

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

**Арсенко Елена Анатольевна**,  
доцент кафедры теории и методики физической культуры  
Педагогического института НИУ «БелГУ»,  
к. п. н., доцент;  
(Белгород, Россия)

**Масленников Владимир Анатольевич**  
обучающийся Педагогического института НИУ «БелГУ»  
(Белгород, Россия)

### МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ СТРЕТЧИНГА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

#### **Аннотация**

В статье рассматривается эффективность применения стретчинга на уроках физической культуры у обучающихся 2-х классов.

**Ключевые слова:** начальная школа, урок физической культуры, стретчинг, дети младшего школьного возраста.

**Введение.** В физическом воспитании детей начальной школы большую роль среди основных физических качеств, играет гибкость. Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой.

В исследованиях Ф.Л. Доленко (2005), Л.А. Карпенко, 2007; А. Кудрявцев, 2012) отмечается большое значение развития гибкости для овладения сложными техническими движениями в разных видах спорта. Движения, выполняемые с оптимальным уровнем развития гибкости более рациональны, они обладают наибольшей точностью и легкостью выполняемых движений, что значительно облегчает и ускоряет овладение двигательными действиями, экономя физические и психические ресурсы (В.П. Губа, 2012; О.С. Кулиненко, 2016).

Увеличению подвижности в суставах способствуют упражнения стретчинга. Стретчинг – это система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц. Статические упражнения – это такие упражнения, при выполнении которых сохраняется максимальная амплитуда подвижности в зафиксированных позах. В процессе выполнения стретчинга мышцы растягиваются плавно и постепенно, при этом преодолевается их рефлексорное сокращение (Б. Андерсон, Дж. Андерсон, 2017).

В то же время научных исследований, связанных с возможностью развития гибкости обучающихся начальной школы с использованием стретчинга недостаточно.

В связи с этим, возникает противоречие между значимостью и необхо-

димостью развития гибкости с применением стретчинга у обучающихся 2-х классов, с одной стороны, и недостатком научно-методических разработок этой проблемы, с другой стороны. Необходимость разрешения данного противоречия определила актуальность проблемы исследования, которая заключается в поиске и выборе возможностей применения стретчинга для эффективного развития гибкости у обучающихся 2-х классов.

Объект исследования: процесс физического воспитания обучающихся 2-х классов.

Предмет исследования: методика применения стретчинга на уроках физической культуры у обучающихся 2-х классов.

Цель исследования: научно обосновать и выявить эффективность методики применения стретчинга на уроках физической культуры у обучающихся 2-х классов.

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать состояние вопроса развития гибкости у обучающихся начальной школы в научно-методической литературе.

2. Разработать методику применения стретчинга на уроках физической культуры у обучающихся 2-х классов.

3. Выявить эффективность разработанной методики применения стретчинга на уроках физической культуры у обучающихся 2-х классов.

4. Разработать практические рекомендации по применению методики применения стретчинга на уроках физической культуры у обучающихся 2-х классов.

**Методы и организация исследования.** Поставленные задачи решались с использованием следующих методов: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, педагогические наблюдения, методы математической статистики.

Педагогический эксперимент проводился в течение 9 месяцев, с сентября по май 2017-2018 учебного года. В нем приняли участие обучающиеся 2-х классов МБОУ Афанасовской СОШ с. Афанасово Корочанского района Белгородской области, которые составили экспериментальную и контрольную группы по 17 человек в каждой. Уроки проводились 3 раза в неделю по 45 мин..

Нами разработана методика применения стретчинга на уроках физической культуры у обучающихся 2-х классов.

Уроки физической культуры в экспериментальной группе проходили по разработанной нами методике с применением статических упражнений на уроках физической культуры у обучающихся 2-х классов.

Уроки в контрольной группе проходили по общепринятой комплексной программе физического воспитания для начальной школы.

