

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П.Астафьева
(ГКПУ им.В.П. Астафьева)
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ
имени И.С. Ярыгина

Выпускающая кафедра теоретических основ физического воспитания

Чернышева Ирина Александровна
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Подвижные игры как средство развития гибкости у детей младшего
школьного возраста 8-9 лет

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы:
Физическая культура с основами безопасности жизнедеятельности

ДОПУЩЕН К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой, профессор, доктор
педагогических наук
_____ Сидоров Л.К.

Научные руководители: профессор,
доктор педагогических наук
Сидоров Л.К., ст. преподаватель
Серейчикайте Е.А.

Дата
защиты _____
Обучающийся Чернышева И.А.

Оценка _____

Красноярск 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. Теоретическое обоснование темы	7
1.1 Анатомо-физиологические и психолого-педагогические особенности детей 8-9 лет.....	9
1.2 Гибкость: виды, средства и методы развития	14
1.3 Подвижные игры для детей младшего школьного возраста 8-9 лет	21
Выводы по 1 главе.....	23
Глава 2. Методы и организация исследования	26
2.1 Методы исследования.....	26
2.2 Организация исследования	30
Глава 3. Анализ эффективности подвижных игр как средство развития гибкости.....	34
3.1 Комплекс подвижных игр для развития гибкости детей 8-9 лет	34
3.2 Результаты педагогического эксперимента и анализ полученных данных	40
Выводы по 3 главе.....	47
Заключение	50
Список использованной литературы.....	60

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Важнейшей задачей физического воспитания является достижение такого состояния, при котором у учащегося будут оптимально развиты необходимые физические качества, необходимые для его дальнейшей подготовки к трудовой, общественно-полезной деятельности, а так же сможет ему обеспечить ему эффективную жизнь на дальнейшие годы. Физические качества представляют собой такие качества, которые имеют врожденный характер и обеспечивают физическую активность за счет полного проявления в двигательной деятельности. Основные физические качества включают в себя гибкость, быстроту, ловкость, мышечную силу и выносливость.

Общая физическая подготовка направлена на повышение уровня физического развития, широкой двигательной подготовленности как предпосылок успеха в различных видах деятельности [7].

Исследователи, работающие в области физической культуры, утверждают, что гибкость – это второе по важности качество человека после выносливости. Именно поэтому упражнения на растягивание являются необходимым элементом всех оздоровительных программ и включены в программу гармоничного физического развития [1].

Актуальность данной темы обусловлена тем, что именно гибкость служит обеспечению свободных, быстрых и экономичных движений человека. Без гибкости невозможна правильная красивая осанка, плавность и легкость походки, грациозность движений. Высокий уровень подвижности позвоночника, а также гибкости в плечевых и тазобедренных суставах позволяют человеку достигнуть мягкости, плавности и изящности в движениях.

Недостаточный уровень подвижности суставов приводит к ограниченности проявления силы, быстроты реакций и скорости, приводя к росту уровня энергозатрат и отрицательно воздействуя на показатели экономичности

деятельности организма. Все это может привести к получению серьезных травм в мышцах и связках.

На настоящий момент большинство учащихся младшего школьного возраста не способны к выполнению контрольных тестов, выполнению нормативов по прыжкам, бегу, играм. Все это обусловлено недостаточностью развития двигательных качеств.

В связи с тем, что основная задача физического воспитания лежит в области развития такого качества, как гибкость, обеспечивая при этом успешное овладение необходимыми для жизни двигательными действиями и эффективное проявление других двигательных способностей – координационных, скоростных, силовых. Следовательно, обязанностью учителей физической культуры должно стать не только обучение двигательным действиям, но и систематическое их совершенствование в ходе уроков по физической культуре [2].

Проведение упражнений на гибкость должно осуществляться с учетом индивидуальных особенностей каждого из детей, использовать индивидуальный подход при осуществлении выбора способов и методов воздействия с целью развития необходимых физических качеств.

Для увеличения подвижности в суставах, совершенствования эластических свойств мышц и связок применяются специальные упражнения «на гибкость», отличающиеся постепенным увеличением амплитуды движений [30].

Высокий уровень развития гибкости у школьников младшего школьного возраста является средством восстановления оптимальной амплитуды движений в случаях временных потерь работоспособности или при полученных травмах.

Особую роль при развитии гибкости играют двигательные качества и физическое состояние школьников во время проведения уроков по физической культуре. Физическое воспитание есть педагогическая система физического совершенствования человека [52].

Следовательно, одной из наиболее актуальных проблем современного физического воспитания является развитие гибкости, что и предопределило выбор темы исследования.

Объект исследования: Урок физической культуры у обучающихся 8-9 лет

Предмет исследования: Подвижные игры как средство развития гибкости у детей младшего школьного возраста 8-9 лет.

Цель исследования: Изучить особенности развития гибкости у детей младшего школьного возраста с помощью подвижных игр.

Задачи исследования:

1. Проанализировать литературные источники по вопросу исследования
2. Разработать комплекс подвижных игр для развития гибкости у детей 8-9 лет.
3. Провести экспериментальную работу по развитию гибкости у детей 8-9 лет путем экспериментального исследования.

Гипотеза: Мы предполагаем, что подвижные игры на уроках физической культуры у младших школьников способствуют развитию гибкости.

Методы исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение литературных источников
2. Тестирование
3. Педагогический эксперимент
4. Методы математической статистики

Практическая значимость исследования заключается в том, что разработанный комплекс подвижных игр для развития гибкости может быть использован в педагогической работе учителя по физическому воспитанию.

Базу исследования составили дети 8-9 лет – ученики МАОУ СШ №93 г. Красноярска.

Работа состоит из введения, 3 глав, выводов по 1 и 3 главе, заключения и списка литературы состоящего из 43 источников. Общий объем работы – 63 страницы. Работа проиллюстрирована 10 рисунками и 5 таблицами.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ТЕМЫ

1.1 Анатомо-физиологические и психолого-педагогические особенности детей 8-9 лет

В младшем школьном возрасте у детей происходят глубокие качественные изменения во всех системах организма. При этом младший школьный возраст идеально подходит для целей формирования физических качеств и координационных способностей, необходимых для двигательной активности [3]. Для качественного построения работы с такими учениками преподаватель должен четко понимать анатомию, физиологию и психологические особенности детей.

Особенности анатомо-физиологического развития младших школьников, уровень их физического развития должны обязательно учитываться в ходе работы преподавателей младших классов. Ни один другой школьный возраст не требует такого тщательного учета состояния здоровья и физического развития, как младший [20].

С 7 до 11 лет происходит спокойное и равномерное развитие ребенка. В эти годы равномерно и пропорционально увеличиваются рост, вес, уровень выносливости, жизненная емкость легких. Происходит активное формирование костной системы – еще не окончательно завершены процессы окостенения позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей. В связи с этим костная система содержит значительное количество хрящевой ткани. Это важный фактор, который требуется учитывать в работе и постоянно наблюдать за правильностью осанки, постановкой корпуса, походкой школьников. Происходит быстрый рост мышц сердца, которые на первоначальном этапе формирования еще очень слабы. Для детей младшего школьного возраста характерен относительно большой диаметр кровеносных сосудов [4].

В младшем школьном возрасте вес мозга приближается к весу мозга взрослого человека. Если в 7 лет его вес в среднем составляет 1280 гр., то к

11 годам он достигает 1400 гр. [38]. Именно для этого возраста характерно функциональное совершенствование мозга: происходит развитие аналитико-синтетической функции коры, происходит постепенное изменение взаимоотношения между процессами возбуждения и торможения. При этом процесс торможения усиливается, хотя до сих пор наблюдается преобладание процесса возбуждения, поэтому младшие школьники по большей части в высокой степени возбудимы.

Несмотря на необходимость строго соблюдения режима учебы и отдыха, запрета допускать переутомления младших школьников, следует понимать, что в этом возрасте в соответствии с уровнем физического развития большинство школьников могут без повышенного напряжения и значительного утомления уделять занятиям 3 – 5 часов, в течение которых проводят 3 – 4 школьных урока и отводят время на выполнение домашних заданий.

При использовании разработанных и утвержденных программ отсутствуют основания испытывать повышенное беспокойство за состояние здоровья младших школьников (естественно, в случае правильно построенного режима дня), а также предполагать возможность его перегрузки и переутомления [19].

Работа с детьми младшего школьного возраста требует хорошего понимания анатомо-физиологических и психологических особенностей. Непонимание особенностей организма ребенка влечет за собой ошибки в методике преподавания, перегрузке физических и умственных способностей, а, следовательно, нанесению вреда детскому здоровью [21]. Нельзя рассматривать организм ребенка как уменьшенную копию организма взрослого человека.

Для каждого возраста характерны определенные особенности, воздействующие на протекание жизненных процессов, физическую и умственную активность.

Рассмотрим анатомо-физиологические и психологические особенности

детей младшего школьного возраста.

В младшем школьном возрасте нет значительных различий по показателям развития мальчиков и девочек. До достижения 11-12-летнего возраста пропорции тел у них примерно совпадают. В этом возрасте происходит дальнейшее формирование структуры тканей, а также их рост. Рост в этом возрасте увеличивается уже не так быстро, как в дошкольном возрасте, однако постоянно происходит наращивание веса тела. Ежегодно рост возрастает примерно на 4 – 5 см, а вес увеличивается на 2 – 2,5 кг [24].

Происходит заметное увеличение окружности груди, улучшается ее форма, приближаясь к конусу, обращенному основанием кверху. За счет этого увеличивается жизненная емкость легких. В среднем данный показатель к 7 годам у мальчиков равен 1400 мл, а у девочек – 1200 мл.

При этом функция дыхания еще несовершенна: дыхательные мышцы довольно слабы, что приводит к учащенному и поверхностному дыханию. Производительность дыхательного аппарата детей довольно низка, поэтому возникают задержки и затруднение дыхания во время активной мышечной деятельности. В результате этого кровь ребенка быстро насыщается кислородом, возникает гипоксемия. В связи с этим во время проведения занятий по физической культуре требуется строгое согласование дыхания с мышечной активностью и движениями тела.

Ребенка необходимо учить правильно дышать во время выполнения упражнений и эта задача имеет первостепенную важность для преподавателя.

Отмечается тесная связь между дыхательной системой и работой органов кровообращения, обеспечивающей поддержку уровня обмена веществ в тканях, в том числе и газообмена. Проще говоря, кровь служит решению задачи доставки питательных веществ и кислорода ко всем клеткам организма, а также вбирает в себя те продукты, которые вырабатываются в ходе жизнедеятельности и требуют вывода из организма. Вес сердца постепенно растет пропорционально росту веса тела, при этом достигает нормы, характерной для взрослых людей – 4 г на 1 кг общего веса тела. При

этом сохраняется учащенность пульса, в младшем школьном возрасте он равен примерно 84 – 90 ударам в минуту. У взрослого человека нормальный пульс находится в пределах 70 – 72 ударов в минуту. Учащенный пульс и ускоренное кровообращение кровь снабжает органы почти в 2 раза интенсивнее, чем у взрослых людей. Обменные процессы у детей происходят намного быстрее, что обусловлено также и повышенным количеством крови в организме по сравнению с взрослыми людьми – 9% по отношению к весу, в то время как у взрослых этот показатель равен 7 – 8% [8].

За счет более широких просветов артерий сердце младших школьников лучше справляется с работой. При этом уровень кровяного давления у детей обычно чуть ниже, чем у взрослых. Для 7-8 летнего возраста обычным показателем является давление на уровне 99/64 мм рт. ст., а в 9-12 летнем возрасте достигает показателя 105/70 мм рт. ст. Предельно напряженная мышечная работа может привести к значительному учащению сердечных сокращений, которые могут достигать 200 ударов в минуту. В случае значительного эмоционального возбуждения возможно достижение показателя в 270 ударов в минуту.

Главный недостаток младшего школьного возраста заключается в легкой возбудимости сердца, зачастую встречаются аритмии, связанные с воздействием различных внешних влияний. За счет систематической учебной работы достигается совершенствование функций сердечно-сосудистой системы, расширению функциональных возможностей детей младшего школьного возраста.

Жизнедеятельность организма, в том числе и мышечная работа обеспечиваются за счет обмена веществ. Окислительные процессы приводят к распаду жиров, белков и углеводов, вырабатывая при этом необходимую для жизнедеятельности энергию. Часть выработанной энергии расходуется на производство новых тканей и рост детского организма, обеспечивая так называемые «пластические» процессы.

Теплоотдача происходит с поверхности тела. В младшем школьном

возрасте этот показатель относительно велик по отношению к массе тела, поэтому в окружающую среду выделяется большее количество тепла. Высокая теплоотдача, постоянный рост и значительный уровень мышечной активности требуют значительных энергетических затрат, которые требуют высокой интенсивности окислительных процессов. Уровень иммунитета младших школьников довольно низок, а способность работать в условиях нехватки кислорода понижена. В связи с этим преподаватель должен наблюдать за обязательным тщательным проветриванием помещений, в которых занимаются младшие школьники. Особенно это касается помещений, в которых школьники занимаются физическими упражнениями [33].

