

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

(наименование института полностью)

Кафедра «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(наименование)

49.03.01 Физическая культура

(код и наименование направления подготовки, специальности)

Педагогическая и тренерская деятельность

(направленность (профиль) / специализация)

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
(БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)**

на тему: «Развитие гибкости у детей дошкольного возраста с применением игрового метода на занятиях физической культурой»

Обучающийся

И. А. Максимова

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

к. пед. н., доцент А. Н. Пиязин

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2025

Аннотация

Представленная тема исследования эффективности применения игрового метода в развитии гибкости у детей дошкольного возраста на занятиях физической культурой является своевременной и востребованной в педагогике и спортивной науке. Гибкость является важным компонентом физического здоровья. Хорошая гибкость способствует увеличению амплитуды движений, улучшению координации, правильному формированию осанки у дошкольников, закладывает основу для здоровья и физической активности в будущем. В развитии данного качества игровому методу принадлежит ведущая роль, так как он формирует положительные эмоции, обретение радости от физических занятий, развивает командный дух, повышает мотивацию к физической активности.

В данной работе представлены результаты экспериментального исследования, подтверждающие положительное влияние игрового метода на показатели гибкости у детей.

Цель исследования: повысить уровень гибкости у детей дошкольного возраста на основе применения игрового метода на занятиях физической культурой.

Задачи исследования:

- установить уровень развития гибкости у детей дошкольного возраста, используя стандартные методики измерения;
- подобрать и адаптировать на занятиях физической культурой игровые упражнения, игры, направленные на развитие гибкости, учитывая возрастные особенности и интересы детей;
- исследовать динамику показателей гибкости в результате применения игрового метода для детей дошкольного возраста на занятиях физической культурой и оценить его эффективность.

Структура бакалаврской работы включает введение, три главы, заключение, таблицы, рисунки, список используемой литературы.

Оглавление

Введение	4
Глава 1 Теоретические основы гибкости у детей дошкольного возраста.....	7
1.1 Характеристика гибкости как физического качества и её значение для детей	7
1.2 Возрастные особенности развития гибкости и факторы, влияющие на её развитие	12
1.3 Игровой метод и его особенности в развитии гибкости детей дошкольного возраста	18
Глава 2 Методы и организация исследования	27
2.1 Методы исследования	27
2.2 Организация исследования	30
Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение	31
3.1 Обоснование эффективности применения игрового метода в занятиях физической культурой с целью развития гибкости у детей дошкольного возраста	31
3.2 Результаты опытно-экспериментального исследования	36
Заключение	42
Список используемой литературы и используемых источников	44

Введение

Актуальность исследования. Развитие гибкости в дошкольном возрасте играет ключевую роль в общем физическом развитии ребенка. Гибкость способствует улучшению осанки, координации движений, предотвращает травмы и повышает эффективность выполнения физических упражнений. В современном мире, где дети часто ведут малоподвижный образ жизни, развитие гибкости становится особенно важным для поддержания здоровья.

Современные тенденции здоровья детей движутся по нисходящей. Причина сложившейся ситуации – снижение двигательной активности, подтверждением тому является увеличение числа детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата в виду их увлечённости гаджетами.

Дети часто проводят много времени за экранами, мало двигаясь, это негативно сказывается на их физическом состоянии, включая гибкость. Регулярные занятия физической активностью, упражнения на растяжку, могут помочь компенсировать недостаток движений и улучшить общее состояние здоровья. Возраст 6-7 лет – это время интенсивного формирования гибкости, следует не упустить время для развития у детей дошкольного возраста гибкости через игру. Игровой метод помогает поддерживать интерес к занятиям физической культурой. Игровой метод как эффективный инструмент способствует эмоциональной вовлеченности дошкольников в процесс двигательной деятельности, позволяет интегрировать физические упражнения с другими видами деятельности, что пробуждает и поддерживает интерес дошкольников к занятиям физической культурой и соответственно процесс развития гибкости у детей протекает без ощущения нагрузки успешнее.

На основании выше сказанного проблема развития гибкости у детей дошкольного возраста с применением игрового метода представляется актуальной.

Теоретическую базу исследования составили: разнообразные авторитетные источники и теоретические разработки по возрастной

физиологии и психологии детей дошкольного возраста авторов: М.М. Безруких, А.К. Болотовой, О.Н. Молчановой, В.Д. Сонькина; по теории и методике физического воспитания дошкольников, по развитию физических качеств, в том числе гибкости Н.И. Бочаровой, Л.Н. Волошиной, Т.П. Завьяловой, А.В. Кенеман, В.И. Ляха, Т.И. Осокиной, Г.Н. Пономаревой, И.В. Стародубцевой, С.О. Филипповой, Д.В. Хухлаевой; по теории и методике физического воспитания и спорта В.М. Зацюрского, В.С. Кузнецова, Ж.К. Холодова; по теории и методике физической культуры Ю.Ф. Курамшина, Л.П. Матвеева; работы о роли игры в воспитании детей дошкольного возраста И.В. Ветрова, Н.Н. Кожуховой, Н.В. Люлиной, И.И. Малоземовой, Э.Я. Степаненковой, С.В. Тарапатина, А.П. Усовой, В.А. Шишкиной [2], [3], [5], [6], [7], [9], [12], [13], [14], [15], [16], [17], [18], [20], [21], [22], [24], [25].

Объект исследования: процесс физического воспитания детей дошкольного возраста на занятиях физической культурой.

Предмет исследования: игровой метод как средство развития гибкости у детей дошкольного возраста на занятиях физической культурой.

Цель исследования: повысить уровень гибкости у детей дошкольного возраста на основе применения игрового метода на занятиях физической культурой.

Задачи исследования:

- установить уровень развития гибкости у детей дошкольного возраста, используя стандартные методики измерения;
- подобрать и адаптировать на занятиях физической культурой игровые упражнения, игры, направленные на развитие гибкости, учитывая возрастные особенности и интересы детей;
- исследовать динамику показателей гибкости в результате применения игрового метода для детей дошкольного возраста на занятиях физической культурой и оценить его эффективность.

Гипотеза исследования: предполагалось, что систематическое

применение игрового метода на занятиях физической культурой с учётом возрастных особенностей будет способствовать более эффективному развитию гибкости у детей дошкольного возраста по сравнению с традиционными методами физического воспитания.

Методы исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Экспериментальная база исследования: МАУ ДО СШ им. Ж.Б. Лобановой.

Теоретическая значимость состоит в том, что исследование обогащает теорию физического воспитания дошкольников новыми данными о возможностях развития гибкости с использованием игрового метода, теоретически обосновывает и доказывает эффективность применения игрового метода, выявляет его преимущества перед традиционными подходами.

Практическая значимость: результаты исследования могут стать ценным ресурсом для педагогов и специалистов в области физической культуры, являющимся практическим руководством для доступного, безопасного и эффективного формирования гибкости у детей дошкольного возраста через применение игрового метода в занятиях физической культурой.

Структура бакалаврской работы включает введение, три главы, заключение, список используемой литературы. Объём работы – 46 страниц.

Глава 1 Теоретические основы гибкости у детей дошкольного возраста

1.1 Характеристика гибкости как физического качества и её значение для детей

Гибкость – это важное физическое качество, которое влияет на качество движений, физическую подготовленность, состояние здоровья ребенка. Её значение велико как в повседневной жизни, так и в различных видах спорта.

В.Б. Иссурин и В.И. Лях дают определение гибкости: «Гибкость может быть охарактеризована как способность выполнять движения с максимальной амплитудой, что обеспечивает эффективное решение соответствующей двигательной задачи» [8].

Когда говорят о «гибкости» в контексте физических характеристик человека, подразумевают способность тканей тела в основном, мышечных и соединительных к эластичному растяжению. Эта способность определяет максимальную величину размаха движений различных частей тела. В отличие от ключевых двигательных навыков, которые напрямую влияют на выполнение моторных действий, гибкость выступает в качестве важной основы для движений и фундаментальной предпосылкой гармоничного взаимодействия частей тела, необходимое условие для раскрытия всего потенциала движения [16].

Ю.Ф. Курамшин о гибкости: «Гибкость – комплекс морфологических свойств опорно-двигательного аппарата, обуславливающих подвижность отдельных звеньев человеческого тела относительно друг друга» [13].

Автор считает, что «Термин «гибкость» целесообразно применять для характеристики суммарной подвижности целой цепи сочленений или всего тела» [13].

Гибкость имеет огромное значение для детей дошкольного возраста, так как позволяет детям выполнять более широкий спектр движений, что очень

значимо для развития координации, ловкости, равновесия. Это база для освоения таких важных двигательных навыков как бега, прыжков, лазания, наклоны и других. У детей гибкие мышцы и суставы менее подвержены травмам при падении.

Тесная связь присутствует между гибкостью и координацией, развитая гибкость влияет на способность хорошо координировать движения, удерживать равновесие. Выразительность, пластичность, грациозность движений обретается за счёт гибкости. Скванность движений и ограниченность перемещения отдельных звеньев тела происходит при недостаточной подвижности в суставах.

Развитие гибкости может помочь детям легче адаптироваться к школьным нагрузкам, требующим длительного сидения за партой. Хорошая гибкость способствует поддержанию правильной осанки и снижает утомляемость. Развитие гибкости требует систематического подхода и регулярных тренировок.

Л.П. Матвеев отмечает: «Определяют гибкость прежде всего эластические свойства мышц и связок, строение суставов, а также центрально-нервная регуляция тонуса мышц. Размах движений лимитирован в первую очередь напряжением мышц-антагонистов» [16].

Ключевую роль в проявлении гибкости играют центральная нервная система и состояние мышц-антагонистов. Контролирующую функцию уровня напряжения в мышцах выполняет центральная нервная система ребенка. Слишком высокий тонус может ограничивать диапазон движений, а способность ЦНС снижать тонус определенных мышц позволяет увеличить гибкость. При растягивании конкретной группы мышц, как пример – сгибатели бедра, мышцы, выполняющие противоположное действие, в данном случае, разгибатели бедра, должны расслабиться. Если мышцы-антагонисты напряжены, они будут препятствовать растяжке, ограничивая гибкость, то есть происходит реципрокное торможение [2].

