

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ
им. В.П. Астафьева
(КГПУ им. В.П. Астафьева)
Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
Кафедра: медико-биологических основ физической культуры
и безопасности жизнедеятельности

Комарова Виктория Денисовна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ
НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ПОМОЩЬЮ
ЭЛЕМЕНТОВ ГИМНАСТИКИ**

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы

Физическая культура с основами безопасности жизнедеятельности

Квалификация: Бакалавр

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой: кандидат медицинских наук, доцент,

Казакова Галина Николаевна

Руководитель: кандидат медицинских наук, доцент,

Казакова Галина Николаевна

Дата защиты: 11.06.2025

Обучающаяся: Комарова Виктория Денисовна

Оценка: отлично

Красноярск 2025

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ПОМОЩЬЮ ЭЛЕМЕНТОВ ГИМНАСТИКИ.....	6
1.1. Теоретические аспекты гибкости и ее развития	6
1.2. Развитие гибкости младших школьников с помощью элементов гимнастики.....	13
1.3. Вывод по первой главе.....	25
ГЛАВА 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ПОМОЩЬЮ ЭЛЕМЕНТОВ ГИМНАСТИКИ.....	26
2.1. Методы исследования.....	26
2.1.1. Анализ научно-методической литературы	26
2.1.2. Контрольные испытания	26
2.1.3. Педагогический эксперимент.....	27
2.1.4. Математико-статистическая обработка.....	28
2.2. Организация исследования.....	28
ГЛАВА 3. РАЗРАБОТКА КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ ГИБКОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ПОМОЩЬЮ ЭЛЕМЕНТОВ ГИМНАСТИКИ.....	30
3.1. Разработка комплекса упражнений.....	30
3.2. Контрольно-измерительные тесты.....	32
3.3. Обсуждение результатов педагогического эксперимента.....	32
3.4. Вывод по третьей главе.....	38
ВЫВОДЫ	39
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	40
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	46

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы "Развитие гибкости обучающихся младших классов на уроках физической культуры с помощью элементов гимнастики" обусловлена необходимостью укрепления здоровья младших школьников в условиях малоподвижного образа жизни. На фоне увеличения распространенности сидячего образа жизни и экранной активности среди детей, необходимость в формировании гармонично развиты физически детей становится особенно важной.

Гибкость является одной из ключевых физических качеств, необходимых для полноценного функционирования организма, а также для предотвращения спортивных травм. У младших школьников формирование этого качества способствует не только улучшению результатов в различных спортивных дисциплинах, но и положительно влияет на общую физическую подготовленность, социальное взаимодействие и психологическое состояние. Элементы гимнастики, как методический инструмент, позволяют эффективно развивать гибкость, так как включают в себя разнообразные упражнения, направленные на растяжение и укрепление мышц.

Работа над гибкостью через гимнастические элементы способствует развитию у детей координации, баланса и чувства ритма. Это, в свою очередь, улучшает общую физическую подготовленность и формирует уверенность в собственных силах. Проведение уроков физической культуры с акцентом на гимнастические упражнения также делает занятия более разнообразными и увлекательными, что особенно важно для младших школьников, чье внимание и мотивация могут быть низкими.

Кроме того, физическая культура и гимнастика в частности обладают потенциалом для развития не только физического, но и эмоционального интеллекта. Через занятия гимнастикой дети учатся работать в команде,

выражать свои эмоции и понимать эмоциональное состояние других, что важно для их социальной адаптации.

Таким образом, разработка и внедрение программ, направленных на развитие гибкости у младших школьников через элементы гимнастики, представляет собой актуальную и важную задачу. Это не только отвечает требованиям современного образования, но и способствует формированию у детей здорового образа жизни, улучшению их физического и психоэмоционального состояния, что, в конечном счете, сказывается на общем развитии и благополучии подрастающего поколения.

Разработанность. В научной литературе различные отечественные и зарубежные ученые, такие как В. В. Белинович, Ж. Демени, Э. А. Городниченко, П. Ф. Лесгафт и Э. Л. Степаненкова, подчеркивают важность гибкости для оптимизации двигательного качества. Оптимально развитая гибкость способствует более точному и рациональному выполнению движений, что в свою очередь облегчает, ускоряет выполнение различных задач и способствует экономии внутренних энергетических ресурсов человека.

Н. А. Бернштейн акцентировал внимание на том, что воспитание гибкости создает условия для улучшения других физических и психологических качеств. Недостаток гармоничного развития этих характеристик может привести к снижению двигательных возможностей, особенно у детей, и уменьшению уверенности в выполнении двигательных действий. Важность гибкости для формирования сложных двигательных навыков в различных спортивных дисциплинах и трудовой деятельности подчеркивают исследования таких авторов, как М. Ф. Иваницкий, А. Н. Крестовников, Л. Е. Лебедянская, А. А. Маркоросян и Н. А. Пилюсян.

Тем не менее, механизм воспитания гибкости у школьников требует более глубокого изучения. И. П. Павлов указывал на то, что уровень гибкости, как важного морфофункционального свойства опорно-двигательного аппарата, во многом зависит от врожденных биологических

факторов. Это мнение подтверждают исследования таких физиологов, как В. А. Арсланов, Н. А. Бернштейн, С. И. Гальперин, Ю. И. Данько и И. М. Сеченов.

Целью данной работы является повышение уровня гибкости обучающихся младших классов на уроках физической культуры с помощью элементов гимнастики.

Поставленная цель привела к решению следующих **задач**:

1. Изучить научно-методическую литературу по данной теме.
2. Разработать комплекс упражнений и их внедрение на уроках физической культуры.
3. Выявить эффективность составленного комплекса упражнений направленного на воспитание гибкости обучающихся младших классов на уроках физической культуры с помощью элементов гимнастики.

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс обучающихся младших классов на уроках физической культуры с помощью элементов гимнастики.

Предмет исследования: комплекс упражнений, направленный на воспитание гибкости обучающихся младших классов на уроках физической культуры с помощью элементов гимнастики.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что составленный комплекс упражнений повысит уровень гибкости обучающихся младших классов на уроках физической культуры с помощью элементов гимнастики.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы
2. Контрольные испытания
3. Педагогический эксперимент
4. Математические методы

Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ПОМОЩЬЮ ЭЛЕМЕНТОВ ГИМНАСТИКИ.

1.1. Теоретические аспекты гибкости и ее развития

Исследование влияния гибкости на улучшение двигательных возможностей человека и общее оздоровление организма является актуальной темой в области спортивной науки и педагогики.

Согласно мнению В. И. Ляха, стремление к сверхгибкости при воспитании этого качества не имеет обоснования. Чрезмерное развитие подвижности в суставах может приводить к перераспределению мышечных волокон и связок, а также к деформациям суставных структур, что особенно актуально для детей. Кроме того, акцент на избыточную гибкость может нарушить гармонию физического развития. Запас гибкости играет важную роль в экономности движений и освоении новых амплитудных движений, что подчеркивает необходимость сбалансированного подхода к этому процессу [15].

В качестве средств воспитания гибкости в школьной практике используются упражнения на астяжение, направленные на максимальную амплитуду движений. Эти упражнения, преимущественно гимнастического характера, избирательно воздействуют на разные группы мышц и суставов, способствуя развитию необходимого уровня гибкости. Проблема воспитания гибкости у детей школьного возраста остается актуальной, поскольку большинство применяемых физических упражнений оказывают лишь косвенное влияние на это психофизическое качество и не обеспечивают оптимального уровня его развития [10].

Впервые в исследованиях отечественных и зарубежных ученых рассматривается значимость статических и динамических упражнений в воспитании гибкости. Статические упражнения, направленные на удержание определенной позы с максимальной растяжкой мышц, имеют особое значение для формирования гибкости. Динамические упражнения, которые включают активное движение, также могут способствовать развитию данного качества, однако нагрузка должна быть сбалансированной и соответствовать возрастным и физиологическим особенностям занимающихся.

Совершенствование двигательных возможностей и оптимизация физического развития требуют систематического подхода к воспитанию гибкости, который будет учитывать как биологические, так и педагогические аспекты. Оптимальная программа тренировок должна включать разнообразные упражнения, которые будут способствовать не только развитию гибкости, но и общему физическому состоянию участников. Важно также развивать у детей уверенность в своих силах, что станет залогом успешного выполнения сложных двигательных действий в будущем [22].

При выполнении определённых упражнений, предполагающих нахождение в фиксированной позе, осуществляется плавное и постепенное растягивание мышц, что позволяет преодолеть их рефлекторное сокращение. Согласно исследованиям, проведённым В. С. Фарфелем, в процессе выполнения рывковых баллистических упражнений, преобладающих в физическом воспитании школьников, в мышцах возникает напряжение, в два раза превышающее таковое при статической растяжке, что приводит к рефлекторному сокращению мышц в их первоначальном положении. Статические упражнения, выполняемые на минимальной площади опоры, способствуют улучшению равновесия, что, в свою очередь, является важным аспектом качественного выполнения двигательных заданий.

