

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
Выпускающая кафедра теоретических основ физического воспитания

Иванова Марина Владимировна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема: Подвижные игры как средство развития гибкости у обучающихся 7-8 лет на уроках физической культуры.

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура с основами безопасности жизнедеятельности

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой к.п.н., доцент, Ситничук С.С.

06.06.2024

(дата, подпись)

Руководители д. п. н., профессор, Сидоров

Л.К., ст. преподаватель Серейчикайте Е.А.

(дата, подпись)

Дата защиты 20.06.2024

Обучающийся Иванова М.В.

(дата, подпись)

Оценка

Отлично

Красноярск 2024

Оглавление

Введение.....	3
1.1. Анатомо-физиологические и психолого-педагогические особенности обучающихся 7-8 лет	7
1.2. Общая характеристика гибкости и её развития.....	11
1.3. Значение подвижных игр для обучающихся младшего школьного возраста	14
Выводы по Главе 1	17
Глава 2. Методы и организация исследования	19
2.1. Методы исследования.....	19
2.2. Организация исследования	21
Глава 3. Оценка и обоснование результативности применения комплекса подвижных игр для развития гибкости у обучающихся 7-8 лет	23
3.1. Обоснование и разработка комплекса подвижных игр для развития гибкости у обучающихся 7-8 лет.....	23
3.2. Оценка результативности разработанного комплекса подвижных игр для развития гибкости у обучающихся 7-8 лет.....	27
Выводы по Главе 3	32
Заключение	34
Список используемой литературы	37

Введение

Актуальность. Уже с рождения человек имеет определённый набор качеств, в том числе и физических, которые изменяются на протяжении всей жизни.

Основная задача, решаемая в процессе физического воспитания - развитие оптимального уровня физических качеств, необходимых человеку для определённого уровня жизни и здоровья. Физические качества – это врождённые морфофункциональные качества, обеспечивающие физическую активность человека, которая получает своё полноценное проявление в целесообразной двигательной деятельности. Основными физическими качествами является быстрота, мышечная сила, выносливость, ловкость, гибкость [11].

Одним из благоприятных периодов для оптимального формирования и совершенствования большинства двигательных способностей, является младший школьный возраст. Именно в этом возрасте происходит закладка рациональной технической составляющей движений, приобретаются новые умения, навыки и знания, успешно осваиваются не знакомые ранее упражнения. Большинство двигательных способностей ребёнка показывают наиболее высокие темпы развития, но наиболее серьёзный прирост наблюдается именно в показателях гибкости. Гибкость, безусловно, является основополагающим качеством, которое обеспечивает человеку долгую и здоровую жизнь, сохраняет функциональную молодость. Достаточный уровень развития гибкость обеспечивает свободу движений, их быстроту и экономичность, а недостаточная, в свою очередь, затрудняет координацию движений [1].

Также не стоит забывать, что любая крайность такая как переизбыток или недостаток гибкости потенциально может привести к различного рода опасным ситуациям и травмам.

Поэтому очень важно понимать, что развитие гибкости является одним из основных задач образовательного и тренировочного процесса. Многие

авторитетные исследователи в своих работах указывают на необходимость развития гибкости у обучающихся в школе. Проблемой, на их взгляд, является недостаточно эффективный выбор методов и средств для развития гибкости. Также данные методы должны соответствовать современным стандартам образовательного процесса.

Современные дети гораздо меньше двигаются, чем их сверстники предыдущих поколений. Игры в телефоне, компьютере, просмотр мультфильмов стали более увлекательными для детей, чем игры на улице со своими сверстниками. В изучаемой возрастной группе подвижная игра является одним из основных средств развития гибкости.

Игра – естественный спутник жизни ребёнка [13]. Игровая деятельность по-прежнему остаётся значимой в процессе физического воспитания обучающихся младшего школьного возраста. Наряду с этим сохраняется и потребность в физической активности. Подвижная игра объединяет эти две потребности.

Игра тесно связана с инициативой, самостоятельностью, творчеством, фантазией, эмоциональным подъёмом, стимулирует двигательную активность. В этом её преимущество перед строго дозированными упражнениями. В подвижной игре одновременно осуществляется умственное, нравственное, эстетическое, трудовое и физическое воспитание. Таким образом, можно сказать, что подвижная игра воздействует личность и организм ребёнка комплексно [10].

В связи с вышесказанным, мы решили, что разработка комплекса подвижных игр на уроках физической культуры для обучающихся 7-8 лет, актуальная и необходима для практической деятельности учителя.

Цель работы – разработать комплекс подвижных игр, направленных на развитие гибкости обучающихся в возрасте 7-8 лет на занятиях физической культуры и обосновать его эффективность.

Задачи исследования:

1. Изучить научно-методическую литературу по выбранной теме;
2. Разработать и теоретически обосновать комплекс подвижных игр для развития гибкости у обучающихся 7-8 лет;
3. Провести экспериментальную работу по развитию гибкости у обучающихся 7-8 лет на уроках физической культуры с применением разработанного комплекса и сделать выводы об его эффективности.

Объект исследования: урок физической культуры у обучающихся 7-8 лет.

Предмет исследования: подвижные игры как средство развития гибкости у обучающихся 7-8 лет.

Гипотеза. Предполагается, что при использовании разработанного комплекса подвижных игр на уроках физической культуры у обучающихся 7-8 лет, улучшатся показатели гибкости.

Методы: проведения научных исследований, применяемые в выпускной квалификационной работе:

- Анализ научно-методической литературы и документации;
- Педагогическое тестирование;
- Педагогический эксперимент;
- Методы математической статистики.

Практическая значимость данного исследования заключается в необходимости применения подвижных игр на уроках физической культуры у обучающихся 7-8 лет ввиду психических особенностей развития в данном возрасте. Существует множество игр в различной научно-методической литературе и сети Интернет, но, как правило, они не структурированы, не являются комплексом и не дополняют друг друга. А разработанный нами комплекс готов к включению в урок физической культуры обучающихся 7-8 лет без дополнительных изменений и доработок.

Структура данной выпускной квалификационной работы обусловлена предметом, целью и задачами исследования. Работа представлена на 42

страницах, которая состоит из введения, трех глав (первая глава – 3 теоретических раздела и выводы по 1 главе; вторая глава – 2 раздела; третья глава – 2 практических раздела и выводы по главе 3), заключения и списка используемой литературы.

Вступление в работе обосновывает важность проведения исследования, оценивает уровень изученности выбранной темы, определяет предмет и объект исследования, формулирует цель, задачи и гипотезу, описывает методы исследования и раскрывает практическую значимость представленной работы.

Первая глава содержит четыре раздела, в которых анализируются анатомо-физиологические и психолого-педагогические особенности обучающихся в возрасте 7-8 лет, раскрывается понятие гибкость и её развитие, рассматривается важность подвижных игр для младших школьников, и делаются выводы по данной главе.

Вторая часть включает в себя два раздела, посвященных методологии и структуре проведенного исследования.

В разделах третьей главы обсуждается рациональность и разработка данного комплекса подвижных игр, направленного на развитие гибкости у обучающихся в возрасте 7-8 лет; оценивается эффективность комплекса и делаются выводы по третьей главе.

В заключении обобщаются результаты выполненного исследования и выносятся окончательные выводы по данной проблематике.

Использованные в процессе написания данной выпускной работы учебники, учебные пособия и научные статьи представлены в списке литературы, он включает в себя 59 источников, как отечественного, так и зарубежного происхождения.