Высокий уровень затрат на ведение деятельности, относительно высокий уровень основного обмена, обусловленный ростом ребенка, требует учета при ведении занятий с детьми младшего школьного возраста. Необходимо постоянно помнить о том, что дети должны полностью покрывать затраты энергии на «пластические» процессы, терморегуляцию и физические нагрузки.

Систематические занятия физическими упражнениями приводят к более успешному и полноценному прохождению «пластических» процессов, лучшему физическому развитию. Однако это происходит только в том случае, если уровень нагрузок выбран правильно. При чрезмерно тяжелой работе или недостаточном количестве отдыха возникает ухудшение обмена веществ, что может привести к замедлению роста и развития ребенка.

Важное значение для роста детского организма имеют процессы, связанные с формированием органов скелета – костной системы, мышц, сухожилий и связок. Мышцы в этом возрасте характеризуются слабостью. Особенно это характерно для мышц спины, поэтому у детей отсутствует способность к длительной поддержке тела в правильном положении. Это может привести к нарушениям в осанке. Мышцы тела ребенка слабо способны к фиксации позвоночника в статических позах. При этом костная

система, особенно позвоночник, очень податливы внешним воздействиям.

В связи с этим осанка школьников неустойчива и может легко склониться к асимметричным положениям [45]. Это приводит к искривлению позвоночника, обусловленному длительным статическим напряжением. Исключение такой вероятности может быть обеспечено гимнастическими упражнениями.

Мышечная система детей младшего школьного возраста способна интенсивно развиваться, обеспечивая значительное увеличение объема мышц, а также их силы. Но это развитие не может происходить само по себе, оно обуславливается достаточной двигательной активностью и мышечной работой.

С переходом от дошкольного воспитания к систематическому обучению в школе у детей 6 – 7 лет объем двигательной активности сокращается на 50 % [36].

Уже к 8-9-летнему возрасту анатомическое формирование структуры головного мозга завершается. Однако при этом необходимо еще дальнейшее функциональное развитие. Для этого возраста характерно постепенное формирование основных типов «замыкательной деятельности коры больших полушарий головного мозга», которые обеспечивают индивидуальные психологические особенности интеллектуальной и эмоциональной деятельности ребенка.

В младшем школьном возрасте дети еще не в полной мере воспринимают и способны наблюдать за внешней действительностью – наблюдаются неточности в восприятии внешних предметов и явлений. В них выделяются случайные признаки и особенности, которые по той или иной причине привлекли внимание ребенка [32].

Важной характеристикой этого возраста является произвольный характер внимания, дети легко переключаются на другой объект. Это значительное препятствие для эффективного процесса обучения. При этом не на высоком уровне еще и способность к концентрации внимания. Дети не

способны долго концентрироваться на одном предмете или явлении. В результате напряженного и сосредоточенного внимания ребенок быстро утомляется [18].

Память ребенка характеризуется наглядно-образным типом. Поэтому для лучшего запоминания учебного материала необходимо проведение пятиминутных игр, в результате которых лучше будут запоминаться изучаемые предметы и явления, их логическая смысловая сущность.

Дети младшего школьного возраста с трудом могут связать в памяти отдельные элементы изучаемых явлений, плохо представляют себе общую структуру явлений, его целостность и взаимосвязь частей.

Способность к запоминанию в большинстве случаев имеет механический характер, в основе которого лежит сила впечатления или многократное повторение акта восприятия. В связи с этим воспроизведение выученного у младших школьников чаще всего неточно, включает значительное количество ошибок, выученный материал в памяти хранится недолго [20].

Мышление ребенка имеет наглядно-образный характер и напрямую связано с восприятием конкретных особенностей изучаемых предметов и явлений, имеет тесную связь с детским воображением. Для детей в этом возрасте еще сложно усвоить абстрактные понятия, которые не имеют иной связи с действительностью, кроме словесного выражения.

Во многом это обусловлено тем, что дети еще не имеют достаточных знаний о закономерностях природы и общества. Поэтому в данном возрасте словесные объяснения не имеют достаточной эффективности, необходимо использовать наглядные образы сущности явлений.

Основным для обучения детей младшего школьного возраста является наглядный метод обучения.

В этом возрасте также формируется такое качество, как сила воли. При этом дети волевая деятельность обуславливается только ближайшими целями. Дети еще не способны к выдвиганию отдаленных целей, требующих

осуществления промежуточных действий. И даже в этом случае у детей зачастую не хватает выдержки, способности настойчиво действовать и достигать необходимых результатов. Происходит быстрая замена целей на другие. В связи с этим важной задачей преподавателя является выработка устойчивой целеустремленности, выдержки, инициативности, самостоятельности, решительности [38].

Характер младшего школьника неустойчив. Особенно это характерно для нравственных черт личности. Зачастую детям свойственна капризность, эгоистичность, грубость, недисциплинированность [44]. Чаще всего они обусловлены ошибками дошкольного воспитания.

1.2 Гибкость: виды, средства и методы развития

Под гибкостью следует понимать способность человека к выполнению движений с большой амплитудой, она является одним из важнейших физических качеств, характеризующих уровень физического развития [51].

Высокий уровень гибкости является фактором свободы, быстроты и экономичности движений, способствует увеличению пути эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений.

Под гибкостью понимают, способность выполнять движения с большой амплитудой, морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, обуславливающее степень подвижности его звеньев относительно друг друга [35].

Гибкость находится в зависимости от нескольких факторов. Специальная литература говорит о важности анатомической (скелетной) подвижности, обуславливающей уровень подвижности суставов.

Уровень анатомической подвижности может быть определена через теоретические вычисления. Для этого определяется величина суставной поверхности (по результатам проведенной рентгенограммы), после чего из угла большей кривизны вычитается угол меньшей кривизны. Таким образом

определяется предельная возможная подвижность сустава. Уровень анатомической подвижности является относительно постоянной величиной, с помощью его характеризуется возможная амплитуда движений. Движения ограничиваются костной системой, формой костей, которая является определяющим фактором для направления и размаха движений в суставах [49].

Уровень активной подвижности зависит от силы мышечных групп, окружающих сустав, их способности к приведению сустава в движение. Уровень активной гибкости находится в зависимости от силы мышц, обуславливающих движения в суставе [17].

Пассивная подвижность находится в зависимости от анатомического строения сустава и обуславливается величиной возможного движения в суставе под действием внешних сил. Это определяет и методы, с помощью которых развивается гибкость. Пассивная гибкость обуславливает большую амплитуду движений в суставе, чем активная [34].

Развитие активной гибкости осуществляется с помощью следующих средств:

- 1) упражнений на развитие движений в суставах до предела за счет тяги собственных мышц;
- 2) упражнений на развитие движений в суставах до предела за счет создания определенной силы инерции [11].

В качестве примеров можно привести упражнения, связанных с махами ногами с утяжелителями и без таковых.

Развитие пассивной гибкости осуществляется с помощью упражнений, связанных с приложением внешней силы – веса, силы, веса разного рода предметов и снарядов. Возможно кратковременное приложение этих сил но при большей частоте или длительности, при этом необходимо предусматривать постепенное доведение движений до максимально возможной амплитуды. Несмотря на эффективность последнего способа выполнения упражнений, его используют довольно редко, что обусловлено

неприятными ощущениями, возникающими при длительном удержании мышц в растянутом состоянии. Упражнения на растяжку мышц и связок требуют более частого выполнения в более старшем возрасте – у подростков и в юношеском возрасте, ввиду того, что в это время наблюдается снижение уровня гибкости.

Упражнения на развитие гибкости необходимо выполнять в начале и перед окончанием каждого занятия [15].

Кроме того выделяют общую и специальную гибкость [40].

Общая гибкость характеризуется подвижностью в суставах, обеспечивающих хорошую осанку, легкость и плавность движений.

Специальная гибкость представляет собой необходимый уровень подвижности, обеспечивающий полноценность владения техническими действиями.

За счет специальной гибкости формируется способность к эффективному выполнению действий при минимальной амплитуде [25].

Значительная амплитуда движений дает возможность использовать большее количество приемов, которые становятся более результативными.

Исследования доказывают, что при деятельности человек использует обычно 80 – 90% анатомически возможной подвижности и всегда сохраняет возможный к использованию запас гибкости [50]. Это характерно не только для обычных повседневных действий, но и для спортивной деятельности.

Гибкость находится в зависимости от следующих внешних условий .

- 1) времени суток (утром уровень гибкости ниже, чем в дневное и вечернее время);
- 2) температура окружающей среды (при пониженной температуре воздуха гибкость значительно снижается);
- 3) наличие разминки (20-минутная разминка позволяет повысить уровень гибкости);
- 4) уровень разогретости тела (например, после принятия ванны с температурой воды 40°C повышается подвижность суставов)

[37].

С учетом того, что уровень гибкости находится в зависимости от того, насколько подвижны суставы, человек характеризуется двумя основными формами, в которых проявляется подвижность суставов:

- подвижность при пассивных движениях;
- подвижность при активных движениях [12].

Пассивная подвижность обусловлена внешними воздействиями и зачастую осуществляется до появления болевых ощущений.

Активная подвижность обусловлена тягой мышц, которые проходят через сустав. При этом выделяют следующие группы активных движений:

- медленные, для которых не характерно ускорение;
- быстрые, для которых характерно ускорение [22].

Наиболее важной для развития физической активности является активная подвижность. Однако ее уровень находится в зависимости от уровня пассивной подвижности, характеризующей способность человека выполнять широко амплитудные движения. В практической работе выделяют только амплитуду активной подвижности, так как именно она используется для выполнения поставленных задач физической активности. И хотя исследования не выявили корреляционную взаимосвязь между уровнем активной и пассивной подвижности, принято считать, что пассивная подвижность несет в себе резерв для развития активной гибкости [43].

Развитие гибкости особенно эффективно в младшем школьном возрасте, когда не завершено формирование костных тканей [13].

Значительный рост подвижности обуславливают спортивные занятия. Это обуславливает возможность активного развития гибкости, как и других физических качеств. Развитие гибкости осуществляется в три этапа: суставная гимнастика, специализированное развитие подвижности, подвижность в суставах на достигнутом уровне.

Во время этапа суставной гимнастики не только повышается общий

уровень активной и пассивной подвижности, но и укрепляются сами суставы, а также тренируется мышечно-связочный аппарат, что улучшает эластические свойства и повышает прочность мышц и связок [23]. Проведенные исследования показали, что решению этой задачи способствует выполнение упражнений на растяжку. Во время этого этапа прорабатываются все суставы человека.

Суставная гимнастика особенно эффективна в возрасте от 9 до 13 лет, поэтому для детей этого возраста необходимо включение таких упражнений во все комплексы занятий [26]. Причем необходимо осуществлять систематическое воздействие и на те суставы, развитие которых в повседневной жизни ограничена. Для детей младшего школьного возраста характерно слабое развитие подвижности при осуществлении разгибательных движений, поворотов рук, ног и туловища.

На втором этапе – «Специализированное развитие подвижности в суставах» максимально развивается амплитуда в тех движениях, которые необходимы для обычной деятельности человека. За счет этого улучшаются результаты, к которым человек стремится, совершая двигательную активность.

Развитие гибкости при этом осуществляется с помощью упражнений, требующих максимальной амплитуды, т.е. упражнениями на растяжку.

Использование упражнений на растяжку дает положительный эффект в тех случаях, когда это необходимо для обычной деятельности человека [10]. Например, если деятельность связана с необходимостью поднятия значительных тяжестей (например, при занятиях штангой), развитие подвижности позвоночника даст только отрицательный эффект.

При внедрении упражнений на растяжку необходимо помнить, что недопустимы болевые ощущения, требуется медленный темп выполнения упражнений с постепенным наращиванием амплитуды и степенью использования силы помощника (если она используется).

Специальные упражнения могут быть включены в программу

ежедневной зарядки и разминки перед проведением основных занятий. Высокий уровень пассивной подвижности достигается после 2 – 4 месяцев занятий, при этом способность к ее развитию зависит от развития суставно-связочного аппарата. Активная подвижность развивается в течение более длительных промежутков времени.

Важно не только уделять внимание максимальному развитию отдельно силы и подвижности, но и обеспечению их соответствия между собой. Только в этом случае возможно эффективно использовать развитую подвижность для достижения высоких результатов. В случае нарушения этого правила менее развитая способность будет ограничивать возможности использования более развитой способности.

На 3 этапе развития подвижности поддерживается подвижность суставов на том уровне, который был достигнут. Подвижность суставов не может долго сохраняться на одном уровне без регулярных занятий. При исключении упражнений на растяжку из программы занятий происходит ухудшение подвижности, поэтому данные упражнения необходимо выполнять постоянно, хотя возможно сокращение времени занятий в разное время года.

