

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

«РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ХАТХА - ЙОГИ»

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 517 группы
направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»
профиль «Физическая культура»

Институт физической культуры и спорта

Литвиновой Людмилы Викторовны

Научный руководитель

кандидат философских наук, доцент _____ И.В. Новикова
подпись, дата

Зав. кафедрой

кандидат педагогических наук, доцент _____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Саратов 2018

ВВЕДЕНИЕ

По данным Федеральной службы государственной статистики за 2017 год наблюдается планомерное ухудшение качества здоровья не только у взрослых россиян, но и у детей дошкольного возраста [Росстат 2017]. Результаты диспансеризации свидетельствуют о негативных тенденциях в состоянии здоровья дошкольников: обладателями первой группы здоровья, то есть полностью здоровыми, могут считаться лишь 32% детей, условно здоровыми обладателями второй группы считаются 52%, остальные дети обладают постоянными хроническими заболеваниями и отклонениями.

По данным экспертов Всемирной организации здравоохранения здоровье человека на 20% зависит от условий окружающей среды, на 10% – от уровня развития медицинской помощи, 20% обуславливается наследственной предрасположенностью к болезням и 50% - зависит от образа жизни человека. То есть, более 50% факторов, влияющих на состояние здоровья человека – управляемые (Источник: ladyhealth.com.ua).

Условия современного информационного общества негативно сказываются на воспроизводстве необходимого объема двигательной активности человека. Развитие информационно-коммуникативных технологий оказывает негативное влияние даже на образ детей дошкольного возраста, не смотря на биологическую потребность в движении. Поэтому поиск наиболее эффективных педагогических средств для формирования физической культуры личности детей дошкольного возраста является сегодня актуальным направлением исследования в условиях реализации Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования.

В соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО) содержание образовательной области «Физическое развитие» нацелено на приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Гибкость как двигательная способность относится к классу кондиционных способностей человека. Специалисты в области физического воспитания детей дошкольного возраста считают развитие гибкости одним из

наиболее эффективных методов оздоровления организма, способствующим нормальному физическому развитию. Упражнения для развития гибкости способствуют укреплению суставов и связок, мышечных волокон, делают мышцы более эластичными, помогают предупредить травмы.

В связи с этим мы видим *актуальность* нашей научно-исследовательской выпускной квалификационной работы в поисках перспектив для повышения качества физического воспитания и здоровья детей старшего дошкольного возраста с помощью развития гибкости. Проблемы качества физического воспитания дошкольников ещё не решены, поэтому мы сосредоточились на развитии гибкости детей старшего дошкольного возраста.

Объект исследования: развитие двигательных способностей у детей старшего дошкольного возраста в МДОУ Детский сад № 153 г. Саратова.

Предмет исследования: развитие гибкости средствами комплекса общеразвивающих и специальных упражнений с элементами хатха-йоги у детей старшего дошкольного возраста на занятиях физической культурой.

Цель исследования: установить влияние комплекса общеразвивающих и специальных упражнений с элементами хатха-йоги на развитие гибкости детей 5-6 лет.

Гипотеза исследования состояла в том, что использование специальных комплексов физических упражнений с элементами хатха-йоги будет способствовать повышению уровня развития гибкости детей старшего дошкольного возраста.

Задачи исследования:

1. Определить уровень развития гибкости детей старшего дошкольного возраста.
2. Разработать технологию применения комплексов физических упражнений с элементами хатха-йоги для старшего дошкольного возраста на занятиях физической культуры.
3. Экспериментально проверить эффективность разработанной методики.

Теоретические аспекты развития гибкости у детей 5-6 лет Особенности физического развития детей старшего дошкольного возраста

Известные и хорошо зарекомендовавшие себя в многолетней практике виды и формы физических упражнений традиционно остаются в арсенале испытанных средств отечественной физической культуры. Однако ряд причин обуславливает появление новых нетрадиционных видов двигательной активности, различных методик закаливания, психической саморегуляции и т. д. В последние годы наблюдается взаимопроникновение достижений традиционной физической культуры и новых методик оздоровления, что является естественным процессом интеграции, характерным для прогресса во всех сферах человеческой деятельности и культуры. Наиболее значимыми причинами этого являются поиск нового в

данной сфере, неудовлетворенность традиционными формами физической активности в виде консервативных стандартных комплексов (например, утренней гимнастики).

В настоящее время в периодической литературе и органах массовой информации большое внимание уделяется реформированию системы образования. Разнообразие мнений по поводу качества ФГОС, отражает наличие широкого ряда проблем, связанных с преподаванием физической культуры в детском саду, а именно: недостаточная физическая подготовленность и слабое здоровье детей; слабая дисциплина, разобщенность в группах; наличие в одной группе детей с разными физическими и умственными способностями; несоответствие отдельных положений методик, разработанных на основе ФГОС с реальным требованиям практической деятельности в школе.