Глава 1. Повышение гибкости у обучающихся 7-8 лет на уроках физической культуры.

1.1. Анатомо-физиологические и психолого-педагогические особенности обучающихся 7-8 лет

Младший школьный возраст - это возраст, когда проходит очередной период глубоких качественных изменений всех систем организма, происходит его совершенствование. Этот возраст наиболее благоприятен для формирования у детей практически всех физических качеств, реализуемых в двигательной активности.

Систематические занятия физической культурой имеют огромное значение для роста и развития обучающихся, в том числе для развития гибкости. Гибкость играет одну из ключевых ролей в общей физической подготовке, способствуя улучшению координации движений, профилактике травм и повышению общего развития организма. В этот период идёт активный рост и изменения организма в целом. [13].

Поход ребёнка в школу, создаёт для него определённые трудности: становится меньше времени, поэтому крайне важно управлять, изменять и организовывать распорядок его дня, включая правильное питание. Эти меры позволяют организму ребёнка бороться с инфекциями, предотвратить сердечно-сосудистые заболевания, аллергические реакции и заболевания ЖКТ [15].

При организации педагогической работы в младших классах должны учитываться анатомо-физиологические особенности младшего школьника.

У ребёнка увеличивается сила и напряжение мышц. С каждым днём обучающийся становится все более физически выносливым. Его пальцы приобретают способность выполнять тонкую работу, такую как письмо и моделирование, и происходит активное развитие основных мышц, превосходящее по скорости развитие мелкой моторики. Именно поэтому

движения детей становятся более сильными и энергичными, что затрудняет выполнение заданий, требующих точности, например, письма.

Тело ребёнка растёт и изменяется ежегодно, растёт окружность грудной клетки, увеличивается вес и рост. Длина тела в среднем увеличивается на 4-5 сантиметров, вес растёт на 2-3 килограмма, окружность груди на 2-3 сантиметра. Причём у девочек и мальчиков больший рост длины тела происходит в разные периоды времени.

Суставы в младшем школьном возрасте очень подвижны, связки эластичны, в скелете хрящевой ткани гораздо больше, чем у взрослого человека. Позвоночник имеет хорошую подвижность до 8 - 9 лет.

В семь лет происходит сращивание тазовых костей, и в случае динамических нагрузок возможно их повреждение, поэтому рекомендуются упражнения с низкой динамической нагрузкой.

В общем, скелет у детей отличается высокой подвижностью, быстрым ростом, поэтому является податливым на воздействие внешних факторов, таких, как физические нагрузки.

Рост мышц в этот период происходит неравномерно. У детей в этом возрасте мышцы имеют тонкие волокна, в их составе малое количество белков и жиров, поэтому у мышц нет способности к большим напряжениям, но при этом они хорошо поддаются растягиванию.

С возрастом замедляется сердцебиение с 90 сердечных сокращений в 7 лет до примерно 60-ти сокращений у взрослого человека. Это связано с процессами экономизации деятельности сердца.

С 6 до 10 лет у детей возрастает объём лёгких, дыхательная система начинает работать по-другому, уменьшается количество вдохов-выдохов за минуту. Лёгкими ребёнка легче переносятся динамические нагрузки, в то время как статические даются сложнее [17].

Пищеварительная система функционирует на высоком уровне, и это приводит к хорошему процессу пищеварения. Почки и мочевыделительная система у детей работает, как у взрослых. Организм обладает хорошо

функционирующей иммунной системой, которая почти на уровне взрослых по лабораторным показателям иммунитета.

В возрасте 7 лет активность вилочковой железы снижается, что приводит к освобождению половых органов и других желез внутренней секреции от угнетения. В это время нервные процессы становятся более подвижными, что приводит к повышенной эмоциональной возбудимости и беспокойству у младших школьников. Этот период характеризуется завершением развития эндокринной системы и появлением признаков полового созревания.

Возникает усовершенствование нервной системы, активно прогрессируют функции полушарий головного мозга, улучшается работа коры головного мозга. Масса мозга достигает уровня взрослого человека, увеличивается до 1400 граммов. К 7 годам лобные отделы полушарий головного мозга достигают морфологической зрелости, что обеспечивает основу для более гармоничных процессов возбуждения и торможения, необходимых для развития целенаправленного произвольного поведения в сравнении с детьми дошкольного возраста. Развитие нервной системы также способствует развитию аналитических способностей - ребёнок начинает обдумывать свои действия и действия, происходящие вокруг него. Однако у детей младшего школьного возраста всё ещё присутствует множество игровых элементов в поведении, и они ещё не обладают возможностью к длительной концентрации [25].

Увеличение физической выносливости и улучшение работоспособности являются относительными понятиями, характеристика остаётся неизменной. У обучающихся через 20-25 минут урока начинает снижаться активность и появляется утомляемость. Так же в связи с большой нагрузкой внеучебной деятельности не успевая восстановиться, до следующего учебного процесса, ребёнок испытывает эмоциональную нагрузку.

К концу дошкольного периода дети начинают осознавать своё место в общественных отношениях. Они умеют занимать определённое положение в семье и среди друзей, соответствующее их социальному статусу, учатся взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, проявляя способность к самоконтролю и гибкости в своих желаниях. Они осознают, что оценка их поступков зависит от взглядов окружающих, а не только от собственного мнения. Важным шагом в развитии личности детей в этом возрасте является приоритет мотива "я должен" перед мотивом "я хочу" [31].

Начало обучения в школе часто совпадает с периодом второго физиологического кризиса, который происходит в 7-летнем возрасте. Согласно Л.С. Выготскому, именно с этого кризиса начинается школьный период. Во время семилетнего кризиса происходит значительное изменение в психологическом развитии ребенка, что приводит к коренной перестройке его отношений с социальной средой.

Признаками кризиса могут стать заметные изменения в поведении ребёнка, он начинает быть более непокорным и отклоняется от привычных норм поведения, особенно в выполнении повседневных бытовых обязанностей.

В основе негативных проявлений в поведении семилетнего ребёнка лежат глубокие психические изменения, связанные с потерей детской непосредственности. В этом возрастном кризисе ребёнок перестаёт быть столь прост и прозрачен в своих действиях и отношениях с окружающими. Его внутренний мир становится все более закрытым и непонятным для взрослых, что сопровождается изменениями в эмоциональной и мотивационной сферах, а также формированием устойчивых аффективных комплексов. Психологическая готовность к школе включает в себя разнообразные качества, такие как мотивация, саморегуляция, познавательное и языковое развитие, а также взаимоотношения со взрослыми и сверстниками. Важно развивать все эти аспекты до уровня, необходимого

для успешного учебного процесса, чтобы обеспечить полноценную психологическую готовность к школе [37].

Одним из ключевых элементов готовности личности является способность ребёнка устанавливать взаимодействие с другими детьми. Навык эффективного взаимодействия с ровесниками играет важную роль в осуществлении совместных образовательных процессов, что несомненно важно для успешного обучения.

Добровольная готовность к выполнению задач тесно связана с уровнем развития способности контролировать свои действия через усилие воли. Это проявляется в способности внимательно слушать, понимать и точно следовать инструкциям взрослого, соблюдать установленные правила, использовать образец, сосредотачиваться на конкретной задаче и сохранять концентрацию в течение продолжительного времени.

Готовность ребёнка к школе позволяет ему активно участвовать в жизни учебного заведения, адаптироваться к школьной обстановке, а также успешно соблюдать установленные правила и требования [41].