Согласно В.М. Зациорскому, Ю.Ф. Курамшину, различают активную и

пассивную гибкость. Авторы так характеризуют каждый из видов гибкости: «Активная гибкость проявляется в способности человека достигать большой амплитуды движений за счет собственных мышечных усилий. Пассивная гибкость, напротив, характеризуется способностью достигать большой амплитуды движений под воздействием внешних сил, таких как партнер, вес тела или специальные приспособления. Развитие пассивной гибкости быстрее в 1,5-2,0 раза, чем активной» [7], [13].

Т.К. Ким отмечает значимость гибкости: «наделяет человека умением владеть своим телом, даёт лёгкость, свободу действий, раскрепощенность, непринужденность движений, экономия сил. Движения точны и рациональны. Это в значительной степени ускоряет и облегчает любую деятельность, облегчает усилия ребенка, бережет его мышцы от чрезмерного напряжения, растяжки и других повреждений» [10].

Когда подвижность суставов достигает своего пика, открывается путь к экономичному и грациозному движению. Представьте себе мышцы, словно натянутые струны арфы, готовые издать мощный аккорд: их удлиненное состояние позволяет проявить всю силу, заложенную природой. Суставы, освобожденные от оков, танцуют в гармонии, требуя минимум усилий для осуществления каждого движения. Однако, если мышцы и связки, окружающие эти сочленения, теряют свою эластичность, словно старые, задубевшие канаты, а мышцы-антагонисты дремлют в бездействии, подвижность суставов сковывается. Недостаточная гибкость тканей ухудшает биомеханику движения. [5].

На рисунке 1 представлены методы развития гибкости, приведенные С.Я. Биктиной, Ю.С. Каюмовой, А.О. Федоровой в работе «Основы теории и методики физического воспитания» [23].

На рисунке 1 представлены рассмотренные С.Я. Биктиной, Ю.С. Каюмовой, А.О. Федоровой в работе «Основы теории и методики физического воспитания» общепринятые методы развития гибкости, которые являются базовыми в теории физического воспитания [23].

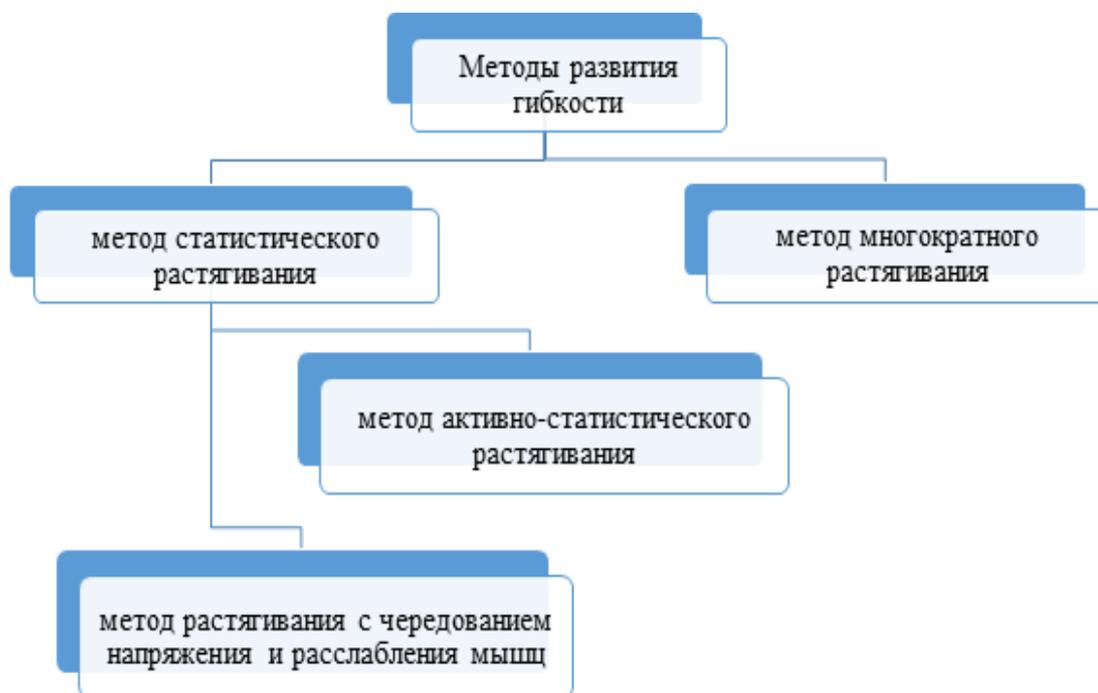


Рисунок 1 – Методы развития гибкости

Гибкость может проявляться в статической и динамической форме. Способность удерживать растянутое положение в течение определенного времени, то есть насколько максимально ребенок может растянуться и удерживать эту позицию, – это есть статическая гибкость. Примером является упражнение, выполняемое лёжа на спине, поднять прямую ногу вверх и удерживать её в таком положении 20-30 с [5].

Статическая гибкость используется после тренировки для расслабления мышц и улучшения восстановления.

Динамическая гибкость – это способность выполнять движения в полном диапазоне движения сустава, то есть, это мера того, насколько свободно и плавно ребёнок может двигаться, используя суставы в их максимальном диапазоне. Примером могут быть упражнения: круговые вращения руками, махи ногами вперед и назад. Данная форма гибкости часто используется для подготовки мышц, суставов к нагрузке и применяется как разминка перед тренировкой.

Следует отметить, что динамическая и статическая гибкость важны и

дополняют друг друга. Динамическая гибкость помогает подготовить тело к физической активности, а статическая гибкость способствует восстановлению и общему увеличению диапазона движений. В идеале, стоит включать упражнения на оба вида гибкости в свою тренировочную программу.

Ж.К. Холодов и В.С. Кузнецов, Е.Н. Киркина выделяют также «общую и специальную гибкость. Общая гибкость характеризуется высокой амплитудой движений во всех суставах (плечевом, локтевом, голеностопном, позвоночника и др.); амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия называют специальной гибкостью» [24], [11].

На рисунке 2 представлена характеристика видов гибкости по Е.Н. Киркиной [11].



Рисунок 2 – Виды гибкости

Т.К. Ким считает, что «Воспитание гибкости происходит на основе использования упражнений на растягивание, выполняемых в динамическом и статическом режимах. Целесообразно сочетать упражнения на гибкость с упражнениями на расслабление и дыхательными упражнениями. Особое значение в дошкольном возрасте играет комплексное развитие всех физических качеств и сопряжённых с ними двигательных способностей, что

позволяет обеспечить всестороннее и гармоничное развитие ребенка» [10].

Т.А. Семенова приводит точки зрения на воспитание гибкости Э.Я. Степаненковой, Е.В. Ольховой, считающие, что хороший эффект в воспитании гибкости дают стрейчинговые упражнения. Т.А. Семенова пишет: «Стрейчинг в данном случае рассматривается как метод фиксированной растяжки –т специальной позы, предназначенной для увеличения и сохранения длины мышцы или группы мышц. Упражнения выполняются медленно с учётом анатомо-физиологического строения человека. Комплексы стрейчинговых упражнений осуществляется из разных исходных положений, что обеспечивает эффективное воспитание гибкости» [19].

В целом, развитие гибкости у детей дошкольного возраста – важная часть их физического развития, которая закладывает основы для общего укрепления здоровья, снижения риска травм, и, возможно, дальнейших спортивных достижений. Важное значение имеет гибкость в улучшении осанки и координации, влияет на общую физическую подготовленность, эффективность движений детей.

1.2 Возрастные особенности развития гибкости и факторы, влияющие на её развитие

Дети дошкольного возраста обладают высокой природной гибкостью. В этот период происходит её интенсивное развитие, поэтому следует не упустить этот период из внимания и создавать условия для успешного развития гибкости. Сенситивным периодом в развитии гибкости специалисты называют дошкольный возраст, подчеркивая, что именно в этом возрастном периоде у детей наблюдается проявление эластических свойств мышц и связочного аппарата [2], [11]. Ж.К. Холодов и В.С. Кузнецов рекомендуют начинать развивать гибкость целенаправленно именно в дошкольном возрасте, они выделяют возраст с 6 – 7 лет [24].

В возрасте 6-7 лет дети становятся более мобильными происходит

активное развитие суставов и мускулатуры, что позволяет им легче выполнять разнообразные движения и осваивать новые физические навыки. У девочек в возрасте от 4 до 7 лет независимо от режима двигательной активности уровень развития гибкости остается выше, чем у мальчиков того же возраста, что указывает на признаки полового диморфизма основных жизнеобеспечивающих функций их организма на данном этапе онтогенеза.

Девочки: обычно более гибкие благодаря анатомическим особенностям, у них шире таз, связки более эластичные и благодаря гормональным влияниям. В старшем дошкольном возрасте девочки могут легче выполнять растяжки, наклоны вперед или шпагаты. Но уже к 7 годам эта разница может стать заметнее, если девочки занимаются гимнастикой, танцами.

Меньшей гибкостью обладают мальчики из-за большего количества мышечной массы и более жестких связок. Зачастую они лучше развиты в силовых упражнениях, но гибкость может отставать. В этом возрасте мальчики могут быть активны в играх вроде футбола или лазания, что помогает, но не всегда фокусируется на растяжке. Без специальных занятий их гибкость может снижаться быстрее.

У многих детей этого возраста отмечается природная эластичность, так называемая гибкость, они легко справляются с физическими упражнениями и движениями, требующими проявления данного качества. В 6-7 лет дети осознанно управляют своим телом, начинают уверенно играть в игры, требующие статической и динамической гибкости, такие как шпагаты, кувырки и различные спортивные упражнения, они открыты для новых впечатлений и готовы экспериментировать двигательной активностью, что является прекрасным критерием для освоения новых движений, что способствует развитию гибкости.

