

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ**

Кафедра спортивных игр

**«МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ 4-6 ЛЕТ,  
ЗАНИМАЮЩИХСЯ УШУ ПОСРЕДСТВОМ СЮЖЕТНЫХ ЗАНЯТИЙ»**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студентки 4 курса 414 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Егоровой Анастасии Игоревны

**Научный руководитель**

старший преподаватель

\_\_\_\_\_

подпись, дата

В.Н. Частов

**Зав. кафедрой**

к. фил. н., доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2025

## Введение

Спортивные достижения в настоящее время демонстрируют устойчивый рост во всех дисциплинах. Рекорды, которые ранее казались недостижимыми, становятся реальными для множества спортсменов. В этом контексте многие исследователи выделяют увеличение уровня результатов в современном спорте, рост интенсивности тренировочного процесса и усиление конкуренции в спортивной среде. Современному спортсмену для достижения высоких результатов требуется не только сильная воля и отточенная техника, но и такие физические качества, как сила, выносливость, скорость, ловкость и гибкость. Исследованию факторов, влияющих на развитие этих качеств, посвящено множество научных работ. Поток новых данных способствует совершенствованию методик тренировки физических способностей спортсменов.

Полное развитие и формирование здорового организма у детей является одной из ключевых задач современного общества. Дошкольный возраст представляет собой наиболее значимый этап в жизни каждого человека. Именно в этот период закладываются фундаментальные основы здоровья, осуществляется правильное физическое развитие, развиваются двигательные навыки, а также формируется интерес к физической культуре и спорту. Одной из главных задач физического воспитания детей в возрасте 4–6 лет является развитие психофизических качеств, включая гибкость.

Уровень гибкости оказывает непосредственное влияние на развитие других физических качеств. Ограниченная подвижность суставов сказывается на способности к проявлению силы, негативно влияет на скорость и координацию движений, снижает экономичность физической активности и часто становится причиной повреждений связок и мышц. Гибкость играет важную роль в формировании правильной осанки, выворотности ног, танцевального шага, а также эластичности мышц и связок. Учитывая, что болевые ощущения могут напугать ребенка и отпугнуть его от

занятий, обучение следует проводить в игровой форме с использованием сюжетных элементов.

Анализ научной литературы показал, что развитие гибкости через сюжетные занятия остается недостаточно исследованным направлением, несмотря на то, что, по нашему мнению, это является эффективным способом повышения данного физического качества и улучшения мотивации детей дошкольного возраста к тренировкам.

**Объектом исследования** является тренировочный процесс ушуистов 4-6 лет.

**Предметом исследования** является методика развития гибкости у детей 4-6 лет, занимающихся ушу.

**Целью исследования** - разработать и экспериментально проверить методику повышения уровня гибкости у детей 4 – 6 лет, занимающихся ушу.

**Гипотеза исследования:** мы предполагаем, что разработанные нами сюжетные занятия положительно будут влиять на динамику развития гибкости у детей 4 – 6 лет, занимающихся ушу.

В соответствии с целью исследования нами решались следующие **задачи исследования:**

1. Изучить и проанализировать научно-методологическую базу исследуемой проблемы.
2. Проанализировать методики развития гибкости.
3. Выявить содержание технической подготовки детей 4-6 лет, занимающихся ушу.
4. Разработать и экспериментально обосновать методику развития гибкости у детей 4-6 лет, занимающихся ушу.

**Методы исследования:**

1. Анализ научно – методической литературы.
2. Педагогическое (статистическое) наблюдение.
3. Педагогический эксперимент.
4. Педагогическое тестирование;

## 5. Математико-статистическая обработка.

### **Основное содержание работы**

В первой главе «Теоретико-методологические аспекты тренировочной деятельности детей 4-6 лет, занимающихся ушу» мы рассмотрели теоретические аспекты использования сюжетных занятий для детей. Использование различных методов имитации, подражания и образных сравнений соответствует возрастным и психологическим особенностям детей. Это способствует упрощению процессов освоения упражнений, улучшает запоминание и оказывает положительное влияние на эмоциональное состояние во время занятий. Рассматривая гибкость как двигательное качество мы заключили, что она является одним из ключевых двигательных качеств в развитии ушу. Уровень гибкости оказывает значительное влияние на гармоничное и всестороннее развитие личности, а также на расширение её двигательной базы.