Развитие гибкости происходит за счет выполнения следующих упражнений:

- 1) пассивные, при которых для развития гибкости используются другие группы мышц (например, наклоны), а также осуществляются растягивающие движения с использованием тренажеров или помощи партнера;
- 2) маховые или пружинные движения, приводящие к увеличению силы мышц, осуществляющих движение, однако этот показатель не настолько высок, чтобы данные упражнения можно было отнести к комплексу развития активной подвижности. Такие упражнения можно выполнять и с отягощением, которое будет способствовать движению. Также

в данном типе используют расслабленные висы и удержание положения тела с растянутыми мышцами;

- 3) активные движения с полной амплитудой. В этой группе активно используют махи конечностями, наклоны, рывки и вращательные движения. Упражнения могут выполняться как без предметов, так и с таковыми. Амплитуда активных движений находится в прямой зависимости от развития силовых качеств [14].

Воспитание активной подвижности осуществляется за счет метода динамических усилий, при котором создание максимального силового напряжения обусловлено каким-либо непредельным отягощением.

Активная подвижность развивается и за счет выполнения упражнений с внешним сопротивлением – весом предметов, противодействием партнера, сопротивлением упругих предметов, статических силовых упражнений, при которых используется максимальное напряжение на протяжении 3 – 4 секунд [16]. Рекомендуется выполнять упражнения для развития гибкости в подготовительной и заключительной частях каждого урока [40].

Пассивная подвижность развивается при выполнении упражнений на растяжку. При этом необходимо соблюдение следующих требований: возможность выполнения упражнений с предельной амплитудой и доступность для занимающегося.

Развитие пассивной подвижности проводится при выполнении упражнений, связанных с пассивными движениями, выполняемыми при помощи партнера, с отягощением, с резиновым эспандером или амортизатором, собственной силой, снарядов, а также активных движений с полной амплитудой без предметов или с таковыми.

Все описанные выше упражнения приводят к росту подвижности в суставах, обусловленному улучшением растяжимости мышц и связок.

1.3 Подвижные игры для детей младшего школьного возраста

Как уже было отмечено, дети младшего школьного возраста склонны к предметно-образному мышлению, у них повышена склонность к драматизации, воспроизведению в движениях того, что их окружает, то, что они видят, слышат, наблюдают. В связи с этим игры для детей этого возраста построены на подражании тем явлениям, которые имеются в их окружающей жизни. Однако при этом расширяется замысел тематик игр по сравнению с играми для дошкольников, возможно наделение действующих персонажей дополнительными чертами и правами. Отличительная особенность таких игр – использование речитатива, способствующего развитию речи [38].

Детям нравится повторять слова вместе, придерживаясь определенного ритма. При этом слова должны согласовываться с движениями.

Восприятие детей в этом возрасте характеризуется недостаточной организацией, оно неустойчиво. Для них сложно внимательно выслушать все правила игры и при этом отделить основные игровые действия от второстепенных. Это может приводить к частым нарушениям хода игры. Однако по мере накопления опыта количество таких случаев снижается.

Внимание у детей младшего школьного возраста является произвольным, у школьников снижена способность к длительному сосредоточению на одном действии или выполнению определенной двигательной задачи. В связи с этим игры должны быть непродолжительными, в них задания должны часто сменяться другими.

Память детей уже достаточно развита, однако им проще запомнить интересные для них вещи, поэтому игра для ребенка младшего школьного возраста должна носить эмоциональный характер [39].

Для этого возраста характерно начало формирования навыков поведения в обществе, поэтому игровая составляющая должна включать совместные игровые действия. В играх используются простейшие взаимодействия, например, можно включить элемент совместного преодоления препятствий. Можно включать игры, в которых отсутствует

«водящий», в этом случае игроки осуществляют совместную борьбу за свое место и за соблюдение порядка во время игры [28].

В играх, где присутствует водящий, раскрываются единоборства рядовых игроков против действий, производимых водящим или же игроки осуществляют элементарные действия, связанные со взаимоподдержкой и взаимопомощью в борьбе с водящими [27].

Используемые подвижные игры должны включать и небольшой ассортимент простейших игр с разбитием на команды, в которых непосредственного соприкосновения с командой противника не происходит [42].

Преподаватель, занимающийся подвижными играми с детьми младшего школьного возраста должен помнить, что игры должны быть простыми и лаконичными. Это обусловлено тем, что внимание детей недостаточно устойчиво, волевые качества слабо развиты, они стремятся сразу начать активные игровые действия. Волевые действия недостаточны, поэтому дети стремятся играть за себя и для себя, получать больше интересных для себя игровых моментов, а не уступать товарищам, нарочно водить подольше. Эти негативные действия требуют исправления, развития активности и самостоятельности у младших школьников [35].

Дети младшего школьного возраста обладают значительной пластичностью и гибкостью связочно-мышечного аппарата, который может быть легко деформирован при односторонней нагрузке и значительных мышечных напряжениях, а также при длительных периодах статического напряжения.

Мускулатура отличается относительной слабостью, особенно это характерно для мышц спины и брюшного пресса. В связи с этим недопустимо включение игр, предусматривающих переноску и передачу тяжелых предметов, а также перетягивание. Необходимо включение игр, направленных на укрепление крупных групп мышц, эстафет с лазанием и перелезанием через препятствия [40].

В связи с рассмотренными выше особенностями работы сердечно-сосудистой системы представляется возможным проводить подвижные игры, предусматривающие значительную интенсивность дыхательных действий. Однако такие игры не должны быть длительными и необходимо включение коротких перерывов, когда дети будут отдыхать.

Несмотря на то, что дети в этом возрасте очень подвижны, они склонны к быстрому утомлению [33]. Это связано с неэкономностью в расходовании энергии, функции их центральной нервной системы недостаточно развиты, а координация движений не до конца укреплена. При участии в подвижных играх дети могут проявлять большую точность в движениях, развивают чувство пространства и времени. Для детей интересны игры, в которых нужно незамедлительно переходить от одного двигательного действия к другому, когда постоянно изменяется игровая ситуация.

Младшие школьники уже обретают способность осуществлять ответные движения на воздействие различных раздражителей. В то же время чуть медленнее происходит формирование способности быстро передвигаться в пространстве. В связи с этим желательное использование игр, в которых нужно не столько быстро двигаться и перемещаться в пространстве, сколько быстро выполнять отдельные движения и демонстрировать двигательные реакции; например, быстро передавать друг другу мяч, выполнять дополнительные задания с необходимостью внезапно остановиться, возобновить и изменить направление движения.

Выводы по 1 главе

В младшем школьном возрасте у детей происходят глубокие качественные изменения во всех системах организма. При этом младший школьный возраст идеально подходит для целей формирования физических качеств и координационных способностей, необходимых для двигательной активности. Для качественного построения работы с такими учениками

преподаватель должен четко понимать анатомию, физиологию и психологические особенности детей.

Особенности анатомо-физиологического развития младших школьников, уровень их физического развития должны обязательно учитываться в ходе работы преподавателей младших классов. Ни один другой школьный возраст не требует такого тщательного учета состояния здоровья и физического развития, как младший.

Главный недостаток младшего школьного возраста заключается в легкой возбудимости сердца, зачастую встречаются аритмии, связанные с воздействием различных внешних влияний [41]. За счет систематической учебной работы достигается совершенствование функций сердечно-сосудистой системы, расширению функциональных возможностей детей младшего школьного возраста.

Высокий уровень затрат на ведение деятельности, относительно высокий уровень основного обмена, обусловленный ростом ребенка, требует учета при ведении занятий с детьми младшего школьного возраста. Необходимо постоянно помнить о том, что дети должны полностью покрывать затраты энергии на «пластические» процессы, терморегуляцию и физические нагрузки.

Важной характеристикой этого возраста является произвольный характер внимания, дети легко переключаются на другой объект. Это значительное препятствие для эффективного процесса обучения. При этом не на высоком уровне еще и способность к концентрации внимания. Дети не способны долго концентрироваться на одном предмете или явлении. В результате напряженного и сосредоточенного внимания ребенок быстро утомляется.

Уровень активной подвижности зависит от силы мышечных групп, окружающих сустав, их способности к приведению сустава в движение. Уровень активной гибкости находится в зависимости от силы мышц, обуславливающих движения в суставе.

Пассивная подвижность находится в зависимости от анатомического строения сустава и обуславливается величиной возможного движения в суставе под действием внешних сил. Это определяет и методы, с помощью которых развивается гибкость. Пассивная гибкость обуславливает большую амплитуду движений в суставе, чем активная.

Значительный рост подвижности обуславливают спортивные занятия. Это обуславливает возможность активного развития гибкости, как и других физических качеств [5]. Развитие гибкости осуществляется в три этапа: суставная гимнастика, специализированное развитие подвижности, подвижность в суставах на достигнутом уровне [6].

Внимание у детей младшего школьного возраста является непроизвольным, у школьников снижена способность к длительному сосредоточению на одном действии или выполнению определенной двигательной задачи [31]. В связи с этим игры должны быть непродолжительными, в них задания должны часто сменяться другими [29].

Несмотря на то, что дети в этом возрасте очень подвижны, они склонны к быстрому утомлению. Это связано с неэкономностью в расходовании энергии, функции их центральной нервной системы недостаточно развиты, а координация движений не до конца укреплена. При участии в подвижных играх дети могут проявлять большую точность в движениях, развивают чувство пространства и времени. Для детей интересны игры, в которых нужно незамедлительно переходить от одного двигательного действия к другому, когда постоянно изменяется игровая ситуация [9].

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Методы исследования\

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Тестирование.
4. Педагогический эксперимент.
5. Методы математической статистики.

1. Анализ научной литературы относится к методам, с помощью которых происходит формирование вектора научно-исследовательской работы, выбор и определение задач исследования, а также поиски методов и способов решения поставленных задач и достижения цели. Изучение научно-методической литературы позволяет сформулировать гипотезу и в процессе проведения экспериментальной работы и ее дальнейшего написания, опровергнуть или подтвердить её. Применение метода анализа научных источников позволяет определить актуальность проблемы, выдвинутой в работе, и выявить степень разработанности в практических достижениях спортивных школ. В процессе проведения анализа научной и методической литературы, была проведена аналитическая работа над источниками, в которых представлены вопросы и методическое обеспечение спортивных тренировок, внедрение в современную систему тренировки достижений передовой практики в области развития двигательных качеств. Анализировались работы отечественных авторов, посвященные изучаемой проблеме. Применение данного метода исследования включало исследование научной и научно-методической литературы и последующий анализ полученных данных. Для него характерным является на теоретическом уровне постановка цели, определение задач исследования, выделение объекта и предмета выпускной квалификационной работы, выявление логической последовательности в работе, поиск необходимых методов сбора и получения информации в ходе написания данной работы. Они

характеризуются теоретическим рассмотрением проблемы, цели и задачи исследования, объекта и предмета исследования, определения логики построения работы, изыскание необходимых методов сбора фактического материала и его интерпретации. Исследование в рамках данной работы проводилось в несколько этапов, и на каждом этапе мы обращались к анализу научно-методической литературы. На первом этапе применялась научно-методическая литература с целью выявления цели работы и разработки всего методологического аппарата. В процессе проведения самой экспериментальной работы на основе применения анализа научно-методической литературы проводился выбор методов исследования, выявлялись первоначальные связи между явлениями и самим объектом исследования. Завершающий этап работы также опирался на научно-методическую литературу для проведения статистического анализа полученных результатов и их дальнейшую интерпретацию.

2. Педагогическое наблюдение было основным методом, которое мы использовали для работы на уроках физической культуры.

3. Тестирование. Для оценки подвижности в суставах дети выполняют следующие упражнения:

1. Оценка уровня гибкости позвоночника проводится по способности наклонить туловище вперед. Стоя на скамейке испытуемый совершает наклон вперед до предела. При этом запрещено сгибать ноги в коленях. Уровень гибкости в данном случае измеряется в сантиметрах (рис. 1).

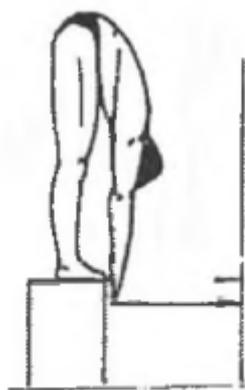


Рисунок 1 – Оценка уровня гибкости позвоночника

Оценка проводится по шкале: +10 см – отлично, +5 см – хорошо, 0 см – удовлетворительно, -5 см и менее – неудовлетворительно.

2. Оценка гибкости тазобедренного сустава осуществляется при попытке испытуемого как можно шире развести ноги в разные стороны или вперед-назад при опоре на руки. Гибкость при этом оценивается в соответствии с углом между ногами (рис. 2).



Рисунок 2 – Оценка уровня гибкости позвоночника

При достижении угла в 180° гибкость признается отличной, 170° – хорошей, 155° – удовлетворительной, 140° и меньше – неудовлетворительной.

