

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(Н И У « Б е л Г У »)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кафедра теории и методики физической культуры

**РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ 8-9 ЛЕТ НА УРОКАХ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки
44.03.01 Педагогическое образование
профиль Физическая культура
заочной формы обучения, группы 02011553
Бутыриной Анастасии Валерьевны

Научный руководитель
к.п.н, доцент. Селезнева О.В.

Белгород 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА I. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ 8-9 ЛЕТ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	5
1.1. Гибкость как физическое качество	5
1.2. Анатомо-физиологические и психологические особенности детей 8-9 лет на уроках физической культуры	7
1.3. Стретчинг как система статических упражнений, развивающих гибкость.....	11
ГЛАВА II. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ 8-9 ЛЕТ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	14
2.1. Методы исследования.....	14
2.2. Организация исследования.....	16
ГЛАВА III. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ 8-9 ЛЕТ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	18
3.1. Экспериментальный комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости у детей 8-9 лет на уроках физической культуры	18
3.2. Определение исходного уровня развития гибкости у детей 8-9 лет на уроках физической культуры.....	20
3.3. Результаты эксперимента и их анализ.....	22
ВЫВОДЫ.....	27
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	28
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	30
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	33

ВВЕДЕНИЕ

Гибкость важна при выполнении многих двигательных действий в трудовой и военной деятельности, а также в быту. Исследования подтверждают необходимость развития подвижности высокого уровня в суставах для овладения техникой двигательных действий разных видов спорта.

Актуальность выбранной нами темы исследования заключается и в том, что уровень гибкости обуславливает также развитие быстроты, координационных способностей, силы.

Трудно переоценить значение подвижности в суставах в случаях нарушения осанки, при коррекции плоскостопия, после спортивных и бытовых травм. Упражнения на гибкость можно легко и с успехом, самостоятельно и регулярно выполнять в домашних условиях. Особенно ценны упражнения для улучшения подвижности в суставах в сочетании с силовыми упражнениями. Упражнения на гибкость рассматриваются специалистами как одно из важных средств оздоровления, формирования правильной осанки, гармоничного физического развития. [4, 5, 9, 16].

По форме проявления различают гибкость активную и пассивную.

При активной гибкости движение с большой амплитудой выполняют за счет собственной активности соответствующих мышц. Под пассивной понимают способность выполнять те же движения под воздействием внешних растягивающих сил: усилия партнера; внешнего отягощения, специальных приспособлений.

Объектом исследования: был учебно-воспитательный процесс направленный на развитие гибкости детей 8-9 лет на уроках физической культуре

Предмет исследования: методика развития гибкости детей 8-9 лет на уроках физической культуры.

Цель исследования: выявить развитие гибкости у детей 8-9 лет на уроках физической культуры с помощью упражнений «стретчинга».

Задачи исследования:

изучить теоретическую и методическую литературу по проблеме исследования;
Выявить уровень развития гибкости у детей 8-9 лет
разработать методику выполнения статических упражнений (стретчинг) на гибкость,
экспериментально доказать эффективность предложенной нами методики.

Гипотеза:

Предполагалось, что развитие гибкости будет проходить наиболее эффективно, если у детей 8-9 лет на уроках физической культуры будут применять специально разработанный методический комплекс с использованием стретчинга.

Для решения поставленных нами задач мы использовали следующие методы:

анализ методической литературы;
педагогические наблюдения;
тестирование;
педагогический эксперимент;
методы математической статистики.

Теоретическая значимость работы состоит в том, что разработанный комплекс статических упражнений дополняет сведения по проблемам развития гибкости средствами стретчинга на уроках физической культуры.

Практическая значимость состоит в том, что разработанный комплекс упражнений внедрен в процесс физического воспитания учащихся 8-9 лет.

База исследования: Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Томаровская средняя общеобразовательная школа №2 Яковлевского городского округа Белгородской области имени Героя Советского Союза Швеца В.В.»

ГЛАВА I. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ 8-9 ЛЕТ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1.1. Гибкость как физическое качество.

Гибкость – определяют, как способность человека выполнять движения с большой амплитудой или под ней понимают морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, обуславливающие степень подвижности его звеньев относительно друг друга. Термин «гибкость» более приемлем, если имеют в виду суммарную подвижность в суставах всего тела. А применительно к отдельным суставам правильнее говорить «подвижность», а не «гибкость», например «подвижность в плечевых, тазобедренных или голеностопных суставах» [2, 9].

Гибкость важна при выполнении многих двигательных действий в трудовой и военной деятельности, а также в быту. Исследования подтверждают необходимость развития подвижности высокого уровня в суставах для овладения техникой двигательных действий разных видов спорта (гимнастика, синхронное плавание, прыжки и др.). Уровень гибкости обуславливает также развитие быстроты, координационных способностей, силы. Трудно переоценить значение подвижности в суставах в случаях нарушения осанки, при коррекции плоскостопия, после спортивных и бытовых травм и т.д.

Упражнения на гибкость можно легко и с успехом, самостоятельно и регулярно выполнять в домашних условиях. Особенно ценны упражнения для улучшения подвижности в суставах в сочетании с силовыми упражнениями. Упражнения на гибкость рассматриваются специалистами как одно из важных средств оздоровления, формирования правильной осанки, гармоничного физического развития. [4, 5, 9, 16].

По форме проявления различают гибкость активную и пассивную.

При активной гибкости движение с большой амплитудой выполняют за счет собственной активности соответствующих мышц. Под пассивной понимают способность выполнять те же движения под воздействием внешних растягивающих сил: усилия партнера; внешнего отягощения, специальных приспособлений и т.п.