Следует заметить, что их гибкость может варьироваться в зависимости от уровня физической активности и индивидуальных особенностей. В этом возрасте важно продолжать развивать гибкость через игровые упражнения, чтобы избежать зажимов и травм, а также способствовать гармоничному

развитию мышечно-скелетной системы.

Развитие гибкости оказывает комплексное воздействие на дошкольника, способствуя не только поддержанию, но и улучшению его двигательных навыков. Этот процесс играет ключевую роль в формировании координационных способностей и общем укреплении организма ребёнка. С уверенностью можно заключить, что культивирование гибкости – это фундаментальный аспект физического воспитания детей дошкольного возраста, оказывающий значительное влияние на их здоровье и развитие. Игнорирование этого аспекта может негативно сказаться на формировании полноценных двигательных навыков [11].

К факторам, обуславливающим гибкость относят возраст, строение суставов, пол, эластичность мышц, разминка, массаж, психическое состояние, температура тела и среды, предварительное напряжение мышц, уровень силовой подготовленности, ритм движений, суточная периодика, исходное положение тела и его частей [23].

Т.А. Семенова приводит результаты исследования Е.В. Ольховой: на проявление гибкости большое влияние оказывает психическое состояние человека. Мышечные зажимы, возникающие вследствие воздействия на организм неблагоприятных факторов, затрудняют выполнение упражнений на растягивание» [19].

С.О. Филиппова утверждает, что на развитие гибкости влияет температура мышцы, в связи с чем она становится податливой к растяжению. В результате тепловой энергии, полученной телом в процессе выполненной физической работы или в связи с нахождением в теплом помещении происходит хорошее кровоснабжение мышц, делая волокна эластичными [21]. Т.А. Семенова отмечает: «Исследования В.С. Фарфеля показали, что проявление гибкости зависит от многих факторов: анатомических, физиологических, психологических» [19].

В теории и методике физического воспитания действует классификация факторов, оказывающих влияние на развитие пластичности, в ней определены

четыре основных аспекта, представленных на рисунке 3.

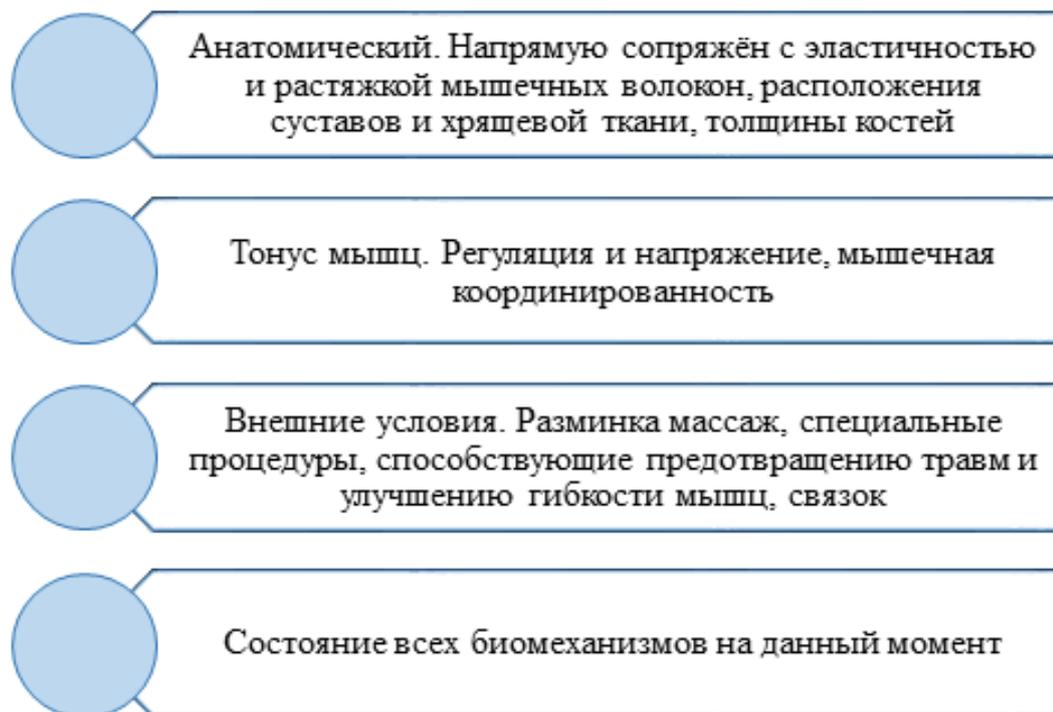


Рисунок 3 – Факторы, влияющие на развитие пластичности

А.О. Федорова, С.Я. Биктина, Ю.С. Каюмова делают акцент на психологических факторах, влияющих на развитие гибкости. Гибкость как комплексное качество затрагивает многие системы организма, его адаптационные функции к постепенно увеличивающимся нагрузкам.

Адаптация происходит на уровне связок, мышц, сухожилий, нервной системы. Авторы пишут: «Деятельность организма как единого целого включает взаимодействие психики человека, его двигательных и вегетативных функций с различными условиями окружающей среды. При любой деятельности человека все его отдельные органы и системы действуют согласованно, в тесном единстве. Эта взаимосвязь регулируется нервной системой» [23].

Можно говорить о сложном взаимодействии физического и ментального в развитии гибкости, а не просто о механическом процессе растяжения мышц,

выделяя в данном алгоритме важную роль работы мозга и психического состояния ребёнка. Мозг контролирует тонус мышц через нервную систему. Высокий мышечный тонус ограничивает амплитуду движений. Обучение релаксации и осознанному расслаблению помогает снизить тонус, позволяя мышцам растягиваться. Мозг получает информацию от проприоцепторов в мышцах и суставах, что позволяет ему осознавать положение тела в пространстве. Мозг планирует и координирует движения [3].

Стресс и тревога вызывают напряжение мышц, что негативно сказывается на гибкости. Если ребенок боится боли или испытывает неприятные ощущения во время растяжки, он будет сопротивляться и напрягаться, что сведет на нет все усилия. Создание позитивной атмосферы на занятиях, поощрение усилий и успехов ребенка способствует поддержанию интереса к занятиям физической культурой, усиливают его мотивационный настрой. Эмоциональный подъем дошкольника положительно влияет на увеличение гибкости.

Поскольку дошкольный возраст является благодатным для развития гибкости одним из условий её успешного развития является включение в план занятий упражнений на растяжку. Особо важным условием развития гибкости в возрасте 6-7 лет является ориентация на игровой формат, а это обязательно интересные, развлекательные занятия, поддерживающие мотивацию.

Т.А. Семенова выделяет необходимые условия для воспитания гибкости:

- «упражнения на растягивание необходимо выполнять ежедневно;
- объём и интенсивность упражнений должны увеличиваться постепенно;
- при выполнении упражнений на растягивание не должно быть болевых ощущений;
- упражнения на растягивание должны сочетаться с силовыми упражнениями;
- при проведении упражнений на растягивание особое значение имеет

осознанность их выполнения и формирование телесной рефлексии» [19].

К факторам, влияющим на гибкость, следует отнести наследственность, именно она играет роль в определении природной гибкости [14].

С биологической точки зрения гибкость как показатель морфофункционального свойства организма человека обусловлена состоянием центральной нервной системы (то есть степенью относительного торможения в коре больших полушарий головного мозга), а также генетическими особенностями развития его организма, а потому довольно сложно поддается внешним факторам воздействия в виде тренировки [2], [14].

Ю.Ф. Курамшин считает: «Уровень развития гибкости зависит от формы суставов, толщины суставного хряща, эластичности мышц, сухожилий, связок и суставных сумок. Чем эластичнее связки и податливее мышцы, тем лучше гибкость» [13].

О тесной взаимосвязи в физическом развитии мышечной силы, способности мышц генерировать усилие и гибкости, способности мышц и суставов растягиваться писали К.Ю. Акулова, А.И. Мозгунов. Они дополняют друг друга: сила обеспечивает стабильность и мощь, а гибкость – полный диапазон движений [1].

Г.Н. Пономарева, С.О. Филиппова утверждают: «Гипертрофия мышц и некоторые другие морфофункциональные сдвиги в опорно-двигательном аппарате, вызываемые массированным применением силовых упражнений, могут приводить к ограничению размаха движений. С другой стороны, форсированное развитие гибкости у детей без соразмерного укрепления мышечно-связочного аппарата может вызвать разболтанность в суставах, перерастяжение, нарушение осанки. Отсюда вытекает необходимость оптимального сочетания в процессе физического воспитания упражнений, направленных на развитие гибкости, с силовыми и другими упражнениями, обеспечивающими гармоническое развитие физических качеств.

Во-первых, следует обеспечить развитие гибкости в той мере, в какой

это необходимо для выполнения движений с полной амплитудой, без ущерба для нормального состояния и функционирования опорно-двигательного аппарата. Во-вторых, нужно предотвращать, насколько это возможно, утрату достигнутого оптимального состояния гибкости, минимизировать ее возрастной регресс» [21]

Многие специалисты-практики подчёркивают необходимость модернизации системы физического воспитания путем осуществления игровой рационализации. Преобразование упражнений на растяжку в интересные, понятные, мотивирующие детей. С этой целью преобразовать упражнения в сказки, игры, использовать игрушки, картинки для придания самому процессу привлекательности, обязательно учитывать возраст, уровень развития и интересы каждого ребенка, адаптируя упражнения под его потребности.

1.3 Игровой метод и его особенности в развитии гибкости детей дошкольного возраста

В старшем дошкольном возрасте дети особенно восприимчивы к игровым формам обучения, что позволяет педагогам незаметно и эффективно формировать у них важные навыки [3]. Гибкость в данном контексте подразумевает способность ребенка переключаться между задачами, адаптироваться к изменяющимся условиям игры, находить нестандартные решения и рассматривать ситуации с разных точек зрения.