3. Измерение гибкости в голеностопном суставе оценивается путем вытягивания испытываемым пальцев ноги вперед и выпрямлением голеностопного сустава (рис. 3).



Рисунок 3– Измерение гибкости в голеностопном суставе

Отличная оценка ставится при достижении угла в 180° , хорошая – при достижении угла в 170° , удовлетворительная – при 160° и неудовлетворительная – при 145° и ниже.

4. Оценка подвижности плечевого сустава оценивается при максимально возможном отведении выпрямленных рук назад (рис. 4).

При этом измеряется угол в плечевом суставе. Достижение угла в 60°

оценивается на «отлично», 50° – хорошо, 40° – удовлетворительно, 30° и менее – неудовлетворительно.



Рисунок 4– Оценка подвижности плечевого сустава

4. Педагогический эксперимент как научный метод лежал в основе проведения экспериментальной работы на всех этапах.

5. Метод математической статистики: Полученные в ходе педагогического эксперимента показатели подвергались статистической обработке. Нами проводились вычисления достоверности, разности средних значений по t – критерию Стьюдента:

А) Средняя арифметическая

$$\bar{X} = \frac{\sum x_{1,2}}{n}$$

где

\bar{X} – средняя арифметическая,

Σ – знак суммирования;

x – отдельные значения;

n – число испытуемых.

Средняя арифметическая величина позволяет сравнивать и оценивать группы изучаемых явлений в целом.

Б) Среднее квадратичное отклонение

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{n - 1}}$$

В) Ошибка среднеарифметической:

$$M_{-}^{+} = \frac{\sigma}{n - 1}$$

Ошибка дает представление о том, насколько средняя арифметическая величина, полученная на выборочной совокупности (n), отличается от истинной средней арифметической величины (M), которая была бы получена на генеральной совокупности.

Г) Показатель достоверности t-критерия Стьюдента

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}$$

X_1 - экспериментальная группа;

X_2 - контрольная группа;

m_1 - ошибка среднего арифметического в экспериментальной группе

m_2 - ошибка среднего арифметического в контрольной группе

Далее достоверность различий определялись по распределению Стьюдента (P), которое показывает вероятность разницу между X_1 и X_2 .

1. $t =$ от 0,0 до 2,25 – нет достоверности различий по таблице Стьюдента ($P > 0,05$);

2. $t =$ от 2,26 до 3,25 – это значит, что есть достоверности различий по степени ($P < 0,05$);

3. $t =$ от 3,26 до 4,77 – достоверность средней степени ($P < 0,01$);

4. $t =$ от 4,78 и $>$ – достоверность очень высокая ($P < 0,001$).

t-критерий Стьюдента дает представление о том, насколько характеристики достоверно различны, т.е. установить статистически реальную значимость между ними [37].

2.2 Организация исследования

Этапы исследования:

1 Этап - поисково-аналитический - нами был проведен анализ научно-методической литературы с целью определения особенностей развития

гибкости детей возрастной группы 8-9 лет, а также поиск методов оценки гибкости. Оценка гибкости должна осуществляться перед целенаправленной работой по ее развитию. Измерение гибкости до и после проведения работы по улучшению позволяет сравнить результаты и тем самым оценить эффективность проведенной работы и разработанной методики.

Педагогический эксперимент проводился на базе муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя школа №93 имени Г.Т. Побежимова», расположенного по адресу: г. Красноярск, ул. Побежимова 46а.

На этом же этапе была сформирована контрольная и экспериментальная группа, которые в дальнейшем принимали участие в проведении экспериментальной работы. Разработка методики развития гибкости с применением подвижных игр путем включения их в урочную деятельность при занятиях физической культурой также разрабатывалась на данном этапе. Данный этап включал период октябрь-ноябрь 2022 года.

2 этап- Организация исследования - по улучшению гибкости в своей основе содержит разработку комплекса подвижных игр, выбор методов исследования, результаты проведенной диагностической работы на предыдущем этапе. Вся работа осуществлялась с декабря 2022 года до марта 2023 года.

3 этап- Опытно- экспериментальный- завершающий этап, контрольный этап проведения экспериментальной работы включал оценку эффективности проведенной работы путем применения методов диагностики гибкости, идентичных методам начального этапа. На данном этапе проходило внедрение комплекса подвижных игр для развития гибкости у детей младшего школьного возраста в экспериментальной группе. Всего в эксперименте участвовали 14 учеников – учащихся 2 класса «Б», которые составили экспериментальную группу. В контрольную группу вошли 14 учеников 2 класса «А». Все дети имеют примерно одинаковый уровень физической подготовки.

Проводились занятия согласно расписанию по программе обучения – 3 раза в неделю урок физической культуры по 40 минут. Занятия в контрольной группе проходили в соответствии со школьной программой, где выполнялись ее основные требования к обучению детей и упражнения для данной возрастной группы. В экспериментальной группе проводилась работа с применением подвижных игр.

Во время констатирующего эксперимента с детьми из экспериментальной и контрольной группы провели описанные выше тесты и зафиксировали результаты.

При этом также были зафиксированы время проведения теста, температура окружающей среды (для того, чтобы контрольный эксперимент проводить в аналогичных условиях).

Формирующий эксперимент продолжался с декабря 2022 года по март 2023 года. Во время него для детей экспериментальной группы во время уроков по физической культуре были включены подвижные игры.

Урок физической культуры в экспериментальной группе строился следующим образом:

- Подготовительный этап. Учитель приветствует учеников и проводит разминку.

- Основной этап. На данном этапе учитель проводит знакомство с подвижными играми, составляющими разработанную методику, осуществляет подготовку и проведение подвижных игр;

- Заключительный этап. На данном этапе выполняются упражнения на восстановление дыхания, построение детей, рефлексия, дети покидают зал.

Форма проведения занятия – групповая.

Целью данного эксперимента было обоснование разработанной методики для развития гибкости у детей 8-9 лет на уроках физической культуры в начальной школе, и, как следствие, подтверждение или опровержение выдвинутой гипотезы: применение подвижных игр при оптимальных условиях внедрения в урочную деятельность помогает в

развитии гибкости.

Таковыми условиями являются:

- учет возрастных особенностей детей 8-9 лет;
- применение подвижных игр на регулярной основе в течение определенного периода времени (в нашем случае данный период – 4 месяцев);
- диагностика гибкости в контрольной и экспериментальной группах одними и теми же методами до и после проведения экспериментальной работы с целью ее оценки для развития гибкости.

Предполагалось, что в процессе применения подвижных игр в возрастной группе 8-9 лет у испытуемых повысится уровень гибкости.

Контрольная группа занималась во время уроков по физической культуре по стандартной школьной программе, не участвуя в дополнительных занятиях с подвижными играми.

После завершения формирующего эксперимента был проведен контрольный эксперимент, во время которого проведено повторное тестирование уровня гибкости тела школьников экспериментальной и контрольной групп.

При этом контролировалась идентичность условий, в которых проводилось тестирование, время проведения тестирования. В экспериментальной и контрольной группах распределение по полу было одинаковым: 7 мальчиков и 7 девочек.

4 этап – Обработка результатов исследования, формулировка выводов, оформление работы.

ГЛАВА 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР КАК СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

3.1. КОМПЛЕКС ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ ДЕТЕЙ 8-9 ЛЕТ

В ходе формирующего эксперимента в программу физического воспитания школьников были введены подвижные игры.

Игры проводились 3 раза в неделю. Каждый раз использовался разный набор игр из приведенного ниже списка. Было решено вводить разные игры, так как для детей этого возраста использование одинакового набора игр очень скоро бы наскучило.

Подвижные игры интересны детям данной возрастной группы. Как показало наблюдение, они легко втягиваются в игру, принимают и соблюдают ее условия, очень активно участвуют и после уроков с применением подвижных игр все дети экспериментальной группы однозначно выражали свое положительное мнение об уроке.

Подвижные игры применялись на каждом уроке в основной части, поскольку одним из условий нашей экспериментальной работы была систематичность и регулярность.

Для того, чтобы поддержать интерес и устранить усталость от занятий и скуки, игры чередовались. На каждом уроке для поддержания регулярности и систематичности занятия в экспериментальной группе применялась 2-3 игры.

Все игры – командные. В некоторых играх применяется дополнительный инвентарь – кубики, скакалки, обручи и т.д.

Игра «Жираф»

Необходимое оборудование: несколько камушков или других небольших предметов (например, кубиков).

Ход игры. В нее играют по очереди. Ведущий (взрослый или другой

играющий) раскладывает перед игроком камушки. Игрок должен встать прямо, соединив пятки и разведя носки в стороны. Его задача — собрать все лежащие перед ним камушки. Все было бы просто, да вот только игрок не имеет права сгибать ноги, и ему приходится собирать камушки, каждый раз наклоняясь. До камушков, лежащих чуть поодаль, игроку приходится еще и изо всех сил тянуться руками. Ведущий должен следить за тем, чтобы игрок соблюдал правила: не сгибал ноги и старательно дотягивался до всех предметов, ничего не пропуская. Если игрок все выполнил правильно и собрал все камушки, то он считается победителем. Теперь он может уступить место другому игроку, а сам — немного отдохнуть.

Игра «Нарисуй картину»

Необходимое оборудование: два листа ватмана, укрепленные на стендах, два ярких маркера.

Ход игры. Несмотря на «художественное» название, это игра на гибкость и физическое равновесие. Одновременно в ней могут участвовать два игрока, остальные активно «болеют». Листы ватмана устанавливаются на стендах на высоте немного выше роста игроков. Ведущий вручает игрокам по маркеру и просит их нарисовать что-то несложное (оба игрока получают одинаковое задание), например, кошку или дом. «Изюминка» игры состоит в том, что нарисовать это не так-то просто: чтобы изобразить что-то на листе, до него придется дотянуться, поэтому каждую линию рисунка игроки могут начертить, лишь приподнявшись на цыпочках. Если и это не помогает, то игрокам придется дорисовывать рисунок, подпрыгивая вверх и держа маркер в вытянутой руке. В этой игре побеждает тот, кто сумеет нарисовать рисунок быстрее и, главное, аккуратнее другого.

Игра «Заводила»

Играющие образуют круг, став лицом к центру. Водящий отходит в сторону, так как не должен видеть, кого выберут заводилой. Задача заводилы показывать различные движения, которые должны тут же, не отставая от него, повторить остальные играющие: хлопать в ладоши, приседать,

подпрыгивать, грозить пальчиком и т. д. Водящего зовут в круг. И он начинает ходить внутри него, присматриваясь, кто же командует игроками. Заводила должен менять движения незаметно, выбирая момент, когда водящий на него не смотрит. Если водящий угадал заводилу, то меняется с ним ролями. оборудования не требовалось.

Игра «Потянулись, подросли»

Ход игры (в ней может принимать участие неограниченное количество человек). Ведущий объясняет правила. Они просты: игроки должны декламировать вместе с ведущим стихотворение, повторяя при этом его движения.

Ветер дует нам в лицо (Машем руками, повернутыми ладонями внутрь, по направлению «к себе».)

И качает деревцо. (Руки поднимаем вверх, делаем наклоны вправо и влево, руки при этом не напряжены.)

Ветер тише, тише, тише, (Амплитуда наклонов постепенно уменьшается.)

Деревца растут все выше. (Поднимаем руки вверх, приподнимаемся на цыпочки и тянемся изо всех сил.)

Примечание. Соревновательного элемента в этой игре нет, но она дает детям прекрасную возможность размяться. Игру можно использовать в качестве физкультминутки на занятиях в садике или на уроках в школе: держать правильную осанку — не самое легкое занятие для детей, а эта игра-Упражнение позволит детям потянуться и снять напряжение в пояснице.

Игра «Лимбо»

Необходимое оборудование: планка или скакалка (длина 1 — 1,5 м).

Ход игры. В этой игре-соревновании может попробовать свои силы практически неограниченное количество участников. Двое игроков держат планку или скакалку за концы, стоя друг против друга. Они будут судьями: их задача — следить за ходом игры. Остальные игроки выстраиваются в колонну на расстоянии 1 м от планки. Для начала судьи поднимают планку

совсем высоко: над головой на вытянутых руках. Перед всеми игроками стоит пока еще простая задача: пройти под планкой, ни за что не держась, не касаясь руками пола, не присаживаясь на корточки и не задевая планку. Наверняка с этим заданием справятся все. После того как во главе колонны вновь оказался первый игрок, судьи усложняют задачу, немного опуская планку. Так и продолжается игра: с каждым ее туром судьи опускают планку все ниже. Чтобы не задеть ее, игрокам придется проходить под ней, откинувшись назад. Сделать это трудно: придется изгибаться, стараясь сохранять при этом равновесие. Игроки, нарушившие правила или не прошедшие под планкой, выходят из игры. Игра продолжается до тех пор, пока в ней не остается только один — самый гибкий, ловкий и удачливый — игрок, который смог пройти все туры.