По способу проявления гибкость подразделяют на динамическую и статическую. Первая проявляется в движениях, вторая — в позах. Такая классификация позволяет определить, как гибкость, приобретенная с помощью статических упражнений, будет проявляться в динамических [2, 8, 9, 11].

Есть дети, которые отличаются высокой гибкостью, подвижностью во всех суставах — голеностопном, локтевом, плечевом, позвоночника и др. Здесь можно говорить о проявлении феномена «общая гибкость». Однако значительно чаще встречаются случаи, когда ребенок имеет отличную подвижность в одном суставе, например локтевом, но удовлетворительную в другом, например тазобедренном. Поэтому проявления гибкости носят, скорее, специфический характер. Это значит, что, во-первых, с помощью одного теста, измеряющего гибкость (подвижность) какого-либо сустава ученика, нельзя получить исчерпывающую информацию о степени ее развития вообще; во-вторых, при тренировке гибкости следует использовать широкий арсенал упражнений, воздействующих на подвижность всех основных суставов, поскольку не наблюдается положительный перенос тренировок подвижности одних суставов на другие.

1.2. Анатомо-физиологические и психологические особенности детей 8-9 лет.

Возрастной интервал от 8 до 10 лет объединяет школьников первых трёх классов, т.е. учащихся начальной школы. В это время развиваются и совершенствуются те физиологические механизмы, которые сформировались в процессе полуростового скачка. Скорость роста в длину резко падает по сравнению с предыдущим периодом, если во время полуростового скачка ребенок вырастает в среднем на 5см в год, то в возрасте 8-9 лет - лишь на 2-3 см в год. При этом рост тела и его частей происходит равномерно, в основном туловища за счёт, так что пропорции тела сохраняются практически неизменными, с характерным для младшего школьного возраста соотношением частей тела. [4, 5]

Дети в возрасте 8-9 лет уже в состоянии длительно, устойчиво поддерживать функциональную активность. Уже отмечалось, что отработка такой способности у 8-летних детей происходит только в результате соответствующих тренировок, т.е. постоянного совершенствования тех или иных физиологических систем в разумных для данного возраста пределах. Естественный механизм, помогающий развитию этих возможностей - спонтанная игровая деятельность. В ней создаются определённые условия для формирования мотивов целенаправленного поведения. Младший школьный возраст интенсивен для формирования способности к длительной целенаправленной деятельности - как умственной, так и физической. Так, на возраст 8-9 лет приходится максимум игровой двигательной активности детей [2, 4, 14, 18]

На перемене они стремятся компенсировать вынужденную неподвижность на уроке, что обусловлено их физиологическими потребностями. При этом отмечалось, что сами дети предпочитают игры, развивающие ловкость и скоростно-силовые качества.

Физиологические механизмы развития двигательных качеств и поддержание оптимального состояния, заключаются в первую очередь в

расширении резервных возможностей большинства функций. Повышение интенсивности обменных процессов, сокращение частоты сердечных сокращений и частоты дыхания в покое определяют, с одной стороны, более экономный режим функционирования, а с другой - расширение функционального диапазона, в котором может поддерживаться активность тех или иных функций. [2, 4, 14, 18].

Немалую роль в этом возрасте играет увеличение ударного объёма сердца и резервных объёмов дыхания. Всё это, естественно, приводит к тому, что максимальный уровень активности функций практически не снижается. Так, максимальная частота сокращений сердца у детей младшего школьного возраста достигает 200 удар/мин. Максимальное потребление кислорода, развиваемое при мышечной работе большой мощности (порядка 3-4 Вт/кг), уже в 8 - летнем возрасте при расчёте на единицу массы тела достигает величин, близких к таковым у взрослых

Если учесть, что масса скелетных мышц у детей рассматриваемого возраста ещё сравнительно невелика, оказывается, что уровень развиваемого ими максимального потребления кислорода очень высок. Отношение максимального потребления кислорода к массе мышц самое большое в возрасте 9-10 лет.

У детей 8-10 лет большая масса скелетных мышц состоит из волокон, характеризует преобладание аэробной энергетики, связанной с процессами окисления в митохондриях. Концентрация и активность ферментов, отвечающих за окислительные процессы в мышцах, также очень высоки - почти как у спортсменов-стайеров. Морфологическая структура мышц такова, что каждое волокно близко соприкасается с капиллярами, доставляющими в мышцы кровь, а с ней кислород и питательные вещества

Высокая потребность в кислороде характерна не только для мышечной ткани, но и для мозга. Созревание центральных управленческих звеньев наглядно проявляется в особенностях построения движений. С одной стороны, дети 8-9 лет ещё далеко не достигают максимальных показателей

быстроты (частоты повторений) в простейших движениях, их абсолютная и относительная сила сравнительно невелика. С другой стороны, у них завершается определённый этап формирования такого двигательного качества, как ловкость, которая основывается на полной координации движений за счёт сбалансированного управления мышцами, выполняющими противоположные по направлению движения, например, мышцы-сгибатели и разгибатели.

Главный фактор, обуславливающий подвижность суставов, - анатомический; он включает в качестве компонентов тормозы и ограничители. К числу тормозов относят кожу, подкожную клетчатку, мышцы, связки и суставную капсулу. В настоящее время установлен удельный вес вышеназванных структурных элементов, определяющих размах движений в разных суставах.

