

*Рожина Т.Н., Артеменко Т.Г. Развитие ловкости и гибкости у детей 5-6 лет средством подвижных игр // Академия педагогических идей «Новация». – 2019. – №4 (апрель). – АРТ 165-эл. – 0,2 п. л. – URL: <http://akademnova.ru/page/875548>*

**РУБРИКА: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

**УДК 37.378**

**Рожина Татьяна Николаевна**  
Студентка 5 курса кафедры СПиНВС  
ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт  
физической культуры и спорта»  
с. Чурапча, Российская Федерация  
**Артеменко Тарас Григорьевич**  
кандидат наук по физическому воспитанию и спорту,  
доцент кафедры естественных дисциплин  
ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт  
физической культуры и спорта»  
с. Чурапча, Российская Федерация  
e-mail: [2336964@ua.fm](mailto:2336964@ua.fm)

**РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ И ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ  
СРЕДСТВОМ ПОДВИЖНЫХ ИГР**

*Аннотация:* Вопросы активной физической двигательной деятельности, рассматриваемые в статье, обращены к решению формирования базовых навыков ходьбы, бега, ориентации тела в пространстве у детей в возрасте 5-6 лет в аспекте акцентированного воздействия на качества ловкости и гибкости в условиях сельских детских дошкольных учреждений в процессе плановых занятий физической культуры средством подвижных игр.

*Ключевые слова:* подвижные игры, навык, формирование, дети.

**Rozhina Tatiana ,**  
**Artemenko Taras**

Churapcha state institute of physical education and sports,  
Yakutia, Russia

## **THE DEVELOPMENT OF AGILITY AND FLEXIBILITY IN CHILDREN OF 5-6 YEARS BY MEANS OF OUTDOOR GAMES**

*Abstract:* The questions of active physical motor activity, considered in the article, are addressed to the decision of formation of basic skills of walking, running, body orientation in space in children aged 5-6 years in rural preschool institutions in the process of planned physical training by means of outdoor games.

*Keywords:* outdoor games, skill, formation, children.

Значимую роль в физическом формировании двигательных навыков и морально-нравственному воспитанию ребенка принадлежит игре – ведущему виду детской деятельности. Она является эффективным средством формирования личности дошкольника, его морально-волевых и физических качеств [1]. Воспитательное значение игры во многом зависит от профессионального мастерства педагога, от знания им психологии ребенка, учета его возрастных и индивидуальных особенностей, от правильного методического руководства взаимоотношениями воспитанников, от четкой организации и проведения возможных игр.

Подвижные игры включены в действующую программу физического воспитания всех учебно-воспитательных учреждений, в том числе и в детских садах [5].

Одним из средств развития ловкости и гибкости у детей дошкольного возраста по мнению П.Ф. Лесгафта являются подвижные игры. Поэтому актуальным является целенаправленное развитие этих качеств в упражнениях, связанных с игровой деятельностью детей дошкольного возраста [1, 3].

На основании выделенной проблемы и темы исследования был определен методологический аппарат исследования.

Объект исследования - развитие ловкости и гибкости у детей старшего дошкольного возраста. Предмет исследования - развитие ловкости и гибкости у детей старшего дошкольного возраста с применением средства подвижных игр. Цель исследования - подобрать комплекс подвижных игр, позволяющих эффективно развивать двигательные качества ловкости и гибкости у детей старшего дошкольного возраста. В качестве гипотезы мы предполагаем, что систематическое и целенаправленное использование предложенного нами комплекса подвижных игр позволит развивать ловкость и гибкость у детей 5-6 лет в условиях занятий ДООУ, с учетом соблюдения условий:

- с учетом сенситивного периода в развитии этих качеств;
- правильного подбора игр;
- соблюдения принципов дидактики;
- учета возрастных особенностей, интересов детей;
- учета состояния здоровья детей [2, 4].

Научная новизна работы состояла в разработке специально подобранного комплекса подвижных игр, который целенаправленно оказывают влияние на развитие одновременно качеств ловкости и гибкости у детей 5-6 лет в условиях МБДОУ ЦРР «Чуораанчык» с. Маралай Чурапчинского улуса (рис 1).



Рисунок 1 - База исследования МБДОУ ЦРР «Чуораанчык»  
с. Маралай Чурапчинского улуса

Для решения поставленных задач нами использовались педагогическое тестирование и педагогический эксперимент, оценка уровня развития гибкости и ловкости и методы математической статистики.

Для решения поставленных задач были изучены 2 группы дошкольников (средний возраст – 5-6 лет). Под наблюдением находились 18 человека. Из них 9 человек составили контрольную группу, 9 – экспериментальную группу. Контрольная группа занималась по программе физического воспитания детского сада. Экспериментальная группа занималась по специально разработанному комплексу упражнений, направленных на воспитание гибкости у детей старшего дошкольного возраста. Возрастной и половой состав школьников в обеих группах был идентичным.