В физическом воспитании применяются методы специфические, характерны только для процесса физического воспитания и общепедагогические, применяемые во всех случаях обучения и воспитания. К специфическим методам относятся:

- методы строго регламентированного упражнения;
- игровой метод (использование упражнений в игровой форме);
- соревновательный метод (использование упражнений в

соревновательной форме [24].

Ведущим видом деятельности детей дошкольного возраста является игра. Игровой метод является одним из наиболее эффективных способов развития гибкости у дошкольников на занятиях физкультурой. Дети лучше вовлекаются в процесс, когда все происходит в форме игры и с удовольствием выполняют упражнения, даже не замечая, что занимаются физическими упражнениями.

Л.П. Матвеев об игровом методе пишет: «Игровой метод может быть применен на материале любых физических упражнений, при условии, конечно, что они поддаются организации в соответствии с особенностями этого метода» [16].

Игровая деятельность оказывает влияние на разные сферы развития ребёнка – это физическое развитие, моторика, когнитивное, коммуникативное, эмоциональное развитие. Игровая деятельность пробуждает в ребенке познавательный интерес, помогая педагогу сделать его увлекательным, доступным. Дети становятся активными участниками процесса, учатся действовать в команде, эмоционально вовлекаются в процесс. Когда детям интересно, они с большей охотой участвуют в занятиях, выполняют задания, стремятся к новым достижениям, что создает прочную основу для успешного обучения в будущем. Успех в деятельности, вызванной интересом, повышает уверенность детей в своих силах, формирует положительное представление о себе и своих возможностях. Интерес, порожденный игрой, является мощным стимулом для всестороннего развития детей дошкольного возраста, способствуя их физическому, интеллектуальному, эмоциональному, социальному и творческому росту. Игровой метод способствует пробуждению стремления детей к знаниям, к самостоятельному изучению нового, преодолению возникающих препятствий по ходу сюжета игры [4], [17], [22].

Для детей дошкольного возраста подвижные игры и игровые упражнения являются ключевым и незаменимым инструментом развития, это не просто развлечение, а важнейший метод обучения и воспитания,

обеспечивающий гармоничное развитие ребенка во всех сферах его жизни [22].

Для детей дошкольного возраста подвижные игры – это естественная и увлекательная форма активности, являющаяся важным средством всестороннего развития. Их можно отнести к виду физических упражнений, занимающих высшую ступень интереса детей и способных решать задачу оптимизации двигательного режима дошкольников.

Широкий спектр движений в подвижных играх, задействует различные группы мышц и, что особенно важно, стимулирует работу разных анализаторов: проприоцептивного, слухового, зрительного вестибулярного, тактильного. Такое комплексное воздействие на различные сенсорные системы создаёт благоприятные условия для тренирующего эффекта [4].

Э.Я Степаненкова считает: «Игровой метод отражает методические особенности игры и игровых упражнений, которые широко используются в физическом воспитании. Он близок к ведущей деятельности ребенка, дает возможность совершенствования двигательных навыков. В работе с детьми широко используются сюжетные и несюжетные, а также спортивные игры» [20].

А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева пишут: «Одной из разновидностей практических методов является игровой метод, близкий к ведущей деятельности детей дошкольного возраста, наиболее специфичный и эмоционально-эффективный в работе с ними, учитывающий элементы наглядно-образного и наглядно-действенного мышления. Он дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы» [9].

Игровой метод имеет множество преимуществ в физическом воспитании детей. Ценность данного метода в возможности одновременного развития физических качеств: силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости, улучшения координации движений и формирования двигательных

навыков.

Игровой метод, благодаря своему разнообразию и динамичности, создает идеальную среду для развития этих качеств. Систематическое применение игровых технологий в образовательном процессе подготовительной группы позволяет сформировать у детей гибкое мышление, поведенческую адаптивность и эмоциональную устойчивость, что является залогом их дальнейшего успеха.

Занятие с применением игрового метода становится более производительным, эмоционально насыщенным, поскольку метод базируется на активном участии старших дошкольников в процессе обучения, то занятие приобретает характер интересного, увлекательного процесса для детей [17]. Освоение физических упражнений происходит успешнее и быстрее.

Ж.К. Холодов и В.С. Кузнецов отмечают особенности игрового метода:

- «обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков;
- наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий, что делает ее эффективным методом воспитания физических способностей;
- широкий выбор разнообразных способов достижения цели, импровизационный характер действий в игре;
- соблюдение условий и правил игры в условиях противоборства;
- присущий игровому методу фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности способствует формированию у занимающихся (особенно у детей) устойчивого положительного интереса и деятельного мотива к физкультурным занятиям» [24].

Авторы отмечают слабые стороны игрового метода, относя их к недостаткам: «...его ограниченные возможности при разучивании новых движений, а также при дозировании нагрузки на организм» [24].

В.А. Шишкина расширяет перечень методических аспектов игрового метода, предложенный Ж.К. Холодовым и В.С. Кузнецовым, внося

дополнительные элементы:

- «сюжетная организация», где деятельность играющих организуется в соответствии с образным или условным сюжетом (замыслом, планом игры), в котором предусматривается достижение определенной цели в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуации. Игровой сюжет либо непосредственно заимствуется из окружающей действительности с образным отражением тех или иных прикладных действий и жизненных отношений, либо специально создается, исходя из потребностей физического воспитания как условная схема взаимодействия играющих – это особенно характерно для современных спортивных игр» [25];
- «разнообразие способов достижения цели – возможность достижения игровой цели обычно не связана с каким-либо одним способом действий. Почти всегда существуют различные пути выигрыша, допускаемые правилами игры, которые лимитируют лишь общую линию поведения, но не определяют жестко конкретные действия;
- комплексный характер деятельности: игра включает в себя различные двигательные действия – бег, прыжки и так далее;
- широкая самостоятельность действий занимающихся, высокие требования к их инициативе, находчивости, ловкости – игровой метод предоставляет играющим простор для творческого решения двигательных задач, при этом постоянное и внезапное изменение ситуаций по ходу игры обязывает решать эти задачи в кратчайшие сроки и с полной мобилизацией двигательных способностей;
- моделирование напряженных межличностных и межгрупповых отношений, повышенная эмоциональность в большинстве игр хотя и условно, но с достаточно высокой степенью психической напряженности, воспроизводят активные межличностные и межгрупповые отношения;
- вероятное программирование действий и ограниченные возможности

дозирования нагрузки» [25].

И.В. Ветрова, Н.В. Люлина, С.В. Тарапатин утверждают: «Подвижные игры являются не только средством, но и методом физического воспитания. Понятие игрового метода в воспитании отражает методические особенности игры, то есть то, что отличает её от других методов воспитания (элемент соревнований, сюжетность, образность, разнообразные способы достижения цели, относительная самостоятельность действий). Игровой метод используется главным образом для комплексного совершенствования движений в усложнённых вариативных условиях» [18].

Т.К. Ким подчеркивает важность применения в практике физического воспитания дошкольников старшего возраста подвижных игр в сочетании с элементами легкой атлетики, спортивных игр, гимнастики для решения воспитательных, образовательных, оздоровительных задач [10].

Автор отмечает: «...чем разнообразнее и интенсивнее движения, тем значительнее и активнее изменения, вызываемые ими в функциях органов и систем организма., ...увеличивается поле зрения ребенка, организм лучше переносит быстрые перемены в положении тела, развивается точность движений...Особенно эффективно проведение игр под музыку, которая обладая исключительной эмоциональностью воздействия, оказывает влияние на качество выполнения упражнений» [10].

И.И. Малозёмова пишет: «Подвижные игры всегда являются творческой деятельностью, в которой проявляется естественная потребность ребенка в движении, необходимость найти решение двигательной задачи» [15].

Н.Н. Кожухова считает подвижную игру «сложной эмоциональной деятельностью, направленной на решение двигательной задачи и основанная на движении и выполнении определённых правил» [12].

Точно подмечено И.И. Малозёмовой, что дети дошкольного возраста в игре упражняются в самых разнообразных движениях: ловле, увёртывании, беге, бросании, прыжках, перелазании [15].

По наблюдениям И.И. Малозёмовой «Увлеченность ребенка игрой не

только мобилизует его физиологические ресурсы, но и улучшает результативность движений. Игра является незаменимым средством совершенствования движений, развивая их, способствуя формированию быстроты, силы, выносливости, координации движений. В подвижной игре, как деятельности творческой, ничто не сковывает свободу действий ребенка, в ней он раскован и свободен» [15].

И.И. Малозёмова пишет: «Пластичность, изящество движений, приобретённые при обучении физическим упражнениям, играют важную роль в творческом проявлении ребенка в подвижной игре.... Моторный контроль может быть усовершенствован до такой степени, что результатом будет достижение пластики, красоты, грациозности движения, улучшения координации и сноровки физического совершенства» [15].

И.И. Малозёмова приводит принятую в теории и методике физического воспитания классификацию игр, отображённую на рисунке 4.

К подвижным играм с правилами относятся сюжетные и несюжетные игры.

К спортивным играм – баскетбол, городки, настольный теннис, хоккей, футбол и другие. Целесообразно спортивные игры использовать в занятиях у детей подготовительной и старшей групп дошкольного учреждения.

В сюжетных подвижных играх отражается жизненный или сказочный эпизод. Несюжетные подвижные игры содержат интересные детям двигательные игровые задания [15], [20].

Подвижные игры по сложности, двигательному содержанию и степени физической нагрузки классифицируются на:

- простые сюжетные;
- простые бессюжетные;
- сложные игры (спортивные игры)

И.П. Малозёмова и Н.Н. Кожухова в своих работах представляют классификацию сложных игр (рисунок 5), [12], [15].



Рисунок 5 – Классификация сложных подвижных игр

По рекомендациям Ж.К. Холодова, следует включать упрощенные формы спортивных упражнений в состав средств физического воспитания дошкольников для формирования интереса к спорту решения оздоровительных и образовательных задач. Примером могут быть катание на коньках, игры с мячом, передвижение на лыжах [24].