Ограничителями движений называют кости. Из классической анатомии известно что, размах движений в суставах зависит от разницы величин суставных; поверхностей сочленяющихся костей. Форма когтей во многом определяет направление и размах движений в суставе (сгибание, разгибание, отведение, приведение, супинация, пронация, вращение).

Гибкость обусловлена центрально-нервной регуляцией тонуса мышц, а также напряжением мышц-антагонистов. Это значит, что проявления гибкости зависят от способности произвольно расслаблять растягиваемые мышцы и напрягать мышцы, которые осуществляют движение, т.е. от степени совершенства межмышечной координации.

Внешние условия существенно влияют на гибкость: время суток, температура воздуха, проведена ли разминка, разогрето ли тело. Утром гибкость меньше, чем днем и вечером; при +20-30°C гибкость выше, чем при +5-10°C; после разминки продолжительностью 20 мин. Гибкость позвоночника, определяемая по наклону вперед с выпрямленными ногами, больше на 5-15 см; то же происходит с гибкостью суставов после 10 мин.

нахождения в теплой ванне при температуре воды +40°C или после 10 мин. пребывания в сауне. [3, 5, 9].

Фактором, влияющим на подвижность суставов, является также общее функциональное состояние организма в данный момент: утомление отрицательно сказывается на показателях активной гибкости, но способствует улучшению пассивной; положительные эмоции и мотивация улучшают гибкость, а противоположные личностно-психические факторы ухудшают.

Результаты немногих генетических исследований говорят о высоком или среднем влиянии генотипа на подвижность тазобедренных и плечевых суставов и гибкость позвоночного столба. Пока не выявлено, кто - лица женского или мужского пола испытывают большее влияние генотипического фактора на развитие гибкости. В одних исследованиях установлено большее влияние наследственности на женский организм (в эксперименте участвовали близнецы от 12 до 17 лет), в других обнаружен больший вклад генотипа (до 16%) для лиц мужского пола (исследовались близнецы 7-9 лет). Установлено снижение роли генотипа в процессе онтогенеза и меньшее его влияние на прирост гибкости в ходе целенаправленных тренировок [3, 5, 9].

В отличие от других физических качеств, которые за время пребывания ребенка в школе могут улучшаться, превосходя первоначальную: величину в несколько раз (например, показатели абсолютной силы), гибкость начинает регрессировать уже с первых лет жизни. Причина в постепенном окостенении хрящевых тканей, которые все менее уступают морфологическим изменениям, более прочным становится связочный аппарат, с каждым годом труднее поддающийся воздействию на растягивание; уменьшается эластичность связок. К тринадцати - шестнадцати годам завершается формирование суставов.

1.3. Стретчинг как система статических упражнений, развивающих гибкость

Стретчинг - это система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц. Стретчинг способствует удлинению мышц и делает более эластичными соединяющие связки. Благодаря ему, возможно, двигаться более свободно и в тоже время сохранять крепость суставов. Лишняя гибкость иногда приводит к нестабильности суставов, а ее нехватка - к скованности движений. Когда мышцы имеют идеальную длину, то движения происходят без напряжения. Существуют два типа упражнений, при выполнении которых происходит растягивание (удлинение) мышц:

1) **Баллистические упражнения** - это маховые движения руками, ногами, сгибание и разгибание туловища, обычно выполняется с большой амплитудой и значительной скоростью. Здесь удлинение определенной группы мышц оказывается сравнительно кратковременным, оно длится столько, сколько мах или сгибание. Скорость растягивания мышц обычно пропорциональна скорости махов и сгибаний;

2) **Статические упражнения** - это когда с помощью очень медленных движений (сгибаний или разгибаний туловища и конечностей) принимается определенная поза, и спортсмен удерживает ее в течение 5-30 и даже 60 секунд. При этом он может напрягать растянутые мышечные группы (периодически или постоянно).

Спортсмены хорошо знают первый тип упражнений.

При статических упражнениях в насильственно растянутой мышце происходит сокращение мышечных волокон, и она активизируется. В результате в мышцах усиливаются обменные процессы. Поэтому стретчинг можно использовать и как средство повышения работоспособности, профилактики травматизма, восстановление после травм. [4,8,10 с.200]

Увеличение подвижности в суставах дает улучшение результатов почти во всех видах спорта и улучшение физического состояния.

В спорте стретчинг используется в разминке и на занятиях. Объем и характер упражнений должен соответствовать специализации спортсменов, тем требованиям к гибкости, которые предъявляет данный вид спорта.

Если хочешь быть гибкими и иметь хорошую подвижность во всех суставах, необходимо использовать широкий спектр упражнений на растягивание.

Несколько советов тем, кто будет самостоятельно заниматься стретчингом:

1. Необходимо помнить, что стретчинг - это преимущественно статические упражнения, а все остальные - динамические. Характер работы мышц у них различен, и поэтому оптимальный вариант - это использование своего вида спорта и стретчинга. В этом случае будет обеспечена разносторонность воздействия.[4 с.155].

Целесообразно формировать два типа тренировочных комплексов. Первый, избирательного воздействия, формируется из упражнений, при выполнении которых происходит растягивание одних и тех же мышечных групп и идет целенаправленное воздействие на эти мышцы, для получения локального, но значительного по величине тренирующего эффекта.

Второй тип тренировочного комплекса характеризуется смешанным воздействием. В нем используются упражнения, каждое из которых воздействует на определенную мышечную группу. В этом случае величина тренирующего эффекта будет для каждой из этих групп невелика.

2. Лучше всего заниматься стретчингом каждый день, 15-30 минут, чередуя занятия избирательного и смешанного воздействия.