Таким образом, мы пришли к выводу, что хоть и до сих пор ведутся обширные исследования по теме развития гибкости у детей, эта проблема остается не изученной. Обзор научных статей является свидетельством того, что использование сюжетно-игрового метода значимо и необходимо при работе с детьми дошкольного возраста и является актуальным для изучения, на современном этапе развития теории и методики физической культуры и спорта.

Исследование проводилось на базе Саратовской региональной общественной организации «Федерация ушу» в период с сентября 2023 года по сентябрь 2024 года. Выбор данной локации обусловлен тем, что в ушу особое внимание уделяется развитию гибкости, а группа состоит из детей в возрасте от 4 до 6 лет, которые только начинают заниматься этим видом спорта.

В исследовании приняло участие 12 детей, занимающихся ушу, у которых стаж занятий не превышает 2 лет. Из них 75% занимаются ушу в течение 2 лет, а оставшиеся 25% занимаются этим видом спорта только

первый год.

Перед началом тренировочной деятельности были проведены контрольные тесты для того, чтобы установить уровень начальной подготовки спортсменов. Для тестового определения физических способностей спортсменов нами было определены следующие испытания:

1) Наклон вперед сидя (от уровня скамьи – см). – испытуемый в положении сидя на полу, ноги разведены на 30 см., руки вверх, пятки расположены на горизонтальной линии, перпендикуляром к ее середине положена линейка или сантиметровая лента. Тестируемый наклоняется вперед, не сгибая коленей и опускает пальцы на измерительное устройство.

2) Поперечный шпагат (см) – разведение ног в стороны (шпагат)  $\pm 1$  см (испытуемый, стремится как можно шире развести ноги).

3) Положение «мост» (см) - лежа на спине, согнуть ноги, стопы на ширине плеч руки в упоре за плечами, пальцы вперед, прогибаясь, разогнуть ноги и руки, голова назад. Фиксируется расстояние от кончиков пальцев до пяток в сантиметрах.

4) Отведение рук назад лежа на животе (см) - испытуемый лежит на животе, руки с гимнастической палкой вверх, поднимает руки максимально вверх - назад, подбородок зафиксирован на полу, измеряется расстояние от пола до кончиков пальцев по перпендикуляру в сантиметрах.

Для определения уровня специальной технической подготовки мы использовали оценку выполнения упражнений:

- Бинбу. Ноги вместе, спина прямая, вес равномерно распределен на обе конечности.

- Мабу. Важнейшая стойка в ушу. Используется не только для отработки технических действий, но и для тренировки дыхания, силы мышц ног, повышения выносливости. Ноги поставлены на ширине плеч, стопы направлены вперед и параллельны друг другу. Ученик приседает, сгибая ноги в коленях так, чтобы бедра были параллельны поверхности. Спина прямая, живот втянут, колени развернуты наружу.

- Гунбу. Стойка позволяет быстро маневрировать, давая возможность нанесения мощного удара, как в движении, так и на месте. Одной ногой выполняется длинный шаг, нога сгибается в колене. Носок впереди стоящей ноги находится на одной линии с пяткой сзади стоящей конечности.

- Сюйбу. Стойка используется при ударах ногой, отходом с блоком и разрывом дистанции. Ноги расставлены в стороны. Присаживаемся на одной ноге, согнув ее в колене, переносим на нее всю тяжесть тела. Носок впереди стоящей ноги находится на одной линии с пяткой ноги, стоящей сзади.

В эксперименте участвовали 12 спортсменов, занимающихся ушу, из которых 6 составили экспериментальную группу, а остальные 6 – контрольную. В исследовании принимали участие дети в возрасте от 4 до 6 лет, которые занимались выбранным видом спорта в течение 1-2 лет. Занятия проводились в группах по 10-15 человек три раза в неделю, продолжительность каждой тренировки составляла 60 минут.

Для экспериментальной группы был подобран еженедельный сменный комплекс упражнений. При этом экспериментальная группа придерживалась своей методики их выполнения. Тогда, как первая группа выполняла все упражнения, используя средства и методы спортивной школы. Структура занятий, включающих элементы ушу, была следующей:

1. Организационная часть, целью которой было подготовить ребенка к тренировке.
2. Беговая разминка.
3. Общеразвивающие упражнения с элементами сюжетного занятия.
4. Специальные упражнения с элементами ушу.
5. Практическое освоение навыков.
6. Завершение тренировки и прощание.

