

*Сушкова Ю.Р.,
магистрант 2 курса
Белгородский государственный национальный исследовательский
университет
факультет «Физическая культура»,
Магистерская программа «Спортивная подготовка»
Россия, г. Белгород
Научный руководитель: Воронков А.В.*

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К СДАЧЕ НОРМ ВФСК «ГТО»

***Аннотация:** В статье представлена научно обоснованная методика развития гибкости у детей 6–7 лет с применением элементов спортивной гимнастики в рамках подготовки к выполнению норматива «Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье» (I ступень ВФСК ГТО). Описаны возрастные особенности развития гибкости, структура занятий, комплекс упражнений и результаты экспериментальной проверки эффективности методики.*

***Ключевые слова:** ВФСК «ГТО», физическое воспитание, дети 6-7 лет, спортивная гимнастика, методика, развитие гибкости.*

***Annotation:** The article presents a scientifically substantiated method for developing flexibility in children aged 6–7 using elements of artistic gymnastics as part of preparation for the standard “Forward Bend from a Standing Position on a Gymnastic Bench” (I stage of the All-Russian Physical Culture and Sports Complex). The article describes the age-related features of flexibility development, the structure of classes, a set of exercises, and the results of an experimental test of the effectiveness of the method.*

Key words: *All-Russian sports complex « Ready for work and defense », physical education, children aged 6-7, sports gymnastics, methodology, flexibility development.*

Возраст 6–7 лет является сенситивным периодом для развития гибкости — качества, необходимого для успешного выполнения норматива ГТО и гармоничного физического развития. Однако отсутствие специализированных методик тренировки гибкости для дошкольников снижает эффективность подготовки к сдаче норм комплекса.

В данной статье рассмотрена экспериментальная методика подготовки детей 6-7 лет к сдаче норматива «Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье» ВФСК «ГТО» с применением элементов спортивной гимнастики.

Гипотеза: предполагалось, что применение специально разработанной методики развития гибкости с учётом возрастных особенностей детей 6–7 лет позволит достоверно улучшить результаты выполнения норматива «Наклон вперёд» ВФСК ГТО.

Цель исследования – доказать, что экспериментально разработанная методика развития гибкости позволит улучшить результаты для успешной сдачи обязательных нормативов ВФСК «ГТО» на золотой знак отличия.

Объект исследования – процесс физического воспитания детей 6–7 лет в ДОУ.

Предмет исследования – методика развития гибкости для подготовки к сдаче норматива ГТО.

Задачи исследования:

1. Изучить возрастные особенности развития гибкости у детей 6–7 лет.
2. Проанализировать требования ВФСК ГТО к тесту на гибкость для I ступени.

3. Разработать комплекс упражнений для развития гибкости у дошкольников.
4. Экспериментально проверить эффективность предложенной методики.
5. Сформулировать практические рекомендации для педагогов ДОУ

Возрастные особенности развития гибкости:

- высокая эластичность связок и мышц;
- незавершённое окостенение скелета;
- быстрая адаптация к растягивающим нагрузкам;
- необходимость щадящего режима тренировки;
- преобладание процессов возбуждения над торможением;
- склонность к подражанию;
- быстрая утомляемость при монотонных нагрузках.

Методы исследования:

- анализ научной литературы,
- педагогическое наблюдение,
- тестирование гибкости,
- педагогический эксперимент,
- методы математической статистики.

Требования ВФСК ГТО (I ступень, 6–7 лет):

- тест: «Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье»;
- исходное положение: стоя на скамье, ноги выпрямлены, ступни параллельно на ширине 10–15 см;
- выполнение: два предварительных наклона, третий — максимальный с фиксацией на 2 с;
- измерение: в сантиметрах относительно уровня скамьи (знак «-» — выше уровня, «+» — ниже).

Упражнения включались в разминочную и заключительную часть учебно-тренировочного процесса детей, занимающихся в секции развивающей гимнастики на базе ДОУ.

Комплекс упражнений описан в Таблице 1. Результаты тестирования до и после применения экспериментальной методики описаны в Таблице 2.