Примечание. Естественно, что судьи должны быть неподкупны: намеренно приподнимать планку им строго воспрещается. Можно и снять с них эту функцию: если дети намереваются играть в эту игру и впредь, то можно специально для них соорудить две стойки с рядом пазов сверху донизу, в которые можно будет вставлять планку, с каждым разом все уменьшая расстояние между ней и полом.

Игра «Запутывалка»

Ход игры. В игре может принимать участие одновременно 8—10 человек. Один из игроков выполняет роль ведущего (им может быть и старший из детей). Игроки выстраиваются в линию на расстоянии вытянутых рук лицом к ведущему. Ведущий дает игрокам одни и те же задания, которые те должны выполнять. Задания эти непростые, поскольку потребуют от игроков максимальной гибкости и равновесия. Например, такие: «Возьмитесь левой рукой за правый ботинок, а правой рукой схватитесь за левое ухо. Теперь перешагните через левую руку правой ногой» и т. д. Конечно, технически выполнить это далеко не всегда просто, зато польза такой игры для развития гибкости неоспорима. Игрок, не сумевший справиться с каким-то из заданий (ведущий внимательно фиксирует четкость выполнения

заданий игроками), выбывает из игры или платит фант по договоренности. В игре побеждает самый ловкий и самый гибкий игрок, который не разу не сбился и «запутался» совершенно правильно.

Примечание. В эту игру можно играть и парами, тогда вариантов запутывания будет еще больше.

Игра «Приведение»

Ход игры. Это игра-шутка. Выбирается ведущий (можно взрослый). Игроки, начиная от ведущего, усаживаются на корточки плечом к плечу. Ведущий постоянно повторяет: «Где привидение?», причем с каждым вопросом, не вставая с корточек, выполняет какое-нибудь движение, которое должны вслед за ним в точности повторить игроки. Например, «Где привидение? (Ведущий плавно поводит правой рукой, все повторяют.) Где привидение? (Аналогичным образом поводит левой рукой.) Где привидение? (Вытягивает выпрямленную левую ногу вперед). Где привидение? (Поднимает руки вверх).» Список движений можно дополнять, но при этом важно учитывать, что все игроки должны оставаться в положении присев (максимум, что можно, — выпрямлять одну ногу). Отдав таким образом примерно 10—15 команд, ведущий на вопрос: «Где привидение?» — отвечает сам: «А вот оно», — и при этом легко подталкивает в бок ближайшего к нему игрока. Так как происходит это неожиданно, игроки по инерции валятся друг на друга. Игра заканчивается.

Примечание. Конечно, в одной и той же компании вряд ли получится сыграть в эту игру несколько раз, так как в основном она построена на эффекте неожиданности, но вот разыграть таким образом нескольких «новеньких» наверняка понравится остальным игрокам, уже знакомых с тем, «где привидение».

Игра «Стоп, машина!»

Ход игры. Одновременно в игре могут принимать участие до 10 человек. С помощью считалки или жеребьевки выбирается водящий. Игроки выстраиваются в линию на расстоянии 10—15 шагов от водящего. Водящий

поворачивается спиной к игрокам. Задача игроков — как можно быстрее добежать до водящего и хлопнуть его по спине. Трудность состоит в том, что водящий в любой момент может сказать: «Стоп, машина!» и повернуться к игрокам. Игроки должны неподвижно застыть в том месте и в том положении, в котором их застали слова водящего, так что некоторым игрокам наверняка придется стоять, балансируя на одной ноге. Ведущий внимательно смотрит на игроков, выдерживая довольно длинную паузу. Если водящий замечает, что кто-то из игроков пошевелился или потерял равновесие, то «наказывает» игрока: заставляет его сделать несколько шагов назад (два, три, пять — по договоренности). Игрок, который сумел первым добежать до водящего, становится на его место, а водящий идет к остальным игрокам, после чего игра начинается заново.

Игра «Число»

Ход игры (в игре одновременно могут участвовать до десяти человек). Вначале выбирается водящий. Он становится лицом к остальным участникам игры, которые выстраиваются в линию лицом к водящему. По команде водящего игра начинается: игроки ставят руки на пояс и начинают прыгать на месте, проговаривая при этом какой-нибудь стишок, например такой:

Прыг-скок! Прыг-скок!

Начинается урок:

Числа ты повтори:

«Раз! Два! Три!»

На слове «три» все игроки делают последний прыжок, расставляя при этом ноги. Водящий по очереди подходит к каждому игроку и называет любое число от 1 до 10. Задача игрока — перейти в положение «ноги вместе». Задача, казалось бы, простая, но «изюминка» игры состоит в том, что соединять ноги нужно, не отрывая ступней от пола, а двигая сначала носки, потом пятки, потом опять носки, потом снова пятки и т. д. Самая важная деталь: количество таких шажков должно полностью совпасть с названным водящим числом. Если совпадение получилось полным, игрок

имеет право остаться, если же нет — выбывает из игры. После этого игра возобновляется с оставшимися участниками.

3.2 Результаты педагогического эксперимента и анализ полученных данных

Для определения результатов эффективности подвижных игр для развития гибкости у детей младшего школьного возраста 8-9 лет был проведен сравнительный анализ результатов до и после эксперимента. Результаты тестирования на уровень гибкости представлены ниже в таблицах. В экспериментальной и контрольных группах распределение по полу было одинаковым. .

Ниже представлены результаты оценки тестирования учащихся экспериментальной группы до проведения экспериментальной работы в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты оценки тестирования экспериментальной группы до проведения экспериментальной работы.

Ученик	Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4
1	3	2	3	3
2	4	3	4	3
3	4	2	3	3
4	3	3	3	3
5	3	4	3	3
6	3	2	3	2
7	2	3	4	3
8	3	4	4	3
9	2	3	4	5
10	4	2	3	3
11	2	3	3	4
12	3	4	2	3
13	4	2	3	3
14	3	3	4	3
Средняя оценка	3,07	3	3.29	3.14

Таблица 2- Результаты оценки тестирования контрольной группы до проведения экспериментальной работы.

Ученик	Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4
1	3	2	3	3
2	4	2	4	2
3	3	2	3	3
4	2	3	3	3
5	3	4	3	2
6	3	5	3	3
7	3	3	4	3
8	3	3	4	3
9	2	3	4	5
10	3	2	3	3
11	4	3	3	4
12	3	4	2	3
13	4	3	3	3
14	2	3	4	2
Средняя оценка	3	2,86	3.29	3

Ниже представлены результаты оценки тестирования учащихся контрольной группы до проведения экспериментальной работы в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты оценки тестирования учащихся контрольной группы до проведения экспериментальной работы.

Наименование контрольного испытания	Группы		Достоверность различий	
	Контрольная	Экспериментальная	t-критерий	P
	X± m (n=14)	X± m (n=14)	Стьюдента, t	(0,05)
Оценка подвижности позвоночника	3±0,23	3,07±0,24	0,14	<
Измерение гибкости в тазобедренном суставе	2,86±0,22	3±0,23	0,3	<
Измерение гибкости голеностопного сустава	3,29±0,24	3,29±0,24	0,16	<

Оценка подвижности плечевого сустава	$3 \pm 0,23$	$3,14 \pm 0,24$	0,29	<
--------------------------------------	--------------	-----------------	------	---

Как видим из представленных результатов, данные все учащиеся, как контрольной, так и экспериментальной групп, физически однородны, различий между группами не отмечается – данные различаются недостоверно. Достоверность различий для всех тестов между контрольной и экспериментальной группами менее 0,05.

Наглядно результаты представлены на рисунке 5.

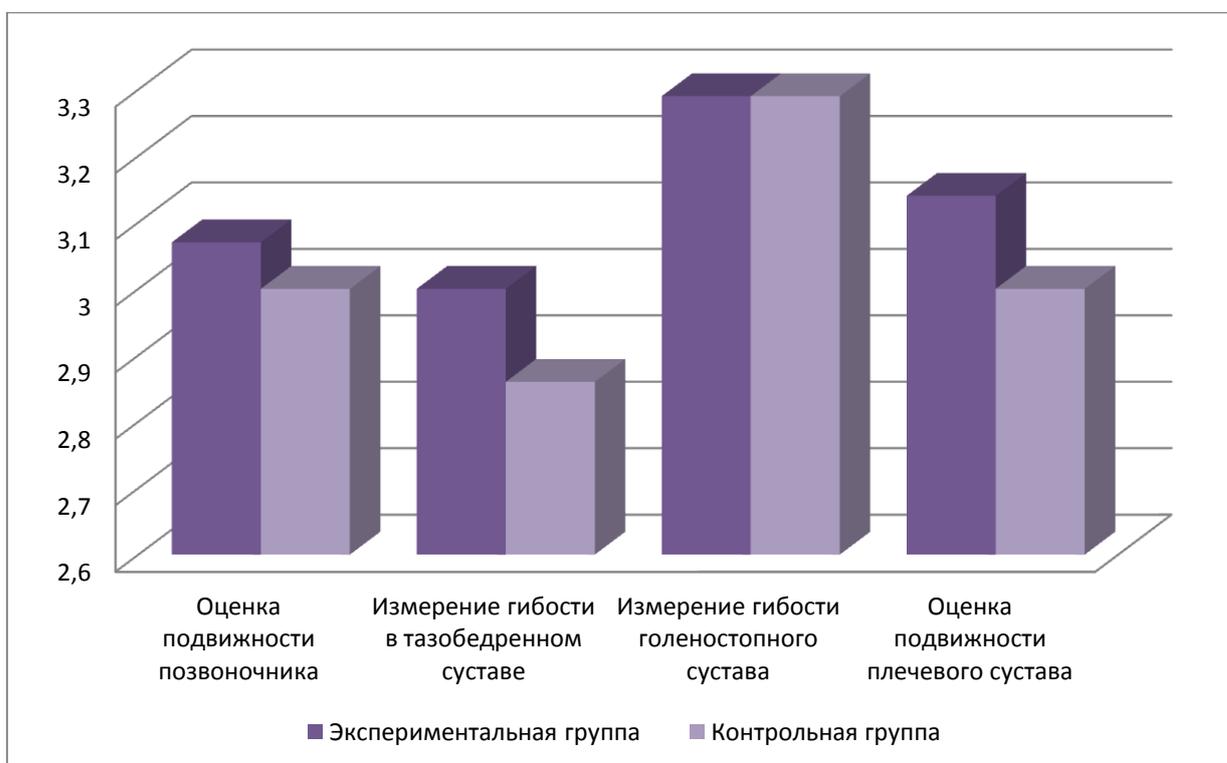


Рисунок 5- Результаты в экспериментальной и контрольной группе до проведения педагогического эксперимента.

В марте 2023г. после проведения экспериментальной работы оценка развития гибкости у детей экспериментальной группы показала следующие результаты:

В таблице 4 представлены результаты тестирования контрольной и экспериментальной группы после проведения экспериментальной работы.

Таблица 4 – Результаты тестирования контрольной и экспериментальной группы после проведения экспериментальной работы.

Наименование контрольного испытания	Группы		Достоверность различий	
	Контрольная	Экспериментальная	t-критерий	P
	X± m (n=14)	X± m (n=14)	Стьюдента, t	(0,05)
Оценка подвижности позвоночника	3,03±0,23	4,21±0,32	2,14	>
Измерение гибкости в тазобедренном суставе	3,86±0,29	4,5±0,34	0,01	<
Измерение гибкости голеностопного сустава	3,5±0,26	4,01±0,30	1,07	>
Оценка подвижности плечевого сустава	3,14±0,24	4±0,30	1,5	>

Полученные результаты, показанные в таблице 4 имеют достоверно значимые различия между контрольной и экспериментальной группами следующими тестами:

- Оценка подвижности позвоночника
- Измерение гибкости голеностопного сустава
- Оценка подвижности плечевого сустава

Тест на измерение гибкости голеностопного сустава между контрольной и экспериментальной группой были недостоверно значимы.

Наглядно полученные результаты показаны на рисунке 6.