Для успешной адаптации в школе необходим определенный уровень когнитивного развития, который обеспечивает психическую готовность. Ребёнок должен быть способен рассматривать вещи с разных точек зрения, включая не только свою собственную, чтобы усвоить объективные знания о мире, которые могут расходиться с его собственными представлениями. Он также должен уметь анализировать различные аспекты объектов, что является важным шагом перед переходом к специализированному обучению [24].

1.2. Общая характеристика гибкости и её развития

Гибкость - это морфологические и функциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющих амплитуду различных движений человека. Этот термин подходит для оценки суммарной подвижности в

суставах тела. Если мы говорим о гибкости в отдельных суставах, правильнее будет сказать о подвижности в них: подвижность в голеностопных, локтевых, плечевых суставах и др. Недостаточная подвижность в суставах влияет на скоростные и координационные способности, уменьшает уровень проявления силы, снижению экономичности работы, что может привести к повреждению мышц и связок.

Достаточная гибкость обеспечивает свободу движений, а также их скорость и эффективность, что сказывается на качестве выполнения физических упражнений. С недостатком гибкости связана скованность, угловатость движений, плохая осанка, замедляется процесс освоения двигательных навыков, которые необходимы при занятиях физической культуры и в обыденной жизни.

Гибкость не только способствует всестороннему физическому развитию, но и формирует красивую осанку и телосложение. Упражнения для развития гибкости также способствует укреплению работы органов сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной и других систем организма.

Возрастные особенности младшего школьного возраста влияют на развитие гибкости, которое начинается с 6 - 7 лет. Подвижность в суставах в разные возрастные периоды развивается не равномерно и сначала увеличивается, а потом идёт на снижение. Амплитуда пассивной подвижности в суставах с возрастом уменьшается. Чем старше человек, тем меньше становится разница между активной и пассивной подвижностью в суставах. Это может быть связано с различными морфологическими изменениями, такими как ухудшением эластичности мышечно-связочного аппарата, межпозвоночных дисков и др.

Существуют разные виды гибкости, такие как активная гибкость, пассивная гибкость, общая и специальная гибкости. Активная гибкость определяется диапазоном движений, осуществляемым собственным мышечным аппаратом при выполнении упражнений. Пассивная гибкость-

возможность достижения наибольшего объёма движений в результате воздействия внешних сил (например, снарядов или помощи партнера). Пассивные упражнения по гибкости обычно позволяют достичь более высокой амплитуды движений, чем активные упражнения. Различия между активной и пассивной гибкостью объясняются наличием "резервной гибкости" или "запаса гибкости". [21].

Гибкость необходимая для сохранения осанки, лёгкости, плавности движений, называют общей. Специальная гибкость - предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной или профессионально - прикладной деятельности.

Развитие гибкости принято делить на три этапа:

1. Суставная гимнастика, применяется для укрепления суставов, тренировки мышечно - связочного аппарата, повышения общего уровня развития активной и пассивной подвижности в суставах.

2. Этап специализированного развития применяется для улучшения подвижности в суставах, достижения максимальной амплитуды с целью быстрого овладения техникой определённых движений и как результат, улучшение показателей. Как средство, используются упражнения на растягивания, которые нужно делать с большей амплитудой.

Одним из главных препятствий увеличения движений представляют собой мышцы-антагонисты, задача упражнений на растягивание предотвратить укорачивание мышц, улучшить их податливость и упругость.

При выполнении упражнений нужно соблюдать правила безопасности: исключить болевые ощущения, темп упражнений должен быть медленным, амплитуду и степень применения силы увеличивать постепенно.

Пассивный уровень развития подвижности достигается легче, чем активный. Он зависит от суставно - связочного аппарата и может улучшиться за 2-4 месяца, при условии систематической специальной тренировки. В то время как для развития пассивной потребуется гораздо больше времени. На

третьем этапе идёт поддержания подвижности в суставах на достигнутом уровне.

3. Цель третьего этапа - поддержание достигнутых результатов. Для того. Что бы достигнутые результаты не снизились и не произошёл регресс, необходимо заниматься упражнениями на растягивание без перерыва и системно.

Анатомо-физиологические особенности организма, не единственная причина влияющая на уровень развития гибкости. От выбора методики, применяемые в практике, также зависит предполагаемый результат. Если методика подобрана не верно, гибкость может не улучшаться, а снижаться или оставаться на том же уровне.

Гибкость, один из важных элементов физического развития человека, которая закладывается в младшем возрасте и развивается на протяжении всей жизни. Человек обладающей достаточной подвижностью суставов и гибкостью в целом, может иметь ряд преимуществ как в профессиональной сфере, так и в быту. Такие люди меньше подвержены травматизму, их жизнь более насыщена, здоровье более крепкое. Наличие достаточной гибкости, не предполагает отсутствие болезней, но качество жизни повышает однозначно.

Безусловно, гибкость не единственное качество физического развития человека, но в сочетании с быстротой, ловкостью, силой, выносливостью с помощью физической культуры формируется здоровая и гармоничная личность.

1.3. Значение подвижных игр для обучающихся младшего школьного возраста

Игра для детей –это интересно, динамично и задорно. Это способ развлечь, сплотить, развить, развеселить и научить.

Исходя из общих целей физического воспитания обучающихся младшего школьного возраста, можно обозначить несколько задач, успешно решаемых с помощью подвижных игр.

Оздоровительные задачи. При грамотном планировании занятий беря во внимание возрастные особенности, также учитывая физическую подготовленность обучающихся, игры положительно влияют на антропометрические показатели организма, повышают его функциональную деятельность, укрепляют нервную систему и общее состояние здоровья.

Подвижная игра тренирует такие качества как гибкость, ловкость, учит держать равновесие, концентрировать внимание, регулировать точность движения. В игре движение реализуется наиболее творчески, снимается мышечная скованность, раскрывается способность к импровизации, тренируется активное реагирование. В игре ребёнок получает тактильное и эмоциональное общение [42].

Воспитательные задачи. При формировании личности, игры занимают одно из важных мест. В игре активно используется познавательная деятельность: активизируются память, представления, развивается мышление, воображение, фантазия. В игре обучающийся должен уметь выполнять определённые инструкции, регламентируемые правилами, одинаковыми для всех участников. В процессе игры идёт формирование таких качеств как честность, дисциплинированность, взаимовыручка, командный дух.

В подвижную игру вовлечены все участники, и каждый видит, что для достижения общей цели и преодоления препятствий требуется приложить максимум командных усилий. В процессе игры. Игроки проявляют свои лучшие качества такие как целеустремлённость, поддержка, взаимовыручка, что приводит к сплочению команды и слаженной командной работе. проявление решительности, мужества и упорства для достижения цели. В игре используются кричалки, считалки, речёвки, что увеличивает запас слов, тренирует ум и улучшает память игроков.

Образовательные задачи. В ходе игры идёт процесс формирования личности - это работа с сознанием, при которой проявляются и улучшаются навыки анализа, сопоставления, обобщения и подведения итогов. Навыки, полученные в процессе игры пригождаются обучающимся в повседневной жизни.

Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи нужно объединять и использовать в играх в комплексе, тогда будет достигнут максимальный эффект в развитии физического воспитания обучающихся.