Игровой метод оказывает положительное влияние как на физическое развитие дошкольников, так и на их личностное развитие и как средство развития физических качеств способствует укреплению здоровья, расширяет границы представления детей об окружающем мире. Нельзя умалять роль педагога в проведении занятий с применением игрового метода для развития гибкости у детей дошкольного возраста, их способности создавать комфортную и дружелюбную атмосферу, способствующую активному участию детей [22].

Выводы по главе

В дошкольном возрасте важно развивать гибкость через игру и физическую активность, проводя занятия в радостной, непринужденной

атмосфере. Организация занятий должна быть хорошо выстроена, продумана, они должны быть разнообразными и увлекательными для поддержания интереса детей. Гибкость является важным качеством для полноценного физического развития ребёнка дошкольного возраста. Старший дошкольный возраст рассматривается специалистами как возрастной период успешный для развития гибкости. Все движения ребенка связаны и производятся благодаря подвижности в суставах, которая влияет на координационные, скоростные способности.

Гибкость – это не только физическое свойство мышц и соединительной ткани, но и результат сложного взаимодействия между нервной системой и мышцами. Работа над гибкостью – это комплексный процесс, требующий внимания как к физическому состоянию мышц, так и к функционированию нервной системы. Ключевыми факторами, кроме учета индивидуальных особенностей организма ребенка, достижения хороших показателей в развитии гибкости у детей дошкольного возраста является регулярность тренировок с применением игрового метода, способствующих поддержанию эластичности мышц и связок, улучшению амплитуды движений и предотвращению скованности.

Таким образом, систематическое использование игрового метода в работе с дошкольниками оказывает комплексное воздействие на развитие гибкости, охватывая когнитивную, поведенческую и эмоциональную сферы.

Глава 2 Методы и организация исследования

2.1 Методы исследования

В исследовательской работе мы применяли следующие методы:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы осуществлялся согласно разработанному плану: поиск источников по теме исследования в базах РИНЦ, Scopus, eLIBRARY.RU, работа в библиотеке. Были отобраны и систематизированы исследования и методические материалы, соответствующие теме развития гибкости в возрастной группе 6-7 лет и тематике игровых технологий в физическом развитии. Производился отбор стандартизированных оценочных тестов, упражнений на развитие гибкости, с акцентом на индивидуализацию нагрузки.

Метод педагогического наблюдения применялся с целью наблюдения за выполнением детьми определенных движений, их усилия и уровень вовлеченности. Обращали внимание на общие тенденции при выполнении упражнений, индивидуальные проблемы и успехи детей. На основе наблюдений в процессе эксперимента вносили корректировки в применяемые игровые упражнения, практикуя те игры и упражнения, которые способствуют более эффективному развитию гибкости у дошкольников. Метод наблюдения позволяет глубже понять процесс развития гибкости у детей 6-7 лет и оптимизировать занятия физической культурой с использованием игрового метода, делая их интересными для участников эксперимента.

Метод тестирования использовался для оценки уровня гибкости, выявления индивидуальных особенностей детей 6-7 лет, а также для прогресса

детей в процессе занятий. Применялись следующие тесты, адекватно оценивающие гибкость участников исследования:

- «Кольцо» (балл). Подъём спины с отведением плеч назад выполняется, лёжа на животе, руки опираются в пол. Тестируемый старается достать пальцами ног до макушки, сгибая ноги в коленях. Критерии оценки: 3 балла ставится при максимальной подвижности позвоночника вперёд и назад, 2 балла – средняя подвижность позвоночника, 1 балл – явные затруднения при выполнении теста;
- «Мост» на коленях (балл). Данное упражнение помогает развивать гибкость спины, плеч и ног. Встать на колени, ноги на ширине плеч, ладони на пояснице и медленно отклоняться назад, смотреть прямо вперёд, колени не сдвигать, прогибая позвоночник дугой, обхватить стопы. Задержаться в позиции пика позы на три секунды и медленно вернуться в исходное положение, выпрямив спину, сесть на пятки. Критерии оценки: 5 баллов – прогиб полный и плавный, руки в захвате выпрямлены, 4 балла – средний прогиб с прогрессом и руки согнуты, 3 балла – минимальный без растяжения, руки согнуты;
- «Наклон к кубику» (балл) – наклоны вперед из положения сидя, выполняется сидя, ноги тестируемого выпрямлены и разведены врозь на ширину плеч, другой ребенок, находясь сбоку, прижимает ладонями колени тестируемого к полу. Руки тестируемого вытянуты вперед, кисти, положенные одна на другую, лежат на полу, пальцы упираются в кубик размером 6х6 см, расположенный между щиколотками. Потянуться вперед и без рывков и покачиваний стараться отодвинуть от себя подальше кончиками пальцев кубик, зафиксировать это положение на пять секунд. В этот момент педагог производит замер. Предоставляется две попытки. Лучший результат фиксируется в протоколе. Оценка производилась в баллах: 3 балла ставилось при смещении кубика на 9-12 см, 2 балла – на 5-8 см, 1 балл – на 4 см и меньше;

- «Выкрут в плечевом суставе» (см). Оценивается подвижность в плечевом суставе. Участник, встав прямо, ноги на ширине плеч, берет прямым хватом за концы палку, руки прямые и выполняет выкрут. Оценка производится по расстоянию между кистями рук при выкруте. Движения выполнять без рывков, плавно. Чем выше гибкость сустава, тем меньше расстояние и наоборот;
- «Продольный шпагат». Оценивается подвижность в тазобедренном суставе (см). Тест выполнялся после разминки. Выполняется из положения выпада, медленно опускать заднее колено на пол, а переднюю ногу перемещать вперед, выпрямляя в колене и стараться опустить таз к полу. Следить за ровной спиной, поддерживать себя руками. Гибкость участника оценивается по расстоянию от пола до таза. Чем выше уровень гибкости, тем меньше расстояние и наоборот.

Педагогический эксперимент проводился с января 2025 г. по июнь 2025 г. с участием 24 детей дошкольного возраста 6-7 лет подготовительной группы. База эксперимента – МАУ ДО СШ им. Ж.Б. Лобановой.

Цель эксперимента: повысить уровень гибкости у детей 6-7 лет, применяя игровой метод на занятиях физической культурой.

Для проведения экспериментальной работы сформированы две группы из детей дошкольного возраста: контрольная и экспериментальная (КГ и ЭГ). В контрольную группу входило 4 девочки и 8 мальчиков, в экспериментальную группу вошли 5 девочек и 7 мальчиков 6-7 лет. Занятия в обеих группах проводились 2 раза в неделю по 30 мин. В структуре занятий экспериментальной группы преобладающая роль отводилась игровому методу, в контрольной группе – традиционным методам.

Метод математической статистики позволил обеспечить достоверность и объективность полученных данных и на этой базе сделать обоснованные выводы о роли игрового метода, его влиянии на развитие гибкости детей рассматриваемого нами дошкольного возраста 6-7 лет. В процессе обработки результатов педагогического эксперимента использовали пакет прикладных

программ «EXCEL 2010» и STATISTICA 6.0, определяли среднее арифметическое (M) и ошибку среднего арифметического (m), достоверность различий с применением t – критерия Стьюдента.

2.2 Организация исследования

Организация исследования включает практические шаги, предпринятые нами для осуществления данного научного мероприятия, являясь своеобразной дорожной картой, объясняющей, как была реализована методология исследования на практике.

Первый этап – подготовительный (октябрь 2024 г – декабрь 2024 г.). Проводилось определение проблемы, постановка цели, задач, формирование гипотезы, анализ литературы, разработка программы исследования.

Второй этап (январь 2025 г – июнь 2025 г.) – проведение педагогического эксперимента с активным использованием игрового метода в экспериментальной группе.

Третий этап – контрольный (июль 2025 г. – сентябрь 2025 г.). Проводилось итоговое тестирование участников педагогического эксперимента для оценки изменений в уровне гибкости, статистическая обработка данных, формулирование выводов и оформление результатов.

Выводы по главе

Вторая глава раскрывает содержание применённых в работе методов исследования, позволивших в своей совокупности получить ценные данные о влиянии игрового метода на развитие гибкости дошкольников 6-7 лет, а также обеспечить обоснованность и достоверность выводов нашей научной работы. Чёткая поэтапная структура исследования способствовала последовательной реализации задач исследования, от теоретического обоснования до практической реализации и анализа результатов.

Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение

3.1 Обоснование эффективности применения игрового метода в занятиях физической культурой с целью развития гибкости у детей дошкольного возраста

Дети в возрасте 6-7 лет прекрасно учатся через игру и легко усваивают движения, подражая персонажам игры или повторяя за ведущим. Игровой формат глазами ребёнка не воспринимается как тяжелая работа, а вызывает только положительные эмоции, интерес и желание участвовать. Игра является хорошим фундаментом, увлекающим детей для появления у них ростков мотивации к выполнению упражнений на гибкость. Игра прекрасное средство, способствующее снятию психологического напряжения у ребёнка, его расслаблению, что положительным образом отражается на более эффективном растяжении мышц и ведёт к улучшению гибкости.

Игровой метод отличается от других традиционных методов и ценен тем, что позволяет избежать монотонного повторения одних и тех же упражнений, это в свою очередь приводит к снижению риска утомления и потери интереса. Применение игрового метода вызывает у детей интерес к занятиям и снижает психологический барьер перед выполнением упражнений на растяжку.

Достижение поставленной цели решалось нами путём разработки средств, способствующих развитию гибкости у детей 6-7 лет, с учетом того факта, что игровая деятельность у детей данного возраста является доминирующим типом деятельности.

Занятия по физической культуре у детей 6-7 лет проводили 2 раза в неделю по 30 минут. При подготовке к занятиям мы делали акцент на то, что звенья опорно-двигательного аппарата ребенка играют ключевую роль в жизненно необходимых двигательных актах таких как кистевые сочленения, плечевые, тазобедренные, голеностопные суставы, применяя средства специально подобранных игр. Игровой метод для развития гибкости был

ведущим в занятиях физической культурой у детей экспериментальной группы. В данной группе применялся специально подобранный комплекс упражнений, подвижные игры. В контрольной группе применялись стандартные упражнения.

