

Министерство образования и науки Российской Федерации

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

**«ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ КАК ИННОВАЦИОННАЯ ТЕХНОЛОГИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ»**

АВТОРЕФЕРАТ

студентки 4 курса 414 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Гусевой Натальи Александровны

Научный руководитель
Доцент кафедры
спортивных дисциплин

В.Н. Мишагин

Саратов 2016

Общая характеристика работы

Актуальность исследования. В настоящее время популярно увлечение новым средством физического совершенствования и расслабления, которое называется «стретчинг». Эта система возникла в 50-е годы в Швеции, но лишь 20 лет позже стала применяться в спорте и получила свое обоснование в работах американских и шведских ученых. Специалисты связывают внедрение стретчинга в практику спорта с поисками путей повышения эластичности мышечной ткани, сухожилий, связок и суставных связок, а также с целью профилактики травм.

Стретчинг - это целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах. Стретчинг развивает подвижность в суставах и увеличивает амплитуду движений. Техника стретчинга основана на растягивании отдельной группы мышц, что значительно улучшает показатели их силы и прочности. Данные упражнения применяют в утренней зарядке, разминке и как средство специальной подготовки во многих видах спорта. Известно, что хорошо тренированные на растяжку мышцы меньше подвержены травмам и микротравмам, дольше не устают и быстрее восстанавливаются после длительного напряжения.

Поэтому стретчинг, как один из элементов тренировки, должен обязательно входить в программы занятий всеми видами спорта и физкультуры, в том числе таких простых, как ходьба и бег. Но особенно силовых видов гимнастики - атлетической, культуризма, тяжелой атлетики. Мышцы работают не тогда, когда они большие и сильные, а тогда, когда эластичные. Очень необходим стретчинг в детских физкультурных группах, и в корригирующей гимнастике.

На основании вышеизложенного мы определили **тему** нашего педагогического исследования: «Игровой стретчинг как инновационная технология дополнительных занятий физической культурой».

Объект исследования: программа дополнительного физического воспитания детей школьного возраста во внеурочное время.

Предмет исследования: процесс развития гибкости у детей школьного возраста при помощи игрового стретчинга.

Цель исследования: выявление влияния игрового стретчинга на гибкость и подвижность суставов у детей школьного возраста.

В ходе исследования мы исходили из **гипотезы** о том, что физические способности учащихся, в частности гибкость, будут развиваться при условии, если:

- у воспитанников будет формироваться интерес к занятиям физическими упражнениями;
- учить детей ощущать процесс своих движений, развивать творческую двигательную активность;
- добиваться осознания ими собственного физического развития.

Задачи исследования:

- теоретически изучить и проанализировать данные литературных источников по системе стретчинга и развитию гибкости;
- рассмотреть стретчинг как систему упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах;
- представить игровой стретчинг как новый подход для решения проблем физического воспитания детей;
- выявить влияние игрового стретчинга на уровень развития гибкости и развитие подвижности в суставах у детей школьного возраста.

В ходе нашего педагогического исследования мы использовали следующие **методы**:

1. Аналитический обзор литературы;
2. Педагогические исследования;
3. Контрольное тестирование;
4. Математическая обработка данных;
5. Сравнительный анализ полученных данных.

В первой главе настоящей дипломной работы, проводя анализ учебно-методической литературы по заявленной теме, мы рассматриваем стретчинг как вид спортивной деятельности, физиологическую характеристику стретчинга, классификацию стрейч-упражнений, а также место и роль игрового стретчинга в системе физического воспитания дошкольников и методику проведения занятий игровым стретчингом с детьми.

В главе второй «Педагогическое исследование» мы приводим вопросы организации и проведения педагогического исследования и анализ его результатов, а также методические указания по выполнению упражнений стретчинга.

Аналитический обзор литературы Стретчинг как вид спортивной деятельности

Стретчингом занимаются и профессионалы балета, и любители на фитнес-тренировках. Главный результат выполнения регулярных стретч-упражнений – большой оздоровительный эффект.

Впервые непосредственным развитием гибкости стретчингом стали заниматься в Швеции в 1950-х годах. Позднее такие тренировки стали частью практически всех спортивных тренировочных процессов. Стретчинг – это технология развития мышц, работающих на растяжение и их антагонистов.

Ряд ученых посвятили свои исследования изучению подвижности суставов и статических физических упражнений, направленных на развитие гибкости в спортивной деятельности у представителей различных видов спорта (Е. П. Ильин, ; В. И. Огуренков, 1972; А. А. Саидов, 1982; Г. Г. Поторока, 1986; В. В. Федоров, 1987; С. В. Никольская, 1993; Гю Су Ким, 1997; В. С. Степанов, 2000, 2001 и др.). При этом некоторые из них придерживаются противоположных точек зрения. Одни считают, что для

достижения высоких спортивных результатов необходимо использовать только динамические физические упражнения (В. Ю. Целищев, 1983; В. С. Степанов, 1985; Л. Э. Пахомова, 1998; Е. Б. Сологуб, В. А. Таймазов, 2000 и др.), и лишь немногие затрагивают оздоровительный аспект решения проблемы (К. Д. Чермит, 1993; Н. В. Карягина, 1995).