Гибкость представляет собой способность осуществлять движения с большой амплитудой, что является следствием морфофункциональных

свойств опорно-двигательного аппарата и определяет степень подвижности его звеньев относительно друг друга. В контексте гибкости подразумевается общая подвижность суставов всего тела. В отношении суставов правильное использовать термин «подвижность», например, говоря о подвижности плечевых, тазобедренных или голеностопных суставов. Хорошая гибкость способствует улучшению быстроты движений и увеличивает эффективность приложения усилий во время выполнения физических упражнений. Напротив, недостаточно развитая гибкость ограничивает координацию движений, что затрудняет перемещение отдельных звеньев тела [14].

Гибкость играет значимую роль не только в повседневной жизни, но и в спортивной и трудовой деятельности. Она влияет на формирование здоровой осанки, придаёт эстетический вид и улучшает качество жизнедеятельности, обеспечивая свободу и быстроту движений. Элегантность, мягкость и плавность движений во многом зависят от состояния плечевых и тазобедренных суставов, а также подвижности позвоночника. Низкий уровень гибкости свидетельствует о слабом развитии таких физических качеств, как выносливость, сила и скорость реакции, что может привести к увеличению энергетических затрат, снижению рациональности двигательной работы и ухудшению координации. Это, в свою очередь, значительно повышает риск получения травм мышц и связок при выполнении физических упражнений [5].

В медицинской литературе гибкость трактуется как рациональная работа мышц человека. При отсутствии достаточного запаса подвижности выполнение амплитудных двигательных актов становится затруднительным, что негативно сказывается на потенциальных возможностях индивидуума. Снижение уровня гибкости может привести к ухудшению состояния здоровья, включая повреждения костей спины, таза и шеи. Низкая эластичность мышц бедра и спины может способствовать изменению положения таза, что в свою очередь вызывает лордоз, болевые ощущения в

пояснице и воспаление седалищного нерва. Тугие мышцы шеи могут приводить к наклону головы, вызывая головные боли, головокружение и хроническое переутомление. Таким образом, поддержка адекватного уровня гибкости является важным аспектом, как для физического развития, так и для общего состояния здоровья.

Гибкость, как физическое качество, со временем значительно уменьшается, что является показателем возраста. Исследования подтверждают, что гибкость отражает уровень молодости индивида, а здравые взгляды на это утверждение изложены в работах специалистов. Существуют различные классификации гибкости, включая разделение на динамическую и статическую. Динамическая гибкость проявляется в активных движениях, таких как сгибания и наклоны, в то время как статическая гибкость характеризуется способностью удерживать определённые позы, например, шпагат в гимнастике. Изучение гибкости важно для оценки физического состояния и формирования программ тренировок (Рис. 1) [5].

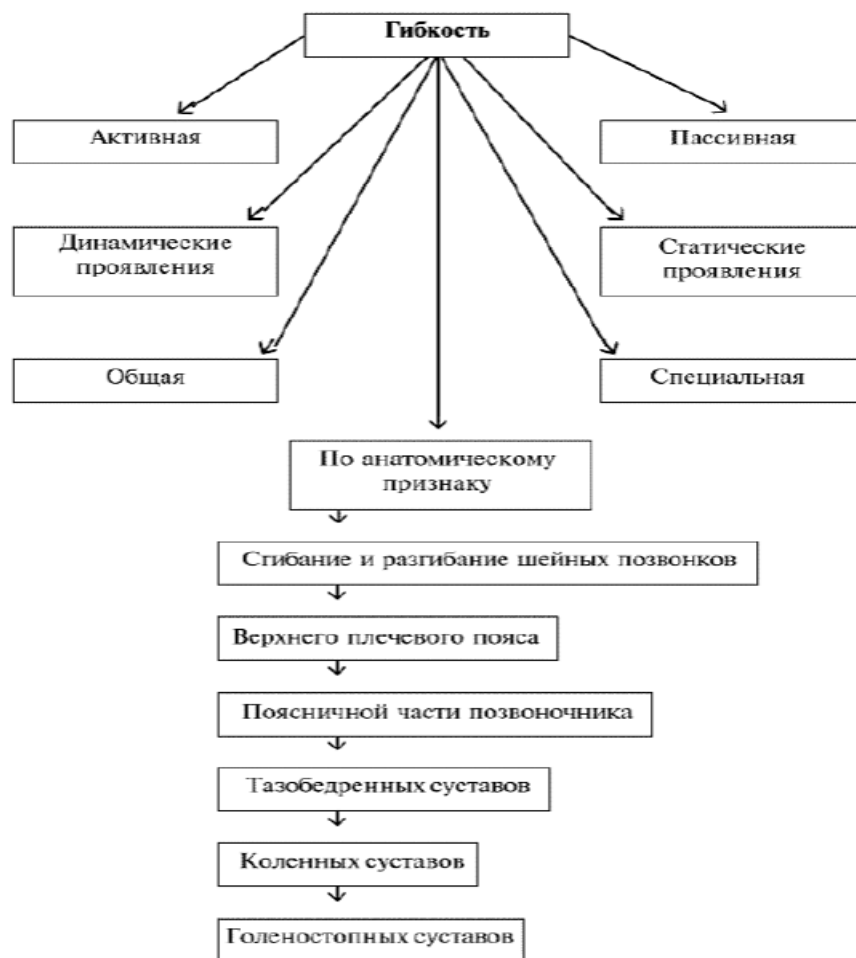


Рисунок 1 – Классификации гибкости

Движущие силы проявляются через активную и пассивную гибкость. Активная гибкость формируется за счет усилий мышц, что позволяет достигать значительных амплитуд движений при выполнении различных упражнений, таких как наклоны и махи. Она обеспечивает способность организма к выполнению движений, требующих сокращения мышц, преимущественно в области суставов. В отличие от нее, пассивная гибкость определяется за счет взаимодействия мышц с внешними силами. Это явление характеризуется максимальной амплитудой движений, достигаемой при воздействии внешних факторов, таких как отягощение, использование снарядов или помощь партнера [4].

Обе формы гибкости играют важную роль в повышении функциональности движений и оптимизации спортивных показателей. Их

правильное развитие необходимо для достижения высоких результатов в различных видах физической активности (рис. 2).



Рисунок 2 – Виды гибкости: активная и пассивная

Изменчивость факторов, влияющих на показатели пассивной гибкости, приводит к значительным различиям среди людей. Уровень пассивной гибкости значительно превышает уровень активной гибкости. При выполнении движений человек использует лишь небольшую часть своего потенциала подвижности, однако определенные физические упражнения могут обеспечивать суставную подвижность, достигающую более 92% от анатомической нормы [4].

Выделяются два типа гибкости: общая и специальная. Общая гибкость характеризуется подвижностью всех суставов тела, позволяющей выполнять широкий спектр движений с большой амплитудой. В отличие от нее специальная гибкость относится к высокой или предельной подвижности отдельных суставов, что соответствует требованиям специфических видов деятельности.



Рисунок 3 – Виды гибкости: общая и специальная

Гибкость является важной характеристикой двигательной активности человека и определяется несколькими факторами, включая анатомическое строение суставов, эластичность мышечного аппарата, а также возрастные и половые особенности. Конгруэнтность соприкасающихся суставных поверхностей, то есть степень их соответствия, непосредственно влияет на подвижность суставов; при высокой конгруэнтности подвижность снижается, что требует дальнейшего изучения механики суставного движения. Эластичность околосуставных тканей (мышц, связок, сухожилий) также играет значительную роль и зависит от состояния центральной нервной системы. Например, хорошее психоэмоциональное состояние способствует увеличению эластичности, тогда как физическая пассивность негативно сказывается на этой характеристике [3].

Температура окружающей среды и тела также влияет на эластичность структур, обеспечивающих гибкость. Охлаждение тканей приводит к потере их эластичных свойств, что подчеркивает необходимость предварительного разогрева перед выполнением упражнений на растяжку. Важной особенностью является то, что силу мышц и умение расслабляться при выполнении движений с большой амплитудой также нельзя игнорировать.

Заметная мышечная масса может ограничивать оба этих свойства, однако оптимальное развитие мышечной силы и гибкости возможно одновременно.

Разные возрастные группы демонстрируют различные уровни гибкости. Исследования показывают, что гибкость повышается в период с девяти до тринадцати лет, после чего уровни стабилизируются. Чрезвычайно важно отметить, что в период с девяти до пятнадцати лет формируется оптимальный уровень гибкости. Суточные колебания гибкости также имеют значение, так как одним из основных факторов, ограничивающих гибкость, является утомление. Гибкость уменьшается по утрам, достигает максимума в дневное время и снижается к вечеру [2].