Огромное воздействие подвижные игры имеют на физическое, интеллектуальное и эмоциональное развитие обучающихся. Игры способствуют формированию здорового образа жизни, развитию координации движений, улучшению psychomotorных навыков и повышению общей активности. Важно помнить, что подвижные игры не только развлекательный формат, но и ценный инструмент воспитания и обучения детей, которое ориентировано на развитие физических, умственных, нравственных, эстетических и трудовых навыков [18].

Неожиданные ситуации во время игры учат детей разумно применять приобретённые двигательные навыки. Игра может служить средством самопознания, развлечения, отдыха, а также средством физического и общего воспитания [13].

Во время игры обучающимся приходится принимать решения о своём поведении, чтобы достичь поставленной цели. Неожиданные изменения условий заставляют искать новые способы решения проблем. Это способствует развитию самостоятельности, инициативы, творческих и интеллектуальных способностей.

Игры, требующие активного движения, играют важную роль в формировании моральных ценностей. В процессе игры обучающиеся учатся сотрудничать и соблюдать общие нормы поведения [40].

Как показывают исследования в области педагогики, результатом игры являются радость и эмоциональный подъем. Игры, которые имеют игровой и

соревновательный характер, способствуют наилучшему развитию двигательных способностей обучающихся, чем другие методы физического воспитания. Различные виды игр требуют от учащихся использования всего спектра способностей. В настоящее время уровень развития физических навыков находится на недостаточном уровне, что не отвечает современным стандартам физического воспитания в школе. Поэтому вопрос развития двигательных навыков является актуальным и требует дальнейшего улучшения [23].

Игра – это такой вид деятельности, где отражаются и закрепляются уже имеющиеся умения и навыки ребёнка, раскрываются таланты, приобретаются новые навыки и умения, которые впоследствии пригождаются для успешной жизнедеятельности индивидуума.

Выводы по Главе 1

1. Характеристики обучающихся в возрасте 7-8 лет можно разделить на несколько групп: физические (повышенная подвижность, активность, быстрый рост, улучшение работы основных систем организма), интеллектуальные (ориентация на настоящее, буквальное понимание, любопытство, хорошая запоминающая способность, способность к освоению новых навыков), эмоциональные (развитие способности к оценке, авторитет взрослых, желание любви и похвалы, стремление помогать взрослым) и социальные (дружелюбие, любовь к коллективным занятиям, креативность, привязанность к семье).

2. Гибкость - это оценка подвижности звеньев тела, которая разделяется на активную и пассивную. Активная гибкость это амплитуда движений, выполняемых самостоятельно с помощью мышечных усилий, а пассивная гибкость это максимальная амплитуда движений тела ,когда на него действуют внешние силы. Есть также общая гибкость и специальная. Всевозможные движения с максимальными амплитудами обозначаются

общей гибкостью, а специальная используется для достижения эффективности и хороших результатов в спортивной деятельности. Различные упражнения: наклоны вперёд, вбок, назад, растяжки и другие при условии регулярности занятий - статических, динамических или применяемых комплексно развивают гибкость. Гибкость зависит от индивидуальности организма, психологического состояния, уровня активности растяжимых мышц, разминки, процедуры массажа, температурных условий, циркадной ритмичности, возраста, физической тренированности, исходного положения тела и его отдельных частей, темпа движения, предварительного напряжения мышц.

3. В играх высока значимость правил и порядка, также они обучают соблюдать дисциплину и нести ответственность за свои действия для улучшения взаимоотношений между людьми в обществе. В игре решаются такие задачи как оздоровительная, образовательная и воспитательная. Если они используются в комплексе, то каждая игра будет эффективным способом разностороннего развития и обучения детей.

Глава 2. Методы и организация исследования

2.1. Методы исследования

Для достижения желаемого результата, в рамках работы применяются следующие подходы к проведению научного исследования:

- Изучение научно-методических материалов и документов;
- Педагогическое тестирование;
- Педагогический эксперимент;
- Математическая статистика.

Анализ научно-методической литературы и документации – это теоретический подход, который применяется для анализа изучаемого явления или свойства с целью более глубокого и детального изучения. Этот метод сыграл ключевую роль в разработке теоретической основы исследования, определении понятий, таких как "младший школьный возраст", "гибкость" и "подвижная игра". Он также был необходим для расширения и улучшения знаний о анатомо-физиологических и психолого-педагогических особенностях учащихся в возрасте 7-8 лет, методиках развития гибкости, а также важности и методах использования подвижных игр на уроках физической культуры для обучающихся этого возраста.

Педагогическое тестирование - метод, используемый в научных исследованиях в области физической культуры, основан на выполнении тестов, различных двигательных заданий в строго контролируемых условиях. Такой подход применяется для того, что бы оценить уровень физических подготовки и возможностей тестируемых и в случае низких показателей, изменить тренировочный процесс. Для изучения развития уровня гибкости обучающихся в возрасте 7-8 лет в данной дипломной работе использовались тесты входного и выходного контроля.

Для исследования уровня гибкости использовались следующие методики тестирования [20]:

- наклон вперед со скамейки (см);
- разведения ног в стороны,(см);

- перевод гимнастической палкой (см).

1. Наклон вперед со скамейки.

Подвижность позвоночника, определяют следующим способом: Тестируемый стоит на скамейке(или сидит на полу) и наклоняется вперед до предела, следя за тем, чтобы ноги были прямые в коленях. Делают замер линейкой или сантиметровой лентой. Расстояние в сантиметрах от плоскости подошвы стоп до третьего пальца на руках и определяет гибкость позвоночника. В случае, если пальцы не достают плоскость подошвы стоп, расстоянию в сантиметрах ставится знак «минус», а если дальше плоскости стоп, то ставится знак «плюс».

Инвентарь: сантиметровая лента или линейка.

2. Разведения ног в стороны.

Измерении подвижности в тазобедренном суставе. Тестируемый стремится как можно глубже сесть в поперечный и продольный шпагаты.

Расстояние от копчика до плоскости пола и будет являться показателем гибкости в тазобедренном суставе.

Инвентарь: сантиметровая лента.

3.Перевод гимнастической палкой.

Подвижность в плечевом суставе. Тестируемый, берётся за концы гимнастической палки (скакалки) и производит движение прямых рук назад-вверх-вниз. Подвижность плечевого сустава оценивается по расстоянию между кистями рук при выкруте (чем меньше расстояние, тем выше подвижность этого сустава, и наоборот).

Инвентарь: сантиметровая лента.

Этот метод является ключевым критерием успешности использования нашего комплекса подвижных игр, ориентированных на развитие гибкости детей в возрасте 7-8 лет на занятиях физкультурой.

Педагогический эксперимент исследование представляет собой аналитический и экспериментальный процесс, направленный на обогащение

знаний о воспитании и обучении, создание новых методов и форм работы, а также понимание механизмов и структуры образовательного процесса. Проведённое исследование основывалось на принципах педагогического эксперимента.

Методы математической статистики. Используются практические методы, которые позволяют применять полученные знания на практике. Для анализа полученных данных применяются методы статической обработки. Информационная база содержит обширный материал, отличающийся сложностью и конкретными взаимосвязями между элементами. Статистический подход объединяет разнообразные методики, такие как статистическое наблюдение, группировка данных, анализ материалов и другие. Основой здесь служит метод t-критерия Стьюдента, который применяется для определения статистической значимости различий между средними значениями. Формула для расчета t-критерия Стьюдента при сравнении средних значений выглядит следующим образом:

$$t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}$$

где M_1 - среднее значение первой сравниваемой выборки, M_2 - среднее значение второй группы при сравнении совокупностей, m_1 - промежуточное значение первичной средней арифметики, m_2 - среднее значение равно второй средней арифметической ошибке. С использованием статистических методов можно получить полное и детальное представление о педагогических процессах и явлениях. Эти методы были использованы для анализа данных контрольных испытаний и помогли создать наглядное представление об изменениях в развитии гибкости детей 7-8 лет при использовании специально разработанных комплексов подвижных игр.