Нужно контролировать динамику подвижности в суставах. Если она улучшается, то это указывает на эффективность избранной методики стретчинга.

В разных позах, которые человек принимает в упражнениях, нужно стремиться к максимальной амплитуде так, чтобы ощущалась растянутость мышц.

В таком положении растянутая мышца уже достаточно активизирована без всякого дополнительного напряжения. Если же мышцы будут еще и напряжены, это только повысит интенсивность упражнения. Причем тренирующий эффект в этом случае будет весьма значительным. [9, 11,14].

ГЛАВА II. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ 8-9 ЛЕТ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

2.1. Методы исследования

В данной работе использовалась группа методов исследования:

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

В процессе исследования для решения задач применялись следующие методы:

Анализ литературных источников.

В процессе исследования изучалась специализированная научно - методическая литература, раскрывающая вопросы особенностей подготовки учащихся 8-9 лет на уроках физической культуры, что позволило составить объективное представление о степени разработки проблемы. Полученные сведения позволили определить рабочую гипотезу, цель исследования, задачи, методы, а также разработать экспериментальный комплекс упражнений.

Педагогическое тестирование

Показатели проводились с целью определения уровня гибкости у детей 8-9 лет на уроках физической культуры и определения эффективности методики применения стретчинга на уроках физической культуры

Тестирование показателей гибкости у детей 8-9 лет проводилось с помощью специальных тестов, имеющих место в школьной практике.

а) «Выкрут» прямых рук назад сверху (см,) определяющим (подвижность в плечевом суставе) (Рис 2.1)

Тест выполняется из И.П.- Стоя боком к гимнастической стенке на фоне градуированной шкалы, руки вверх, кисти с захватом короткой линейки сверху. Испытуемый, взявшись за концы гимнастической палки, выполняет «выкрут» прямых рук назад сверху.

Подвижность плечевого сустава оценивают по расстоянию между кистями рук при «выкруте»: чем меньше расстояние, тем выше гибкость этого сустава.

б) Наклон вперед (см), определяющим подвижность в позвоночном столбе. (Рис 2.2)

Тест выполняется из И.П.- Основная стойка на скамейке.

Испытуемый наклоняется вперед до предела, не сгибая ног в коленях.

Подвижность позвоночного столба оценивают по расстоянию от поверхности скамейки, до выхода кистей рук за линию стоп по третьему пальцу руки с использованием линейки. Необходимо выполнить три наклона вперед, постепенно увеличивая амплитуду. Затем на четвертом наклоне регистрируют результат с фиксацией 3с.

в) «Поперечный шпагат» (гр), определяющий подвижность в тазобедренном суставе. (Рис 2.3)

Оценка гибкости также была произведена по углу в тазобедренном суставе в положении "продольный шпагат" с помощью общепринятых методов гониометрии. Для измерения углов использовался циркуль, который накладывался в положении продольного шпагата на измеряемый участок тела. Далее он в соответствующем положении проецировался на транспортир.

Педагогический эксперимент проводился с целью определения эффективности методики применения стретчинга у детей 8-9 лет на уроках физической культуры.

Педагогические наблюдения были направлены на влияния уровня развития гибкости с применением стретчинга у детей 8-9 лет на уроках физической культуры.

Методы математической статистики были использованы для того, чтобы выявить объективные закономерности при обработке полученных экспериментальных данных и определить их характер и значение. Достоверность различий между признаками определялись с помощью t -критерия Стьюдента.

2.2. Организация исследования

Педагогический эксперимент проводился в течение 9 месяцев с августа по апрель 2017-2018 учебного года. В нем приняли учащиеся Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Томаровская средняя общеобразовательная школа №2 Яковлевского городского округа. Белгородской области имени Героя Советского Союза Швеца В.В.» пгт. Томаровка. Яковлевского городского округа. В эксперименте, определяющем эффективность экспериментальной методики, направленной на развитие гибкости у детей 8-9 лет на уроках физической культуры приняло участие 20 человек.

Исследование проходило в три основных этапа.

Этап: поисково-теоретический, опытно-экспериментальный, обобщающий

1.Подготовительный этап (август-сентябрь 2017г.) Носил поисковый теоретический характер. В его основе содержался анализ особенности развития гибкости у детей 8-9 лет на уроках физической культуры. Формулировались и уточнялись цель, задачи, гипотеза исследования, определялись методы

педагогического контроля, этапы педагогического эксперимента. Разрабатывалась программа исследования с определением основного направления.

2.Основной этап (октябрь-декабрь 2017г.) предполагал проведение педагогического эксперимента. На этом этапе был определен состав контрольной и экспериментальной группы по 10 детей в каждой, так, чтобы средне групповой результат был примерно одним и тем же. Участники экспериментальной группы использовали разработанную нами методику упражнений на основе метода стрейчинга. Для проведения эксперимента понадобилось два класса. Один класс – экспериментальный, другой класс контрольный. В контрольном классе были проведены тесты упражнений на развитие гибкости путем общепринятых программ, а в экспериментальной группе была, разработана, комплексная методика упражнений направленная на развитие гибкости путем стрейчинга.

Для выявления эффективности разработанной методики проводилось сравнение показателей развития гибкости у детей 8-9лет экспериментальной и контрольных групп до и после эксперимента.

