

Белявцева Светлана Валерьевна,

учитель физической культуры;

Мельникова Марина Михайловна,

учитель физической культуры,

МКОУ «Санаторная школа-интернат №64»,

г. Прокопьевск, Кемеровская область, Россия

**ИССЛЕДОВАНИЕ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ
КАК ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УСЛОВИЯ РАЗВИТИЯ СТАТИЧЕСКОЙ
ГИБКОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

В статье изложены результаты исследования педагогических условий воспитания статической гибкости в младшем школьном возрасте на уроках физической культуры, выявлены особенности воспитания и определена эффективность использования комплексов круговой тренировки для достижения положительного эффекта.

Ключевые слова: статическая гибкость, младшие школьники, уроки физической культуры, комплексы упражнений, круговая тренировка.

Svetlana V. Belyavtseva,

Physical education teacher;

Marina M. Melnikova,

Physical education teacher,

MGEI «Sanatory boarding school №64»,

Prokopyevsk, Kemerovo region, Russia

**RESEARCH OF THE METHOD OF CIRCULAR TRAINING
AS A PEDAGOGICAL CONDITION FOR THE DEVELOPMENT
OF STUDENTS' STATIC FLEXIBILITY OF YOUNGER SCHOOL AGE
IN PHYSICAL CULTURE LESSONS**

The article presents the results of pedagogical conditions for the education of static flexibility at primary school age in physical education lessons: they were identified features of education and the effectiveness of using circular training complexes to achieve a positive effect is determined.

Keywords: static flexibility, elementary school students, physical education lessons, sets of exercises, circle training.

Младший школьный возраст – важный период совершенствования основных функций организма, становления жизненно необходимых двигательных умений, навыков и физических качеств. Систематическое и целенаправленное применение именно в младшем школьном возрасте педагогических воздействий для воспитания гибкости обучающихся дает наибольший эффект [1].

Гибкость важна при выполнении многих двигательных действий в трудовой деятельности, а также в быту. Исследования подтверждают необходимость развития подвижности высокого уровня в суставах для овладения техникой двигательных действий разных видов спорта (гимнастика, синхронное плавание, прыжки и др.). Уровень гибкости обуславливает также развитие быстроты, координационных способностей, силы. Трудно переоценить значение подвижности в суставах в случаях нарушения осанки, при коррекции плоскостопия, после спортивных и бытовых травм и т. д. [6].

Анализ научно-методической литературы показывает, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным периодом для воспитания статической гибкости на уроках физической культуры, так как все виды деятельности, в том числе и учебная, в этом возрасте способствуют развитию познавательной сферы [4]. В физическом воспитании всегда ставится задача обеспечить такую степень всестороннего развития гибкости, которая позволила бы с высокой результативностью проявлять основные физические качества: ловкость, быстроту, силу, выносливость. Если эта задача решена, в дальнейшем главным образом предусматривается не увеличение, а сохранение на оптимальном уровне достигнутых показателей гибкости [5].

Цель проведенного исследования: выявление педагогических условий воспитания статической гибкости в младшем школьном возрасте на уроках физической культуры.

Для достижения поставленной цели были решены *следующие задачи:*

- определено понятие и сущность воспитания статической гибкости в младшем школьном возрасте;
- выявлены особенности воспитания статической гибкости в младшем школьном возрасте на уроках физической культуры;
- рассмотрен педагогический опыт воспитания статической гибкости в младшем школьном возрасте на уроках физической культуры;
- использованы комплексы круговой тренировки для воспитания статической гибкости младших школьников;
- определена эффективность использования комплексов круговой тренировки для воспитания статической гибкости у детей младшего школьного возраста.

Методами исследования послужили теоретические (анализ, синтез, сравнение) и эмпирические (анализ литературы, тестирование, педагогический эксперимент, методы статистической обработки) методы.

Основой круговой тренировки является многократное выполнение предписанных действий, движений в условиях точного дозирования нагрузки и точного порядка ее изменения и чередования с отдыхом. Это отличает метод строго регламентированного упражнения от игрового и соревновательного методов, для которых характерны лишь приблизительное регулирование и лишь приблизительная программа действий.

Для начального этапа тщательно подбираются упражнения на формирование осанки, укрепление мышц, способствующих правильному положению позвоночника и стопы, стимулирование роста костей развитие опорно-двигательного аппарата и органов дыхания, совершенствование функций вестибулярного аппарата. При этом упражнения в комплексе располагаются по возрастающей нагрузке: начиная с упражнений, характерных для горизонтальных положений тела, где задействованы крупные мышцы спины, груди, живота, далее – тазового пояса, ног. После этого следуют упражнения, требующие вертикального положения тела. Затем переход к

упражнениям, включающим в себя ходьбу, подскоки, прыжки – к движениям более быстрым, чем предыдущие, взрывным [2].