2.2. Организация исследования

Эксперимент был разделен на ряд этапов:

Первый этап (сентябрь - ноябрь 2023) обозначение темы исследования, определение объекта и предмета исследования, постановка целей и задач, название работы, выдвижение гипотезы, разработка плана исследования, обзор литературы.

Второй этап (октябрь - декабрь 2023) координация проведения изучения, разработка плана исследования, создание уникального набора мобильных игр, подбор участников и необходимого оборудования.

Третий этап (ноябрь 2023 - май 2024) проведение опытов, анализ полученных данных, деление выводов и оформление научной работы.

Эксперимент был проведен в МАОУ «Красноярская университетская гимназия №1 – Универс» г.Красноярск с сентября 2023 года по май 2024 года.

В исследовании приняли участие 60 учеников первых классов МАОУ «КУГ №1 – Универс» города Красноярска. Одна группа (контрольная) состояла из 30 учеников 1 Г класса (15 девочек, 15 мальчиков), а другая (экспериментальная) - из 30 учеников 1 Б класса (15 девочек, 15 мальчиков).

Перед началом проведения эксперимента было организовано собрание с учителем физкультуры и обучающимися, на котором были уточнены и обсуждены условия и представлены контрольные нормативы. После этого было проведено учебное занятие и проведено контрольное тестирование в экспериментальной и контрольной группах. Таким образом, были созданы все необходимые условия для успешного проведения эксперимента.

Группа контроля следовала обычной учебной программе для обучающихся данного возраста.

Экспериментальная группа занималась с учётом разработанного комплекса подвижных игр.

Глава 3. Оценка и обоснование результативности применения комплекса подвижных игр для развития гибкости у обучающихся 7-8 лет

3.1. Обоснование и разработка комплекса подвижных игр для развития гибкости у обучающихся 7-8 лет

При разработке комплекса подвижных игр, направленных на развитие гибкости у обучающихся в возрасте 7-8 лет, учитывались их анатомо-физиологические и психолого-педагогические особенности. Каждая игра может использоваться как отдельно, так и в составе комплекса. Для достижения максимального эффекта и предотвращения перенапряжения рекомендуется использовать две-три игры из комплекса на уроке физической культуры, повторяя каждую не чаще двух раз в месяц. Подробные описания игр с методическими указаниями представлены в данной главе. Игры могут быть адаптированы под разное количество детей, проводиться в форме эстафеты, в группах или парами, а также с переходом по различным "станциям" в зависимости от усмотрения педагога.

1. Прыжки через барьер

Цель игры: Развитие у ловкости, гибкости, а также в формировании навыков прыжков.

Ход игры: игрок должен сделать прыжок, через гимнастическую палку или вчетверо сложенную скакалку, держа её в обеих руках. Так как, гимнастические палки и скакалки всегда есть в большом количестве, то выполнять могут все участники игры, например часть выполняет со скакалкой, часть с гимнастической палкой, затем меняются. После того, как игроки освоят прыжок вперёд, можно добавить усложнение, заключающееся в возвращении палки в исходное положение перед собой с помощью прыжка, Чтобы уменьшить риск получения травмы при неудачном падении эти прыжки нужно выполнять на мягком напольном покрытии.

2. Гигантские шаги

Цель игры: развитие гибкости, концентрации внимания, улучшению координации и точности движений.

Ход игры: Нужно отбежать от ведущего и по команде остановиться, затем попытаться определить расстояние до ведущего на глаз. Игрок может использовать различные виды шагов для оценки расстояния, например, «до тебя пять гигантских шагов, три маленьких и два муравьиных». Можно использовать один вид шагов. Если игрок правильно рассчитал шаги и добрался до ведущего, то он становится новым ведущим, если игрок ошибается, то остаётся в игре.

В игре используются шаги: гигантские шаги: игрок делает широкие шаги; простые шаги - это обычный шаг; муравьиный шаг: игрок делает мелкие шаги, приставляя пятку к носку.

3.Путаница

Цель игры: развитие гибкости, а также стимулирование логического мышления. Игра помогает обучающимся осуществлять действия в определённой логической последовательности, обучая их распознавать причинно-следственные связи.

Ход игры: С помощью считалки, выбирается ведущий. Ведущий отходит и отворачивается, чтобы не видеть действий остальных игроков. Остальные игроки становятся в круг, держа друг друга за руки, и начинают "запутываться" различными способами, например, перешагивая через руки других игроков или пролезая под ними. После того, как игроки запутались, они обращаются к ведущему с просьбой распутать путаницу. Ведущий должен распутать игроков, чтобы они снова образовали круг, при этом держались за руки, не расцепляя их.

4.Запутывалка

Цель игры: развитие гибкости и грации движениях.

Ход игры: Выбирается ведущий. Игроки становятся в очередь на расстоянии вытянутых рук от ведущего. Ведущий даёт каждому игроку одно и то же задание, которое им нужно выполнить. Эти задания достаточно сложные, требующие максимальной гибкости и равновесия. Например, задания могут быть такими: "Возьмите левой рукой за правый ботинок, а

правой рукой за левое ухо. Теперь перешагните через левую руку правой ногой" и так далее. Конечно, выполнить это технически не всегда легко, но польза от такой игры для развития гибкости очевидна. Игрок, который не справляется с заданием, выбывает из игры. Побеждает тот игрок, который оказывается наиболее ловким и гибким, правильно выполняя задания.

5.Число

Цель игры: игра способствует развитию гибкости у детей, в частности разрабатывает мышцы ног и ступни. Кроме того, игра закрепляет навыки счета.

Ход игры: 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». При этом соединять ноги нужно, не отрывая ступней от пола, а двигая сначала носки, потом пятки, потом опять носки, потом снова пятки и т. д. Примечание: количество таких шагов должно полностью совпадать с названным водящим числом. Если совпадение получилось, игрок имеет право остаться, если же нет, выбывает из игры. После этого игра возобновляется с оставшимися участниками.

6.Мост

Цель игры: развитие гибкости и физической силы.

Правила игры: Один участник является "мостом", а другой - "машиной" (пароходом). Первый игрок принимает позу "моста". Задача второго игрока проползти под "мостом" на четвереньках (или попластунски), стараясь не касаться его, затем участники меняются местами.

Игра может проходить в виде эстафеты. Участник который выполняет роль моста, должен быть физически сильным.

7. Стой!

Цель игры: развитие гибкости, внимания.

Инвентарь: мяч.

Ход игры: Выбирается ведущий. Остальные игроки становятся в круг и нумеруются по порядку. Ведущий становится в центре круга и с силой ударяет мяч о пол, называя номер одного из игроков. Игрок которого назвали, должен поймать мяч и попытаться "запятнать" другого игрока, бросив в него мяч. При этом, что бы увернуться от мяча, с места сходить нельзя, увернувшийся игрок становится ведущим.

8. Лимбо

Цель игры: развитие у обучающихся гибкости, равновесия.

Инвентарь: палка или скакалка длиной от 1 до 1,5 метра.

