

*Петрова Алена Сунтариевна*

студентка

Институт физической культуры и спорта  
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный  
университет им. М.К. Аммосова»  
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

## **СРЕДСТВА ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

***Аннотация:** внедрение систематизированных упражнений и игр в развитии гибкости для детей младшего школьного возраста существенно увеличивает потенциал развития гибкости. Поэтому нужно использовать элементы из спортивных игр и подвижных игр. В процессе игры дети, не замечая этого, овладевают различными скоростными и другими качествами, которые в дальнейшем закрепляются и совершенствуются. Развития скоростных способностей – это развитие не только быстроты, ловкости и скорости, но и других качеств силы, координации и выносливости, хорошей работы нервных окончаний и нейронов.*

***Ключевые слова:** младший школьный возраст, физическое воспитание, упражнения, средства, методы, развитие, физическое качество.*

Физическое воспитание – одно из необходимых условий правильного развития детей. Уровень развития физических качеств человека отражает сочетание врождённых психологических морфологических возможностей, приобретенных в процессе жизни и тренировки. Под физическими качествами принято понимать отдельные качественные стороны и отдельные действия человека. Чем больше развиты физические качества, тем выше работоспособность человека

По словам Е.Н. Литвинова, педагогические воздействия дают наибольшие результаты, когда в развитии двигательных качеств школьников есть периоды. От 7 до 11 лет у детей идет интенсивное развитие двигательных способностей.

Задача педагогов в этот период – успеть сформировать двигательные умения, навыки и качества. Наиболее успешное развитие двигательных способностей как практика показывает, когда ребенок много двигается, совершенствуя разнообразные движения.

Двигательная функция определяется морфологическими показателями, показателями работы мышц. Уровень их развития определяется не только физическими факторами, в частности, степенью развития интеллектуальных и волевых качеств. Сюда же относится формирование основных двигательных навыков: бега, прыжков, метание, лазание и ходьба. Физические качества необходимо развивать своевременно и всесторонне. Эти компоненты двигательной деятельности являются основными определяющими двигательную функцию ребенка.

Игры, системы упражнения для детей дает более качественный прирост гибкости, что и происходит развитие способностей и гибкости детей. В развитии гибкости детей младшего школьного возраста, можно предположить, что применение систематизированных упражнений и игр может быть эффективным.

Младший школьный возраст (детский) охватывает детей с 7 до 11 лет (I – IV классы).

Особенности возрастного развития. Младший школьный возраст характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различно. Так, длина тела увеличивается в этот период в большей мере, чем его масса.

Мышцы детей младшего школьного возраста имеют тонкие волокна, содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира. При этом крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие.

В этом возрасте почти полностью завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток. Однако функционирование нервной системы характеризуется преобладанием процессов возбуждения.

Таким образом, развитие гибкости и общефизического развития ребенка является основной задачей для учителя физической культуры. Каждого ребенка мы

должны развивать в физическом плане, учитывая их индивидуальные возможности, ведь тогда наши дети могут добиться высоких результатов в выбранном виде спорта, но и будут здоровыми.

### *Список литературы*

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: Учебник для студентов факультетов физической культуры педагогических институтов / Б.А. Ашмарин, М.Я. Виленский. – М.: Просвещение, 2005.

2. Матвеев А.П. Методика физического воспитания в начальной школе – М.: Владос-Пресс, 2003.

3. Филиппович В.И. Теория и методика гимнастики. – М.: Просвещение, 1971.