

Министерство образования и науки Российской Федерации

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

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**ВЛИЯНИЕ МЕТОДИКИ ПИЛАТЕС НА РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ
У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 3 курса 342 группы

Направление подготовки 49.04.01 «Физическая культура»

Профиль подготовки «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Беловой Анастасии Васильевны

Научный руководитель
доцент, к.б.н.

_____ С.С. Павленкович

Зав. кафедрой
к.м.н., доцент

_____ Т.А. Беспалова

Саратов 2017

Введение. В настоящее время одной из наиболее главных проблем нашего общества является формирование и укрепление здоровья подрастающего поколения.

Дошкольный возраст – это время интенсивного формирования и роста тела, развития функций всех систем организма и психики, раскрытия способностей становления личности. Вместе с тем это благоприятный период для положительного воздействия на развитие детей средствами физической культуры. Именно в этом возрасте должны создаваться все условия для всестороннего, гармоничного физического развития, образования, воспитания и оздоровления. Развитие физических качеств – одна из важных сторон физического воспитания дошкольника. Уровень общей физической подготовленности детей определяется тем, как развиты у них основные физические качества: сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость. Ученые считают, что при недостаточном развитии физических качеств обучение физическим упражнениям затруднено, а в некоторых случаях и совсем невозможно. Для здорового ребенка физические упражнения – это средство активного развития и телесного самосовершенствования.

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования одной из главных задач образовательной области «Физическая культура» является развитие двигательной деятельности детей, связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие физических качеств, особенно на координацию и гибкость.

Свободное движение человека происходит благодаря хорошей подвижности суставов. В нашем теле одни суставы могут обладать хорошей подвижностью, а другие из-за своей формы и формы связочного аппарата ограничиваются амплитудой движения. Из-за плохой подвижности суставов амплитуда движений уменьшается, что отрицательно сказывается на скоростных и координационных способностях. При этом уровень проявления силы ограничивается, и часто возникают травмы связок и мышц.

В настоящее время проблема развития гибкости у детей дошкольного возраста является актуальной и потому, что многие физические упражнения, используемые на традиционных занятиях физической культурой, влияют на это качество лишь косвенно и не позволяет достигать оптимального уровня.

Значение физической культуры в старшем дошкольном периоде заключается в создании фундамента для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков. Всё это приводит к возникновению объективных предпосылок для гармонического развития личности. Полноценное развитие детей старшего дошкольного возраста без активных физкультурных занятий практически недостижимо. Выявлено, что дефицит двигательной активности серьезно ухудшает здоровье растущего организма человека, ослабляет его защитные силы, не обеспечивает полноценное физическое развитие.

Методика Пилатес – это система упражнений, направленная на развитие гибкости суставов, эластичности связок, силовой выносливости, координации. Эта система считается одной из самых безопасных. Все упражнения выполняются плавно, без ударной нагрузки, поэтому её рекомендуют людям разных возрастов. Пилатес благоприятно влияет на растяжку, укрепляет основные группы мышц. Ребенок не осознает важность занятий физическими упражнениями, не умеет контролировать себя, свои действия, а с помощью методики Пилатес можно управлять своим телом, контролировать его, значительно улучшая здоровье.

Объект исследования – процесс физического воспитания детей старшего дошкольного возраста, направленный на развитие показателей гибкости.

Предмет исследования – особенности динамики развития показателей гибкости у детей старшего дошкольного возраста в процессе занятий физическими упражнениями по методике Пилатес.

Гипотеза исследования – предполагалась, что использование методики Пилатес в сочетании с традиционными формами занятий по

физической культуре в дошкольных образовательных учреждениях окажет положительное влияние на развитие гибкости.

Все вышеизложенное и послужило предпосылкой для проведения исследований с **целью изучения** влияния методики Пилатес на развитие гибкости у детей старшего дошкольного возраста.

Для достижения поставленной цели в ходе исследования решались следующие **задачи**:

1. Провести анализ научно-методической литературы по проблеме исследования.
2. Оценить показатели гибкости и уровень ее развития у детей старшего дошкольного возраста.
3. Разработать и апробировать комплексы физических упражнений для развития гибкости у детей старшего дошкольного возраста на основе классического базового комплекса упражнений методики Пилатес.
4. Исследовать динамику развития показателей гибкости у детей старшего дошкольного возраста в процессе занятий по методике Пилатес в течение года.
5. Сравнить показатели гибкости и темпы их прироста у детей старшего дошкольного возраста, занимающихся по методике Пилатес, с показателями гибкости детей группы контроля.