3. Заключительный этап (январь2018 -апрель 2018г). Имел обобщающий характер. На данном этапе предусмотрена оценка эффективности разработанной методики для развития гибкости детей заданного возраста. На этом этапе проводилось итоговое тестирование, по результатам которого был проведен сравнительный анализ полученных данных и сделаны заключительные выводы о целесообразности применения данной методики. Результаты педагогического эксперимента обрабатывались с помощью математико-статистических методов и оформлялись в виде выпускной квалификационной работы.

ГЛАВА III. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ 8-9 ЛЕТ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

3.1 Экспериментальный комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости у детей 8-9 лет на уроках физической культуры

1. На основании теоретической и методической литературы мы разработали экспериментальную методику для развития пассивных упражнений на развитии гибкости на уроках физической культуры

Все упражнения попеременно вводились в уроки физической культуры в экспериментальном классе, а контрольный класс занимался по программе учителя и интервальный метод не использовался. Мы подготовили 1 комплекс для месячного цикла, которые повторялись на протяжении всего эксперимента.

В экспериментальном классе в подготовительной части урока после ходьбы и бег мы выполняли комплекс статических упражнений на растягивание – стрейтчинг в течение 3-4 мин.

Следующие статические упражнения:

1.Для развития подвижности в плечевых суставах:

1.1Маховые движения согнутыми руками.

И.п. – руки перед грудью, на уровне плеч.

Махи выполняют в стороны – назад до отказа, вначале медленно, спокойно, затем постепенно ускоряя темп.

То же, вверх – назад и вниз – назад.

1.2Маховые движения прямыми руками.

И.п. – руки в стороны, на уровне плеч.

Махи выполняют в стороны – назад, постепенно ускоряя темп.

То же, вверх – назад и вниз – назад из положения руки вперед.

1.3 Круговые движения согнутыми руками.

И.п. – о.с., руки к плечам или перед грудью. Круговые вращательные движения выполняют в обоих направлениях: вперед – вверх и назад. Амплитуду и скорость вращений постепенно увеличивают.

1.4 Круговые движения прямыми руками.

И.п. – о.с., руки в стороны. Вращательные движения выполняют вверх – назад и вниз – назад.

То же, руки в стороны – книзу и вверх – наружу.

2. Для развития подвижности позвоночного столба:

2.1. И.п. - лежа на спине, перевести ноги через голову назад так, чтобы голова оказалась между коленями; коленями и голенями коснуться пола, руки выпрямить, пальцами ног коснуться ладоней.

2.2. И.п. - стоя спиной к стене на расстоянии 40, 50 см от стены, ноги на ширине плеч, ступни параллельны друг другу. Наклон назад до касания стены руками, перемещая кисти рук вниз по стене и выводя таз вперед, в крайнем положении удерживать позу.

2.3. И.п. - стоя спиной на нижней рейке к гимнастической стенке, хватом сверху, наклон вперед. Держать. Вернуться в исходное положение.

2.4 И.п. - стоя левым боком к гимнастической стенке, правая как можно выше на рейке, растяжка на шпагат. Держать.

3. Для развития подвижности тазобедренного сустава:

3.1. И.П. - сидя ноги в стороны. Принять упор сзади, согнув ноги в коленях. Опустить колени влево. Держать позу 20 - 30 сек.
Повторить в каждую сторону.

3.2. И.П. - о.с. ноги на ширине плеч, ступни параллельны друг другу. Выполнить глубокий присед опереться плечами о колени, выпрямить спину. Удерживать позу 20 сек.

3.3 И.П. - сидя с вытянутыми ногами. Согнуть правую ногу, обхватить голень обеими руками снизу прижав к верхней части тела. Удерживать позу 20 сек. Повторить 4-6 раз на каждую ногу с отдыхом 5-10 сек.

3.4 Растягивание приводящих и разгибающих мышц бедра.

И.П. - сидя на полу, подвести обе ступни как можно ближе к телу и держать их руками, колени развести в стороны. Держать позу 30 сек. Повторить 6-8 раз с отдыхом 5-10 сек.

Методические рекомендации по проведению статических упражнений стретчинга:

1. Выбрать 3-4 упражнений из выше указанных упражнений для подготовительной части урока.

2. Принять исходное положение

3. Выполнить растягивание согласно указанному времени

4. Через 10-20 сек., поменять позу.

3.2. Определение исходного уровня развития гибкости у детей 8-9 лет на уроках физической культуры

Для проведения эксперимента понадобилось два класса. Один класс – экспериментальный, другой класс – контрольный. Необходимо, прежде всего, познакомиться с теми, кто будет объектом исследования, т.е. с составом занимающихся, выяснить их отношение к занятиям, изучить общую картину их физической и технической подготовки. Это непосредственное знакомство дает нам возможность более правильно выделить тех обучаемых, которые могут стать объектом специального наблюдения во время эксперимента.

Для оценки результатов педагогического эксперимента большую роль играет правильность отбора.

В начале эксперимента в экспериментальном и контрольном классах было проведено тестирование для того, чтобы выявить уровень физической подготовленности учащихся обоих классов. Мы использовали следующие тесты:

- 1) Выкрут прямых рук назад;
- 2) Наклон туловища вперед;
- 3) Продольный шпагат.

В экспериментальном классе средне-групповой показатель в тесте определения уровня развития гибкости в выкруте прямых рук назад составил 75.4 см., а в контрольном – 71.9 см.

В экспериментальном классе средне-групповой показатель в тесте определения уровня развития гибкости позвоночного столба составил 5.5 см., а в контрольном – 5.4 см.

В экспериментальном классе средне-групповой показатель в тесте определения уровня развития гибкости в продольном шпагате составил 172 град., а в контрольном – 173 см.