Выбирается ведущий. Ведущий держит палку так, что бы участники игры могли спокойно под ней пройти, не задевая. Затем ведущий усложняют задачу, постепенно опуская палку. После того как участники прошли, ведущий опускает палку ниже. Задача игроков сделать слегка наклон назад и пройти под палкой, не задевая. Выигрывает тот игрок, который прошёл самый низкий уровень не задев палку и пол руками.

9. «Палку за спину».

Цель игры: развитие гибкости.

Команды строятся в колонны. Игроки стоят в полушаге друг от друга. Первые номера держат перед собой за оба конца гимнастическую палку. По общему сигналу игроки передают палки сзади стоящим игрокам, слегка прогибаясь и переводя палку за спину. При этом руки остаются прямыми.

Игрок, стоящий сзади, забирает палку и таким же способом передаёт ее дальше. Последний игрок колонны, получив палку, бежит с ней вперед (в то время как все делают шаг назад) и, заняв место во главе колонны, снова передаёт ее по колонне назад.

Игроку, стоящему сзади, нельзя брать палку, если игрок не пронес ее назад до конца и она находится за головой стоящего впереди игрока. Если игрок отпустил один конец палки или уронил ее, это также считается ошибкой. Побеждают игроки команды, закончившие передачу не только быстрее других, но и с меньшим числом ошибок.

10. Волна

Цель игры: развитие гибкости, внимания и быстроты реакции.

Ход игры: Выбирается водящий. Участники игры образуют круг берясь за руки. Круг из игроков - море, а водящий — «кораблик». Игроки начинают делать «волну», то есть, не расцепляя рук, выполнять плавные волнообразные движения руками. При этом они то поднимают, то опускают руки. Выполнять эти движения надо произвольно: важно, чтобы водящий не мог предугадать, где «волна» будет выше, а где ниже. Задача водящего-«кораблика» — проскочить под «волной», то есть быстро пробежать сквозь просвет между любыми двумя игроками в тот момент, когда их руки будут подняты. Если игрок пробежал, то он занимает место в круге, а вместо него выбирают другого водящего, если же нет, он повторяет попытку до тех пор, пока она не станет удачной.

Примечание. Игроки, изображающие море, не имеют права убыстрять незаконченное движение специально для того, чтобы поймать игрока.

3.2. Оценка результативности разработанного комплекса подвижных игр для развития гибкости у обучающихся 7-8 лет

Этот комплекс был протестирован в течение 2023-2024 учебного года в МАОУ «КУГ №1 – Универс» в городе Красноярске. Группа контроля состояла из 15 девочек и 15 мальчиков, в то время как экспериментальная

группа включала 15 девочек и 15 мальчиков. Результаты входного контроля представлены в таблице 1.

Таблица 1. Показатели входного контроля уровня гибкости обучающихся 7-8 лет в контрольной и экспериментальной группах

Тесты	Результаты тестирования			t
		Контрольная группа	Экспериментальная группа	
Наклон вперед со скамейки, см	Мальчики	8,23 ± 0,25	7,58 ± 0,32	1,6
	Девочки	10,27 ± 0,94	11,04 ± 1,02	0,31
Разведение ног в стороны, см	Мальчики	13,71 ± 0,15	14,38 ± 0,63	1,03
	Девочки	15,57 ± 1,31	15,82 ± 1,52	0,12
Перевод гимнастической палкой, см	Мальчики	27,81 ± 1,57	29,39 ± 1,35	0,76
	Девочки	33,57 ± 0,93	35,01 ± 0,79	1,18

Данные в таблице 1 отражают результаты проверки на входе. Очевидно, что уровень гибкости у мальчиков ниже по всем критериям, чем у девочек. В ходе проверки на входе не было обнаружено статистически значимых различий между группами, и показатели гибкости примерно равны.

После завершения курса занятий с использованием специально разработанного комплекса подвижных игр в экспериментальной группе была проведена итоговая проверка, результаты которой представлены в таблице 2.

Таблица 2. Исследовались результаты выходного контроля по уровню гибкости обучающихся в возрасте 7-8 лет в группах контрольной и экспериментальной.

Тесты	Результаты тестирования			t
		Контрольная группа	Экспериментальная группа	
Наклон вперед со скамейки, см	Мальчики	8,61 ± 0,32	10,08 ± 0,47	2,59
	Девочки	10,41 ± 0,92	14,14 ± 1,27	3,61
Разведение ног в стороны, см	Мальчики	13,93 ± 0,13	16,11 ± 0,85	2,54
	Девочки	15,97 ± 1,37	19,72 ± 0,92	2,27
Перевод гимнастической палкой, см	Мальчики	28,11 ± 1,49	32,79 ± 1,53	2,19
	Девочки	34,37 ± 1,02	38,91 ± 0,99	3,19

По результатам контроля после завершения исследования можно сделать вывод, что произошли значимые статистические различия в результатах всех тестов как у мальчиков, так и у девочек. Изменения в каждом тесте после проведения эксперимента по сравнению с исходным контролем показаны в таблице 3.

Таблица 3. Изменения в показателях уровня гибкости учащихся в возрасте 7-8 лет в контрольной и экспериментальной группах после проведения эксперимента (в сантиметрах и процентах) (начало)

Тесты	Результаты тестирования				
		КГ		ЭГ	
		См.	%	См.	%
Наклон вперед со скамейки, см	Мальчики	0,38	4,62	2,5	32,98
	Девочки	0,14	1,36	3,1	28,08
Разведение ног в стороны, см	Мальчики	0,22	1,6	1,73	12,03
	Девочки	0,4	2,57	3,9	24,65
Перевод гимнастической палкой, см	Мальчики	0,3	1,08	3,4	11,57
	Девочки	0,8	2,38	3,9	11,14

Как показано в таблице 3, как в группе контроля, так и в экспериментальной группе, наблюдается положительная динамика роста как у мальчиков, так и у девочек. В группе контроля, максимальный прирост у мальчиков достигается в упражнении «наклон вперед со скамейки» - 4,62%, а у девочек в упражнении «разведение ног в сторону» прирост составляет 2,57%. Самый большой прирост в экспериментальной группе наблюдается в упражнении «наклон вперед со скамейки» у мальчиков - 32,98%, а у девочек - 28,08%. Средний прирост по всем параметрам в группе контроля составляет 2,43% у мальчиков и 2,1% у девочек, а в экспериментальной группе - 18,86% и 21,29% соответственно. В общем, среднее значение прироста в группе контроля составляет 2,27%, в экспериментальной группе - 20,075%.

Средний прирост результатов по каждому упражнению в контрольной и экспериментальной группах после завершения эксперимента составил:

Наклон вперед со скамейки, см. – КГ = 2,99%, ЭГ = 30,53%;

Разведение ног в стороны, см. – КГ = 2,085%, ЭГ = 18,34%;

Перевод гимнастической палки составляет в КГ 1,73%, а ЭГ - 11,355%.

На рисунке 1 показано сравнение прироста показателей гибкости в контрольной и экспериментальной группах после проведения исследования.

Рис.1 Сравнение прироста показателей гибкости в контрольной и экспериментальной группах.



На рисунке 1 представлена сравнительная диаграмма прироста уровня гибкости обучающихся в возрасте 7-8 лет в контрольной и экспериментальной группах после завершения исследования (в процентах).

В результате проведенного исследования можно утверждать, что разработанный комплекс подвижных игр для развития гибкости обучающихся 7-8 лет на уроках физической культуры является эффективным, безопасным и подходит для использования в учебном процессе. Мы считаем, что поставленная цель исследования была достигнута, а гипотеза подтверждена.