Методы исследования определялись, исходя из цели и задач. У всех обследуемых проводилась оценка показателей гибкости на основании тестов «Наклон туловища вперед из положения сидя», «Поперечный шпагат» и «Поднимание рук вверх лёжа на животе». Оценка результатов показателей гибкости осуществлялась на основании методики О.А. Сиротина, С.Б. Шармановой, Л.В. Пигаловой. Темпы прироста показателей гибкости у детей дошкольного возраста оценивали по шкале В.И. Усакова.

Все результаты исследований были подвергнуты статистической обработке по критерию Стьюдента. Определяли среднюю арифметическую (М), ошибку средней (m) и показатель существенной разницы (Т).

Достоверность различий (p) определяли по таблице на основании величин T и числа наблюдений (n). О достоверности различий судили при $p < 0,05$.

Исследования проводились в октябре 2015 – октябре 2016 года в Муниципальном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад комбинированного вида № 172» Ленинского района г. Саратова.

В исследовании приняли участие 40 дошкольников в возрасте 5-6 лет. Обследуемые дошкольники были распределены на 2 группы: контрольную и экспериментальную. В каждую группу вошли по 10 мальчиков и 10 девочек. До начала исследований все мальчики и девочки имели приблизительно одинаковый уровень подготовленности и гибкости.

Дошкольники контрольной группы занимались физической культурой в традиционной форме 3 раза в неделю по 25-30 минут. У дошкольников экспериментальной группы традиционные занятия физической культурой проходили в сочетании с нетрадиционными формами по методике Пилатес. Занятия по методике Пилатес с детьми дошкольного возраста проводились по 30 минут 2 раза в неделю во второй половине дня на протяжении 12 месяцев.

Положения, выносимые на защиту:

1. Пилатес – это разновидность фитнеса, включающая в себя комплекс физических упражнений на все группы мышц, развивающих гибкость, подвижность и силовую выносливость.

2. Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Для развития и совершенствования гибкости методически важно определить оптимальные пропорции в использовании упражнений на растягивание, а также правильную дозировку нагрузок.

3. Дошкольный возраст – это благоприятный период для развития гибкости и подвижности суставов.

4. Регулярные занятия Пилатесом увеличивает развитие гибкости детей дошкольного возраста.

Теоретическая значимость работы: обобщены современные представления о возможности использования методики Пилатес в сочетании с основными занятиями по физической культуре для развития гибкости и всестороннего физического развития у детей старшего дошкольного возраста.

Практическая значимость результатов исследования заключается в возможности использовать полученные данные в работе инструкторов и педагогов по физической культуре в детских дошкольных образовательных учреждениях.

Магистерская диссертация состоит из введения, двух глав «Теоретические основы влияния методики пилатес на развитие гибкости детей старшего дошкольного возраста» и «Динамика развития показателей гибкости у детей старшего дошкольного возраста в процессе занятий пилатесом», заключения и списка литературы, включающего 72 источника. Текст магистерской диссертации изложен на 89 страницах, содержит 4 таблицы и 6 рисунков.

Динамика развития показателей гибкости у детей старшего дошкольного возраста в процессе занятий пилатесом. Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма – одна из основных проблем в современном обществе. Дошкольный возраст – наиболее ответственный период в жизни каждого человека. Именно в этом возрастном периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту.

Важнейшим средством в решении задач физического воспитания детей дошкольного возраста является воспитание физических качеств, к которым относится гибкость.

Любое движение человека производится благодаря подвижности в суставах. В некоторых суставах (плечевом, тазобедренном) человек обладает большой подвижностью, в других (коленном лучезапястном, голеностопном)

– амплитуда движений ограничена формой сустава и связочным аппаратом. Обычно человек редко использует всю свою максимальную подвижность и ограничивается какой-либо частью от имеющейся максимальной амплитуды движения в суставе. Однако недостаточная подвижность в суставах ограничивает уровень проявления силы, отрицательно влияет на скоростные и координационные способности, снижает экономичность работы и часто является причиной повреждения связок и мышц. При некоторых движениях гибкость человека играет основополагающую роль. Но, к сожалению, многие педагоги недооценивают значение гибкости для полноценного здоровья и жизнедеятельности детей в процессе их взросления. Вместе с тем, развитие гибкости имеет особое значение в целом для воспитания двигательных качеств и физического состояния людей, так как это ограничено достаточно жесткими возрастными рамками. Таким образом, воспитание гибкости у детей остается одной из актуальных проблем.