Таким образом, подвижность в суставах имеет значительное значение в различных аспектах жизнедеятельности, включая спорт и повседневные активности. Для объективной оценки гибкости часто применяется измерение амплитуды движений, которое может быть выражено в угловых градусах или линейных единицах. В зависимости от целей и ресурсов для определения гибкости используются различные методы, включая механические, механоэлектрические, оптические и рентгенографические способы. Наиболее доступным методом измерения гибкости является использование угломера. Этот инструмент позволяет точно определять угол между осями сегментов сустава в различных положениях, таких как сгибание или разгибание (рис. 4). Такой подход к измерению гибкости является общепринятым в физическом воспитании и спортивной науке, что позволяет обеспечить стандартизацию оценивания подвижности суставов и проводить адекватный анализ изменений уровня гибкости в зависимости от тренировочного процесса и индивидуальных особенностей организма [4].

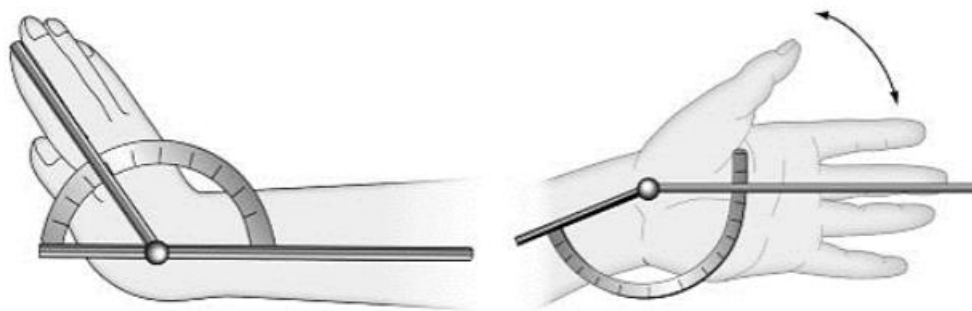


Рисунок 4 – Гениометр-угломер

Комбинирование различных методов оценки гибкости даст более полное представление о состоянии гибкости у индивидов и поможет разработать более эффективные методики тренировки и реабилитации. Необходимо акцентировать внимание на том, что для полноценной оценки уровня гибкости следует учитывать не только анатомические и физиологические факторы, но и психологическое состояние спортсмена, которое может оказывать влияние на эффективность тренировочного процесса. Понимание всех аспектов, связанных с гибкостью, позволит оптимизировать тренировочные программы и улучшить общую физическую подготовленность.

1.2. Развитие гибкости младших школьников с помощью элементов гимнастики

Художественная гимнастика представляет собой один из самых популярных видов спорта среди девочек как в России, так и за ее пределами. Данное направление спорта характеризуется высокой требованиями к физической и психологической подготовке спортсменок, при этом в последние годы в программу соревнований вводятся новые сложные элементы. Успех в художественной гимнастике во многом зависит от

развития гибкости, особенно когда уровень физической, технической и психологической подготовки гимнасток остается примерно равным. Развитие гибкости необходимо осуществлять непрерывно и последовательно, учитывая возрастные особенности спортсменок и оптимально сочетая объем и интенсивность нагрузки [35].

Современному спорту требуются более высокие показатели физической подготовленности. Это связано с увеличившимися требованиями к детям, что накладывает на тренеров ответственность за поиск эффективных методов и средств, позволяющих ученикам легко осваивать новые, сложные элементы гимнастики. Для достижения этого необходимо развивать гибкость, что является важнейшим аспектом тренировочного процесса художественной гимнастики, особенно для детей в возрасте 7-8 лет. Процесс развития гибкости в этом возрасте носит комплексный характер и требует знания соответствующих методик.

Методологические основы для изучения гибкости излагаются в трудах различных исследователей и специалистов в области спорта, таких как Л.П. Матвеев, В.М. Платонов и другие. Гибкость определяется как свойство упругой растяжимости телесных структур, главным образом мышечных и соединительных тканей. Это свойство определяет пределы амплитуды движений звеньев тела человека. В зависимости от условий выполнения движений выделяют два вида гибкости: активную и пассивную. Активная гибкость характеризуется подвижностью суставов, которую гимнастка может продемонстрировать самостоятельно с использованием своей силы. Пассивная гибкость, в свою очередь, представляет собой максимальную амплитуду движения, достигаемую с помощью внешних сил – например, при помощи партнера или снаряда [21].

В художественной гимнастике более ценится активная гибкость. Она обеспечивает естественную свободу движений и способствует овладению правильной техникой выполнения элементов. Тем не менее, достичь хорошей подвижности в суставах возможно лишь при комплексном

развитии обеих форм гибкости. Также различают общую и специальную гибкость. Общая гибкость подразумевает максимальную амплитуду в крупных суставах, тогда как специальная гибкость связана с техникой выполнения конкретных двигательных действий.

Для успешного развития гибкости у занимающихся художественной гимнастикой целесообразно выделить несколько ключевых этапов и особенностей. Последовательность выполнения упражнений должна учитывать разминку суставов верхних конечностей и плечевого пояса, затем переходить к упражнениям для туловища и завершаться суставами нижних конечностей. Тренировочное занятие начинается с разминки, что является важным условием для подготовки к более интенсивным нагрузкам. В конце занятия по возможности должны выполняться специальные упражнения на растяжку [18].

Нагрузка на занятиях должна увеличиваться постепенно, что достигается за счет увеличения количества повторений, повышения интенсивности или изменения количества подходов для выполнения упражнений. Такой подход обеспечивает не только безопасность тренировочного процесса, но и способствует эффективному и качественному развитию гибкости.

Современные исследования подчеркивают важность комплексного подхода к тренировочному процессу, который учитывает индивидуальные особенности каждой гимнастки. Для достижения высоких результатов в спорте нужно разрабатывать и внедрять новые методики, адаптированные к потребностям детского организма и их физическим способностям. Исследования показывают, что совместное развитие активной и пассивной гибкости может значительно улучшить спортивные результаты гимнасток и повысить качество выполнения элементов [22].

В художественной гимнастике присутствует множество сложных упражнений, которые требуют длительного и внимательного изучения. К таким элементам относятся перевороты, колесо, наклоны назад

из различных исходных положений и другие. Для успешного освоения этих трудных элементов необходим индивидуальный подход к каждому ребенку. Тренеру в процессе разучивания сложных упражнений важно указывать на ошибки, а также обеспечивать безопасность и страховку для предотвращения травм.

Успех физического развития юных гимнасток во многом зависит от методических приемов, применяемых тренером на занятиях. Использование необычных названий для упражнений, таких как "лягушка", "бабочка", "лодочка" и "кошечка", облегчает восприятие заданий на слух и создает позитивную атмосферу. Игровые формы занятий, включающие эстафеты и подвижные игры, способны вызывать у гимнасток чувство легкости при выполнении гимнастических элементов. Некоторые упражнения и комбинации требуют большего усвоения, когда они внедрены в игровой контекст [17].

Игровая деятельность в тренировочном процессе требует от гимнасток проявления инициативы, смелости, настойчивости и умения работать в команде, что, в свою очередь, положительно сказывается на тренировочном процессе. Л.П. Матвеев описывает методы развития гибкости, среди которых выделяются методы совмещенного развития гибкости и силы, метод многократного растягивания и статического растягивания (включая статически-активную, статически-пассивную и изометрическую растяжку). Утверждение о том, что развитие гибкости связано с развитием мышечной силы, требуется ввести в практику при разучивании различных элементов.

Важным аспектом представляется метод совмещенного развития гибкости и силы, предложенный Л.П. Матвеевым. Применяя данный метод, необходимо уделять внимание растягиванию мышц и связок во время выполнения силовых упражнений, учитывая возможные отрицательные последствия на гибкость. Для предотвращения негативного воздействия рекомендуется использовать последовательные подходы. Прямая последовательность подразумевает выполнение сначала силовых

упражнений, а затем занятий на гибкость. Обратная последовательность допускает выполнение сначала упражнений на гибкость с последующим переходом к силовым нагрузкам [41].

Обратная последовательность позволяет использовать силовые упражнения с максимальной амплитудой движений, однако следует учитывать, что при этом силовые возможности могут существенно снизиться. При использовании прямой последовательности, подвижность суставов может уменьшиться на 18-25% из-за силовых упражнений, но после выполнения комплекса растяжки наблюдается увеличение гибкости на 55-75% от сниженного уровня. Метод поочередного применения силовых и упражнений на развитие гибкости способствует ступенчатому изменению подвижности задействованных звеньев тела.

Гибкость, после выполнения силового упражнения, временно уменьшается, однако сразу же после растяжки наблюдается ее увеличение, достигающее до 30-35% от первоначального уровня к окончанию тренировки. Таким образом, методические приемы, основанные на последовательном использовании различных тренировочных подходов, оказывают значительное влияние на развитие физических качеств гимнасток, принимая во внимание индивидуальные особенности каждой спортсменки [5].

Средства формирования гибкости включают упражнения на растягивание мышц и связок. Эти упражнения можно выполнять с наибольшей амплитудой, что позволяет оптимально увеличить длину мышц и связок до уровня, соответствующего анатомической подвижности сустава. В зависимости от методики выполнения различают динамические, статические и смешанные статодинамические упражнения на растягивание. Смешанными упражнениями, также известными как активно-пассивные, называют такие, которые обеспечиваются как внешними, так и внутренними силами.