Включенные в занятия экспериментальной группы игровые упражнения, игры не заменяли, а дополняли и конкретизировали задачи, решаемые в дошкольных образовательных учреждениях. В занятиях экспериментальной группы использовался принцип постепенной прогрессии в развитии гибкости, чередование статических и динамических элементов, учет индивидуального уровня.

Для повышения заинтересованности детей вводились игровые правила как выполнение задания на время, командное зачетное выполнение. В процессе эксперимента строго соблюдались средний темп выполнения упражнений, паузы для отдыха. В процессе постепенного увеличения дозировки следили за состоянием детей и в то же время приучали их самостоятельно контролировать своё состояние, дыхание, пульс.

Упражнения на гибкость применяли зачастую после динамических упражнений в ходе разминки и в основной части занятия. Самые сложные движения в занятиях физической культурой у старших дошкольников включаются ближе к середине занятия, когда разогреты различные мышечные группы, и постепенно подведена к увеличению физиологическая нагрузка на сердечно-сосудистую и дыхательную системы [20].

Соблюдая принцип постепенности, увеличивали амплитуду движений и сложность упражнений.

В отдельных занятиях форсировали нагрузку в упражнениях на гибкость за счет увеличения количества упражнений и числа их повторений. Дети осваивали навык систематического выполнения физических упражнений с большой амплитудой, были включены простейшие элементы из акробатики, художественной гимнастики с учётом индивидуальных возможностей дошкольников. Растягивающие упражнения дети выполняли по наибольшей

амплитуде избегая резких движений.

Занятие традиционно состояло из трех этапов: подготовительного, основного и заключительного. Продолжительность подготовительного этапа 5 минут. Продолжительность основного этапа – 20 минут и заключительного – 5 минут.

В подготовительной части занятия создавался положительный эмоциональный фон, проводилась функциональная подготовка детского организма к предстоящим нагрузкам. В этой части занятия практиковали упражнения: лёгкий бег «как мышки» – 1 мин; ходьба под музыку на носках «Дотянись до солнышка» с поднятыми вверх руками – 30 с; ходьба «как котятка» мягко переступая, как бы крадучись – 30 с; ходьба на пятках, руки за головой – 30 с. Применялись такие упражнения на разогрев как круговые движения различных частей тела: кистями рук, руками в локтевых суставах, плечами – 6-8 раз, медленные повороты головой налево – направо по 4 раза; наклоны корпуса в стороны – 4 раза – 2,5 мин.

Основная часть занятия была наполнена общеразвивающими упражнениями, упражнениями с элементами игры, подвижными играми. Некоторые упражнения выполнялись в форме подражательных животным движениях с соответствующими названиями этих поз. Детям предлагались к выполнению упражнения, позволяющие формировать достаточную подвижность суставов, гибкость, эластичность позвоночника.

Мы придерживались принципа доступности в выполнении упражнений, последовательности и постепенности от простых к более сложным движениям. В результате чего была достигнута определённый результат, занятия были интересны детям. Игровые упражнения воспринимались ими эмоционально. Были использованы несложные акробатические упражнения с элементами гибкости – перекаты из положения стоя на коленях назад на спину и обратно - 4-5 раз, слитное выполнение кувырков вперёд – 3-4 раза.

В основной части применялись спортивные игры: бадминтон, городки, футбол, баскетбол, подвижные игры на которые отводилось 10 минут, и они

чередовались от занятия к занятию: «Море волнуется раз» выполняется под музыку (Ведущий произносит: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура замри»), игроки в этот момент прыгают, бегают. Как только прозвучат слова ведущего: «Морская фигура замри» дети останавливаются, приняв интересную позу. Ведущий рассматривает фигуры, «ожившая» фигура, то есть пошевелившаяся, выбывает из игры); «Блуждающий мяч» (Игроки встают в круг, и не отрываясь с места, передают мяч, наклоняясь вправо или влево, не давая ему упасть как можно дольше. Игрок, уронивший мяч, выбывает из игры).

Данную игру можно предложить в вариантах: передавать мяч через одного, двумя руками или одной, под ногами); «Пролезь в обруч» (играют две команды. Первый игрок команды должен пролезть через обруч с головы до ног, не отрывая ног от пола и передать обруч следующему игроку. Побеждает команда быстрее справившаяся с заданием); «Туннель из обручей» (Игроки делятся на команды, и часть участников команды держит обруч, образуя туннель, по сигналу ведущего другая часть пробегает по нему. Участники меняются местами. Команда, выполнившая задание первой становится победителем); «Паучок в сети». Детям нужно пролезть сквозь отверстия сетки, меняя положение тела – это может быть боковой наклон, скручивание. Сетка выполнена из лент с не очень маленькими отверстиями, чтобы не застрять и натянута на уровне колен.

Использовался комплекс упражнений на развитие гибкости:

- «Звездочёт». Выполняется лёжа на спине, ноги и руки широко разведены в стороны. Поочередно поднимать вверх руки и ноги, пытаться максимально дотянуться пальцами ног до пальцев рук – 4-5 раз, 1 мин;
- «Березка» выполняется из стойки на лопатках, ноги вытянуты вверх носочками в потолок, локти упираются в пол, руки поддерживают поясницу, удержание позы 5 с – 4-5 раз, 1,5 мин;
- «Лодочка». Дети лёжа на животе, руки вытянуты вперед

- представляют себя в роли лодочки. Одновременно поднимают вверх руки и ноги, удерживают их в этом положении 5-7 раз, 1,5 мин;
- «Цветочные лепестки». Дети встают в круг с поднятыми вверх как стебель руками, и по сигналу ведущего они наклоняются в стороны, хорошо прогибаясь в талии как бы «раскрывают лепестки» – 4-5 раз, 1,5 мин;
 - «Часики». Пружинящие повороты корпуса в стороны с вытянутыми руками, держа обруч: Ноги на ширине плеч, руки с обручем вытянуты перед собой. Повернуться влево-вернуться в исходное положение, повернуться вправо, прямо, прыгнуть в обруч, поднять его через голову и вернуться в исходное положение – 5-7 раз в каждую сторону, 1,5 мин;
 - «Ящерка». Сидя на полу с вытянутыми вперёд ногами по сигналу дети по очереди наклоняются вперед и стараются пальцами рук дотронуться до носков. Данное упражнение проводится с привнесением элемента соревнования: кто из детей сможет дальше дотянуться – 1,5 мин;
 - «Бабочка». Сидя на полу, ноги согнуты в коленях, стопы соединены. Плавные и мягкие как крыльями бабочки движения коленями вверх-вниз – 5-7 раз, 1,5 мин;
 - «Качалочка». Стоя на коленях, перекат на мяче вперёд на прямые руки и вернуться обратно на колени – 4-5 раз, 1 мин;
 - «Мельница». Наклоны вперед с поочередными касаниями правой рукой левой ноги и наоборот – 5-7 раз, 1,5 мин;
 - «Кошка и собака». Дети встают на четвереньки и плавно с акцентом на растяжку на вдохе выгибают спину, приняв позу кошки, а на выдохе прогибают спину вниз – поза собаки – 5-7 раз, 1,5 мин;
 - «Растяжка как у канатоходца». Выставить одну ногу вперед, согнув её в колене, вторую – вытянуть назад, спина прямая, так называемый

полушпагат. Стараться не спеша сесть на пятки задней ноги и при этом плечи и таз держать на одном уровне, затем поменять ногу, сохранять позу 5 с – 3-4 раза, 1,5 мин;

- «Акробатика». Стоя на высоких полупальцах, руки вверх, выполнить переворот вперед, 2 кувырка вперед, встать на высокие полупальцы руки вверх - удержание позы 5 с – 5 раз, 1 мин;
- «Повороты Твистера». Встать прямо, спина прямая, ноги слегка согнуты в коленях, оттолкнувшись от пола, прыгнуть вверх и, помогая себе руками, сделать оборот на 180° и приземлиться на слегка согнутые широко расставленные ноги – 3-4 раза, 1 мин;
- «Полет с касанием». Подскоки под музыку с касанием руками пола. При выполнении ноги слегка согнуты в коленях, спина прямая – 5-7 раз, 1 мин;
- «Волшебные мостики». Дети встают в полукруг, по очереди делают прогиб назад, поддерживая себя руками и ногами – 3-4 раза, 1,5 мин.

Заключительная часть занятия была выстроена таким образом, чтобы обеспечить постепенное снижение функциональной активности организма ребёнка, переход от интенсивной деятельности к спокойной. Выполнялось упражнение «Задууй свечу» – 3 раза. Детям предлагается растянуться как кошечка. Они, лёжа на полу расслабляются, глубоко дыша и медленно тянутся – 1-2 мин. Проводить релаксацию под музыку и тихий голос воспитателя, настраивающего детей на расслабление мышц – 2-3 мин. Также для введения опорно-двигательного аппарата в нормотонус можно использовать в заключительной части суставную гимнастику.

3.2 Результаты опытно-экспериментального исследования

Перед началом эксперимента проводилось предварительное тестирование для того, чтобы зафиксировать исходное состояние гибкости экспериментальной и контрольной групп до начала воздействия игрового

метода. Это позволяет получить точку отсчета, с которой можно будет сравнивать последующие результаты после завершения эксперимента. Результаты предварительного тестирования помогают выявить индивидуальные потребности каждого ребенка и адаптировать программу занятий.

Нами было установлено, что по начальному уровню гибкости обе группы однородны, это подтверждается результатами первичного тестирования, исключающего влияние внешних факторов на результаты. Статистически значимые различия по результатам входного тестирования между контрольной и экспериментальной группами не были выявлены. Результаты показали, что нам удалось равномерно разделить спортсменов на две группы: контрольную и экспериментальную.

Данные, размещённые в таблице 1, являются подтверждением тому.