Проблема развития гибкости у детей старшего дошкольного возраста актуальна в настоящее время еще и потому, что большинство используемых физических упражнений при традиционном физическом воспитании лишь косвенно влияют на это физическое качество и не позволяют достигать оптимального уровня его развития.

Учёные считают, что по уровню развития гибкости можно определить возраст человека. Если не развивать данное качество на протяжении жизни, то с возрастом гибкость утратится быстрее остальных.

Гибкость – это одно из пяти основных физических качеств человека, которое характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Это физическое качество необходимо развивать с самого раннего детства и систематически.

В настоящее время большое внимание уделяется нетрадиционным оздоровительным системам, позволяющим добиться хороших результатов в развитии гибкости у детей. Одной из таких оздоровительных систем является

методика Пилатес.

В связи с этим проведены исследования показателей гибкости и динамики их развития у детей старшего дошкольного возраста в процессе занятий Пилатесом. Все показатели гибкости определяли в 2 этапа: 1 этап – контрольные испытания в октябре 2015 года для определения исходного уровня показателей гибкости у детей дошкольного возраста; 2 этап – контрольные испытания в октябре 2016 года для определения динамики развития показателей гибкости у детей дошкольного возраста в процессе занятий Пилатесом. Все тесты обязательно проводятся только с подстраховкой инструктора по физической культуре и воспитателя.

Сравнительный анализ показателей гибкости детей старшего дошкольного возраста контрольной и экспериментальной групп на начальном этапе исследований

На начальном этапе исследований показатели гибкости детей дошкольного возраста обоих полов контрольной и экспериментальной групп по всем тестовым методикам не имели существенных различий, что указывает на однородность состава групп.

Так, средние показатели подвижности позвоночного столба по результатам теста «Наклон туловища вперёд из положения сидя на полу» у мальчиков контрольной группы составили $5,45 \pm 0,15$ см, а у их сверстников экспериментальной группы – $5,9 \pm 0,15$ см. У девочек обеих групп зафиксированные средние показатели подвижности позвоночного столба по результатам этого же теста были существенно выше по сравнению с показателями мальчиков и оказались равными в контрольной группе $7,45 \pm 0,1$ см, а в экспериментальной группе $-7,75 \pm 0,1$ см.

В ходе исследования проведенная оценка уровня показателей подвижности позвоночного столба по шкале О.А. Сиротина, С.Б. Шармановой и Л. В. Пигаловой выявила средний уровень развития гибкости у всех обследуемых.

По результатам трех попыток средний показатель гибкости по тесту «Поперечный шпагат» у мальчиков контрольной группы составил $29,9 \pm 0,15$ см, а в экспериментальной группе – $29,3 \pm 0,25$ см.

У девочек обеих групп зафиксированы более низкие аналогичные показатели по сравнению с мальчиками, составившие $24,9 \pm 0,15$ см в контрольной группе и $24,4 \pm 0,2$ см в экспериментальной группе.

Зарегистрированные средние показатели гибкости при выполнении тестового задания «Поднимание рук вверх лёжа на животе» у мальчиков контрольной группы составили $9,25 \pm 0,25$ см, а у экспериментальной группы – $9,95 \pm 0,2$ см.

У девочек обеих групп при выполнении этого же теста зафиксированные средние результаты оказались достоверно ниже и в контрольной группе оказались равными $11,5 \pm 0,1$ см, а в экспериментальной группе – $11,8 \pm 0,1$ см.

Таким образом, в ходе проведенных исследований у детей 5-6 лет контрольной и экспериментальной групп, посещающих МДОУ «Детский сад комбинированного вида № 172» г. Саратова, выявлен средний уровень развития гибкости по всем тестовым методикам. Причем, средние результаты гибкости у девочек обеих групп были существенно выше по сравнению с таковыми мальчиков.