Динамические упражнения могут выполняться как с отягощением, так и без него, и их можно подразделить на три группы: простые однократные, пружинистые и маховые. Эти группы упражнений имеют различный развивающий эффект. Наименьшее воздействие наблюдается у однократных упражнений, а наивысший эффект достигается в маховых упражнениях. К примеру, упражнение, в котором выполняется подъем правой ноги вверх при стоячем положении налево, демонстрирует отсутствие отягощения (рис. 5). В то же время зафиксированный «присед в шпагате» представляет собой упражнение, использующее вес собственного тела в качестве отягощения [22].



Рисунок 5 – Динамические упражнения

Пассивные гимнастические упражнения на растяжение характеризуются применением внешних сил для достижения гибкости. К таким упражнениям относятся движения, выполняемые в паре с партнером, использование отягощений и резиновых эспандеров, а также применение собственной силы. Кроме того, выделяются упражнения, реализуемые на спортивных снарядах, где вес собственного тела функционирует как

отягощение. Данные методы способствуют развитию гибкости и улучшению физической подготовленности (Рис. 6) [22].



Рисунок 6 – Пассивные гимнастические упражнения

Развитие гибкости представляет собой важный аспект физической подготовки и тренировки. Существует несколько видов упражнений, направленных на увеличение подвижности суставов и гибкости мышц. Основные группы упражнений могут быть разделены на активные динамические и статические. Активные динамические движения, такие как махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения, могут выполняться как с использованием предметов, так и без них. Эффективность выполнения этих упражнений во многом зависит от амплитуды движений, что подчеркивает важность качественного выполнения [4].

Статические упражнения имеют особую особенность: их реализация зачастую требует участия другого человека или применения веса собственного тела. При этом важно поддерживать фиксированное положение на протяжении ограниченного времени — обычно 7–10 секунд. Использование различного оборудования и инерции может значительно повысить эффективность тренировок. Методы, применяемые для развития гибкости, включают использование повторных пружинистых движений, выполнение движений с максимальной амплитудой, а также применение дополнительной опоры или активной помощи партнера. Эти подходы направлены на достижение оптимальных результатов в развитии гибкости.

Методы и методические приемы играют ключевую роль в организации тренировочного процесса. Каждый метод представляет собой упорядоченную деятельность, направленную на достижение конкретной цели. Методические приемы, в свою очередь, отражают отдельные действия как тренера, так и занимающихся в процессе их взаимодействия. В контексте специального развития гибкости применяются различные методы, включая повторные упражнения, статические растягивания, а также совмещение с силовыми упражнениями и игровые методы. Одним из основных методов, используемых для развития гибкости, является повторный метод, в рамках которого упражнения на растягивание выполняются сериями с изменением количества повторений в зависимости от физиологических особенностей занимающихся [18].

Соревновательный метод и игровые элементы, такие как соревнования на наклоны или подъем плоского предмета с пола, также используются при работе со школьниками для совершенствования гибкости. Для успешной реализации этих упражнений необходимо учитывать методические требования. К ним относится выполнение упражнений на растягивание только после эффективного «разогрева» тела, что помогает избежать травм. Приоритет должен отдаваться подвижности суставов голеностопа, плеч, тазобедренных и кистевых, так как они имеют значительное влияние на двигательную активность.

Процесс увеличения амплитуды движений должен происходить постепенно, с последовательным воздействием на соответствующие мышцы и суставы. Не менее важно выполнять упражнения на расслабление мышц после каждой тренировки на растягивание, так как это содействует восстановлению. Методы многократного и статического растягивания занимают особое место в тренировочном процессе. Первый из них основан на способности мышц к удлинению при неоднократном выполнении определенных упражнений с увеличением амплитуды движений.

Планомерный подход к занятиям, включая постепенное увеличение нагрузки, эффективен для достижения максимальных результатов [27].

Активные динамические упражнения могут быть интегрированы во все части урока. В подготовительной части они формируют базу для общей и специальной разминки, а в основной части обучение предполагает выполнение этих упражнений сериями, что способствует повышению общей функциональной готовности занимающихся. Таким образом, системное применение различных методов и упражнений позволяет более эффективно развивать гибкость и улучшать двигательные качества.

Разработка программ тренировок для повышения гибкости должна учитывать специфику выполнения гимнастических упражнений на растягивание. Если основное занятие нацелено на развитие гибкости, то важно расположить упражнения на растяжение во второй половине основной части тренировки, выделив их в отдельный блок. Статические растягивающие упражнения могут выполняться с партнером, что позволяет преодолеть индивидуальные пределы гибкости, недоступные при самостоятельных попытках. Успешное развитие гибкости предполагает равномерное распределение нагрузки при выполнении упражнений на растяжение. Гимнастические упражнения на гибкость следует сочетать с силовыми нагрузками и упражнениями на расслабление. Комплексное использование этих видов упражнений способствует не только выгодному взаимодействию мышц, но и улучшению их прочности и эластичности [19].

Исследования показывают, что применение расслабляющих гимнастических упражнений на фоне направленного развития подвижности суставов может значительно увеличить эффективность тренировки. Важно систематически увеличивать нагрузки в упражнениях на гибкость в течение года за счет расширения числа упражнений и повторений. Специальные упражнения, требующие повышенной подвижности, служат основным средством для повышения общей гибкости у школьников на уроках физической культуры. Упражнения на растяжение можно успешно

интегрировать в различные части урока. В подготовительной части эти гимнастические упражнения уместны в рамках разминки и динамической разминки, постепенно увеличивая амплитуду движений и сложность выполнения. В основной части занятия растягивающие упражнения могут выполняться в сериях, чередуясь с силовыми нагрузками. В завершении тренировки гимнастических упражнения на растяжение следует сочетать с расслабляющими [20].

Эффективность применения гимнастических упражнений на растяжение напрямую зависит от их корректного использования в тренировочном процессе. При проведении силовых упражнений целесообразно уделять внимание растягиванию мышц и связок, учитывая возможное негативное воздействие на гибкость при неправильной организации занятий. Последовательность перехода от силовых упражнений к гибкости и наоборот может быть реализована как в прямом порядке (сила + гибкость), так и в обратном (гибкость + сила). Обратная последовательность считается более предпочтительной, поскольку хорошо растянутые мышцы обеспечивают возможность выполнения силовых гимнастических упражнений с максимальной амплитудой движений.

Вариант поочередного чередования силовых и растягивающих гимнастических упражнений (сила + гибкость + сила) в рамках одного занятия обеспечивает поэтапное изменение подвижности различных частей тела. После каждого цикла силовых упражнений обычно наблюдается снижение степени гибкости, тогда как после растяжки наблюдается ее восстановление и увеличение на 30-35% по сравнению с исходным уровнем. В условиях значительных нагрузок, таких как технические, силовые и скоростно-силовые, рекомендуется использовать «пассивные» динамические упражнения на растяжение, так как они оказываются не только более эффективными, но и менее травматичными для детей младшего школьного возраста [17].

Методика развития гибкости в физическом воспитании основывается на систематическом повторении разнообразных растягивающих упражнений. Исследования показывают, что наиболее эффективным способом развития гибкости является многократное выполнение упражнений с соблюдением определённых условий, включающих последовательность выполнения и характер нагрузки.

Первое важное условие заключается в необходимости многократного повторения. Этот аспект играет ключевую роль, поскольку эффект суммированных нагрузок при развитии гибкости проявляется более явно, чем в других видах физической активности. Для достижения оптимальных результатов рекомендуется осуществлять занятия каждый день. Для поддержания достигнутого уровня гибкости достаточно проводить занятия с растяжкой три раза в неделю, поддерживая нагрузку в пределах 27-35%. Важно стремиться к амплитуде движений, достигающей 87-97% от анатомически возможных значений [5].

Второе условие связано с последовательностью выполнения упражнений. Эффективное развитие гибкости предполагает выполнение активных однократных, пружинистых, маховых и маховых с тяжестями упражнений перед переходом к пассивным статическим и динамическим. Такой подход не только способствует развитию гибкости, но и снижает риск получения травм, так как обеспечивает постепенное увеличение амплитуды движений. Важно также выполнять после тренировки упражнения на расслабление, которые способствуют восстановлению.

Следующее условие касается структуры тренировочных занятий. Упражнения на растяжку целесообразно выполнять сериями, при этом амплитуда движений должна постепенно увеличиваться как в рамках одной серии, так и во всех последующих. Типичное количество повторений для серий составляет от 9 до 14 раз, а количество серий варьируется от 4 до 8. По рекомендации Сермеев Б. В., общая нагрузка на различных уровнях выполнения упражнений не должна превышать заданные пределы: для

сгибания и разгибания позвоночника — 80-95 повторений, для тазобедренного сустава — 55-65, для плечевого сустава — 45-65 и для других суставов — 15-35 раз [19].