Таблица 1 – Результаты первичного тестирования дошкольников

Упражнение	КГ	ЭГ	Т	Р
	М±m	М±m		
«Кольцо» (балл)	1,08±0,40	1,08±0,42	0,05	p>0,05
«Мост» (балл)	2,98±0,84	3,00±0,91	0,13	p>0,05
«Наклон к кубику» (балл)	1,47±0,57	1,50±0,63	0,08	p>0,05
Выкрут в плечевом суставе (см)	43,10±1,34	43,07±1,34	0,25	p>0,05
Продольный шпагат (см)	21,30±0,95	21,31±0,92	0,68	p>0,05
Примечание X – среднее арифметическое значение; m – стандартная ошибка среднего арифметического значения; – показатель достоверности.				

Для визуализации, легкого восприятия и оценки насколько сопоставимы группы перед началом экспериментального воздействия данные первичного тестирования детей 6-7 лет по уровню гибкости представлены на рисунке 6.

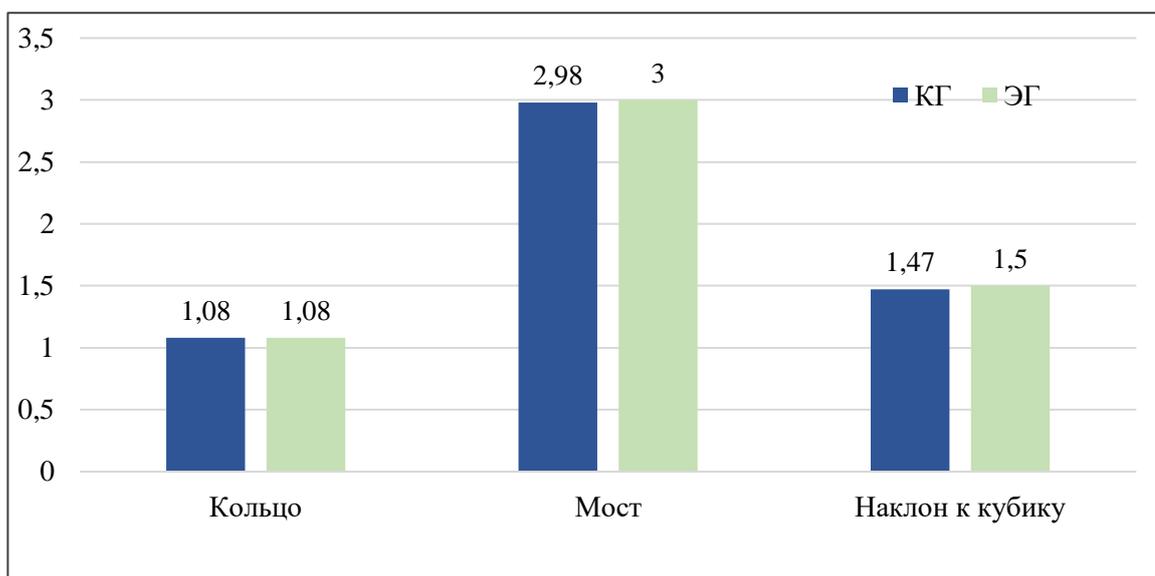


Рисунок 6 – Результаты исходного тестирования

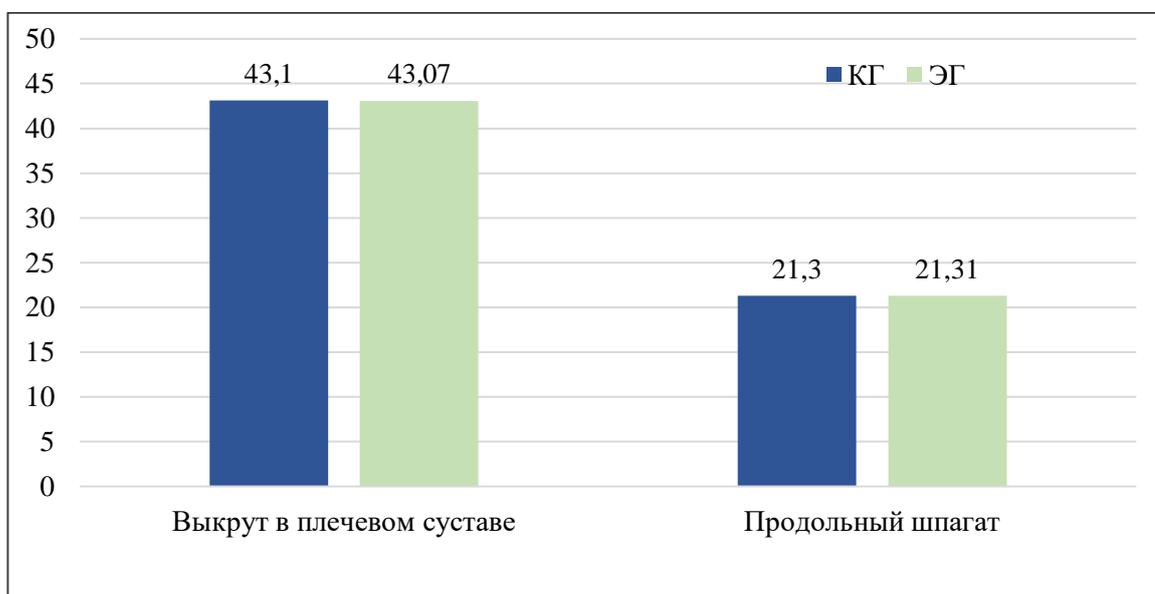


Рисунок 7 – Результаты исходного тестирования

Определить результативность проведенного эксперимента позволило повторное тестирование экспериментальной и контрольной групп, используя тот же инструментарий, что и при тестировании на констатирующем этапе.

В результате повторного обследования отмечена хорошая динамика развития гибкости в большей степени у детей экспериментальной группы.

Полученные данные контрольного тестирования отображены в таблице 2.

Таблица 2 – Показатели тестирования дошкольников в конце эксперимента

Упражнение	КГ	ЭГ	Т	Р
	М±m	М±m		
«Кольцо» (балл)	1,54±0,35	2,16±0,24	2,01	p<0,05
«Мост» (балл)	3,70±0,82	4,27±0,47	2,11	p<0,05
«Наклон к кубику» (балл)	1,89±0,46	2,41±0,51	2,06	p<0,05
Выкрут в плечевом суставе (см)	40,07±1,41	36,89±1,25	3,20	p<0,05
Продольный шпагат (см)	16,06±0,75	10,48±0,62	2,25	p<0,05
Примечание X – среднее арифметическое значение; m – стандартная ошибка среднего арифметического значения; – показатель достоверности.				

Приведённые результаты свидетельствуют об улучшении показателей гибкости в обеих группах, с одним, но, прогресс в развитии гибкости шёл заметно эффективнее в экспериментальной группе.

В тесте «Кольцо», являющемся комплексным упражнением, направленным на развитие гибкости позвоночника, укрепление мышц спины и задней поверхности бедер, среднее значение показателя экспериментальной группы до эксперимента составило 1,08±0,42 балла и улучшились к концу эксперимента – 2,16±0,24 балла, в контрольной группе до эксперимента среднее значение показателя составило 1,08±0,40 балла, на следующем этапе исследования при последующем тестировании была установлена незначительная положительная динамика 1,54±0,35 балла. К концу эксперимента произошло достоверное улучшение показателя в пользу дошкольников экспериментальной группы (p<0,05).

В тесте «Мост» – упражнение на проработку групп мышц ягодичных, задней поверхности бедра, корпуса, передней поверхности бедра при первичном тестировании средний показатель экспериментальной группы был равен 3,00±0,91 балла, к концу эксперимента достоверно улучшился до 4,27±0,47 балла. Изменения в контрольной группе с 2,98±0,84 балла до 3,70±0,82 балла к концу эксперимента (p<0,05).

В тесте «Наклон к кубику» – упражнение направлено на развитие гибкости задней поверхности бедра и спины, а также на растяжку приводящих мышц бедра, также наблюдается значительное достоверное улучшение среднего показателя экспериментальной группы по сравнению с контрольной группой: с $1,50 \pm 0,63$ балла до $2,41 \pm 0,51$ балла, в контрольной группе: с $1,47 \pm 0,57$ балла до $1,89 \pm 0,46$ балла ($p < 0,05$).

В тесте «Выкрут в плечевом суставе» – упражнение на развитие гибкости и подвижности плечевого сустава и растяжение мышц, окружающих плечо. Существенное и достоверное улучшение среднего показателя экспериментальной группы с $43,07 \pm 1,34$ см до $36,89 \pm 1,25$ см, аналогично в контрольной группе, но отмечается небольшой достоверный, положительный сдвиг: с $43,10 \pm 1,34$ см до $40,07 \pm 1,41$ см ($p < 0,05$).

В тесте «Продольный шпагат» – упражнение на растяжку, которое задействует сразу несколько групп мышц. Произошло статистически достоверное существенное улучшение среднего показателя экспериментальной группы с $21,31 \pm 0,92$ см до $10,48 \pm 0,62$ см, в контрольной группе к концу эксперимента отмечается небольшое улучшение показателя: с $21,30 \pm 0,95$ см до $16,06 \pm 0,75$ см ($p < 0,05$).

На рисунках 8 и 9 отображена динамика показателей экспериментальной и контрольной групп к концу эксперимента.