Во втором периоде эксперимента был внедрен комплексный подход к тренировочному процессу, основанный на сюжетных занятиях, которые включали разнообразные методические приемы и средства, направленные на развитие гибкости и повышение подвижности суставов у детей. Основные

компоненты этого подхода включали:

### 1. Игры и игровые упражнения

Использование игровых элементов позволяло сделать тренировочный процесс увлекательным и мотивирующим для детей. Игры способствовали не только физическому развитию, но и формированию навыков взаимодействия, командной работы и эмоциональной вовлеченности.

### 2. Упражнения из детской йоги

В рамках занятий применялись специально адаптированные комплексы упражнений из детской йоги, которые учитывали психологические, физиологические и физические особенности детей. Упражнения включали асаны, такие как «журавль», «кошка», «кузнечик» и «лук», которые помогали детям развивать гибкость, координацию и воображение. Через образы животных и предметов дети легче осваивали техники и улучшали свои физические показатели.

### 3. Упражнения игрового стретчинга

Была использована система упражнений, направленная на развитие гибкости, подвижности суставов и укрепление мышечно-связочного аппарата. Игровой стретчинг способствовал улучшению эластичности мышц и связок, а также формированию прочного мышечного корсета, что важно для общего физического развития детей.

Такой подход позволил не только улучшить физические показатели детей, но и сделать процесс тренировок интересным, творческим и соответствующим их возрастным особенностям.

В приложении 1 подробно расписаны методические приемы и средства проведения сюжетных занятий: игры и игровые упражнения, развивающие гибкость, комплекс йоговских асан и упражнения игрового стретчинга.

Временные рамки: Сюжетные занятия занимают 20-25 минут от общей тренировки продолжительностью 60 минут. Это позволяет уделить внимание другим аспектам тренировки, таким как физическая подготовка, техника и т.д.

Структура занятий: Занятия состоят из 4-5 игровых упражнений и одной игры. Это помогает поддерживать интерес детей и делает тренировку более увлекательной.

Время проведения: Сюжетные занятия проводятся в середине или в конце тренировки, когда дети уже разогреты. Это важно для предотвращения травм и повышения эффективности упражнений.

Постепенное увеличение нагрузки: Нагрузка увеличивается плавно за счет увеличения количества упражнений и числа повторений от занятия к занятию. Это соответствует принципу постепенности и непрерывности, что способствует адаптации организма и улучшению результатов.

Разминка: Перед упражнениями на повышение подвижности в суставах проводится разогревающая разминка. Это необходимо для подготовки мышц и суставов к нагрузке.

Домашние задания: Для повышения эффективности занятий детям задается выполнение пройденных упражнений дома. Это помогает закрепить навыки и ускорить прогресс.

Принципы тренировки: Основными принципами являются постепенность и непрерывность. Это означает, что нагрузка увеличивается постепенно, а тренировки проводятся регулярно, что способствует устойчивому прогрессу.

На заключительном этапе эксперимента было проведено контрольное тестирование экспериментальной группы с целью определения текущего уровня гибкости у детей. Для оценки эффективности методики использовались методы математической статистики.

Основой эксперимента стало внедрение в тренировочный процесс игр и игровых упражнений, насыщенных яркими образами и эмоционально насыщенными элементами. Это было направлено на повышение интереса и мотивации дошкольников при выполнении упражнений, развивающих гибкость.



По завершении педагогического эксперимента было проведено итоговое тестирование для оценки физических показателей участников и эффективности применяемой методики. Для анализа изменений, произошедших в результате эксперимента, сравнивались групповые показатели до и после педагогического воздействия. Были рассчитаны процентные показатели прироста изучаемых параметров, оценена достоверность различий между экспериментальной и контрольной группами до и после эксперимента, а также проведен детальный анализ эффективности разработанной методики.

Сравнение показателей физической подготовленности спортсменов контрольной и экспериментальной групп на начало эксперимента показало, что дети двух групп по физической подготовленности практически однородны.

Анализ результатов исследования уровня двигательной подготовленности говорит о том, что существенных различий между контрольной и экспериментальной группами ни в одном из тестов не выявлено.