Полученные результаты тестирования были занесены в (табл. 3.1)

Таблица 3.1.

Показатели развития гибкости у детей 8-9 лет на уроках физической культуры контрольной и экспериментальной группы до эксперимента

Тесты	Группы	х	t	p
Выкрут прямых рук назад	Экспериментальная группа.	75.4	0.90	> 0.05
	Контрольная группа .	71.9		
Наклон туловища вперед.см	Экспериментальная группа.	5.5	0.89	> 0.05
	Контрольная группа.	5.4		
Продольный шпагат (град)	Экспериментальная группа.	172	0.90	> 0.05
	Контрольная группа.	173		

Исходя из этих результатов, можно сделать вывод, что уровень развития гибкости у учащихся экспериментального и контрольного классов примерно одинаков.

Достоверности различий в группах не обнаружено.

3.2. Результаты эксперимента и их анализ

На основании методической литературы была разработана экспериментальная методика для развития гибкости путем «стрейчинга» с помощью статических упражнений на уроках физической культуры.

Данные упражнения вводились в уроки физической культуры в экспериментальном классе, а контрольный класс занимался по программе учителя. Мы подготовили комплекс статических упражнений, которые повторялись на протяжении всего эксперимента.

В экспериментальной группе основными средствами развития гибкости являлись статические упражнения, при выполнении которых сохраняется максимальная амплитуда подвижности в зафиксированных позах.

Эффективность разработанной методики оценивалась по средствам сравнения показателей уровня развития гибкости детей 8-9 лет на уроках физической культуры экспериментальной и контрольной групп до и после эксперимента.

После проведения в экспериментальной группе наблюдается достоверное улучшение во всех контрольных упражнениях.

Итоговые результаты, полученные при окончании педагогического эксперимента, были обработаны математико–статистическими методами с помощью компьютерной программы и приведены в (таблице 3.2)

Таблица 3.2

Различия в показателях развития гибкости у детей 8-9 лет на уроках физической культуры экспериментальной и контрольной группы после эксперимента

Тесты	Эксперимент	Экспериментальная группа n = 10		Контрольная группа n = 10	
		Xm	P	Xm	P

Выкрут прямых рук назад (см)	Xi (до)	75.4	> 0.05	71.9	>0.05
	Yi (после)	72.65	<0.05	71.2	<0.05
Наклон туловища вперед. см	Xi (до)	5.5	> 0.05	5.4	> 0.05
	Yi (после)	6.45	<0.05	6.25	<0.05
Продольный шпагат, (град)	Xi (до)	172	> 0.05	173	> 0.05
	Yi (после)	178	<0.05	174	<0.05

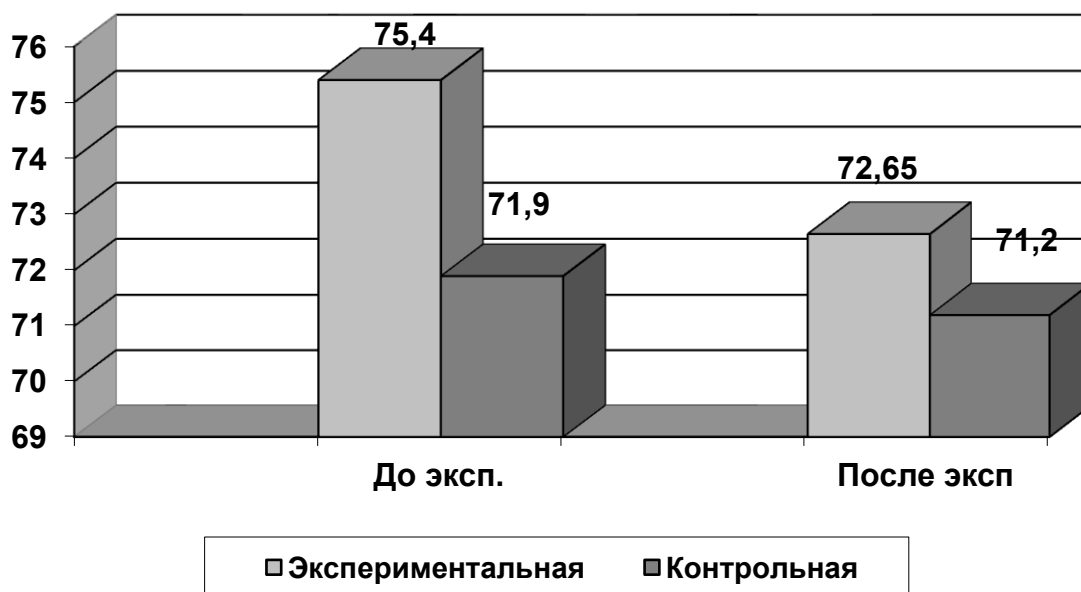


Рис.3.1. Динамика показателей уровня развития гибкости в тесте подвижность в плечевом суставе (см)

В экспериментальном классе средне-групповой показатель в тесте определения уровня развития гибкости в плечевом суставе составил 72.65 см. (прирост – 2.75 см.), а в контрольном – 71.2 см. (прирост – 0.7 см.)
Разница – 2.05 см.