В экспериментальной группе основными средствами развития гибкости являлись статические упражнения, при выполнении которых сохраняется максимальная амплитуда подвижности в зафиксированных позах. Они применялись в конце подготовительной (3 мин.), в середине основной (5 мин.) и

заключительной частях урока (2 мин.).

В контрольной группе применялись динамические упражнения (маховые, пружинистые, движения с увеличением амплитуды) в подготовительной (5 мин.) и заключительной частях урока (5 мин.).

Суммарное время, отведенное на развитие гибкости, составляло 10 мин. на каждом уроке, как в экспериментальной, так и в контрольной группах.

Так как гибкость определяется суммарной подвижностью суставов всего тела, в процессе исследования были подобраны статические упражнения для развития подвижности:

- 1) в плечевом и локтевом суставах, которые применялись в основном в конце подготовительной части занятия;
- 2) позвоночника, которые применялись в основной части занятия;
- 3) в тазобедренном и коленном суставах, которые применялись в основной и заключительной частях занятия.

Для обучающихся 2-х классов, количество статических упражнений в комплексе составляет 4-7.

Время удержания статических поз составляет от 10-20 с в начале эксперимента, до 20-30 с – в конце эксперимента.

Отдых между повторениями 5-10 с.

Количество повторений – 4-6 раз.

Эффективность разработанной методики оценивалась посредством сравнения показателей уровня развития гибкости обучающихся 2-х классов экспериментальной и контрольной групп до и после эксперимента.

Тестирование гибкости проводилось в начале и в конце педагогического эксперимента.

Тестирование показателей гибкости у обучающихся 2-х классов проводилось с помощью специальных тестов, имеющих место в школьной практике (Лях, 2008):

1. Сгибание стопы (градусы), для определения подвижности в голеностопных суставах.
2. Отведение рук назад сверху (градусы), для определения подвижности в плечевых суставах.
3. Поперечный шпагат (см), определяющий подвижность тазобедренных суставов.
4. Наклон вперед (см), определяющий подвижность позвоночного столба.
5. Наклон назад, стоя на коленях (см), для определения подвижности позвоночного столба.
6. Мост на коленях (см), для определения подвижности позвоночного столба.

**Результаты и их обсуждение.** Анализ исходного уровня развития гибкости у обучающихся 2-х классов 8-9 лет экспериментальной и контрольной групп показал, что вначале эксперимента обучающиеся обеих групп не имели достоверных различий ( $P > 0,05$ ) в результатах контрольных упражнений.

После проведения эксперимента в экспериментальной группе наблюда-

ется достоверное улучшение результатов во всех контрольных упражнениях.

Результаты исследования в тесте сгибание стопы показали, что подвижность в голеностопном суставе в экспериментальной группе достоверно увеличилась – на  $6,3^\circ$  ( $P < 0,05$ ), а в контрольной группе всего лишь на  $2,7^\circ$  см ( $P > 0,05$ ).

Анализируя результаты исследования в тесте – отведение рук назад сверху, характеризующем подвижность в плечевом суставе, мы отмечаем в конце исследования достоверные изменения в экспериментальной группе. Показатели в этом тесте улучшились на  $11,7^\circ$  ( $P < 0,01$ ), а у обучающихся контрольной группы эти изменения были значительно меньше – на  $5,1^\circ$  см ( $P > 0,05$ ).

Тестирование проводилось так, что в каждом последующем тесте напрягались те мышцы, которые в предыдущем были расслаблены. Таким образом, происходит равномерное распределение нагрузки, что способствует формированию правильной осанки.

Анализируя результаты исследования в тесте – поперечный шпагат, характеризующем подвижность в тазобедренном суставе, мы констатируем, что в конце эксперимента произошли значительные и достоверные изменения результатов у испытуемых экспериментальной группы на  $9,9$  см ( $P < 0,05$ ), в то время, как в контрольной группе – на  $3,3$  см ( $P > 0,05$ ).