Стретчинг (stretching (анг.) – растягивание) означает систему развития, воспитания гибкости, при этом увеличение гибкости – далеко не единственный эффект таких тренировок.

Стретч-упражнения позволяют получить лучшее сочетание разных упражнений, тем самым повысить результативность тренировок, и, кроме того, обеспечивают безболезненное и более легкое выполнение других упражнений.

В изученных нами работах по стретчингу можно наблюдать лишь констатацию фактов влияния статических физических упражнений, направленных на развитие гибкости и подвижности суставов, в частности на физическую подготовленность, спортивный результат.

Стретчинг основывается на знании анатомии и физиологии человека. Развитие гибкости освобождает скрытые возможности человеческого организма. Большим преимуществом стретч-тренировок является то, что небольшими дозами упражнений можно регулировать объем и интенсивность нагрузок. Стретчинг сегодня применяют на занятиях аэробики, фитнеса, на силовой тренировке и на общеоздоровительных занятиях. Он может существовать как отдельный вид фитнеса, или сочетаться с любым направлением спорта. Неоспоримая польза стретчинга делает его популярным как среди женщин, так и среди мужчин.

Игровой стретчинг в системе физического воспитания дошкольников

Игровой стретчинг используется в работе с дошкольниками, включает упражнения на развитие всех групп мышц, эффективность которых определяется сменой раздражителей действий и образов в двигательной деятельности детей.

Игровой стретчинг – это методика комплексного физического развития и оздоровления дошкольников.

Игровой стретчинг – это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме. Занятия, построенные по методике стретчинг (растягивание), включают в себя комплекс поз, обеспечивающих наилучшие условия для растягивания определённых групп мышц. Предшественником современного стретчинга являются позы Йоги и другие восточные системы.

К данному виду физических нагрузок также относится игровой стретчинг для дошкольников, который будет безумно интересен не только детям, но и их родителям, которые в дальнейшем с удовольствием примут

участие в тренировках детей. Непосредственно игровой стретчинг построен на методе статичного растяжения всех групп мышц туловища, суставов верхних и нижних конечностей и позвоночника. Таким образом, можно немедленно решать проблемы нарушения осанки и предотвращать появление таких негативных явлений в будущем. В настоящее время появилось много новых методик проведения физкультурных занятий.

Игровой стретчинг – оздоровительная методика, которая направлена на укрепление позвоночника и основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм, а также на упражнениях ЛФК и корригирующей гимнастики (Методика игрового стретчинга Назарова А.Г.).

Данная методика направлена на активизацию защитных сил организма детей, овладение навыками совершенного управления своим телом и психоэнергетической саморегуляции, на развитие и высвобождение творческих и оздоровительных возможностей подсознания.

Освоение упражнений стретчинга развивает чувство ребенка своего тела, позволяет за короткое время нормализовать все функции организма, приобрести активное рабочее настроение. Занятия игровым стретчингом имеют мощный терапевтический эффект.

Педагогическое исследование

Организация и проведение педагогического исследования

Настоящее педагогическое исследование мы проводили в средней группе ДОУ «Лучик» г. Саратова.

Выбор контингента занимающихся неслучаен, т.к. по нашему мнению начинать занятия с детьми игровым стретчингом лучше всего со старшего дошкольного возраста. К 5 годам у ребенка формируется наглядно-образное мышление, что позволяет с наибольшей эффективностью выполнять имитационные движения, наиболее точно и эмоционально выразительно. Ребенок способен контролировать свои действия по словесному указанию взрослого. В данной программе используется оздоровительная методика Назаровой А.Г., педагога-психолога. Методиста института валеологического образования, сотрудника Института образования взрослых РАО (Санкт-Петербург).

Занятия проводились на протяжении 32 недель, по 25 минут 1 раз в неделю на основе учебно-тематического плана дополнительной образовательной программы игрового стретчинга.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ**

№ п/п	Наименование разделов (блоков)	Общее количество учебных часов	В том числе:	
			теоретических	практических
1	Игровой стретчинг	2		2
2	Ритмическая разминка	2		2
3	Игропластика	2		2
4	Сюжетные занятия	6	2	4
5	Ритмическая композиция	17	5	12
6	Танцевальная композиция	2	1	1
7	Развлечение	1		1
	Всего	32	8	24

Анализ результатов педагогического исследования

Проведем анализ изменений показателей физического развития и двигательной подготовленности детей дошкольного возраста под влиянием традиционной дошкольной программы.