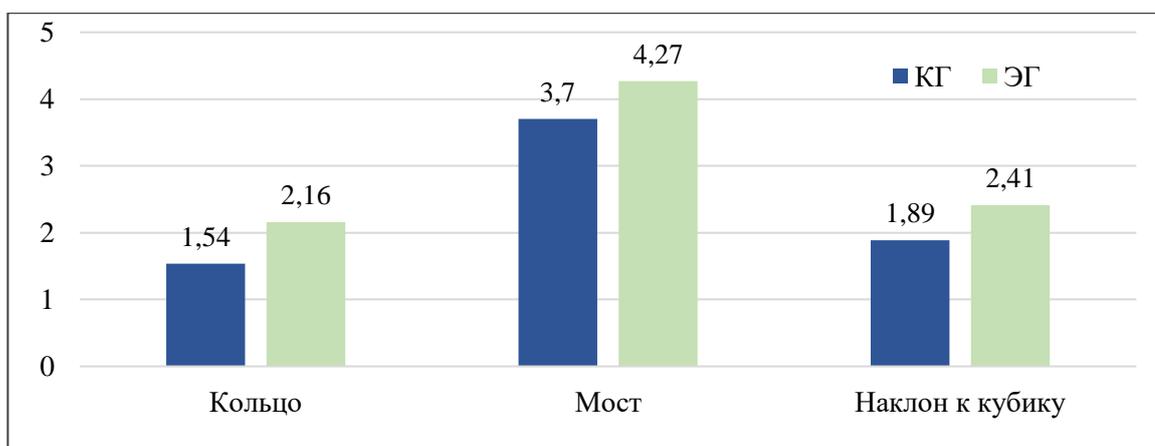


Рисунок 8 – Динамика показателей дошкольников к концу эксперимента

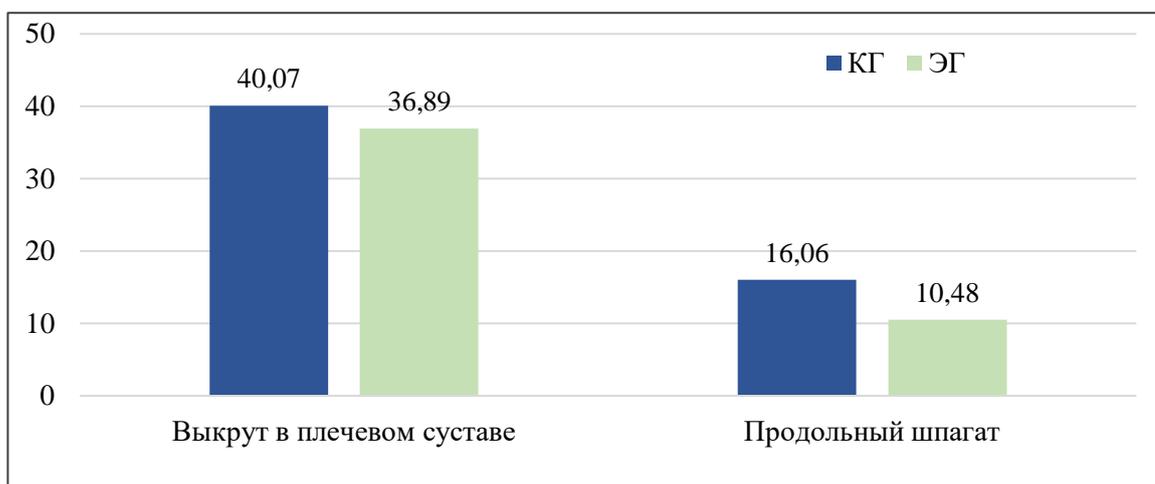


Рисунок 9 – Динамика показателей дошкольников к концу эксперимента

Таким образом, результаты педагогического эксперимента свидетельствуют об эффективности активного применения в занятиях физической культурой экспериментальной группы игрового метода, способствующего повышению уровня гибкости у детей 6-7 лет.

Выводы по главе

В данной главе представлена аргументация эффективности применения игрового метода для развития гибкости у детей 6-7 лет при использовании специального комплекса упражнений на занятиях физической культурой в экспериментальной группе. В результате были получены положительные результаты во всех выполненных тестах в данной группе тестов, выросла мотивация детей к занятиям физической культурой.

Заключение

Анализ научной литературы, посвящённой применению игрового метода в занятиях физической культурой дошкольников 6–7 лет и сам процесс исследования позволил нам сделать следующие выводы:

- использование игрового метода представляет собой эффективный педагогический инструмент для развития гибкости и повышения мотивации к физической активности. Применение специального комплекса упражнений, подвижных и спортивных игр позволяло вовлекать в работу все группы мышц и способствовало комплексному развитию гибкости у детей 6-7 лет. Эмпирические исследования, преимущественно квазиэкспериментального характера, демонстрировали положительную динамику в показателях гибкости и общей моторики при включении в занятия физической культурой систематизированных игровых упражнений, спортивных игр. В процессе констатирующего эксперимента различия в показателях гибкости детей 6-7 лет не достигали уровня статистической значимости ($p > 0,05$), поэтому контрольную и экспериментальную группы можно считать сопоставимыми по исходному уровню гибкости;
- подобраны специальные упражнения, составившие комплекс, игры, направленные на развитие гибкости с учетом возрастных особенностей, интересов детей 6-7 лет и апробированы в экспериментальной группе. Сравнительный анализ контрольных тестов показал достоверное превышение показателей экспериментальной группы над контрольной группой ($p < 0,05$);
- в результате применения в занятиях физической культурой экспериментальной группы специального комплекса упражнений, подвижных и спортивных игр удалось добиться успехов в развитии гибкости детей 6-7 лет и получить существенный достоверный

прирост показателей ($p < 0,05$).

К концу эксперимента в данной группе произошел прирост показателя в тесте «Кольцо» – на 1,08 балла, в тесте «Мост» – на 1,27 балла, в тесте «Наклон к кубику» – на 0,91 балла, в тесте «Выкрут в плечевом поясе» – на 6,18 см, в тесте «Продольный шпагат» – на 10,83 см. В контрольной группе определен прирост показателя в тесте «Кольцо» – на 0,46 балла, в тесте «Мост» – на 0,72 балла, в тесте «Наклон к кубику» – на 0,42 балла, в тесте «Выкрут в плечевом поясе» – на 3,03 см, в тесте «Продольный шпагат» – на 5,24 см.

Таким образом, целенаправленное применение игрового метода, включающего специальный комплекс упражнений, подвижные и спортивные игры оказало положительное влияние на развитие гибкости у детей, что подтверждается статистически значимыми различиями в результатах тестирования и указывает на целесообразность и перспективность использования игрового метода для развития гибкости в занятиях физической культурой детей 6-7 лет.

Список используемой литературы и используемых источников

1. Акулова К.Ю., Мозгунов А.И., Ступин А.В., Чуришка А.В. Развитие гибкости у детей старшего дошкольного возраста как важнейший элемент физического воспитания // Международный научно-исследовательский журнал 2022. №5 (119), ч.3, С. 10-14. [Текст электронный]. URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-gibkosti-u-detey-starshego-doshkolnogo-vozrasta-kak-vazhneyshiy-element-fizicheskogo-vozpitaniya> (дата обращения: 02.3.2025).
2. Безруких М.М., Сонькин В.Д., Фарбер Д.А. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка). М.: Академия, 2009. 416 с.
3. Болотова А.К., Молчанова О.Н. Психология развития и возрастная психология.: учебник. М. : Высшая школа экономики, 2012. 526 с.
4. Волошина Л.Н., Курилова Т.В., Гавришова Е.В. Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников. М. : Учитель, 2020, 169 с.
5. Волошина Л.Н., Бочарова Н.И. Теория и методика физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста: учеб. пособие. М. : КноРус, 2025. 319 с.
6. Завьялова Т.П., Стародубцева И.В. Теория и методика физического воспитания дошкольников: учебник. 2-е изд. М. : Юрайт, 2025. 282 с.
7. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. 5-е изд. стереотип. М. : Спорт, 2020. 200 с.
8. Иссурин В.Б., Лях В.И. Научные и методические основы подготовки квалифицированных спортсменов. М. : Спорт, 2020. 176 с.
9. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : учеб. пособие. М. : Просвещение, 1978. 272 с.
10. Ким Т.К. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста. М. : МПГУ, 2015. 177 с.
11. Киркина Е.Н. Физическое воспитание детей дошкольного возраста:

учеб. Пособие. Саранск : МГПУ им. М.Е. Евсевьева, 2022. 132 с. [Текст электронный]. URL: <https://e.lanbook.com/book/452294> (дата обращения: 10.02.2025).

12. Кожухова Н.Н. Методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Борисова; под ред. С.А. Козловой. М.: Академия, 2024. 352 с.

13. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник. 3-е изд., стеретип. М. : Советский спорт, 2007. 464 с.

14. Лях В.И. Развитие координационных способностей у дошкольников. М.: Спорт-Человек, 2018. 128 с.

15. Малозёмова И.И. Физическое воспитание дошкольников: теоретические и методические основы: учеб. пособие. Екатеринбург : УрГПУ, 2018. 94 с. [Текст электронный]. URL : <https://e.lanbook.com/book/253973> (дата обращения: 07.02.2025).

16. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М. : ФиС, 1991. 543 с.

17. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. М. : Просвещение. 1986. 304 с.

18. Подвижные игры в физическом воспитании / состав.: И.В. Ветрова, Н.В. Люлина, С.В. Тарапатин. Красноярск : КГПУ им. В.П. Астафьева, 2019. 426 с.

19. Семенова Т.А. Оздоровительные технологии физического воспитания и развития ребенка дошкольного возраста в образовательных организациях: учебник. М. : ИНФРА-М, 2025. 446 с.

20. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания ребенка: учеб. пособие. 2-е изд. М. : Академия, 2007. 368 с.

21. Теория и методика физической культуры дошкольников: учеб. пособие / Под ред. С.О. Филипповой, Г.Н. Пономарева. СПб.: Детство-Пресс, 2010. 656 с.

22. Усова А.П. Роль игры в воспитании детей. М. : Просвещение, 1976.

96 с.

23. Федорова А.О., Биктина С.Я., Каюмова Ю.С., Колямина Н.В. Основы теории и методики физического воспитания. Магнитогорск : ЦГБОУ ВО МГТУ им. Г.И. Носова», 2022. 65 с.

24. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник. 13-е изд., испр. и доп. М.: Академия, 2018. 496 с.

25. Шишкина В.А. Двигательное развитие детей дошкольного возраста: метод. пособие / В.А. Шишкина, М.Н. Дедулевич. Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2006. 32 с.