В нашем педагогическом эксперименте приняла участие группа младших школьников: 12 мальчиков и 6 девочек в возрасте 10–11 лет. В ходе эксперимента за основу проведения занятий были взяты рекомендации по воспитанию гибкости методом круговой тренировки юных волейболистов [3]: после каждого круга ребятам давался перерыв (3–5 мин.), необходимый для повторного измерения пульса и разбора ошибок. В каждый комплекс было рекомендовано включить 6 станций. Число кругов наращивалось от 1 до 4. Последовательность перехода – против часовой стрелки по порядку расположенных станций (3 человека на каждой станции). Сначала смена станций проходила самостоятельно, но потом мы увидели, что смену станций лучше производить по сигналу, через определенный интервал, который устанавливается для выполнения упражнений в спокойном темпе.

На протяжении всего времени проведения эксперимента у обучающихся измеряли подвижность плечевого пояса, гибкость в тазобедренном суставе и гибкость позвоночного столба. Далее с помощью метода статистической обработки строили диаграммы, позволяющие определить динамику подвижности плеча и гибкости позвоночника.

В ходе педагогического эксперимента было отмечено, что круговая тренировка с упором на развитие гибкости, занимающая в процессе общей тренировки сравнительно небольшой отрезок времени, является важной подготовительной частью. Увеличение гибкости мы пытались сохранить, учитывая два основных фактора:

- 1) в круговую тренировку необходимо включать как можно больше активных упражнений, так как после них гибкость сохраняется дольше, чем после пассивных;

- 2) в ходе эксперимента мы старались продлить время действия достигнутого в круговой тренировке эффекта повышения подвижности. Ориентиром исследования было отражение динамики подвижности шейного,

позвоночного и тазобедренного суставов у учащихся экспериментальной группы.

В проводимом эксперименте гибкость в плечевом суставе оценивали по захвату рук за спиной: если испытуемый полностью захватывал руки за спиной, то это значило, что уровень гибкости высокий, если только касался руками, то уровень гибкости – средний, если вообще не мог коснуться – уровень гибкости низкий. Гибкость в позвоночном суставе оценивали по наклону вперед из положения сидя. Каждый испытуемый старался нагнуться как можно ниже. В тазобедренном суставе гибкость оценивали с помощью контрольного упражнения «шпагат».

Контрольные замеры проводились до и после эксперимента. Достоверный факт прироста индивидуальных показателей подвижности позвоночного, плечевого и тазобедренного суставов как для мальчиков, так и для девочек говорит о положительном влиянии введения в комплекс круговой тренировки упражнений, развивающих гибкость.

На основе анализа результатов педагогического эксперимента можно отметить прирост средних значений гибкости позвоночного, плечевого и тазобедренного суставов у младших школьников. Зафиксирован достоверный факт прироста индивидуальных показателей гибкости как для мальчиков, так и для девочек, что говорит о положительном влиянии введения в комплекс круговой тренировки упражнений, развивающих гибкость.

Прирост средних значений в *группе гибкости позвоночника*: подтвердились более высокие значения показателей в контрольной группе – 1%, а в экспериментальной – 41%.

Прирост средних значений в *группе гибкости тазобедренного сустава*: подтвердились более высокие значения показателей в контрольной группе 7%, а в экспериментальной – 17%.

Прирост средних значений в *группе подвижности плечевого сустава* подтвердились: более высокие значения показателей в контрольной группе – 34%, а в экспериментальной – 71%.

Таким образом, вышеизложенное подтверждает эффективность предложенного метода развития и контроля гибкости у детей младшего школьного возраста. Используемые комплексы упражнений круговой тренировки для развития гибкости у детей младшего школьного возраста можно считать эффективными по результатам проведенного исследования, что подтверждается более высокими темпами прироста под воздействием предложенных нами комплексов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1. Боброва А.Г. Методика воспитания выносливости детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры / А.Г. Боброва, Р.С. Жуков // Физкультурно-оздоровительная деятельность и социализация молодежи в современном обществе материалы III Всероссийской научно-практической конференции студентов и молодых ученых / Отв. редактор М.Г. Янова. – Красноярск: Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева. – 2019. – С. 12–14.*
- 2. Бобровская Т.Ю. Метод круговой тренировки на уроках физической культуры [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://urok.1sept.ru/статьи/519534/>*
- 3. Воспитание гибкости методом круговой тренировки у юных волейболистов 13–15 лет [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://pandia.ru/text/80/321/4771.php>*
- 4. Лимаренко О.В. Воспитание гибкости у детей младшего школьного возраста на уроке физической культуры и здоровья / О.В. Лимаренко, Н.Н. Колесникова, Н.В. Корозвич // Физическая культура и спорт в условиях глобализации образования: Материалы II Международной научно-практической конференции / под редакцией Е.И. Овчинниковой. – Чита: Забайкальский государственный университет. – 2014. – С. 91–93.*
- 5. Лях В.И. Физическая культура. 1–4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений. – М., 2013. – 190 с.*
- 6. Настольная книга учителя физической культуры [Текст] / под ред. Л.Б. Кофмана. – М.: Академия, 2000. – 582 с.*