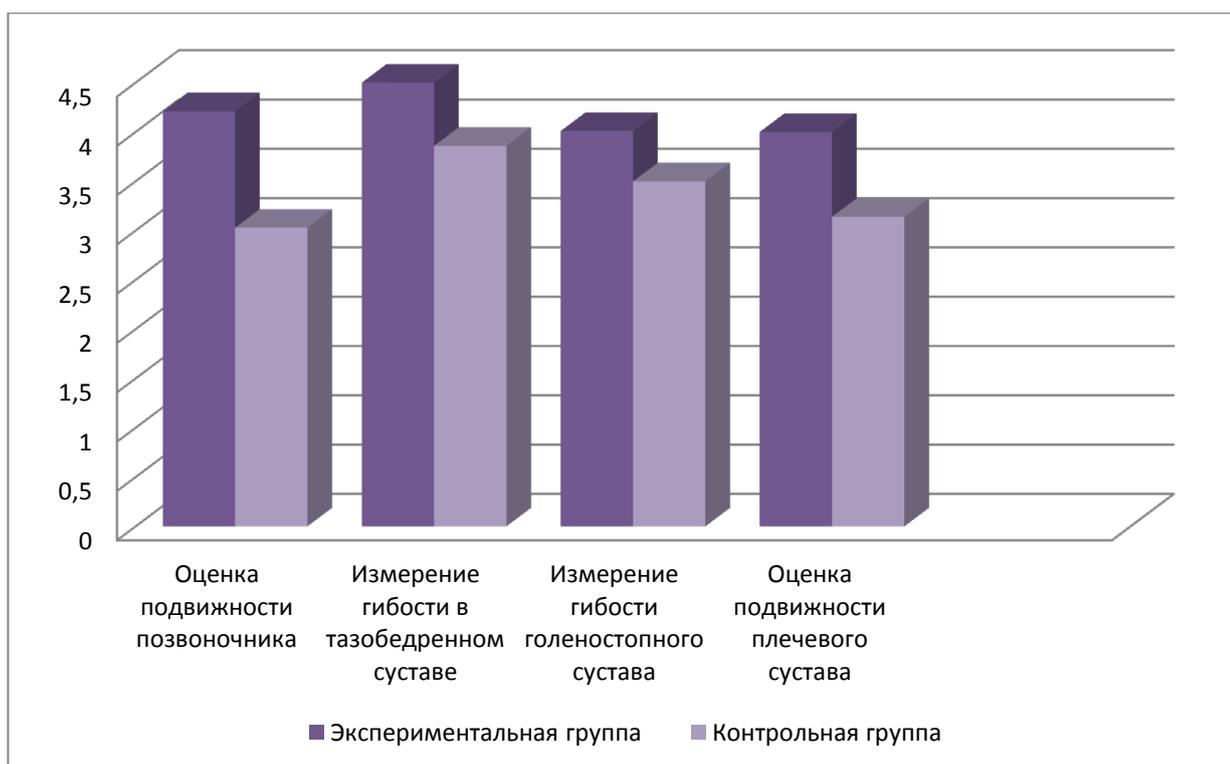


Рисунок 6- Результаты в экспериментальной и контрольной группе после проведения педагогического эксперимента.

В таблице 5 ниже представлены сравнительные результаты диагностики гибкости экспериментальной и контрольной группой.

Таблица 5- Сравнительные результаты диагностики гибкости экспериментальной и контрольной группы.

Наименование контрольного испытания	Группы			
	Контрольная		Экспериментальная	
	До	После	До	После
Оценка подвижности позвоночника	3±0,23	3,03±0,23	3,07±0,24	4,21±0,32
Измерение гибкости в тазобедренном суставе	2,86±0,22	3,86±0,29	3±0,23	4,5±0,34
Измерение гибкости голеностопного сустава	3,21±0,24	3,5±0,26	3,29±0,24	4,01±0,30
Оценка подвижности	3±0,23	3,14±0,24	3,14±0,24	4±0,30

Рассмотрим показатели до и после в экспериментальной и контрольной группе посредством диаграмм, чтобы визуальное оценить эффективность проведенной работы.

Данные по тесту «Оценка подвижности позвоночника» представлены на рисунке 7.

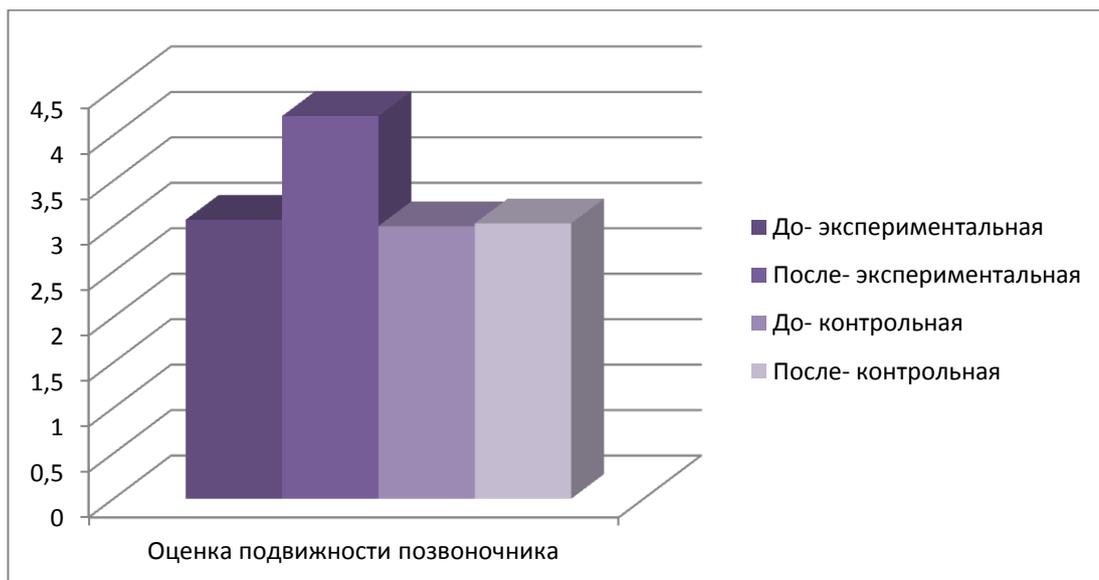


Рисунок 7- Результаты в экспериментальной и контрольной группе после проведения теста «Оценка подвижности позвоночника»

Как мы видим, после проведения экспериментальной работы, показатели в экспериментальной группе, увеличилось среднее расстояние наклона позвоночника на 13,7%. Показатели в контрольной группе, увеличилось среднее расстояние наклона позвоночника на 1,01%.

Данные по тесту «Оценка гибкости в тазобедренном суставе» представлены на рисунке 8.

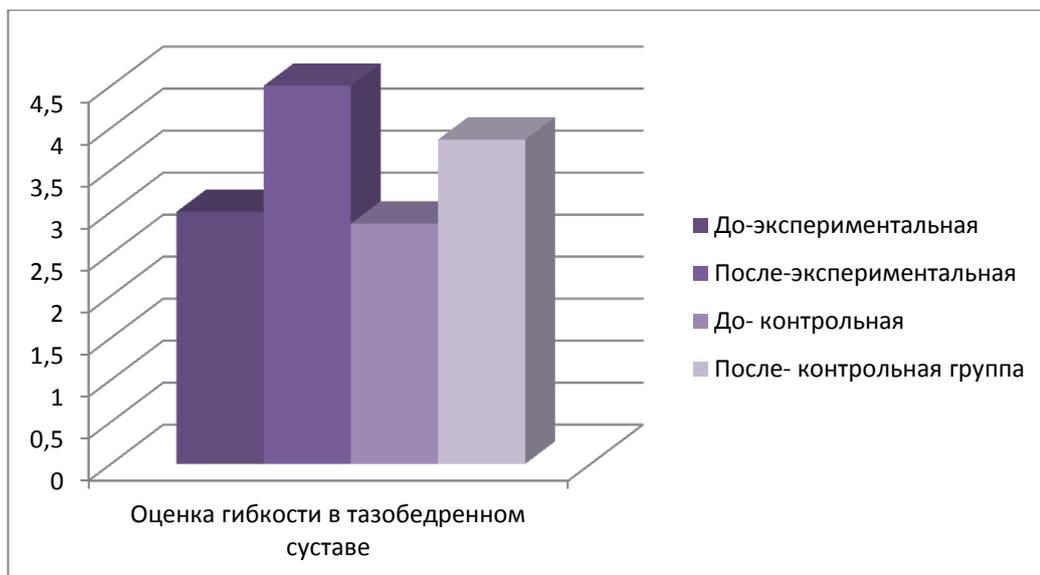


Рисунок 8- Результаты в экспериментальной и контрольной группе до и после проведения теста «Оценка гибкости в тазобедренном суставе»

Как мы видим после проведения экспериментальной работы, показатель угла между ног при оценке гибкости в тазобедренном суставе увеличился в экспериментальной группе на 15%, в контрольной группе на 13,4%.

Данные по тесту «Измерение гибкости голеностопного сустава» представлены на рисунке 9.

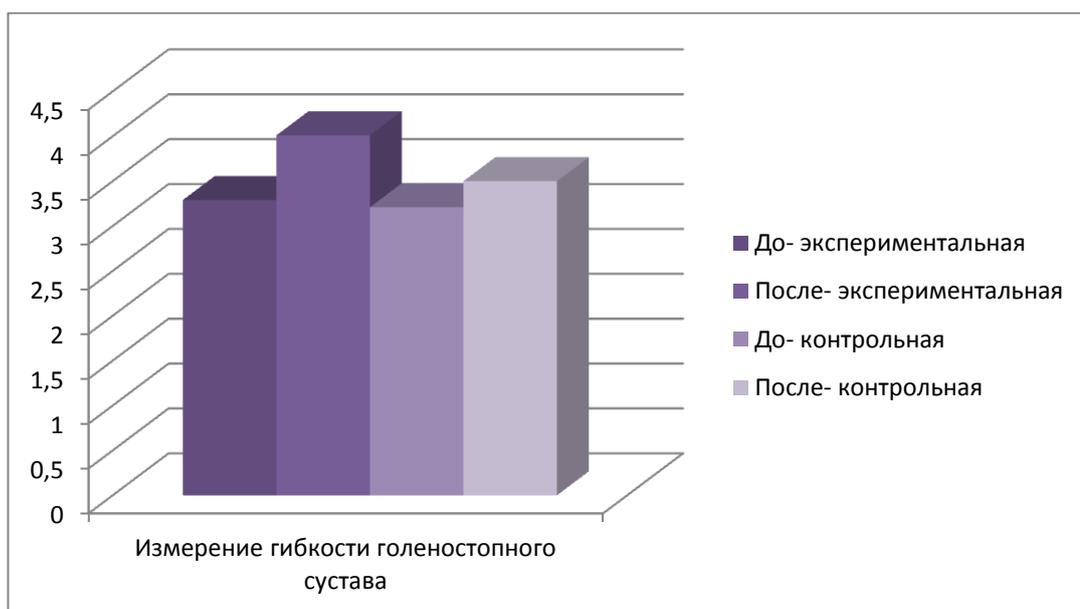


Рисунок 9- Результаты в экспериментальной и контрольной группе до и

после проведения теста «Измерение гибкости голеностопного сустава»

Как мы видим после проведения экспериментальной работы улучшились показатели в экспериментальной группе при измерении гибкости голеностопного сустава на 12,1%, в контрольной группе 10,9%.

Данные по тесту «Оценка подвижности плечевого сустава» представлены на рисунке 10.

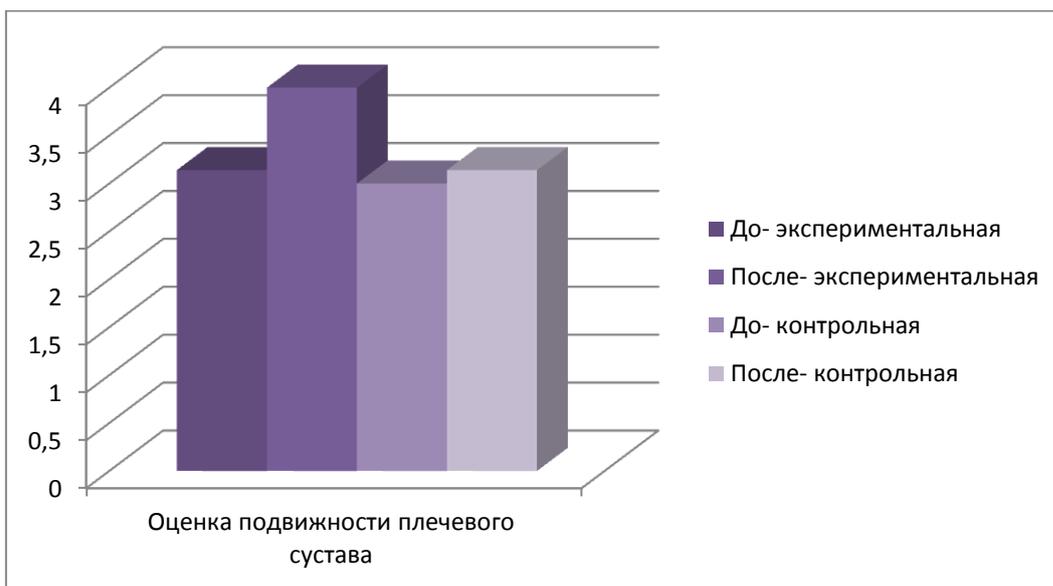


Рисунок 10- Результаты в экспериментальной и контрольной группе до и после проведения теста «Оценка подвижности плечевого сустава»

Как мы видим после проведения экспериментальной работы увеличились показатели в экспериментальной группе при оценке подвижности плечевого сустава на 12,7%, в контрольной группе на 10,4%.