После проведения педагогического эксперимента и повторного тестирования, мы провели анализ изменений, произошедших в ходе занятий по контрольной и экспериментальной методике, отдельно по каждой группе. Анализ полученных результатов по двум тестированиям позволил нам определить возможность определения эффективности разработанной методики развития гибкости.

Выполнение упражнения «Наклон вперед сидя» улучшилось на 75%. Так гибкость позвоночника вперед улучшилась на 3,8 см (в контрольной группе улучшение составило всего 0,6).

Уровень гибкости позвоночника назад исходя из результатов тестирования «Положение «мост»» повысился в экспериментальной группе на 21 см (в контрольной - 6,2 см), разница прироста уровня гибкости составила 14,8 см, что достоверно не подтверждается  $P > 0,05$ .

Подвижность плечевых суставов оценивалась с помощью теста отведение рук назад. Улучшение подвижности произошло в экспериментальной группе на 5,7 см, в контрольной группе – 0,4 см. Разница прироста между группами равна 5,3 см и статистически не подтверждается  $P > 0,05$ .

Разность прироста в гибкости поперечного шпагата экспериментальной и контрольной групп составляет 9,7 см. Темпы прироста в ЭГ 63%, в КГ – 4,4% при статистической достоверности разницы  $P < 0,05$ .

Что касается выполнения специальных упражнений, также замечено улучшение результата в экспериментальной группе. Таким образом, по окончании педагогического эксперимента, на основании данных повторного контрольного тестирования и результатов, мы можем заключить, что использование нами сюжетных занятий, состоящих из игр и игровых упражнений, направленных на развитие гибкости и подвижности суставов у детей 4-6 лет, занимающихся ушу является эффективным.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В результате анализа литературных источников были исследованы вопросы, связанные с повышением уровня гибкости через сюжетные физкультурные занятия. Дано определение и раскрыто содержание понятий «гибкость» и «сюжетное занятие». Рассмотрены особенности организации и проведения сюжетно-физкультурных занятий для детей старшего дошкольного возраста, а также анатомические и психологические характеристики детей в возрасте 4-6 лет. Освещено понятие гибкости как двигательного качества, ее виды и факторы, влияющие на развитие этого качества. Проведен анализ существующих методик, направленных на развитие гибкости у детей в возрасте 4-6 лет.

Мы разработали комплексы игр и игровых упражнений, направленных на развитие гибкости у детей в возрасте 5-6 лет, занимающихся ушу. Особенностью данных сюжетных занятий является то, что дети погружаются

в роли, не осознавая, как происходит работа над развитием их гибкости. Кроме того, в результате анализа нашего исследования мы выявили, что у большинства детей возникают неприятные болезненные ощущения, что приводит к формированию отрицательного отношения к занятиям. Это, в свою очередь, снижает уровень их мотивации к спортивной деятельности. Таким образом, мы полагаем, что необходимо развивать гибкость у детей через сюжетные занятия.

Мы установили динамику развития гибкости у детей в возрасте 4-6 лет, занимающихся ушу. Результаты тестирования в обеих группах продемонстрировали положительную тенденцию в уровне гибкости у дошкольников.

В начале эксперимента контрольная и экспериментальная группы не имели статистически значимых различий по результатам тестирования гибкости. Однако по завершении эксперимента группы продемонстрировали значительные отличия, причем экспериментальная группа показала более высокие результаты.

Процесс формирования гибкости у детей является сложным, но увлекательным. Основной трудностью остается убедить учащихся ежедневно выполнять определенные комплексы упражнений с полной отдачей, а также заинтересовать их в необходимости этих тренировок до появления легкого дискомфорта. Каждое занятие требует значительного времени, уделяемого именно развитию этого качества. Интерес у юных спортсменов возрастает, когда они осознают, что с каждым днем становятся более спортивными и способны выполнять все более сложные элементы. Целенаправленное развитие и совершенствование гибкости значительно упрощает выполнение различных упражнений (наклонов, махов, прыжков) и способствует более быстрому освоению различных двигательных действий.

Внедрение сюжетно-игровых занятий с учетом возрастных особенностей детей способствовало повышению эффективности образовательного процесса, оказав положительное воздействие на развитие

двигательных навыков и умений, а также на формирование интереса детей к физической культуре. Разработанные нами особенности сюжетных игр могут быть успешно применены инструкторами по физической культуре в ходе непосредственной образовательной деятельности, кружковой работы и тренировочных процессов.