Определение уровня гибкости проводится при помощи тестов:

Тест 1. Расстояние у пальцев рук при наклоне туловища вперед в положении сидя.

Тест 2. Угол в лучезапястном суставе с тыльной стороны при отведенной кисти.

Тест 3. Угол туловища к горизонту в позе при наклоне вперед в положении сидя.

Тест 4. Угол в подколенной ямке при выпрямлении ноги.

Тест 5. Угол в тазобедренном суставе в продольном шпагате.

Тест 6. Угол в тазобедренном суставе в поперечном шпагате (рисунок 2).





Рисунок 2 – Фрагменты занятий во время выполнения подготовительных упражнений к тестам

По итогам эксперимента мы получили следующие относительные результаты. Относительные результаты тестирования показателей гибкости после эксперимента у детей старшего дошкольного возраста показали, что в экспериментальной группе, занимающейся с активным применением подвижных игр, показатели гибкости значительно улучшились как по сравнению с первоначальными показателями, так и с показателями детей из контрольной группы (таб. 1).

Таблица 1

Относительные результаты тестирования гибкости после эксперимента в контрольной и экспериментальной группах (%).

Группа	Оценка	Относительные результаты в тестах, %					
		Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5	Тест 6
Контрольная	Отлично	22	22	0	11	22	0
	Хорошо	67	78	78	56	45	67
	Удовлетворительно	11	0	22	33	33	33
Экспериментальная	Отлично	44	22	22	33	22	22
	Хорошо	56	78	78	67	67	67
	Удовлетворительно	0	0	0	0	11	11

По итогам эксперимента мы получили следующие относительные результаты. В контрольной группе, как видно из таблицы 7 результаты развития ловкости после формирующего этапа значительно улучшились в экспериментальной группе: «отлично» - 44%, «хорошо» - 56%, «удовлетворительно» - 0%. Что касается развития ловкости у детей контрольной группы, можем утверждать, что занятия физической культурой без использования подвижных игр отрицательно сказались на результатах повторной диагностики.

Таблица 2

Относительные результаты тестирования ловкости после эксперимента в контрольной и экспериментальной группах (%).

Группа	Оценка	Относительные результаты в тесте бег на 10 м. %
Контрольная	Отлично	22
	Хорошо	67
	Удовлетворительно	11
Экспериментальная	Отлично	44
	Хорошо	56
	Удовлетворительно	0

Необходимо отметить, что и в контрольной группе отмечается положительная динамика в развитии гибкости и ловкости. Это говорит о том, что регулярные занятия физической культурой благотворно влияют на здоровье детей и на развитие их гибкости и ловкости в частности.

Экспериментальная группа показала отличные результаты после проведенного педагогического эксперимента. Практически у всех детей отмечаются улучшение показателей гибкости после эксперимента

Сравнивая результаты эксперимента можно сделать вывод о том, что используемые нами способы дали положительный развивающий эффект. Он проявился в максимальной степени у детей с высоким уровнем развития, достаточно высокий результат показали дети, которые были на среднем уровне и значительные результаты показали те, кто находился на низком уровне.

Выводы. В ходе проведенного исследования определена эффективность использования подвижных игр в системе педагогической работы в условиях ДОУ по развитию физических качеств ловкости и гибкости у детей 5-6 лет.

Разработан комплекс подвижных игр для развития физических качеств, в частности ловкости и гибкости с использованием подвижных игр на занятиях по физической культуре в ДОУ.

#### **Список использованной литературы:**

1. Лагутин А.Б. Физическое воспитание ребенка в дошкольном учреждении / А.Б. Лагутин // Теория и практика физической культуры, 2012.- № 7.- С. 8-11.
2. Прищепа С. Как продиагностировать физическую подготовленность дошкольника / С. Прищепа, Н. Попкова, Т. Коняхина // Дошкольное воспитание. - 2009. - № 1. - С. 37-45.
3. Прищепа С. Прыг-скок, прыг-скок! Прыгать весело, дружок. Как разнообразить подвижные игры / С. Прищепа // Дошкольное воспитание. - 2011. - № 6. - С. 23-28.

4. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т.А.Тарасова. - М.: ТЦ Сфера, 2005. - 175 с.

5. Яковлев В.Г. Подвижные игры: учебное пособие / В.Г. Яковлев, В.П. Ратников.- М.: Просвещение, 2007.- 143 с.

*Дата поступления в редакцию: 23.04.2019 г.*

*Опубликовано: 29.04.2019 г.*

*© Академия педагогических идей «Новация», электронный журнал, 2019*

*© Рожина Т.Н., Артеменко Т.Г., 2019*