Таблица 1.

Комплекс упражнений

Упражнение	И.П.	Выполнение	Дозировка
«Наклон вперед»	Сидя, ноги вместе, руки вверх	Наклон вперед, руки тянуться к носкам, зафиксировать положение	10-12 раз, удержание 10 с
«Наклон вперед ноги врозь»	Сидя, ноги на ширине плеч, руки в стороны	Попеременное касание правой рукой левой ноги и наоборот	8–10 раз, удержание на каждую ногу 10 с
«Бабочка»	Сидя, стопы вместе, колени в стороны, руки за спиной	Наклон вперед поднимая руки за голову	10-12 раза, удержание 10–15 с
«Пистолет»	Стоя на колени, нога вперед прямая, опора пяткой, руки по обе стороны от ноги	Наклон вперед к ноге	10- 12 раз, удержание 10 с
«Мах ногой»	Лёжа на спине, руки по обе стороны от ноги, мах ногой	Взмах ногой без отрыва таза	10-12 раз, удержание 10 с
«Лягушка»	Лёжа на животе, ноги согнуты в обратную «бабочку», руки вперед	Подъем голени вверх поочередно	10-12 раз, удержание 10 с
«Сед с выпрямлением ног»	Сидя в упоре, присев выпрямить колени	Выпрямить колени и встать в наклон, затем сесть обратно в и.п.	10-12 раз, удержание наклона 10 с
«Махи в наклоне»	Наклон к ногам, взмах ногой	Колени прямые, таз в закрытом положении	10-12 раз
«Наклон в складку стоя на шведской стенке»	Ноги вместе/врозь, руки на уровне живота, допустим вариант на уровне таза	Колени прямые, выпрямляя руки и уводя таз назад делаем наклон и возвращаемся в и.п.	10-12 раз, удержание в нижней точке 10 с

Результаты тестирования

Норматив	До применения экспериментальной методики (средний результат)	После применения экспериментальной методики (средний результат)
Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+7 серебро	+12 золото

Анализ результатов проведённого тестирования выявил, что внедрение в разминку и заключительную часть тренировки элементов спортивной гимнастики благоприятно влияют на развитие гибкости у детей 6-7 лет, что подкрепляется результатами тестирования до и после применения экспериментальной методики.

Таким образом, мы видим, что элементы спортивной гимнастики благоприятно влияют на развитие гибкости и успешную сдачу норматива «Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье» ВФСК «ГТО».

Список литературы:

1. Акрушенко, А. В. Психология развития и возрастная психология /А. В. Акрушенко. – Москва : Эксмо, 2016 – 250 с
2. Ашенов, Т. К. Воспитание гибкости детей младшего школьного возраста / Т. К. Ашенов // Ratio et Natura. – 2020. – № 2(2)
3. Бисярина, В. П. Анатомо-физиологические особенности детского возраста / В. П. Бисярина. – Москва : Медицина, 2014. – 224 с
4. Вигуэ Ж., Джекнью Дж. В., Мейер А. «Анатомия растяжки. Иллюстрированное руководство для развития гибкости мышц и подвижности суставов».

5. Маркова, О. Н Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст] / О.Н.Маркова. - М.: Физкультура и спорт, 1997 .- 158 с.
6. Менхин, Ю.В Физическая подготовка в гимнастике [Текст] / Ю.В.Менхин. - М.: Физкультура и спорт, 1989 .- 116 с.
7. Спортивная гимнастика [Текст] : учебное пособие / П. Мартен ; худ. А. Морер. - М. : Астрель, 2004. - 47 с. : ил. - (Уроки спорта)Алаева, Л. С. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения : учебное пособие / Л. С. Алаева, К. Г. Клецов, Т. И. Зябрева. — Омск : СибГУФК, 2017. — 72 с.
8. Нормативы ВФСК «ГТО» 1 ступень 6-7 лет мальчики [Электронный ресурс] <https://www.gto.ru/normativy/>
9. Нормативы ВФСК «ГТО» 1 ступень 6-7 лет девочки [Электронный ресурс] <https://www.gto.ru/normativy/>