Результаты исследования в тесте – наклон вперед, характеризующем подвижность позвоночного столба, показали, что в конце исследования произошли существенные и достоверные сдвиги в экспериментальной группе – на  $6,4$  см ( $P < 0,01$ ), в то время, как в контрольной группе – на  $1,7$  см ( $P > 0,05$ ).

Анализ результатов исследования в тесте – наклон назад, стоя на коленях, характеризующем подвижность позвоночного столба показал, что в конце эксперимента произошли значительные и достоверные изменения результатов у испытуемых экспериментальной группы на  $8,7$  см ( $P < 0,05$ ), в то время, как в контрольной группе – на  $4,5$  см ( $P > 0,05$ ).

Результаты исследования в тесте – мост на коленях, характеризующем подвижность позвоночного столба, показали, что в конце эксперимента произошли достоверные и значительные улучшения результатов у испытуемых экспериментальной группы – на  $11,9$  см ( $P < 0,01$ ), а в контрольной группе – на  $4,7$  см ( $P > 0,05$ ).

Такой рост результатов связан с тем, что увеличение подвижности позвоночного столба в результате растягивания мышц может сохраняться только при условии, что достигнутая в процессе занятий амплитуда движений постоянно используется в моделях движения спортивно-оздоровительной деятельности на каждом уроке физической культуры и положении туловища, характерных для повседневной жизни или занятий спортом. Только при достаточной способности соответствующих мышц к растяжению регулируемая ЦНС внутри- и межмышечная координация способна обеспечить гармоничное, плавное и эстетичное движение. В результате становятся возможными оптимизация и достижение плавности, гармоничности и выразительности

движения.

После эксперимента между экспериментальной и контрольной группами наблюдаются достоверные различия по всем тестам.

**Заключение.** Разработанная методика применения стретчинга на уроках физической культуры у обучающихся 2-х классов способствовала достоверному увеличению показателей подвижности в плечевом, тазобедренном, голеностопном суставах и позвоночного столба в экспериментальной группе. Наиболее высокий прирост показателей достигнут в развитии плечевого сустава в тесте отведение рук назад сверху ( $P < 0,01$ ) и в тесте мост на коленях, характеризующем подвижность позвоночного столба ( $P < 0,01$ ).

**Список использованной литературы:**

1. Андерсон Б. Растяжка [Текст] / Б. Андерсон, Дж. Андерсон (илл.), пер. с англ. О.Г. Белошеев. – Минск: Попурри, 2017. – 240 с
2. Губа В.П. Основы спортивной подготовки : методы оценки и прогнозирования [Электронный ресурс] / В.П. Губа. – Москва : Советский спорт, 2012. – 384 с. – Режим доступа:  
<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971805779.html>
3. Доленко Ф.Л. Спорт и суставы [Текст] / Ф.Л. Доленко. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 288 с.
4. Карпенко Л.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой [Текст]: учебное пособие / Л.А. Карпенко, И.А. Винер, В.А. Сивицкий. – СПбГУФК, 2007. – 77 с.
5. Кудрявцев А. Растяжка мышц для всех видов спорта [Текст] / А. Кудрявцев – М.: Сфера, 2012. – 288 с.
6. Кулиненков О.С. Медицина спорта высших достижений [Текст] / О.С. Кулиненков. – М.: Спорт, 2016. – 320 с.

Педагог дополнительного образования

**Гриценко Елена Михайловна**

Название организации: ГБУ ДО БелОДЭБЦ,

Населенный пункт: Белгородская область, г. Белгород

**«ОТБОР УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ С  
ОБУЧАЮЩИМИСЯ ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО  
ВОЗРАСТА, КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО  
ПОТЕНЦИАЛА ЗАНЯТИЯ»**

**Аннотация**

*Воспитание является одной из важнейших составляющих образовательного процесса наряду с обучением. Дополняя друг друга, обучение и воспитание служат единой цели: целостному развитию личности ребёнка.*