Среди современных практик художественная гимнастика занимает значительное место. Он направлен на выполнение упражнений, связанных с растяжением мышц и соединительнотканых образований. Целевые задачи данной практики включают развитие и поддержание гибкости, улучшение подвижности всех суставов, а также расслабление и снятие мышечного напряжения. Методика художественной гимнастики подразумевает индивидуальный подход, и существуют рекомендации по параметрам тренировок.

Продолжительность одного повторения регулируется в пределах от 10 до 50 секунд, в зависимости от уровня подготовки занимающегося. Для начинающих и детей оптимальное время составляет от 15 до 25 секунд. Важно также учитывать количество повторений одного упражнения — оптимальное значение составляет от 3 до 5 раз с отдыхом между ними от 10 до 30 секунд. Количество упражнений в тренировочном комплексе колеблется от 3 до 10. Общее время нагрузки не должно превышать 45 минут, при этом следует учитывать характер отдыха, который может варьироваться от полного расслабления до активного отдыха, например, легкой пробежки.

При разработке тренировочных занятий необходимо учитывать пол и возраст занимающегося. В соответствии с этими критериями и уровнем физической подготовки проводится дифференциация количества повторений в каждой серии. Также рекомендуется выполнять упражнения на расслабление после завершения каждой серии, что содействует восстановлению и улучшению общего состояния мышцы и связок. Таким образом, систематический подход к развитию гибкости через предварительно структурированные тренировки обеспечивает высокую эффективность и безопасность занятий [22].

1.3. Вывод по первой главе

Анализ научно-методической литературы показывает, что развитие гибкости у детей 8-9 лет имеет отличия в связи с возрастными особенностями детского организма. Наиболее интенсивно гибкость развивается до 15 – 17 лет. При этом для развития пассивной гибкости сенситивным периодом будет являться возраст 9 – 10 лет, а для активной – 10 – 14 лет.

Целенаправленно развитие гибкости должно начинаться с 6 – 7 лет. У детей 9 – 14 лет это качество развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте. Это объясняется большой растяжимостью мышечно-связочного аппарата у детей данного возраста. Подвижность в суставах развивается неравномерно в различные возрастные периоды. У детей младшего и среднего школьного возраста активная подвижность в суставах увеличивается, в дальнейшем она уменьшается. Объем пассивной подвижности в суставах также с возрастом уменьшается. Причем, чем больше возраст, тем меньше разница между активной и пассивной подвижностью в суставах. Это объясняется постепенным ухудшением эластичности мышечно-связочного аппарата, межпозвоночных дисков и другими морфологическими изменениями. Возрастные особенности суставов необходимо принимать во внимание в процессе развития и гибкости.

Глава 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ НА УРОКАХ

ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ПОМОЩЬЮ ЭЛЕМЕНТОВ ГИМНАСТИКИ.

2.1. Методы исследования

В ходе научно-исследовательской деятельности нами были использованы следующие педагогические методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы
2. Контрольные испытания
3. Педагогический эксперимент
4. Математико-статистическая обработка

2.1.1. Анализ научно-методической литературы

Данный метод использовался нами для более четкого представления методологии исследования и определения общих теоретических позиций, а также выявления степени научной разработанности данной проблемы. В процессе изучения литературы мы установили, насколько и как эта проблема освещена в общих научных трудах и специальных работах по данному вопросу, отражающих результаты соответствующих исследований. При этом мы узнали, какие стороны уже достаточно хорошо изучены, по каким вопросам ведутся научные споры, сталкиваются разные научные концепции и идеи, что уже устарело, какие вопросы не решены, и на основе этого определили область своего исследования по вопросу совершенствованию ударов по воротам. Кроме того, проработанная литература стала основой для написания первой главы выпускной квалификационной работы.

2.1.2. Контрольные испытания

В последние годы особенно широкое распространение получила методика контрольных испытаний, проводимых с помощью различных нормативов, проб, упражнений и тестов. Их применение позволяет

преподавателям, определить состояние тренированности у занимающихся, уровень развития физических качеств и других показателей, позволяет в конечном итоге судить об эффективности учебно-тренировочного процесса. Само собой разумеется, в исследовательских целях могут использоваться только точные и надежные нормативы и тесты.

2.1.3. Педагогический эксперимент

Педагогический эксперимент — это специально организуемое исследование, проводимое с целью выяснения эффективности применения тех или иных методов, средств, форм, видов, приемов и нового содержания обучения и тренировки. Эксперимент всегда предполагает создание нового опыта, в котором активную роль должно играть проверяемое нововведение.

Проведение педагогического эксперимента представляет большую сложность, и, что особенно существенно, его содержание, используемые методы ни в коем случае не должны противоречить общим принципам. Каковы бы ни были результаты эксперимента, знания занимающихся, приобретаемые навыки и умения, уровень здоровья не должны в итоге исследований снижаться или ухудшаться. Поэтому одним из основных мотивов педагогического эксперимента всегда является введение каких-то усовершенствований в учебно—тренировочный процесс, повышающих его качество.

В конце эксперимента мы выполняем анализ всей работы. Мы сравниваем результаты до и после проведения эксперимента. После чего мы делаем выводы по результатам работы и выяснили эффективность нашего комплекса упражнений.

2.1.4. Математико-статическая обработка

С помощью этих методов можно выявить эффективность проделанной работы, а также высчитать определенный прирост в результатах.

В ходе проведения какого-либо исследования можно столкнуться с измерениями различного типа.

Виды измерительных шкал:

1. Измерительная шкала порядка
2. Измерительная шкала наименований
3. Измерительная шкала отношений
4. Измерительная интервальная шкала

Среднее арифметическое (M)

$$M = \frac{X_1 + X_2 + X_3 + \dots + X_n}{n},$$

где x - результат участника эксперимента;

n – общее число вариантов

Абсолютная величина = $X_2 - X_1$

где X_1 – средний результат группы до эксперимента;

X_2 – средний результат группы после эксперимента

Прирост в процентах

$$\% = \frac{\text{абсолютная величина}}{X_1} \times 100$$

2.2. Организация исследования

I этап. Изучение литературных источников по данной теме.

Проходил с сентября по октябрь 2024 года. На первом этапе были определены цель, задачи, методы исследования. По исследуемой теме нами изучено 50 литературный источник.

II этап. Разработка комплекса упражнений и подбор тестов.

На втором этапе в ноябре 2024 года был разработан комплекс упражнений на воспитание гибкости обучающихся младших классов на уроках физической культуры с помощью элементов гимнастики.

Контрольные тесты и упражнения были использованы для определения уровня гибкости.

III этап. Апробирование составленного комплекса упражнений и проведение предварительного и повторного тестирования.

В январе 2025 года проводилось первичное тестирование у двух групп. В исследовании принимали участие обучающиеся 4-класса. На протяжении 3 месяцев контрольная группа, занималась по общепринятой программе подготовки, а экспериментальная с использованием комплекса упражнений, направленного на воспитание гибкости обучающихся младших классов на уроках физической культуры с помощью элементов гимнастики.

IV этап. Математический подсчет данных, обработка результатов исследования, и обоснование.

На четвертом этапе в мае 2025 года полученные результаты исследования обрабатывались и анализировались, формулировались выводы и оформлялась выпускная квалификационная работа.

Глава 3. РАЗРАБОТКА КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ ГИБКОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

С ПОМОЩЬЮ ЭЛЕМЕНТОВ ГИМНАСТИКИ.

3.1. Разработка комплекса упражнений

В процессе нашего исследования нами был разработан комплекс упражнений. Данный комплекс упражнений применялся в экспериментальной группе 3 раза в неделю (понедельник, среда, пятница). В заключительной части занятия длительностью в 20 минут. Упражнения из предложенного комплекса использовались вместо стандартных заданий. Остальные дни и часы экспериментальная группа занималась по общепринятой системе.

В комплекс упражнений на воспитание гибкости обучающихся младших классов на уроках физической культуры с помощью элементов гимнастики, входили следующие упражнения:

1. «Бабочка с наклоном»

И.П.- сед стопы вместе, колени врозь

1-2- наклон вперед, спину округлить,
руками скрестно обнять себя- выдох;

3-4- И.П.- вдох.

2. «Махи ногами»

И.П. -стоя, боком выполнять махи ногами

вперёд-назад-в сторону каждой ногой.

нога должна быть прямой

3. «Наклон вперед»

И.П. - сед ноги врозь. выполняем на 1-7 наклон вперед

на 8-И.П. колени не сгибаем, ноги держим прямыми.

4. «Лягушка с выпрямленной ногой»

И.П. – сед, одна нога согнута в колене,

вторая нога выпрямлена в сторону.

на 1-7 пружинистые покачивания,

8 – И.П.

5. «Наклон к стопам»

И.П.- широкая стойка

на 1-3 выполняем наклон назад, задев стопы ног

4- И.П., 5-8 тоже. колени стараться не сгибать.

6. «Барьерный сед»

И.П. – сед, одна нога согнута в колени.

на 1-7 наклон к выпрямленной ноге,

8 – И.П.