При измерении роста и веса мы выявили, что показатели, как у мальчиков, так и у девочек изменились: если на первом этапе исследования средние показатели роста у мальчиков составили 119,5 см, то на втором этапе 121,8 см, сдвиг – 2,3 см, у девочек соответственно – 111,8, 114,3; сдвиг составил 2,5 см. Средние показатели веса – у мальчиков на начало исследования 19,3 кг, у девочек – 17,66 кг, по завершении исследования – у мальчиков 20,260 кг, у девочек – 18,8 кг, прибавка в весе у мальчиков составила 0,96 кг, у девочек – 1,140 кг. Равномерное изменение ростовых показателей свидетельствуют об эффективном влиянии физических упражнений, используемых на занятиях физической культурой, на организм дошкольников.

Росто-весовые показатели дошкольников

№ п/п	Рост (см)			Вес (кг)		
	I этап	II этап	сдвиг	I этап	II этап	сдвиг
Мальчики						
Средний показатель	119,5	12,8	+2,3	19,3	20,260	+0,96
Девочки						
Средний показатель	111,8	114,3	+2,5	17,66	18,8	+1,140

Анализируя результаты двигательной подготовленности дошкольников мы выяснили, что показатели изменяются также равномерно:

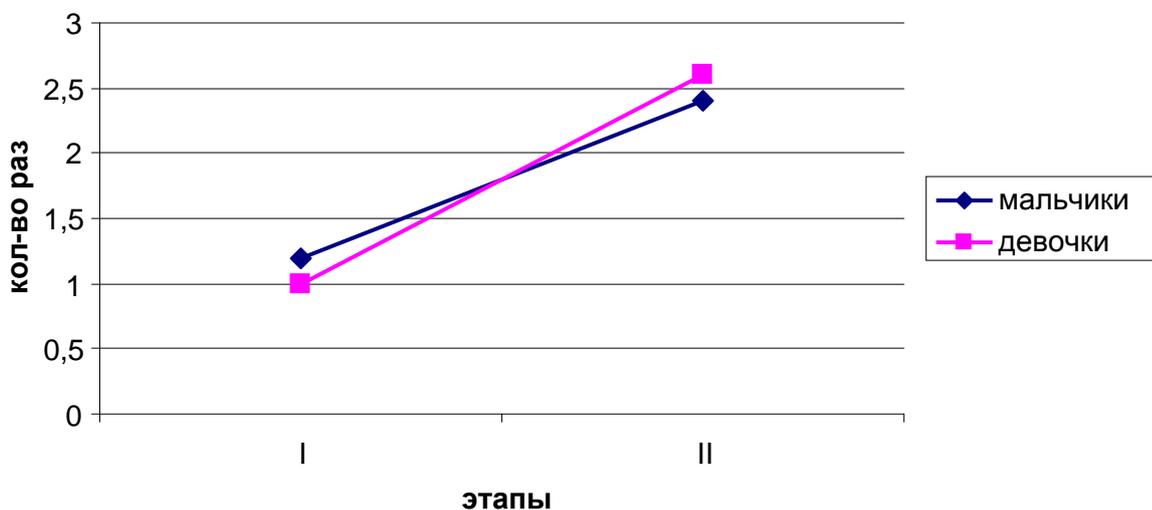
у мальчиков:

Прыжки в длину с места			Бег 10 м			Бег 300 м (мин. сек)			Метание теннисного мяча в цель			Наклон вперед из положения сидя		
I	II	сдвиг	I	II	сдвиг	I	II	сдвиг	I	II	сдвиг	I	II	сдвиг
119,2	127,6	+8,4	2,34	2,2	-0,14	3,45	3,23	-0.22	1,2	2,4	+1,2	3,5	5,8	+2,3

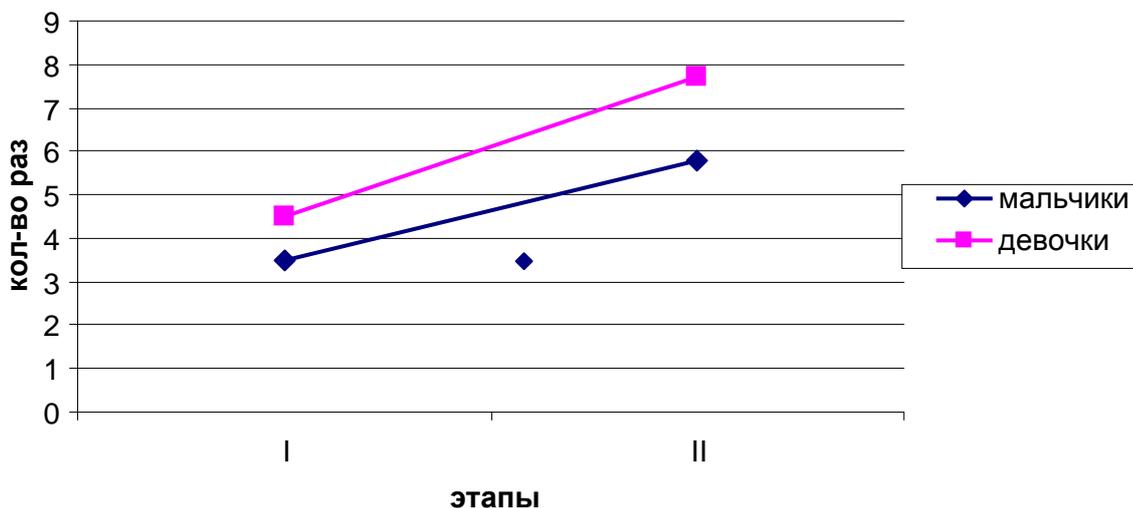
у девочек:

Прыжки в длину с места			Бег 10 м			Бег 300 м (мин. сек)			Метание теннисного мяча в цель			Наклон вперед из положения сидя		
I	II	сдвиг	I	II	сдвиг	I	II	сдвиг	I	II	сдвиг	I	II	сдвиг
108,1	16,6	+8,5	2,39	2,23	-0,16	3,3	3,12	-0.18	1,0	+2,6	+1,6	4,5	7,7	+3,2

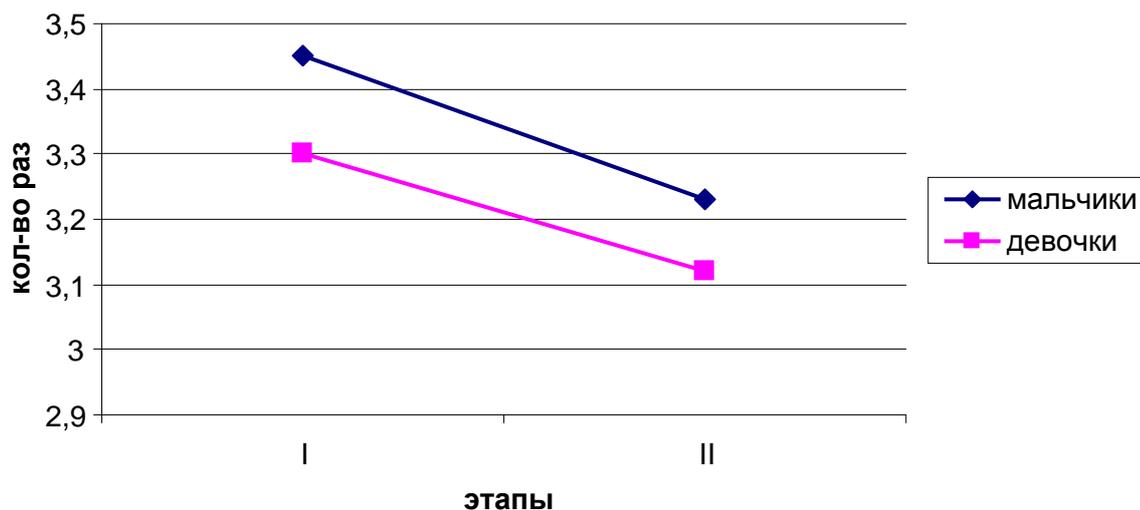
Причем по некоторым показателям результаты девочек пяти лет оказываются лучше, чем у мальчиков. Так, результаты в метании теннисного мяча динамика выше: сдвиг у мальчиков на 1,2 раза, у девочек соответственно – +1,6 раза.



А в упражнении на гибкость – наклон вперед из положения сидя изначально результаты девочек выше, чем у мальчиков.



Но в беге на 300 м девочки уступают мальчикам, динамика у мальчиков составила -0.22, против -0.18 сек у девочек.



И далее, по мере роста, различия в данных видах двигательной деятельности будут возрастать.

Быстрота и скоростно-силовые способности как у мальчиков, так и у девочек улучшаются одинаково равномерно. Объясняется данный факт физиологическими особенностями возрастного развития двигательных способностей детей.

На основании выше изложенного можно сделать следующие выводы:

1 Полученные результаты дают возможность объективно судить об особенностях возрастных изменений двигательных умений и навыков и физического развития дошкольников, а также установить возрастные изменения по исследуемым параметрам. Результаты исследования показывают, что показатели быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств, гибкости, точности движений, физического развития у детей 5-6 лет изменяются равномерно.

2. Общий анализ работы позволяет нам сделать вывод, что занятия, организованные по методике игрового стретчинга, эффективно влияют на общее состояние здоровья, уровень физического развития и развития физических качеств у детей дошкольного возраста, и их продолжительного психоэмоционального состояния.

