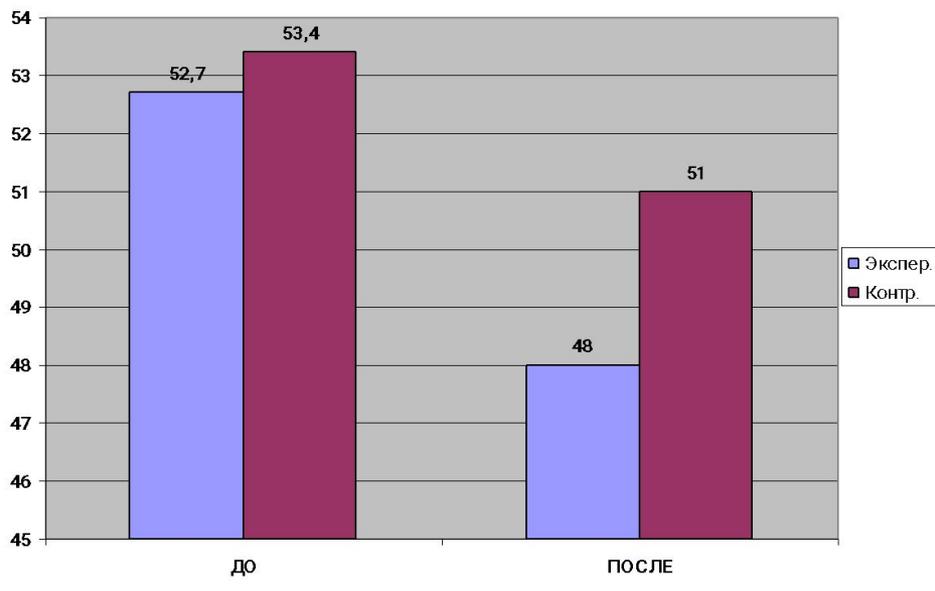


Рис. 4. Шпагат (девочки)



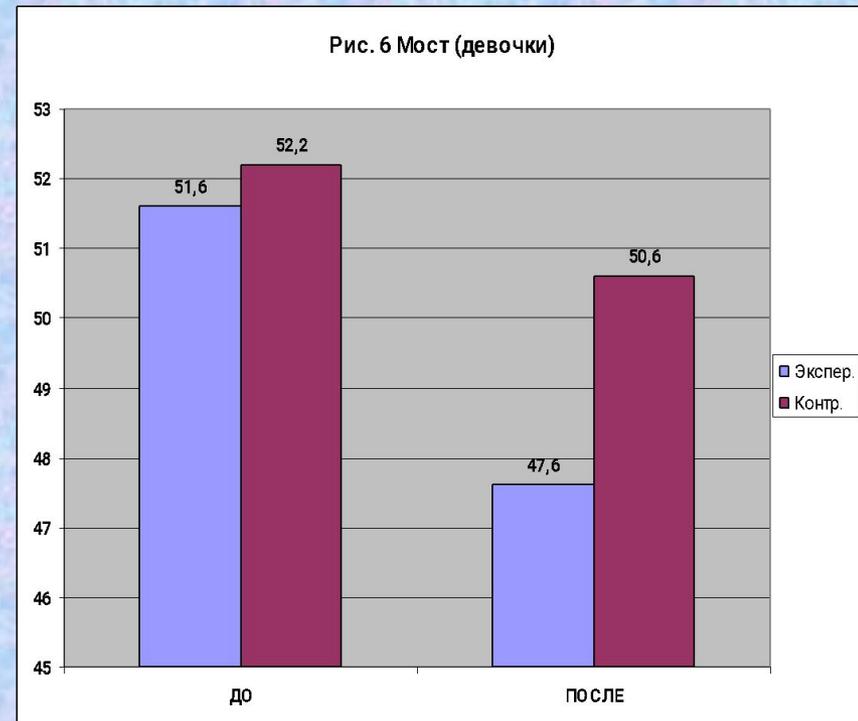
В тесте «шпагат», у мальчиков экспериментальной группы увеличение гибкости произошло на 2,8см, у ребят контрольной группы на 0,4см. При исследования гибкости по данному тесту у девочек экспериментальной группы показатели увеличились на 3,5см, у девочек контрольной группы на 1,6см. Выявлены статистически достоверные изменения в пользу испытуемых экспериментальной группы

Рис. 5 Мост (мальчики)



## Тест «Мост»

Рис. 6 Мост (девочки)



В тестировании гибкости с помощью теста «Мост» выявлены следующие изменения. У мальчиков экспериментальной группы показатели улучшились на 4,7см, у сверстников из контрольной группы данный показатель составил 2,4 см. У девочек экспериментальной группы улучшения в пользу изменения гибкости составило 4см, у девочек контрольной группы 1,6см.

# Вывод



1. Анализ литературных источников показал, что, несмотря на большое количество литературы по организации и проведения уроков физической культуры, недостаточно данных по методике развития гибкости у детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры.

2. В результате теоретического анализа была разработана методика, направленная на гибкости у детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры. Она предполагает использовать упражнения и эстафеты, направленные на развитие гибкости школьников младших классов на занятиях физической культурой. Разработанная нами методика основана на методе круговой тренировки и применялась в основной части урока физической культуры.

3. Результаты педагогического эксперимента показали, что наилучшие показатели развития гибкости наблюдались у школьников из экспериментальной группы. Выявлено, что положительные изменения результатов в контрольных испытаниях на гибкость результаты статистически достоверны  $P \leq 0,05$ .

# Практические рекомендации



1. При развитии гибкости необходимо использовать третий урок физической культуры с применением упражнений игры, эстафеты, групповые упражнения.

2. Как показали исследования, для развития физических качеств необходимо использовать не только одиночные упражнения, но и эстафеты и различные дополнительные средства.

3. По окончании эксперимента было установлено, что для большей эффективности развития физических качеств можно использовать метод круговой тренировки и третий урок физической культуры