7. «Корзиночка»

И.П. - лежа на животе, поднятые вверх ноги,

взяться за голеностопные суставы руками,

стараясь отвести прямые ноги вверх,

прогибая спину, выполнять пружинисто.

8. «Полу шпагат»

И.П. -одну ногу согнуть впереди,

а другую прямую ногу вытянуть назад.

одной выполнять пружинистые приседания, ногу,

находящуюся сзади, не сгибать,

а второй - поворот и продолжать упражнение,

приседая на левую ногу.

3.2. Контрольно-измерительные тесты

1. «Наклон вперед, стоя» (см)

2. «Выкрут прямых рук, назад» (см)

3. «Мостик» (см)

Тесты были взяты из учебника «Теория и методика физической культуры и спорта» под редакцией Холодова Жоржа Константиновича [49].

Выполнения контрольно-измерительных тестов:

1. «Наклоны вперед, стоя» - Испытуемый в положении стоя на скамейке наклоняется вперед до предела, не сгибая ног в коленях. Гибкость позвоночника оценивают с помощью линейки по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки. Если при этом пальцы не достают до нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначается знаком «минус» (-), а если опускаются ниже нулевой отметки — знаком «плюс» (+).
2. «Выкрут прямых рук, назад» - Испытуемый, взявшись за концы гимнастической палки (веревки), выполняет выкрут прямых рук назад. Подвижность плечевого сустава оценивают по расстоянию между кистями рук при выкруте: чем меньше расстояние, тем выше гибкость этого сустава, и наоборот.
3. «Мостик» - Результат (в см) измеряется от пяток до кончиков пальцев рук испытуемого. Чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.

3.3. Обсуждение результатов педагогического эксперимента

В январе 2025 года, в начале исследования мы провели первичное тестирование всех 16-ти обучающихся. Это были дети от 9-10 лет. В контрольной группе было 8 человек, в экспериментальной то же 8 человек. Педагогический эксперимент проводился на базе - Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средней школы №17».

Прирост показателей тестов присутствует, но показатели не высокие, так как эксперимент длился всего 3 месяца, это небольшой промежуток времени, чтобы добиться большого результата.

Таблица 1. Результаты проведения уровня гибкости первичного и повторного тестирования обучающихся младших классов на уроках физической культуры с помощью элементов гимнастики.

«Наклон вперед, стоя» (см).

Количество испытуемых	До эксперимента	После эксперимента
1	12	12,3
2	11,8	12,1
3	12,3	12,5
4	12,1	12,4
5	11,7	12,2
6	12,3	12,5
7	12,4	12,7
8	12,8	13
Среднее значение	12,2	12,5

Таблица 2. Результаты проведения уровня гибкости первичного и повторного тестирования обучающихся младших классов на уроках физической культуры с помощью элементов гимнастики.

«Выкрут прямых рук, назад» (см).

Количество испытуемых	До эксперимента	После эксперимента
1	59	60
2	63	60
3	64	62
4	66	63
5	62	61
6	69	66
7	62	60
8	65	63
Среднее значение	64	62

Таблица 3. Результаты проведения уровня гибкости первичного и повторного тестирования обучающихся младших классов на уроках физической культуры с помощью элементов гимнастики.

«Мостик» (см)

Количество испытуемых	До эксперимента	После эксперимента
1	61	60
2	63	60
3	65	63
4	65	62
5	65	65
6	65	63
7	68	62
8	65	63
Среднее значение	64,8	62,2

Проанализировав результаты, а именно показатели гибкости у обучающихся на заключительном этапе эксперимента, можно увидеть

различия этих показателей у испытуемых экспериментальной и контрольной групп.

Полученные результаты мы отобразили графически, чтоб увидеть чётко разницу между результатами, показанными до и после эксперимента.

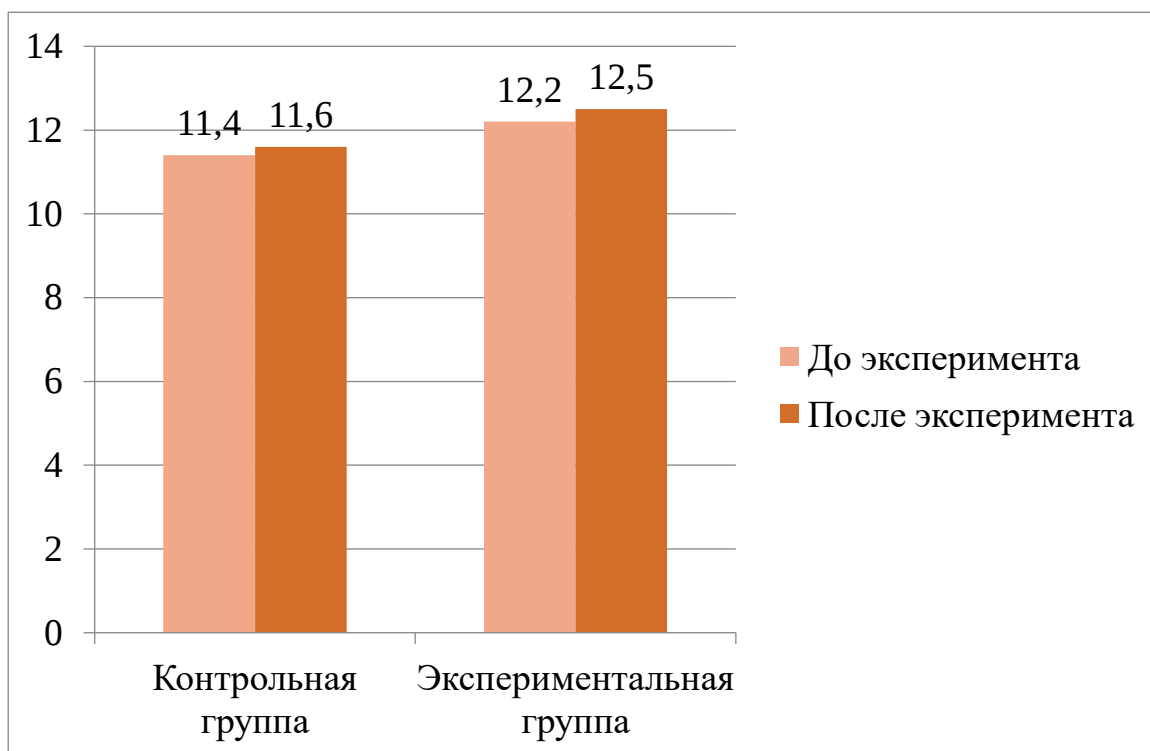


Рис. 1 «Наклон вперед, стоя» (см).

Результаты проведения первичного и повторного тестирования обучающихся младших классов на уроках физической культуры с помощью элементов гимнастики.

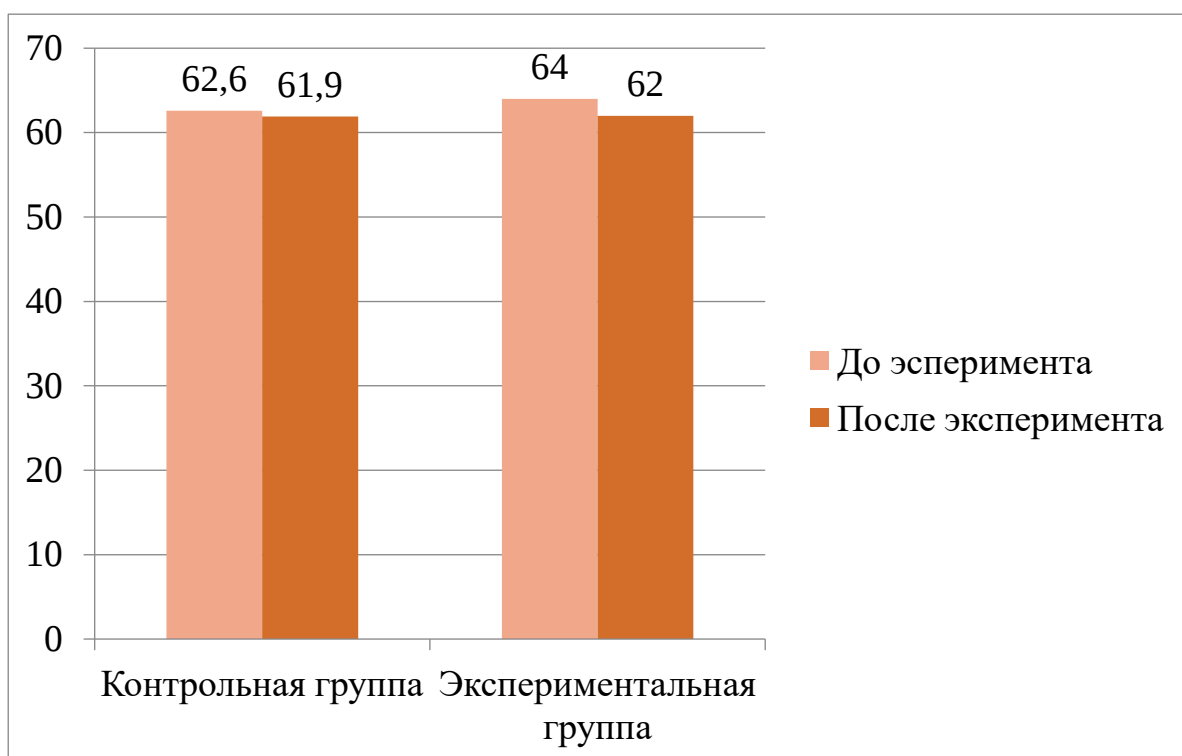


Рис. 2 «Выкрут прямых рук, назад» (см).