Динамика контрольной группы также положительная, степень поднятия результатов невысокая.

Выводы по 3 главе

Для проведения эксперимента была выбрана группа учащихся 2 классов средней школы № 93 г. Красноярск.

2 «Б»– экспериментальная и 2 «А»- контрольная. В каждом классе по 14 человек.

На констатирующем этапе исследования проведены тесты на гибкость, которые показали результаты, представленные в таблице 3.

1. Оценка подвижности позвоночника в контрольной группе $3\pm 0,23$, в экспериментальной $3,07\pm 0,24$.
2. Измерение гибкости в тазобедренном суставе в контрольной группе $2,86\pm 0,22$, в экспериментальной $3\pm 0,23$.
3. Измерение гибкости голеностопного сустава в контрольной группе $3,21\pm 0,24$, в экспериментальной $3,29\pm 0,24$.
4. Оценка подвижности плечевого сустава в контрольной группе $3\pm 0,23$, в экспериментальной $3,14\pm 0,24$.

Показатели двух групп примерно одинаковы и находятся ниже среднего уровня, что нормально для учеников начальной школы, которые еще не занимались своим физическим развитием.

В ходе формирующего эксперимента в программу физического воспитания школьников были введены подвижные игры.

Игры проводились 3 раза в неделю на каждом уроке. Каждый раз использовался разный набор игр из приведенного ниже списка. Было решено вводить разные игры, так как для детей этого возраста использование одинакового набора игр очень скоро бы наскучило.

В марте 2023 года был проведен контрольный эксперимент, в котором также проводились тесты с контрольной и экспериментальной группой.

Получены результаты после проведения экспериментальной работы:

1. После проведения экспериментальной работы по тесту «Оценка подвижности позвоночника», показатели в экспериментальной группе увеличилось среднее расстояние наклона позвоночника на 13,7%. В контрольной группе увеличилось среднее расстояние наклона позвоночника на 1,01%.

2. После проведения экспериментальной работы по тесту «Оценка

подвижности тазобедренного сустава», показатель угла между ног увеличился в экспериментальной группе на 15%, в контрольной группе на 13,4%.

3. После проведения экспериментальной работы по тесту «Измерение гибкости голеностопного сустава» улучшились показатели в экспериментальной группе при измерении гибкости голеностопного сустава на 12,1%, в контрольной группе 10,9%.

4. После проведения экспериментальной работы по тесту «Оценка подвижности плечевого сустава» увеличились показатели в экспериментальной группе на 12,7%, в контрольной группе на 10,4%.

Заметны значительные улучшения в уровне гибкости экспериментальной группы.

Динамика контрольной группы также положительная, степень поднятия результатов невысокая.

Таким образом, проведенное исследование доказало эффективность внедрения подвижных игр в программу физического воспитания детей младшего школьного возраста 8 – 9 лет.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В младшем школьном возрасте у детей происходят глубокие качественные изменения во всех системах организма. При этом младший школьный возраст идеально подходит для целей формирования физических качеств и координационных способностей, необходимых для двигательной активности. Особенности анатомо-физиологического развития младших школьников, уровень их физического развития должны обязательно учитываться в ходе работы преподавателей младших классов. Ни один другой школьный возраст не требует такого тщательного учета состояния здоровья и физического развития, как младший.

Несмотря на то, что дети в этом возрасте очень подвижны, они склонны к быстрому утомлению. Это связано с неэкономностью в расходовании энергии, функции их центральной нервной системы недостаточно развиты, а координация движений не до конца укреплена. При участии в подвижных играх дети могут проявлять большую точность в движениях, развивают чувство пространства и времени. Для детей интересны игры, в которых нужно незамедлительно переходить от одного двигательного действия к другому, когда постоянно изменяется игровая ситуация.

В ходе формирующего эксперимента в программу физического воспитания школьников были введены подвижные игры.

В работе использовались методы исследования – анализ литературы, педагогическое наблюдение, тестирование, педагогический эксперимент и методы математической статистики. Всего в эксперименте участвовали 28 учеников – учащихся 2 классов, которые были поделены на 2 группы: экспериментальная и контрольная. В каждую вошли по 14 человек (7 мальчиков и 7 девочек). Целью данного эксперимента было обоснование разработанного комплекса подвижных игр для развития гибкости у учащихся 8-9 лет на уроках физической культуры в младшей школе, и, как следствие, подтверждение или опровержение выдвинутой гипотезы: разработанная методика при оптимальных условиях внедрения в урочную деятельность

помогает в развитии гибкости у младших школьников. Такими условиями были:

- учет возрастных особенностей детей 8-9 лет;
- применение разработанного комплекса подвижных игр на регулярной основе в течение определенного периода времени;
- диагностика гибкости в контрольной и экспериментальной группах одними и теми же тестами до и после внедрения комплекса подвижных игр с целью его оценки для развития гибкости.

Разработанный комплекс подвижных игр состоит из игр для развития гибкости. Игры проводились 3 раза в неделю на каждом уроке. Каждый раз использовался различный комплекс подвижных игр. Было решено вводить разные игры, так как для детей этого возраста использование одинакового набора игр очень скоро бы наскучило.

Проведение экспериментальной работы по развитию гибкости на занятиях физической культуры во 2 классе путем включения в урочную деятельность разработанных подвижных игр позволило повысить результативность тестовых показателей при достоверно значимом уровне различий между экспериментальной и контрольной группами. Подвижные игры интересны детям данной возрастной группы. Как показало наблюдение, они легко втягиваются в игру, принимают и соблюдают ее условия, очень активно участвуют, все дети экспериментальной группы однозначно выражали свое положительное мнение об уроке. Подвижные игры применялись на каждом уроке в основной части, поскольку одним из условий нашей экспериментальной работы была систематичность и регулярность.

Подвижные игры применялись на каждом уроке в основной части, поскольку одним из условий нашей экспериментальной работы была систематичность и регулярность.

Для того, чтобы поддержать интерес и устранить усталость от занятий и скуки, игры чередовались. На каждом уроке для поддержания регулярности и систематичности занятия в экспериментальной группе применялась 1 игра.

Все игры – командные. В некоторых играх применяется дополнительный инвентарь – кубики, скакалки, обручи и тд. На уроках были включены в работу следующие подвижные игры:

Игра «Жираф»

Необходимое оборудование: несколько камушков или других небольших предметов (например, кубиков).

Ход игры. В нее играют по очереди. Ведущий (взрослый или другой играющий) раскладывает перед игроком камушки. Игрок должен встать прямо, соединив пятки и разведя носки в стороны. Его задача — собрать все лежащие перед ним камушки. Все было бы просто, да вот только игрок не имеет права сгибать ноги, и ему приходится собирать камушки, каждый раз наклоняясь. До камушков, лежащих чуть поодаль, игроку приходится еще и изо всех сил тянуться руками. Ведущий должен следить за тем, чтобы игрок соблюдал правила: не сгибал ноги и старательно дотягивался до всех предметов, ничего не пропуская. Если игрок все выполнил правильно и собрал все камушки, то он считается победителем. Теперь он может уступить место другому игроку, а сам — немного отдохнуть.

Игра «Нарисуй картину»

Необходимое оборудование: два листа ватмана, укрепленные на стендах, два ярких маркера.

Ход игры. Несмотря на «художественное» название, это игра на гибкость и физическое равновесие. Одновременно в ней могут участвовать два игрока, остальные активно «болеют». Листы ватмана устанавливаются на стендах на высоте немного выше роста игроков. Ведущий вручает игрокам по маркеру и просит их нарисовать что-то несложное (оба игрока получают одинаковое задание), например, кошку или дом. «Изюминка» игры состоит в том, что нарисовать это не так-то просто: чтобы изобразить что-то на листе, до него придется дотянуться, поэтому каждую линию рисунка игроки могут начертить, лишь приподнявшись на цыпочках. Если и это не помогает, то игрокам придется дорисовывать рисунок, подпрыгивая вверх и держа маркер

в вытянутой руке. В этой игре побеждает тот, кто сумеет нарисовать рисунок быстрее и, главное, аккуратнее другого.

Игра «Заводила»

Играющие образуют круг, став лицом к центру. Водящий отходит в сторону, так как не должен видеть, кого выберут заводилой. Задача заводилы показывать различные движения, которые должны тут же, не отставая от него, повторить остальные играющие: хлопнуть в ладоши, присесть, подпрыгнуть, грозить пальчиком и т. д. Водящего зовут в круг. И он начинает ходить внутри него, присматриваясь, кто же командует игроками. Заводила должен менять движения незаметно, выбирая момент, когда водящий на него не смотрит. Если водящий угадал заводилу, то меняется с ним ролями. оборудования не требовалось.

Игра «Потянулись, подросли»

Ход игры (в ней может принимать участие неограниченное количество человек). Ведущий объясняет правила. Они просты: игроки должны декламировать вместе с ведущим стихотворение, повторяя при этом его движения.

Ветер дует нам в лицо (Машем руками, повернутыми ладонями внутрь, по направлению «к себе».)

И качает деревцо. (Руки поднимаем вверх, делаем наклоны вправо и влево, руки при этом не напряжены.)

Ветер тише, тише, тише, (Амплитуда наклонов постепенно уменьшается.)

Деревца растут все выше. (Поднимаем руки вверх, приподнимаемся на цыпочки и тянемся изо всех сил.)

Примечание. Соревновательного элемента в этой игре нет, но она дает детям прекрасную возможность размяться. Игру можно использовать в качестве физкультминутки на занятиях в садике или на уроках в школе: держать правильную осанку — не самое легкое занятие для детей, а эта игра-Упражнение позволит детям потянуться и снять напряжение в пояснице.

Игра «Лимбо»

Необходимое оборудование: планка или скакалка (длина 1 — 1,5 м).

Ход игры. В этой игре-соревновании может попробовать свои силы практически неограниченное количество участников. Двое игроков держат планку или скакалку за концы, стоя друг против друга. Они будут судьями: их задача — следить за ходом игры. Остальные игроки выстраиваются в колонну на расстоянии 1 м от планки. Для начала судьи поднимают планку совсем высоко: над головой на вытянутых руках. Перед всеми игроками стоит пока еще простая задача: пройти под планкой, ни за что не держась, не касаясь руками пола, не присаживаясь на корточки и не задевая планку. Наверняка с этим заданием справятся все. После того как во главе колонны вновь оказался первый игрок, судьи усложняют задачу, немного опуская планку. Так и продолжается игра: с каждым ее туром судьи опускают планку все ниже. Чтобы не задеть ее, игрокам придется проходить под ней, откинувшись назад. Сделать это трудно: придется изгибаться, стараясь сохранять при этом равновесие. Игроки, нарушившие правила или не прошедшие под планкой, выходят из игры. Игра продолжается до тех пор, пока в ней не остается только один — самый гибкий, ловкий и удачливый — игрок, который смог пройти все туры.

Примечание. Естественно, что судьи должны быть неподкупны: намеренно приподнимать планку им строго воспрещается. Можно и снять с них эту функцию: если дети намереваются играть в эту игру и впредь, то можно специально для них соорудить две стойки с рядом пазов сверху донизу, в которые можно будет вставлять планку, с каждым разом все уменьшая расстояние между ней и полом.

Игра «Запутывалка»

Ход игры. В игре может принимать участие одновременно 8—10 человек. Один из игроков выполняет роль ведущего (им может быть и старший из детей). Игроки выстраиваются в линию на расстоянии вытянутых рук лицом к ведущему. Ведущий дает игрокам одни и те же задания, которые

те должны выполнять. Задания эти непростые, поскольку потребуют от игроков максимальной гибкости и равновесия. Например, такие: «Возьмитесь левой рукой за правый ботинок, а правой рукой схватитесь за левое ухо. Теперь перешагните через левую руку правой ногой» и т. д. Конечно, технически выполнить это далеко не всегда просто, зато польза такой игры для развития гибкости неоспорима. Игрок, не сумевший справиться с каким-то из заданий (ведущий внимательно фиксирует четкость выполнения заданий игроками), выбывает из игры или платит фант по договоренности. В игре побеждает самый ловкий и самый гибкий игрок, который не разу не сбился и «запутался» совершенно правильно.

Примечание. В эту игру можно играть и парами, тогда вариантов запутывания будет еще больше.

Игра «Приведение»

Ход игры. Это игра-шутка. Выбирается ведущий (можно взрослый). Игроки, начиная от ведущего, усаживаются на корточки плечом к плечу. Ведущий постоянно повторяет: «Где привидение?», причем с каждым вопросом, не вставая с корточек, выполняет какое-нибудь движение, которое должны вслед за ним в точности повторить игроки. Например, «Где привидение? (Ведущий плавно поводит правой рукой, все повторяют.) Где привидение? (Аналогичным образом поводит левой рукой.) Где привидение? (Вытягивает выпрямленную левую ногу вперед). Где привидение? (Поднимает руки вверх).» Список движений можно дополнять, но при этом важно учитывать, что все игроки должны оставаться в положении присев (максимум, что можно, — выпрямлять одну ногу). Отдав таким образом примерно 10—15 команд, ведущий на вопрос: «Где привидение?» — отвечает сам: «А вот оно», — и при этом легко подталкивает в бок ближайшего к нему игрока. Так как происходит это неожиданно, игроки по инерции валятся друг на друга. Игра заканчивается.