Сравнительный анализ показателей гибкости детей старшего дошкольного возраста контрольной и экспериментальной групп на заключительном этапе исследований. Второй этап экспериментальных исследований, проведённый в октябре 2016 года, был направлен на выявление динамики развития показателей гибкости у детей старшего дошкольного возраста экспериментальной группы в процессе занятий физической культурой с внедрением в процесс физического воспитания методики Пилатес.

Суть занятий физическими упражнениями по системе Пилатес заключалась в повышении развития показателей гибкости у детей старшего дошкольного возраста.

Тестирование показателей гибкости на 2 этапе проходило по той же схеме, что и на начальном этапе.

В ходе исследования установлена положительная динамика показателей гибкости у обследуемых обеих групп, носящая более выраженный и достоверных характер в экспериментальной группе.

Так, показатели подвижности позвоночного столба по результатам теста «Наклон вперёд из положения сидя» у мальчиков контрольной группы увеличились в среднем на 11% и составили $6,05 \pm 0,15$ см. В экспериментальной группе у мальчиков прирост показателей гибкости по данному тесту составил 22% и оказался равным $7,25 \pm 0,3$ см.

У девочек контрольной группы показатели подвижности позвоночного столба также увеличились на 11% и составили $8,3 \pm 0,15$ см. У девочек экспериментальной группы результаты по данному тесту увеличились на 22%, составившие $9,5 \pm 0,41$ см.

Полученные данные свидетельствует о более значительных перестройках в состоянии суставно-связочного аппарата позвоночного столба дошкольников экспериментальной группы по сравнению с их сверстниками из контрольной группы.

Показатели подвижности в тазобедренном суставе по результатам теста «Поперечный шпагат» у мальчиков контрольной группы увеличилось на 8% и составили $25,4 \pm 0,3$ см. У мальчиков экспериментальной группы прирост показателей составил 10 % ($23,9 \pm 0,3$ см).

У девочек по тесту «Поперечный шпагат» в контрольной группе зафиксированный прирост показателей составил 8% ($21,1 \pm 0,41$ см), а в экспериментальной группе –13 % ($18,8 \pm 0,72$ см).

Показатели гибкости верхнего плечевого пояса по результатам теста «Поднимание рук вверх лёжа на животе» у мальчиков контрольной группы

увеличились на 12% и составили $10,5 \pm 0,36$ см, а в экспериментальной группе – на 22 % и оказались равными $12,2 \pm 0,36$ см.

У девочек по тесту «Поднимание рук вверх лёжа на животе» в контрольной группе результаты выросли на 12% ($12,9 \pm 0,15$ см), а в экспериментальной группе произошли – 18% ($13,9 \pm 0,3$ см).

Темп прироста показателей гибкости у детей дошкольного возраста оценивали по шкале В.И. Усакова.

Таким образом, в ходе исследования по шкале В.И. Усакова выявлены существенные отличия в темпах прироста показателей гибкости по всем тестовым методикам у обследуемых мальчиков и девочек контрольной и экспериментальной групп.

Так, по результатам теста «Наклон туловища вперёд из положения сидя» и «Поднимание рук вверх лёжа на животе» у мальчиков и девочек контрольной группы зафиксированы хорошие результаты, а в экспериментальной группе – отличные. Выявленные различия свидетельствуют о том, что динамика показателей гибкости у лиц контрольной группы осуществлялась за счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания, а в экспериментальной группе – за счёт эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений.

По тесту «Поперечный шпагат» у мальчиков и девочек контрольной группы зарегистрированы удовлетворительные результаты, указывающие на прирост показателей гибкости за счет естественного роста и рост естественной двигательной активности. В экспериментальной группе у детей обоих полов установлены хорошие результаты, свидетельствующие о положительной динамике показателей за счёт естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания.

В 2 этапе исследования проведенная оценка уровня показателей подвижности позвоночного столба по шкале О.А. Сиротина, С.Б. Шармановой и Л.В. Пигаловой выявила средний уровень развития гибкости

у всех обследуемых мальчиков и большинства девочек контрольной группы. В экспериментальной группе у большинства мальчиков зафиксирован средний уровень показателей гибкости, тогда как у большинства девочек – выше среднего.