Результаты проведения первичного и повторного тестирования обучающихся младших классов на уроках физической культуры с помощью элементов гимнастики.

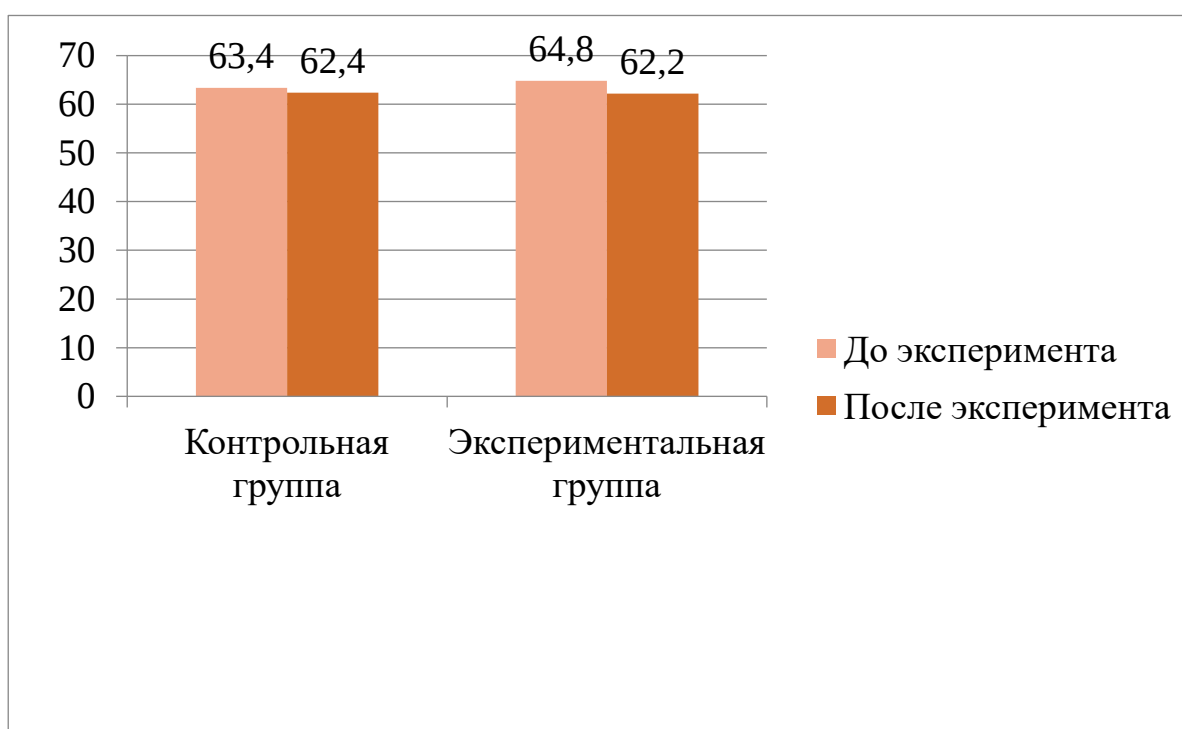


Рис. 3 «Мостик (см)».

Результаты проведения первичного и повторного тестирования обучающихся младших классов на уроках физической культуры с помощью элементов гимнастики.

Динамика показателей подготовки по результатам педагогического эксперимента, (%)

Тест	Группа	До эксперимента	После эксперимента	Прирост	
				Абсолютная величина	Относительная величина(%)
Наклон вперед, стоя (см)	Контрольная	11,4	11,6	0,2	1,7
	Экспериментальная	12,2	12,5	0,3	2,5
Выкрут прямых рук, назад (см)	Контрольная	62,6	61,9	0,7	0,01
	Экспериментальная	64	62	2	3,1
«Мостик» (см)	Контрольная	63,4	62,4	1	1,6
	Экспериментальная	64,8	62,2	2,6	4

Прирост относительной величины составил:

1. В наклоне вперед, стоя – 2,5%
2. В выкруте прямых рук назад - 3,1%
3. В «Мостике» - 4%

Стоит отметить, что наш педагогический эксперимент удался, так как прирост показателей есть. А также гипотеза, которую мы выдвинули была доказана.

3.4. Выводы по третьей главе

В ходе проведения педагогического эксперимента были выявлены результаты двух групп.

В экспериментальной группе, прирост результатов составил больше, чем в контрольной. Таким образом, задачи, поставленные в начале нашего исследования, были выполнены, гипотеза подтверждена.

Мы считаем, что данный комплекс упражнений необходимо применять на уроках физической культуры, чтобы показатели гибкости у обучающихся росли, так как гибкость является одним из важнейшим показателем.

ВЫВОДЫ

1. В ходе изучения научно-методической литературы по данной теме, нами было изучено 50 литературных источников. На основании литературных источников по данному направлению работы установлено, что вопросы по воспитанию гибкости обучающихся младших классов на уроках физической культуры с помощью элементов гимнастики, требуют дальнейшего обоснования.

2. Был составлен комплекс упражнений, направленный на воспитание гибкости обучающихся младших классов на уроках физической культуры с помощью элементов гимнастики. Также этот комплекс упражнений был внедрен в наш педагогический эксперимент, который мы проводили на базе Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средней школы №17».

3. Сравнительный анализ по всем показателям экспериментальной группе свидетельствует о приросте показателей. В наклонах вперед, стоя прирост составил - 2,5%, в выкруте прямых рук назад прирост составил - 3,1%, в мостике прирост составил - 4%, что подтверждает нашу гипотезу.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абдурахимов, А. Х. Физическое развитие детей младшего школьного возраста / А. Х. Абдурахимов, М. Ю. Салиева, Ш. С. Ахмедов. – Берлин: LAP LAMBERT, 2020. – 105 с.
2. Андреева, А. Е. Физическое воспитание младших школьников на уроках физической культуры в школе / А. Е. Андреева, В. Б. Пагиев // Актуальные проблемы экономики, социологии и права. – 2020. – № 4. – С. 46-48.
3. Бондаренко Е. В. Развитие гибкости и силовых способностей на занятиях аэробикой // Теория и практика физической культуры. 2016. № 9. С.37-42.
4. Брянкин, С. В. Структура и функции современного спорта [Текст] / С. В. Брянкин. – М.: Наука, 2022.-71с
5. Бумарскова, Н. Н. Комплексы упражнений для развития гибкости [Текст] / Н. Н. Бумарскова. - М.: НИУ МГСУ, 2015 - 465 с
6. Быков, В. С. - Развитие двигательных способностей учащихся: Учебное пособие / В. С. Быков. - Челябинск: УралГАФК, 1998.-74с.
7. Варанина, Т. Т. Художественная гимнастика [Текст] Учебное пособие для институтов физической культуры / Под редакцией Орлова Л. П. – М. Физкультура и спорт, 2020 – 197с.
8. Воронина, Е. Г. Особенности развития физических качеств у младших школьников / Е. Г. Воронина // Современные здоровьесберегающие технологии. – 2021. – № 3. – С. 7-22.
9. Выготский, Л. С. Психология развития. Избранные работы / Л. С. Выготский. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 281 с.
10. Гафарова, Р. И. Развитие физических качеств младших школьников на уроках физической культуры / Р. И. Гафарова, Р. Р. Хисамов // Вестник современных исследований. – 2018. – № 1.1(16). – С. 60-62.

- 11.Гернет, И. Н. Функциональная готовность к занятиям физической культурой и спортом у детей младшего школьного возраста / И. Н. Гернет, В. Н. Пушкина, Е. Ю. Федорова // Человек. Спорт. Медицина. – 2021. – Т. 21. – № 2. – С. 27-33.
- 12.Демченко, В. И. Исследования психологического здоровья детей младшего школьного возраста / В. И. Демченко // Студенческий вестник. – 2020. - №27-1 (125). – С. 35-37.
- 13.Дубровная, Е. И. Физическое развитие детей младшего школьного возраста / Е. И. Дубровная // International scientific research 2018 : XLI Международная научно-практическая конференция. – Москва: Олимп, 2018. – С. 212-213.
- 14.Журавин, М. Л. Гимнастика [Текст] / М. Л. Журавин, Н. К. Меньшиков - М: Академия, 2011 - 448с.
- 15.Залесский, М. Занимательная анатомия для детей, или как устроен человек и его меньшие братья [Текст] / М. Залесский. - М.: Росмэн, 2024 - 144 с.
- 16.Захаров, Е. Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) [Текст] / Е. Н. Захаров, А. В. Карасев, А. А. Сафонов; Под общей ред. А. В. Карасева. - М.: Лептос, 2024 -368 с.
- 17.Иваницкий, М. Ф. Анатомия человека: Учебник / М. Ф. Иваницкий - М.: Терра-Спорт, 2023-624 с
- 18.Канакова, Л. П. Основы статистики в спорте [Текст] Методические пособие / Л. П. Канакова. – Томск, 2021 – 125с.
- 19.Карпенко, В. Б. Методика становления комплексов физических упражнений [Текст] / В. Б. Карпенко. – Алма-Ата: Здоровье, 2023 – 362с.
- 20.Карпенко, Л. А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой [Текст] Методические рекомендации / Л. А. Карпенко. – Ленинград, 1999 – 25с.