Примечание. Конечно, в одной и той же компании вряд ли получится сыграть в эту игру несколько раз, так как в основном она построена на

эффекте неожиданности, но вот разыграть таким образом нескольких «новеньких» наверняка понравится остальным игрокам, уже знакомых с тем, «где привидение».

Игра «Стоп, машина!»

Ход игры. Одновременно в игре могут принимать участие до 10 человек. С помощью считалки или жеребьевки выбирается водящий. Игроки выстраиваются в линию на расстоянии 10—15 шагов от водящего. Водящий поворачивается спиной к игрокам. Задача игроков — как можно быстрее добежать до водящего и хлопнуть его по спине. Трудность состоит в том, что водящий в любой момент может сказать: «Стоп, машина!» и повернуться к игрокам. Игроки должны неподвижно застыть в том месте и в том положении, в котором их застали слова водящего, так что некоторым игрокам наверняка придется стоять, балансируя на одной ноге. Ведущий внимательно смотрит на игроков, выдерживая довольно длинную паузу. Если водящий замечает, что кто-то из игроков пошевелился или потерял равновесие, то «наказывает» игрока: заставляет его сделать несколько шагов назад (два, три, пять — по договоренности). Игрок, который сумел первым добежать до водящего, становится на его место, а водящий идет к остальным игрокам, после чего игра начинается заново.

Игра «Число»

Ход игры (в игре одновременно могут участвовать до десяти человек). Вначале выбирается водящий. Он становится лицом к остальным участникам игры, которые выстраиваются в линию лицом к водящему. По команде водящего игра начинается: игроки ставят руки на пояс и начинают прыгать на месте, проговаривая при этом какой-нибудь стишок, например такой:

Прыг-скок! Прыг-скок!

Начинается урок:

Числа ты повтори:

«Раз! Два! Три!»

На слове «три» все игроки делают последний прыжок, расставляя при

этом ноги. Водящий по очереди подходит к каждому игроку и называет любое число от 1 до 10. Задача игрока — перейти в положение «ноги вместе». Задача, казалось бы, простая, но «изюминка» игры состоит в том, что соединять ноги нужно, не отрывая ступней от пола, а двигая сначала носки, потом пятки, потом опять носки, потом снова пятки и т. д. Самая важная деталь: количество таких шажков должно полностью совпасть с названным водящим числом. Если совпадение получилось полным, игрок имеет право остаться, если же нет — выбывает из игры. После этого игра возобновляется с оставшимися участниками.

Для проведения эксперимента была выбрана группа учащихся 2 классов средней школы № 93 г. Красноярск.

2 «Б»– экспериментальная и 2 «А»- контрольная. В каждом классе по 14 человек.

На констатирующем этапе исследования проведены тесты на гибкость, которые показали результаты, представленные в таблице 3.

1. Оценка подвижности позвоночника в контрольной группе $3 \pm 0,23$, в экспериментальной $3,07 \pm 0,24$.
2. Измерение гибкости в тазобедренном суставе в контрольной группе $2,86 \pm 0,22$, в экспериментальной $3 \pm 0,23$.
3. Измерение гибкости голеностопного сустава в контрольной группе $3,21 \pm 0,24$, в экспериментальной $3,29 \pm 0,24$.
4. Оценка подвижности плечевого сустава в контрольной группе $3 \pm 0,23$, в экспериментальной $3,14 \pm 0,24$.

Показатели двух групп примерно одинаковы и находятся ниже среднего уровня, что нормально для учеников начальной школы, которые еще не занимались своим физическим развитием.

В ходе формирующего эксперимента в программу физического воспитания школьников были введены подвижные игры.

Игры проводились 3 раз в неделю на каждом уроке. Каждый раз использовался разный набор игр из приведенного ниже списка. Было решено

вводить разные игры, так как для детей этого возраста использование одинакового набора игр очень скоро бы наскучило.

В марте 2023 года был проведен контрольный эксперимент, в котором также проводились тесты с контрольной и экспериментальной группой.

Получены результаты после проведения экспериментальной работы:

1. После проведения экспериментальной работы по тесту «Оценка подвижности позвоночника», показатели в экспериментальной группе увеличилось среднее расстояние наклона позвоночника на 13,7%. В контрольной группе увеличилось среднее расстояние наклона позвоночника на 1,01%.

2. После проведения экспериментальной работы по тесту «Оценка подвижности тазобедренного сустава», показатель угла между ног увеличился в экспериментальной группе на 15%, в контрольной группе на 13,4%.

3. После проведения экспериментальной работы по тесту «Измерение гибкости голеностопного сустава» улучшились показатели в экспериментальной группе при измерении гибкости голеностопного сустава на 12,1%, в контрольной группе 10,9%.

4. После проведения экспериментальной работы по тесту «Оценка подвижности плечевого сустава» увеличились показатели в экспериментальной группе на 12,7%, в контрольной группе на 10,4%.

Заметны значительные улучшения в уровне гибкости экспериментальной группы. Динамика контрольной группы также положительная, степень поднятия результатов невысокая.

Таким образом, проведенное исследование доказало эффективность внедрения подвижных игр в программу физического воспитания детей младшего школьного возраста 8 – 9 лет. В итоге мы можем говорить о том, что цель работы выполнена, гипотеза подтвердилась.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

В качестве практических рекомендаций по итогам работы можно предложить следующее:

- с целью развития гибкости у учащихся, которой не всегда придается значение и отдается предпочтение развитию других видов спортивных качеств, рекомендуется включать в основную часть урока и игры на развитие гибкости;
- желательная периодичность
 - каждый урок, но при невозможности соблюдения указанную периодичность, предлагается включать в занятия на еженедельной основе;
- подвижные игры являются хорошим средством для развития не только гибкости, но и других спортивных и физических качеств, в связи с чем школьному учителю по физической культуре рекомендуется применять подвижные игры разной направленности

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Арнольд, Нельсон Анатомия упражнений на растяжку. Иллюстрированное пособие по развитию гибкости и мышечной силы / Нельсон Арнольд. - М.: Попурри, 2016. – 221 с.
2. Антонова, С. Секреты гибкости - С. Антонова. - М.: Терра, 2017. - 313 с.
3. Артеменков А.А., Сапожников Н.И. Методика измерения гибкости позвоночника с акцентом на мышечное расслабление // Вестник спортивной науки, 2015, №6 – 66 с.
4. Баранова С. Волшебные оздоровительные комплексы для стройности, гибкости, бодрости / Баранова Светлана. - М.: Феникс, 2018. - 676 с.
5. Бумарскова, Н. Н. Комплексы упражнений для развития гибкости / Н.Н. Бумарскова. - М.: НИУ МГСУ, 2015. - 465 с.
6. Боб, Андерсон Растяжка для поддержания гибкости мышц и суставов / Андерсон Боб. - М.: Попурри, 2017. - 781 с.
7. Богданов В.М., Богданова Л.П. Гибкость и ее развитие: Метод рекомендации / Самарский государственный аэро-космический университет. – Самара, 2004. – 32 с.
8. Бернштейн, Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности [Текст] / Н.А.Бернштейн //. - М.: Медицина, 2018. - 496 с.
9. Богданова, Г. П. Уроки физической культурой 4-8 классов средней школы: Пособие для учителя / Г.П. Богданова, В.Н Максимова - М.: Просвещение, 1996. - 220 с.
10. Галеева, М.Р. - Методические рекомендации по развитию гибкости спортсмена: Учебное пособие /М.Р. Галеева. - Киев, 2018. – 56 с.
11. Дембо, А.Г. Врачебный контроль в спорте /А.Г. Дембо// Теория и практика физической культуры. – 2018. - № 3. – 272 с.
12. Демидов, В. М. Опыт организации работ по улучшению двигательной подготовленности учеников[Текст] /В.М. Демидов// Физическая

- культура в школе. - 1991.- № 1.- 47с.
13. Ермолаев, Ю.А. Возрастная физиология: Учебник / Ю.А. Ермолаев. - М., Возрастная физиология, 1995. - 387 с.
 14. Журавлев, В. И. - Педагогика в системе наук о человеке: Учебное пособие /В.И. Журавлев. - М.: Педагогика, 2020.- 49 с.
 15. Жуков, М. Н. Подвижные игры: учеб для студ. пед. вузов / М.Н. Жуков. - М., 2017. – 156 с
 16. Земсков, Е. А. Гимнастика: программа общеобразовательной дисциплины «Базовые виды спорта и частные методики обучения» подготовки бакалавра – Физическая культура / Е. А. Земсков, С. А.
 17. Зимкина, Н. В. Физиология человека: Учебник / Н.В. Зимкина. - М.: Физкультура и спорт, 1994. – 589 с.
 18. Кудрявцев, В.Т. Развитие детства и развивающее образование [Текст] / В.Т.Кудрявцев // . - Дубна, 2018. - 206с.
 19. Коссов, А.И. Психомоторное развитие младших школьников А.И.Коссов // . - М.: АкадемПресс, 2018. - 14 с
 20. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с..
 21. Коца, Я.М Спортивная физиология: Учебник / Я.М. Коца. - М.: 1993. – 200 с.
 22. Канакова Л.П. Основы математической статистики в спорте: методическое пособие. - Томск, 2001. – 125 с.
 23. Коца, Я.М Спортивная физиология: Учебник /Я.М. Коца. - М.: 2018. – 200 с.
 24. Костенко, П.И. Физиология мышечной деятельности, труда и спорта /П.И. Костенко// Физиология человека – 1997. – Т.23, № 6- 73 с.
 25. Козлова, В.И. Физиология развития ребенка: Учебное пособие /В.И. Козлова, Д.А. Фарбер. - М.: Терра-спорт, 1993.- 411 с.
 26. Лавров В.С. Могущество йоги. Гибкость тела + сила сознания / Владимир Сергеевич Лавров. - М.: Издательские решения, 2015. - 794 с.

27. Лях, В.И Совершенствование специфических координационных способностей. Физическая культура в школе [Текст] / В.И.Лях. – М.: 2001. – 290 с.
28. Масленников, С. М. Родительский час в спортивном зале /С.М. Масленников//Физическая культура в школе.- 1990.- № 1. - 54с.
- 29.Матвеев, Л.П. - Теория и методика физического воспитания: Учебник /Л.П. Матвеев. - М., 2021. – 520 с.
- 30.Малахов, Г.П. Здоровый позвоночник. Сила и гибкость в любом возрасте / Г.П. Малахов. - М.: Эксмо, 2015. - 235 с
- 31.Ноткина, Н.А. Двигательные качества и моторика их развития у младших школьников [Текст] / Н.А.Ноткина //. - СПб.: Образование, 2018. - 18 с.
32. Настольная книга учителя физической культуры: Пособие для учителя /Под ред. проф. Л. Б. Кофмана. – М.: Академия, 2020. – 72 с.
- 33.Осьмак, Константин Растяжка, шпагат и гибкость в любом возрасте / Константин Осьмак. - М.: Издательские решения, 2019. - 639 с.
- Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 184 с.
34. Рогов Е,И. Настольная книга практического психолога в образовании: Учебное пособие. - М.: Владос, 1996. - 529 с.
- 35.Смоленский, В.А, Гимнастика в трех измерениях: Учебное пособие /В.А. Смоленский, Ю.А. Менхин, В.А. Силин. - М - 2019. – 123 с.
36. Теория и методика физического воспитания / под ред. Б. М. Шияна. – М., 2018. – 404 с.
37. Теория и методика гимнастики: учебник для фак. физ. воспитания пед. ин-тов / под ред. В. И. Филипповича. – М. : Просвещение, 2021.
- 38.Фомин, Н.А. Возрастные особенности физического воспитания: Учебное пособие / Н.А. Фомин, Филин В.П. - М.: Академия, 2019. - 175 с.
- 39.Харабуги, Г.Д. - Теория и методика физического воспитания: Учебник

- /Г.Д. Харабуги.- М.: Физкультура и спорт, 2019. - 102с
40. Хрипкова, А. Г. Возрастная физиология /А.Г. Хрипкова. - М.: Академия, 2008. – 319 с.
41. Чудинова, П.Р. Воспитание гибкости у детей /П.Р. Чудинова// Физическая культура в школе. – 2019. - №5. – 73 с.
42. Шакина, Е.А. Определение гибкости /Е.А. Шакина// Физическая культура в школе. – 2019. - № 7. – 37 с.
43. Элджен П. Поясница. Здоровье и гибкость / Памела Элджен. - М.: Попурри, 2015. - 738 с.