Выводы по Главе 3

1. Для обучающихся в возрасте 7-8 лет игра является основным способом усвоения и закрепления новой информации, навыков и умений. Подвижная игра представляет собой активную деятельность, в ходе которой ребенок выполняет задания, основанные на различных движениях и правилах. По мнению П.Ф.Лесгафта, подвижная игра помогает ребенку готовиться к жизни. Игра является ключевым компонентом образовательного и воспитательного процесса для обучающихся 7-8 лет, учитывая их физиологические и, главным образом, психические особенности развития. Подвижные игры, способствующие развитию гибкости, позволяют детям улучшать это физическое качество в неформальной обстановке, избегая рутины, скуки. Это особенно важно для данного возраста, поскольку развитие гибкости может быть непривлекательным и даже скучным. Для развития гибкости обучающихся 7-8 лет, составлен комплекс из десяти подвижных игр:

Прыжки через барьер;

Гигантские шаги;

Путаница;

Запутывалка;

Число;

Мост;

Стой;

Лимбо;

Палка за спину;

Волна.

Игры могут проводиться как в спортивном зале, так и на улице, с использованием спортивного инвентаря. Все они разработаны с учётом физиологических и психологических особенностей обучающихся данного возраста.

3. После проверки обучающихся на начало учебного года было установлено, что все они имеют примерно одинаковый уровень гибкости, что указывает на однородность исследуемых групп. По результатам анализа видно, что мальчики имеют более низкие значения гибкости по всем параметрам, чем девочки. Однако, входной контроль не показал достоверных различий между этими группами, и показатели гибкости примерно одинаковы.

В ходе анализа изменений в гибкости мы обнаружили, что обучающиеся экспериментальной группы, которые участвовали в комплексе подвижных игр, показали лучшие результаты в трех тестовых упражнениях по сравнению с обучающимися контрольной группы.

Было доказано, что применение разработанного комплекса подвижных игр способствует повышению гибкости у обучающихся 7-8 лет во время занятий физкультурой.

Применение предложенного комплекса подвижных игр на уроках физической культуры привело к заметным положительным изменениям в развитии гибкости с достоверно значимой динамикой.

Наклон вперед со скамейки, см. – КГ = 2,99%, ЭГ = 30,53%;

Разведение ног в стороны, см. – КГ = 2,085%, ЭГ = 18,34%;

Перевод гимнастической палки: коэффициент КГ равен 1,73%, а коэффициент ЭГ составляет 11,355%.

Изложенное выше свидетельствует о том, что использование предложенного комплекса подвижных игр способствует оптимизации развития гибкости у обучающихся в возрасте 7-8 лет.

Заключение

1. В процессе анализа научно-методической литературы по выбранной теме были тщательно исследованы понятия "игра", "подвижная игра", "младший школьный возраст", "гибкость". Также были рассмотрены аспекты анатомо-физиологических и психолого-педагогических особенностей обучающихся в возрасте 7-8 лет, методики развития гибкости и значимость подвижных игр для данной возрастной группы. Обучающиеся в возрасте 7-8 лет обладают определёнными анатомо-физиологическими и психолого-педагогическими особенностями. Они характеризуются высокой подвижностью, энергичностью, быстрым ростом, активностью и короткими интервалами внимания. Интеллектуальные способности в этом возрасте проявляются в жизни «здесь и сейчас», буквальном понимании, любознательности, хорошей памяти и способности к освоению новых навыков. Социально они проявляют дружелюбие, любовь к коллективной деятельности и привязанность к семье. Гибкость тела важна для общего физического развития обучающихся этого возраста. Подвижные игры играют ключевую роль в их всестороннем воспитании, оказывая комплексное воздействие на все аспекты личности ребёнка.

2. Разработанный комплекс подвижных игр, направленных на развитие гибкости у обучающихся в возрасте 7-8 лет, включает в себя 10 подобранных игр, которые можно проводить на уроках физической культуры. Каждая игра была подобрана с учётом особенностей анатомии и физиологии обучающихся этого возраста. Комплекс игр подходит для проведения на различных площадках с использованием спортивного инвентаря или без него, и предусматривает различные уровни взаимодействия между детьми (со словами, с ведущим, в команде, в паре, индивидуально). Каждая игра может быть использована отдельно или в комплексе с другими, на уроке или для организации детского досуга во время перемен. Для наилучших результатов рекомендуется включать 2-3 игры из комплекса в каждый урок физической культуры.

В период с 1 сентября 2023 года по 31 мая 2024 года в МАОУ «Красноярская университетская гимназия №1 – Универс» г. Красноярск был проведен эксперимент по развитию гибкости у детей 7-8 лет на уроках физической культуры с использованием специально разработанного комплекса подвижных игр. В рамках исследования участвовали два класса: экспериментальный (1 Б) и контрольный (1 Г), каждый из которых состоял из 30 учащихся. В экспериментальном классе к учебному плану по предмету «физическая культура» добавлялись дополнительные игры из разработанного комплекса, выбранные учителем. Занятия проводились 2 раза в неделю, с повторением каждой игры не более двух раз в месяц. По результатам исследования выяснилось, что использование комплекса подвижных игр способствовало значительному улучшению гибкости учащихся экспериментальной группы по сравнению с контрольной группой в трех тестовых упражнениях.

Было установлено, что применение специального комплекса подвижных игр, разработанного нами, способствует повышению уровня гибкости у обучающихся в возрасте 7-8 лет во время занятий физкультурой.

При внедрении предложенного комплекса подвижных игр в учебный процесс на уроках физической культуры мы наблюдали значительные положительные изменения в развитии гибкости. В результате была зафиксирована достоверная динамика.

- в результате исследования "наклон вперед со скамейки" были получены следующие данные: коэффициент гибкости составил 2,99% для контрольной группы и 30,53% для экспериментальной группы.

- в результате исследования "разведение ног в стороны" были получены следующие показатели гибкости: КГ составил 2,085%, а (ЭГ) - 18,34%.

- при проведении исследования "перенос гимнастической палкой" были получены следующие результаты: коэффициент гибкости для контрольной группы составил 1,73%, а для экспериментальной - 11,355%.

Вышеуказанный результат даёт основание утверждать, что использование предложенного комплекса подвижных игр способствует оптимизации развития гибкости у детей в возрасте 7-8 лет.

Список используемой литературы

1. Исследование развития и улучшения гибкости представлено в работе А.Е. Андоне и Н.И. Заярной на 56-й Студенческой научно-практической конференции ТОГУ.
2. Книга Антоновой О. А. "Физиология и анатомия в разрезе возрастных особенностей" была издана в 2006 году и содержит 192 страницы.
3. Учебное пособие "Физкультурно-оздоровительные технологии" авторства И.Л. Архиповой было издано в 2004 году Красноярским государственным университетом. Объем учебника составляет 154 страницы.
4. Б.А. Ашмарин в своей книге "Теория и методика педагогических исследований в области физического воспитания" (издательство "Физкультура и спорт", 1978 год) представил 223 страницы материала.
5. Баршай В. М. 500 лучших подвижных игр для детей и взрослых – М.: 1000 бестселлеров, 2018. – 352 с.
6. Баршай, В.М. Гимнастика [Текст]: учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: КНОРУС, 2016. – 312 с.
7. Безруких М. М. Возрастная физиология – М.: Академия, 2002. – 383с.
8. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. — М.: Медицина, 1968. – 234с.
9. Гандельсман А.Б., Смирнов Д.М. Физическое воспитание детей школьного возраста. — М.: Просвещение, 1986. – 256с.
10. Горбачева О. А. Подвижные игры – М.: Академия безопасности и выживания, 2017. – 130 с.
11. Гужаловский А. А. Основы теории и методики физической культуры – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.
12. Гужаловский А. А. Развитие двигательных качеств у школьников – Мн.: ар. Асвета, 1978. – 88 с.