21. Качаткин, В. М. Методика физического воспитания [Текст] / В. М. Качаткин. – М.: Просвещение, 2020 – 257с.
22. Климанова, Т. Г. Гимнастические упражнения как средство развития физических качеств младших школьников / Т. Г. Климанова, С. В. Дутикова, Д. В. Сумин // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма : Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. – Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2021. – С. 122-127.
23. Коробейко, Н. К. Физическое воспитание [Текст] Учебник/ Под ред. проф. Н. К. Коробейко. – 2-е изд., испр. – М.: советский спорт, 2003 – 259с.
24. Кудрявцев, М. Д. Методика развития гибкости у студентов вузов: учеб.-практ. пособие / М. Д. Кудрявцев, Т. А. Мартиросова, Л. Н. Яцковская. - Красноярск: КГТЭИ, 2020
25. Кузнецова, З. И. Развитие двигательных качеств школьников [Текст] / З. И. Кузнецова. – М.: Просвещение, 2020 – 204с.
26. Кулинко, Н. Ф. Теория и организация физической культуры [Текст] Учебное пособие для институтов физической культуры / Н. Ф. Кулинко. – М.: Физкультура и спорт, 2055 – 159с.
27. Куличко, Н. Ф. История и организация физической культуры [Текст] / Н.Ф. Куличко. – М., 2023 – 278с.
28. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры [Текст] Учебник / Под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2024 – 464с.
29. Лизенко, К. В. Гибкость как физическое качество и методика ее развития у обучающихся начальных классов / К. В. Лизенко // Образование, воспитание и педагогика: традиции, опыт, инновации : сборник статей VII Всероссийской научно-практической конференции. – Пенза: Наука и Просвещение, 2021. – С. 135-138.

- 30.Лях, В. И. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы : учебное пособие для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. – Москва: Просвещение, 2021. - 175 с.
- 31.Моргунова, К. О. Физические качества и методы их развития / К. О. Моргунова // Образование. Наука. Производство : Материалы X Международного молодежного форума с международным участием. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2018. – С. 3050-3053.
- 32.Нельсон, А. Анатомия упражнений на растяжку [Текст] / А. Нельсон, Ю. Кокконен ; пер. с англ. С. Э. Борич. – Минск : Попурри, 2024 – 224 с.
- 33.Нельсон, А. Анатомия упражнений на растяжку. Иллюстрированное пособие по развитию гибкости и мышечной силы [Текст] / А. Нельсон - М.: Попурри, 2016 - 63 с.
- 34.Немов, Р. С. Психология. В 3-х книгах. Книга 1. Общие основы психологии: учебник / Р. С. Немов. – Москва: Владос, 2020. – 687 с.
- 35.Николаева, Л. И. Основные методы развития физических качеств / Л. И. Николаева, Р. Г. Ягафаров // Проблемы развития современного общества : Сборник научных статей. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022. – С. 73-76.
- 36.Островская, И. М. Анатомо-физиологические особенности детского возраста [Текст] / И. М. Островская. - М.: Государственное издательство медицинской литературы, 2023 - 236 с.
- 37.Осьмак, К. Растяжка, шпагат и гибкость в любом возрасте [Текст] / К. Осьмак. - М.: Издательские решения, 2019 - 639 с.
- 38.Петришина, О. Л. Анатомия, физиология и гигиена детей младшего школьного возраста [Текст] / О. Л. Петришина, Е. П. Попова. - М.: Просвещение, 2020 - 232 с.
- 39.Растяжка для каждого / пер. с англ. О. Г. Белошеев; Худ. обл. М. В. Драко. – Мн.: ООО «Попурри», 2022 – 224 с.

- 40.Рогожникова, С. Б. Развитие физических качеств у детей младшего школьного возраста / С. Б. Рогожникова // Научный электронный журнал Меридиан. – 2020. – № 15(49). – С. 60-62.
- 41.Родионова, И. А. Средства и методы развития двигательных качеств как элемент системы физического воспитания / И. А. Родионова // Научно-педагогические школы в сфере физической культуры и спорта : Материалы Международного научно-практического конгресса. – Москва: Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, 2018. – С. 122-126.
- 42.Романов, В. П. Организационно-методические особенности развития физических качеств младших школьников в условиях общеобразовательной школы / В. П. Романов, Е. Н. Иванова // Спорт и физическая культура : интеграция научных исследований и практики : материалы VII всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Курган: Курганский государственный университет, 2018. – С. 49-51.
- 43.Савченков, Ю.И. Возрастная физиология. Физиологические особенности детей и подростков [Текст] / Ю. И. Савченков. - М.: Владос, 2024 - 735 с.
- 44.Сливинский, Д. В. Особенности физической подготовленности младших школьников / Д. В. Сливинский, А. В. Федоров, Я. А. Приходько // Аспирант. – 2020. – № 6(57). – С. 174-175.
- 45.Смоленский, В. А, Гимнастика в трех измерениях: Учебное пособие / В. А. Смоленский, Ю. А. Менхин, В. А. Силин. - М - 2019 - 123 с.
- 46.Средства и методы развития физических качеств / Д. П. Церенов, Д. О. Оджигаета, С. Н. Каруев [и др.] // Colloquium-Journal. – 2019. – № 14-4(38). – С. 131-133.
- 47.Татаринов, В. В. Развитие физических качеств методом круговой тренировки / В. В. Татаринов // Олимпийский спорт: педагогическое

- наследие Д.П. Коркина и современное олимпийское движение :
Материалы IV Международной научно-практической конференции. –
Якутск: Северо-Восточный федеральный университет имени М.К.
Аммосова, 2021. – С. 151-153.
- 48.Фролова, С. М. Особенности развития физических качеств у младших школьников / С. М. Фролова, В. А. Брыкина // Наука-2020. – 2018. – № 4(20). – С. 25-29.
- 49.Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. «Теория и методика физической культуры и спорта»: Учебник. – М.: Академия, 2014. – 480 с.
- 50.Шурманов, П. В. Развитие физических качеств младших школьников на уроках физической культуры / П. В. Шурманов, В. Ф. Усманов, В. С. Кругликова // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : XV Международная научно-практическая конференция. – Уфа: Уфимский государственный авиационный технический университет, 2021. – С. 128-129.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1.

Комплекс упражнений направленный на воспитание гибкости обучающихся младших классов на уроках физической культуры с помощью элементов гимнастики.

Метод воспитания гибкости	Упражнение (средство)	Содержание компонентов нагрузки			
		Кол-во повторения упражнения	Длительность кол-ва подходов	Отдых	Вид гибкости
Вариативный	«Бабочка с наклоном» И.П.- сед стопы вместе, колени врозь 1-2- наклон вперед, спину округлить, руками скрестно обнять себя- выдох; 3-4- И.П.- вдох.	10	3	20с	Активная
	«Махи ногами» И.П. стоя, боком выполнять махи ногами вперед-назад- в сторону каждой ногой. Нога должна быть прямой	10	3	20с	

	Наклон вперед И.П. - Сед ноги врозь. Выполняем на 1-7 наклон вперед, на 8-И.П. Колени не сгибаем, ноги держим прямыми.	10	3	20с	
	«Лягушка с выпрямленной ногой» И.П. – лягушка, одна нога выпрямлена в сторону. На 1-7 пружинистые покачивания, 8 – И.П.	10	3	20с	

	«Наклон к стопам» И.П.- широкая стойка На 1-3 выполняем наклон назад, задев стопы ног 4- И.П., 5-8 тоже. Колени стараться не сгибать	10	3	20с	
	«Барьерный сед» И.П. – сед, одна нога согнута в колени. На 1-7 наклон к выпрямленной ноге, 8 – И.П.	10	3	20с	

	«Корзиночка» И.П. - лежа на животе, поднятые вверх ноги, взяться за голеностопные суставы руками, стараясь отвести прямые ноги вверх, прогибая спину, выполнять пружинисто.	10	3	20с	
	«Полу шпагат» И.П. одну ногу согнуть впереди, а другую прямую ногу вытянуть назад. Одной выполнять пружинистые приседания, ногу, находящуюся сзади, не сгибать, а второй - поворот и продолжать упражнение, приседая на левую ногу.	10	3	20с	