

**Тетяна Заріцька,**  
студентка 4 курсу  
факультету фізичної культури, спорту та здоров'я людини  
Науковий керівник: **С. М. Данило,**  
ст. викл. (БДПУ)

### **МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ УЧНІВ 11-12 РОКІВ ЗАСОБАМИ СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ГІМНАСТИКИ**

**Актуальність.** Гнучкість – є одним із найважливіших показників здоров'я. Вона служить базою для розвитку інших фізичних якостей, і є основою успішного оволодіння будь-якою фізичною вправою. Пубертатний період характеризується найбільш активним формуванням гнучкості. Оскільки гнучкість є актуальним напрямом у фізичному вихованні, в умовах середньої загальноосвітньої школи, і може позитивно впливати на перспективне зростання результатів – тому є доцільним знайти шляхи підвищення ефективності розвитку гнучкості учнів 11-12 років в процесі фізичного виховання.

**Ступінь досліджуваності проблеми.** На сьогоднішній день проведена значна кількість досліджень, присвячених розробці спеціальних вправ, щодо розвитку гнучкості учнів 11-12 років. Цілий ряд спеціалістів Худолій О. М., Дубовис М. С., Волков Л. В., та ін. відмічають, що спеціально-підібрані вправи з елементами гімнастики є оздоровчими та спрямовані на розвиток гнучкості тіла, збільшення рухливості суглобів та розтягування м'язів, зміцнення хребта, профілактика плоскостопості.

#### **Мета і методи дослідження.**

Мета – визначити методичні особливості розвитку гнучкості та перевірити ефективність застосування спеціальних вправ з учнями середніх класів на уроках фізичної культури з гімнастики.

Для досягнення мети дослідження були використані такі методи, як теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне тестування; педагогічні спостереження; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

**Сутність дослідження.** Для проведення дослідження було відібрано 32 учня 11-12 років, які були поділені на дві групи: експериментальна та контрольна. Для визначення рівня розвитку гнучкості проводилось тестування: міст з положення лежачи; викрут у плечових суглобах з гімнастичною палицею; нахил тулуба вперед із положення сидячи. Учні займались по три рази на тиждень засобами спеціальних вправ на уроках фізичної культури з гімнастики. Основний принцип проведення навчальних занять – залучення спеціальних вправ для розвитку гнучкості учнів середнього шкільного віку. Визначивши вихідний рівень розвитку гнучкості учнів середнього шкільного віку за допомогою контрольних тестів, було розроблено та впроваджено методіку педагогічного експерименту з метою визначення особливостей розвитку гнучкості на уроках фізичної культури з гімнастики. Проведення порівняльного аналізу динаміки розвитку гнучкості після виконання спеціальних вправ з гімнастики, показав, що рівень розвитку гнучкості у

тесті «Міст із положення лежачи» у хлопців контрольної та експериментальної груп відбулись позитивні зрушення на 1,6 % та 0,755 % відповідно. Результати виконання тесту «Викрут у плечових суглобах з гімнастичною палицею» свідчать про мінімальне зрушення у показниках гнучкості, у хлопців КГ вони становлять 0,05 %, а в ЕГ – 0,19 %. Результати виконання тесту «Нахил тулуба вперед із положення сидячи». Для хлопців ЕГ становив 1,25 %, для КГ – 1,12 %. Більш значний приріст результатів виконання тесту «Міст з положення лежачи» спостерігається у дівчат: 1,25 % контрольної групи та 1,92 % – експериментальної. Покращення результатів виконання цього тесту слід пов'язати з удосконаленням провідних психофізичних здібностей, та розвитку гнучкості дітей ще до проведення дослідження. Результати виконання тесту «Викрут у плечових суглобах з гімнастичною палицею» свідчать про мінімальне зрушення у показниках гнучкості в КГ та ЕГ групах. У дівчат покращення результатів на 0,15 % тільки в ЕГ, та на жаль ніякого покращення в КГ не виявлено. За результатами виконання тесту «Нахил тулуба вперед із положення сидячи» встановлено, ноу дівчат КГ зрушення становить 0,75 %, у ЕГ – 1,37 %.

**Основні висновки.** Результати досліджень дозволили встановити, що застосування спеціальних вправ сприяє більш ефективному розвитку гнучкості школярів середніх класів. Доведено, що цілеспрямований безперервний вплив на рухові функції організму хлопців і дівчат 11-12 років сприяє підвищенню рівня всебічної фізичної підготовленості, вдосконаленню чутливих для розвитку у цей вік фізичних якостей, в тому числі гнучкості. Наведені результати свідчать про більшу ефективність запропонованої методики розвитку гнучкості в процесі фізичного виховання учнів середніх класів засобами гімнастики.

#### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей середнього шкільного віку. : Л. : ВНТЛ, 2012. 336 с.
2. Козенков В., Новікова Г. Розвиток і контроль гнучкості школярів. : Фізичне виховання в школі. – 2000. № 12. – С. 26-28.

**Тетяна Заріцька,**  
студентка 4 курсу  
факультету фізичної культури, спорту та здоров'я людини  
Наук. керівник: **Н. М. Самсутіна,**  
к.пед.н., доцент (БДПУ)

#### **ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**Актуальність.** Формування національної системи фізичного виховання школярів вимагає нового змісту та пошуку ефективних форм, засобів і методів підготовки шкільного вчителя, створення відповідного навчально-методичного забезпечення. Найсуттєвішим у методиці викладання фізичної культури в школі є рівень індивідуальної майстерності вчителя. Через його діяльність методика віддзеркалюється в конкретних