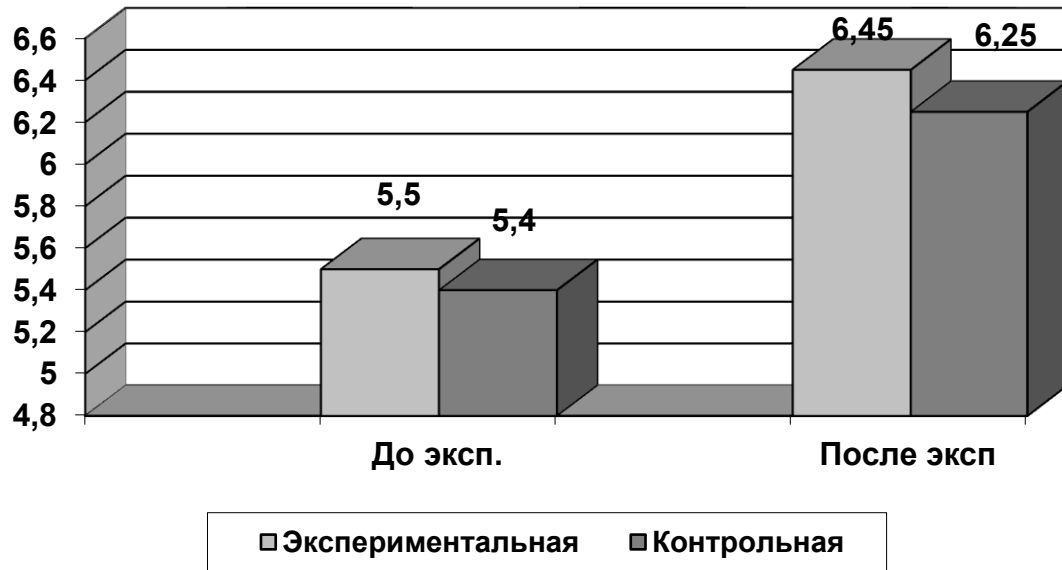


Рис.3.2 Динамика показателей уровня развития гибкости в тесте подвижность позвоночного столба (см)



Рис 3.3 Динамика показателей уровня развития гибкости в тесте подвижность в тазобедренном суставе (см)

В экспериментальном классе средне-групповой показатель в тесте определения уровня развития гибкости в тазобедренном суставе составил 178 град. (прирост –6 град.), а в контрольном – 174 град. (прирост – 1 град.). Разница – 5 град.

Таким образом, исследовав результаты эксперимента можем с уверенностью сказать, что темпы прироста показателей развития гибкости в экспериментальной группы более высоки, чем темпы прироста данных показателей в контрольной группе.

Проверка результатов методами математической статистики показала, что различия являются достоверными. Это говорит о том, что предложенный комплекс упражнений по развитию гибкости является эффективным и его можно применять в условиях современной школы.

ВЫВОДЫ

1. Таким образом в ходе анализа методической литературы; и применения практических упражнений по теме, были изучены следующие вопросы: характеристика «стретчинга»; гибкость и методические основы ее развития; возрастные предпосылки развития гибкости у детей 8-9 лет контроль за развитием гибкости. Кроме того, изучались источники, посвященные организации и методики научных исследований в физическом воспитании и спорте. Было изучено 30 литературных источников.

2. Педагогические наблюдения показали, что уровень развития гибкости у детей 8-9 лет позволил выявить следующее: для проведения эксперимента было выбрано два параллельных класса – экспериментальный и контрольный. Уровень развития гибкости в начале эксперимента у них был примерно одинаковым.

3. Была разработана экспериментальная методика, которая включала в себя: На протяжении всего эксперимента в экспериментальном классе в подготовительной части урока были использованы упражнения на развитие гибкости путем «стрейчинга». В результате проведенного исследования была выявлена эффективность применения разработанной методики, в результате которой достоверно улучшились показатели подвижности различных суставов в экспериментальной группе.

4. По окончании эксперимента было проведено повторное тестирование в экспериментальном и контрольном классах. Оно показало, что прирост в обоих классах присутствует. Однако в экспериментальном классе он выше (в тесте подвижность в плечевом суставе на 2,05 см., в тесте подвижность позвоночного столба на 0,1 см, а в тесте подвижность в тазобедренном суставе на 6 град.).

5. Проверка результатов методами математической статистики показала, что результаты являются достоверными. Это доказывает, что экспериментальный комплекс упражнений эффективен и его можно, применять на практике для развития гибкости в шко

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Учителям следует уделять внимание учащимся начальной школы, поскольку они имеют все шансы для эффективного развития гибкости.

В выпускной квалификационной работе была разработана и доказана эффективность исследования методики развития гибкости посредством «стретчинга» у детей 8-9 лет на уроках физической культуры, и в связи с этим эту методику рекомендуется использовать в учебном процессе.

Подвижность позвоночного столба, подвижность в плечевых суставах; подвижность в тазобедренных суставах.

- упражнения на гибкость необходимо включать в подготовительную и заключительную часть занятия;

- продолжительность одного повторения (удержание позы) от 15 до 60 секунд (для начинающих и детей 10-20 секунд); количество повторений одного упражнения от 2 до 6 раз, с отдыхом между повторениями 10-30 секунд; количество упражнений в одном комплексе от 4 до 10; суммарная длительность всей нагрузки от 10 до 45 минут; характер отдыха - полное расслабление, бег трусцой, т.е. активный отдых. Наибольший эффект может быть получен при систематических (в частности 3 раза в неделю) занятиях в течение нескольких месяцев.