Таким образом, занятия физическими упражнениями в традиционной форме в сочетании с методикой Пилатес в экспериментальной группе оказали положительное воздействие на показатели гибкости детей обоих полов. Однако прирост показателей гибкости у девочек имел более выраженный характер по сравнению с результатами мальчиков.

Заключение. Дошкольный возраст – это один из самых важных в жизни периодов человека. В это время проходит активное развитие тела, всего организма ребёнка, развитие способностей и становления личности. Занятия по физической культуре положительно влияют на развитие детей.

Гибкость является одним из основных физических качеств человека, позволяющим выполнять движения с большей амплитудой. Её развитие способствует оздоровлению всего организма и увеличению уровня развития других физических качеств.

Для продуктивного развития гибкости детей старшего дошкольного возраста нужно принимать во внимание их возрастные особенности. В этом возрасте легче садиться на шпагат или выполнять какие-нибудь другие гимнастические элементы. Преднамеренное развитие гибкости детей лучше всего начинать с 5-7 лет. В этот период мышечно-связочный аппарат становится крепче, а растяжимость остаётся такой же высокой.

Выводы:

1. Проведенный анализ научно-методической литературы по проблеме исследования показал, что занятия по методике Пилатес развивают гибкость и подвижность суставов детей дошкольного возраста. Упражнения этой системы направлены на развитие правильного дыхания, растяжку, силовую нагрузку. Упражнения Пилатес положительно влияют и на

психологическую сторону детей, заставляя их концентрироваться, сосредотачиваться, в результате чего, снижается излишняя подвижность.

2. Исследованы показатели гибкости детей старшего дошкольного возраста:

а) на начальном этапе исследований не выявлено существенной разницы в показателях гибкости у обследуемых контрольной и экспериментальной групп, что свидетельствует о грамотно подобранном их составе;

б) показатели гибкости девочек были достоверно выше аналогичных параметров мальчиков обеих групп;

в) у детей контрольной и экспериментальной групп выявлен приблизительно одинаковый средний уровень развития гибкости. Это указывает на косвенное влияние традиционной формы занятий физической культурой на данное физическое качество, не позволяющее достичь оптимального уровня её развития.

3. Разработаны и апробированы комплексы физических упражнений для развития гибкости у детей старшего дошкольного возраста на основе классического базового комплекса упражнений методики Пилатес.

4. Исследована динамика развития показателей гибкости у детей старшего дошкольного возраста в процессе занятий по методике Пилатес в течение года:

а) установлена положительная динамика в развитии показателей гибкости у детей старшего дошкольного возраста в контрольной и экспериментальной группах;

б) более выраженный характер изменений по всем изучаемым параметрам гибкости выявлен у мальчиков и девочек экспериментальной группы.

5. Сравнительный анализ показателей гибкости и темпы их прироста у детей старшего дошкольного возраста, занимающихся по

методике Пилатес, с показателями гибкости детей группы контроля выявил их существенную разницу:

а) уровень подвижности позвоночного столба по шкале О.А. Сиротина, С.Б. Шармановой и Л.В. Пигаловой у обследуемых контрольной группы на заключительном этапе эксперимента остался прежним, тогда как в экспериментальной группе у мальчиков и девочек зафиксирован средний и выше среднего уровень развития гибкости;

б) по результатам теста «Наклон туловища вперёд из положения сидя» и «Поднимание рук вверх лёжа на животе» у мальчиков и девочек контрольной группы зафиксированы хорошие результаты, а в экспериментальной группе – отличные. Выявленные различия свидетельствуют о том, что динамика показателей гибкости у лиц контрольной группы осуществлялась за счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания, а в экспериментальной группе – за счёт эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений;

в) по тесту «Поперечный шпагат» у мальчиков и девочек контрольной группы зарегистрированы удовлетворительные результаты, указывающие на прирост показателей гибкости за счет естественного роста и рост естественной двигательной активности. В экспериментальной группе у детей обоих полов установлены хорошие результаты, свидетельствующие о положительной динамике показателей за счёт естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания.

Таким образом, можно сделать вывод, что применение методики Пилатес в детских дошкольных образовательных учреждениях совместно с традиционными занятиями по физической культуре способствуют развитию гибкости детей старшего дошкольного возраста, формируя при этом прочную основу для гармоничного и всестороннего развития личности.