13. Гурович Л. И. Спортивные и подвижные игры – М.: Физкультура и спорт, 1977. - 382 с.
14. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учебное пособие для педагогических вузов. - М.: Академия, 2001. – 210с.
15. Жуков М. . Подвижные игры – М.: Академия, 2000. – 160 с.
16. Зарипова, А.Э. Формирование физического качества гибкость у детей 7-8 лет, занимающихся гимнастикой [Текст] / А.Э. Зарипова // Наука, образование и инновации: сборник статей международной научно-практической конференции. – 2016. – С. 163 – 165.
17. Захаров Е. . Энциклопедия физической подготовки – М.: И ЭП, 2015. – 360 с.
18. Калинин Александр Дементьевич, Комаров Михаил Никонорович, Волобуев Алексей Леонидович, Климова Людмила Юрьевна, Махотина Татьяна Павловна Подвижные игры как средство повышения физической подготовленности мальчиков 7-8 лет в условиях прогимназии // Ученые записки университета Лесгафта. 2019. №4 (170).
19. Кузьмичева Е. В. Подвижные игры для детей младшего школьного возраста – М.: Физическая культура, 2008. – 112 с.
20. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры – М.: Советский спорт, 2004. – 463 с.
21. Курпан Ю.И., Таламбум Е.А. Физкультура, формирующая осанку. — М.: Физкультура и спорт, 1990. – 32с.
22. Леонтьев А.Н. Потребности, мотивы, сознание. — М.: Мысль, 1980. – 38с.
23. Ложкина. И. Возрастная анатомия, физиология и гигиена – Омск: Изд-во СибГУФК, 2013. – 272 с.
24. Ломова О.А., Варина А.А. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ 7-8 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ // Российский журнал спортивной

науки: медицина, физиология, тренировка. 2022. №3 (3). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodicheskie-osobennosti-razvitiya-gibkosti-u-detey-7-8-let-zanimayuschih-sya-hudozhestvennoy-gimnastikoy> (дата обращения: 12.02.2024).

25. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека / ГЦИФК. - М.. 1992. – 191с.

26. Лысенко Е.М. Возрастная психология. «Владос Пресс» Москва 2006г.

27. Лях В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов – М.: Просвещение, 2018. – 128 с.

28. Лях В. И. Физическая культура: 1-4 классы – М.: Просвещение, 2019. – 176 с.

29. Матвеев Л. П. Теория и методика физического воспитания – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 256 с.

30. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

31. Менхин, А.В., Новикова, Л.А., Исмаилова, А. Гибкость и ее особенности в художественной гимнастике [Текст] / А.В. Менхин, Л.А. Новикова, А. Исмаилова // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 8. – С. 11 – 15.

32. Менхин, Ю.В., Менхин, А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика [Текст]. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.

33. Микрюкова, М.Г., Лялина, Т.А. Упражнения на гибкость, применяемые в художественной гимнастике как средство подготовки к выполнению норм комплекса ГТО [Текст] / М.Г. Микрюкова, Т.А. Лялина // Возрождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО: проблемы, опыт, перспективы: сборник научно-методических статей по итогам Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – 2016. – С. 82 – 84.

34. Мишенькина В. Ф. Подвижные игры – Омск: Изд-во СибГУФК, 2004. – 92 с.
35. Назарова А.Г. Игровой стрейчинг [Текст] – СПб.: ОФТ, 2005. – 314 с.
36. Начинская С.В. Спортивная метрология – М.: Академия, 2012. – 240с.
37. Настольная книга учителя физической культуры / Под общ.ред. проф. Л.Б. Кофмана. - М.: ФиС, 1998. – 496с.
38. Никитин Б.П., Никитина Л.А. Мы, наши дети и внуки. – Москва, «Лист», 1997. – 352с.
39. Патрикеев А. Ю. Подвижные игры: 1-4 классы – М.: ВАКО, 2007. – 176 с.
40. Радд-младший, Барнетт Л.М., Фэрроу Д., Берри Дж., Борколес Э. и Полман Р. (2017). Влияние гимнастики на физическую самооценку детей и развитие двигательных навыков в начальных школах. Измерение в физическом воспитании и физических упражнениях , 21 (2), 92–100.
41. Савченков Ю. И. Возрастная физиология – М.: Владос, 2014. – 143 с.
42. Семянникова В. В. Организационно – методические основы подвижных игр – Елец: ЕГУ им. И. А. Бунина, 2011. – 96 с.
43. Смирнова, Н.И., Черненко, Е.Е., Гордейченко, О.А. Влияние специальных упражнений на развитие гибкости у детей 6-7 лет [Текст] / Н.И. Смирнова, Е.Е. Черненко, О.А. Гордейченко // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2009. - № 7. – С. 170 – 172.
44. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка – М.: Академия, 2006. – 368 с.
45. Стюарт, М.М. Растягивайся и расслабляйся [Текст] – М.: Физкультура и спорт, 1994. – 253 с.

46. Тер-Ованесян А.А. Педагогические основы физического воспитания. — М.: Физкультура и спорт, 1978. — 206с.
47. Урунтаева Г.А. «Психология дошкольного возраста» М., Академия 2011г.
48. Фатеева Л. П. Подвижные игры, эстафеты и аттракционы для младших школьников – Ярославль: Академия развития, 2007. – 128 с.
49. Фетисова С. Л. Подвижные игры в общеобразовательных и коррекционных учреждениях – СПб: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2015. – 237 с.
50. Харламов, И.Ф. Педагогика [Текст]: Учеб. / И.Ф. Харламов. – 7-е изд. – Мн.: Университетское, 2002. – 412 с.
51. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений.- М.- Издательский центр «Академия», 2001. – 480с.
52. Чайковская, Е. А. Использование игрового стретчинга для развития гибкости у детей седьмого года жизни / Е. А. Чайковская. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2017. — № 13 (147). — С. 622-625.
53. Шаграева О.А. Детская психология. Теоретический и практический курс. Учебное пособие для вузов/ О.А. Шаграева. М.: Владос, 2001.
54. Югова Е. А. Возрастная физиология и психофизиология – М.: Академия, 2012. – 336 с.
55. Bento-Soares D., Schiavon L. M. Gymnastics for all: different cultures, different perspectives //Science of gymnastics journal. – 2020. – Т. 12. – №. 1. – С. 5-18.
56. FORD K. B. Free Gymnastics for Schools //New England Journal of Education. – 1876. – Т. 4. – №. 10. – С. 112-113.
57. McIntosh P. C. Games and gymnastics for two nations in one //Landmarks in the history of physical education. – Routledge, 2013. – С. 177-208.

58. Rudd J. R. et al. The impact of gymnastics on children's physical self-concept and movement skill development in primary schools //Measurement in physical education and exercise science. – 2017. – T. 21. – №. 2. – C. 92-100.

59. Werner P., Sweeting T. Gymnastics in Schools //Physical Educator. – 1991. – T. 48. – №. 2.