Для развития гибкости рекомендуются упражнения, приведенные в выпускной квалификационной работе в экспериментальной части работы, где отражены рекомендации по упражнениям «стретчинга» на развития гибкости.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ашмарин, Б. А.: Теория и методика физического воспитания [Текст] / Б.А.Ашмарин. – М.: ВНИИФК, 2005. – 204 с.
2. Биомеханические критерии развития физических качеств [Текст] / под ред. А.А. Чарвеевой. – М.: . – 184 с.
3. Брухин, С. Ф. Гимнастика – это очень важно [Текст] / С. Ф.Брухин // Физическая культура в школе. – 2000. – № 8. – С. 14-23.
4. Возрастная физиология [Текст] / под редакцией Ю. А. Ермолова. – М.: Высшая школа,2006. – 313 с.
5. Гимнастика [Текст]: учеб.-метод. пособие. – М.: Физкультура и спорт, 2014– 223с.
6. Гимнастика и методика преподавания [Текст]: учебник для институтов физической культуры // под ред. В.М. Смолевского. – изд.3-е, перераб., доп. –М.: Физкультура и спорт,2002. – 248 с.
- 7.М.А. Годик, А.М. Барамидзе, Т.Г. Киселева, 2006; П.К. Петров, 2006; Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов 2001; Ю.Ф. Курамшин, 2006).
8. Гугин, А. А. Уроки физической культуры в 1-3 классах [Текст] / А. А. Гугин. – М.: Академия,2006. – 205 с.
9. Гимнастика с методикой преподавания [Текст] / под ред. Н. К. Меньшикова. – М.: Просвещение, 2002– 330 с.
10. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст]: учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, Петров П. К. – М.: Академия, 2013. – 264 с
11. Лях, В. И. Гибкость: основы измерения и методики развития [Текст] / В. И. Лях // Физическая культура в школе. –2014. – № 1. – С. 12-15.
12. Лях, В. И. Двигательные способности [Текст] / В. И. Лях // Физическая культура в школе. –2013. – № 1. – С. 23-27.

13. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры в школе [Текст] / Л. П. Матвеев. – М.: ФИС, 2006. – 331 с.
14. Матвеев, Л. П. Воспитание физических качеств [Текст] / Л. П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2006. . – 214 с.
15. Матвеев, А. П. Методика ФВ с основами теории [Текст] / А. П. Матвеев, С. Б. Мельников. – М.: Академия, 2005– 208 с.
16. Петров П.К Гимнастика с методикой преподавания
17. Озолин, Н. Г. Современная система спортивной тренировки [Текст] / Н. Г. Озолин. – М.: ФК и С, 2000. – 213 с.
18. Основы математической статистики [Текст]: учебное пособие для ин-тов физ. культ. / под ред. В. С. Иванова. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 176 с.
19. Холодов Ж. К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для. - М.: Издательский центр «Академия», 2003 -480 с.
20. Романенко, В. А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой [Текст] / В. А. Романенко, В. А. Максимович. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 146 с.
21. Теория и методика физического воспитания [Текст] / под ред. Б.Н.Шияна. – М.: Просвещение, 2001. – 213 с.
22. Теория и методика физической культуры [Текст] / под ред. Л.Л.Матвеева. – М.: Физкультура и спорт. 2006– 345 с.
23. Караулова Л.К.: Физиология. - М.: Академия, 2009
24. Филин, В. П. Воспитание физически качеств у юных спортсменов [Текст] / В. П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 319 с.
25. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2003. – 480 с.

26. / В.А. Тихонов [и др.]. - М.: Гелиос АРВ, 2006. - 352 с.

27. Тихонов В. А. Основы научных исследований: теория и практика: учебное пособие для вузов

28. Граевская Н. Д. Спортивная медицина. Курс лекций и практические занятия [Текст]: учебное пособие для ВУЗов. В 2-х ч. Ч.1/ Н. Д. Граевская, Т. И. Долматова. - М.: Советский спорт, 2005. - 456 с.

29. Журнал Теория и практика физической культуры [Текст]. - 2002. - № 3.

Кун Л. Всемирная история физической культуры и спорта [Текст] / Л. Кун, пер. с венгер., под общ. ред. В.В. Столбова. - М.: Радуга, 1982. - 465 с

30. Тихонов В. А. Основы научных исследований: теория и практика: учебное пособие для вузов / В.А. Тихонов [и др.]. - М.: Гелиос АРВ, 2006. - 352 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Рис. 2.1

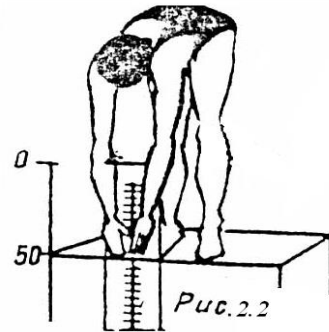


Рис. 2.2

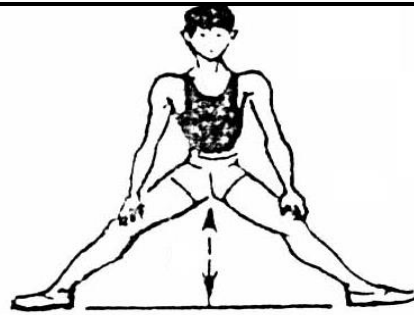


Рис. 2.3

Списки экспериментального и контрольного классов

№	Экспериментальный класс	Контрольный класс
1	Р. Андрей	В. Алексей
2	П. Алексей	М. Антон
3	Г. Денис	М. Федор
4	П. Игорь	С. Андрей
5	М. Антон	П. Александр
6	П. Роман	П. Антон
7	О. Федор	М. Дмитрий
8	К. Алексей	Л. Денис
9	М. Денис	Л. Олег
10	И. Саша	М. Игорь