Гибкость, физическое качество, на которое влияют многие факторы: строения суставов, эластичность мышц, свойства связок, а также от нервной регуляции тонуса мышц; от общего функционального состояния организма, от внешних условий; времени суток, температуры тела и окружающей среды, степени утомления. Эластичные свойства мышц могут в значительной степени меняться под влиянием центральной нервной системы (например, при эмоциональном подъеме на соревнованиях, гибкость увеличивается). Если говорить в целом, то подвижность крупных звеньев тела увеличивается в возрасте до 13-14 лет и, далее этот процесс становится, стабильным к 16-17 годам, а затем имеет устойчивую тенденцию к снижению. Подвижность позвоночника при разгибании заметно повышается у детей в возрасте 6-14 лет. Подвижность позвоночника при сгибании значительно увеличивается в 6-10 лет, а у 11-13 летних детей значительно уменьшается. Активная и пассивная гибкость отличаются друг от друга. Результаты показателей гибкости в активных движениях ниже, чем при пассивных. Неравномерно происходит развитие гибкости разных суставов, они имеют возрастные особенности развития и происходят неравномерно, часто не сопрягаются.

Анализ литературных источников свидетельствует о том, что многие авторы рассматривают вопросы физической подготовленности дошкольников, которые занимаются спортом, и только отдельные специалисты характеризуют данную проблему в процессе учебных занятий в дошкольном учреждении.

Тренировочный и учебный процессы, бесспорно по-разному накладывают отпечаток на возрастные особенности физической подготовленности воспитанников. Это выдвигает требование к накоплению экспериментального материала, характеризующего влияние различных видов упражнений на физическую подготовку дошкольников разного возраста.

Непроизвольные мышечные сокращения, этим термином обозначается мышечный рефлекс, реакция сокращения на необычное положение. Этот механизм физической самозащиты особенно силён в мышцах, окружающих плечевой сустав, и в мышцах, расположенных в области таза. Для того чтобы достичь необходимого уровня растягивания, следует преодолеть препятствие

в виде излишнего напряжения мышц, которое и является причиной боли.

Практика показывает, что увеличение амплитуды движения в суставах обязательно сопровождается дискомфортом и болевыми ощущениями, без этого прогресс невозможен. Поэтому важно понимать природу боли и научиться определять болевой порог, за который не рекомендуется заходить во избежание травмы. Важно, чтобы боль не была резкой, которая обычно является сигналом полученной травмы. Необходимо очень чётко анализировать свои ощущения для того, чтобы выработать свои ощущения у себя чувство «достаточности», являющейся той путевой нитью, которая приведёт к полному раскрытию потенциала в области такого физического качества, как гибкость.

Существует два вида боли: позитивная и негативная. Позитивная боль терпима и имеет конструктивное значение. Она преодолевается с помощью дыхательных упражнений и мысленного расслабления мышц. Все эти усилия приводят к тому, что болевые ощущения постепенно преобразуются в ощущение комфорта. Упражнения на растягивание должны включать в себя не только упражнения, направленные на увеличение длины мышцы, но и на её одновременное расслабление. При этом на определённом этапе болевое ощущение появляется, а затем оно преодолевается и постепенно уходит, что позволяет сделать растягивание более глубоким.

Все вышеперечисленные принципы являются полностью автономными, т.е. допускается применение каждого метода в отдельности, но самая рациональная методика состоит в комплексном подходе, который представляет комбинацию всех 4-х принципов, результатом применения, которого будет высокая подвижность в суставах, умноженная на силу, быстроту и выносливость. Развивая подвижность в любом суставе, важно чётко знать, с каким типом сустава вы имеете дело, и не пытаться добиться подвижности шарового сустава от блоковидного, ведь функциональные возможности суставов обусловлены самой природой.

Сегодня одним из актуальных направлений государственной политики в Российской Федерации выступает развитие физической культуры и спорта, так как во всем мире эти два феномена являются наиболее эффективным средством формирования и развития здоровья человека.

С 1 сентября 2014 года на территории Российской Федерации внедряется Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Современный Комплекс ГТО призван укрепить здоровье россиян, особенно молодого поколения, приобщив их к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Здесь важна роль образовательных организаций, которые призваны создать условия для пропаганды, мотивации и стимулирования идей здорового образа жизни и внедрения ВФСК ГТО.

1 степень комплекса разработана для детей 6-8 лет. Обязательные виды тестовых испытаний включают в себя контрольные упражнения на развитие гибкости, выносливости, скоростных и силовых способностей. Испытания по выбору предлагают упражнения скоростно-силового характера (прыжок в

длину с места, метание теннисного мяча в цель), силовой выносливости (поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту), общей выносливости (бег на лыжах, плавание).

На территории Саратовской области разработана и внедряется в дошкольные образовательные организации парциальная программа по образовательной области «Физическое развитие» для детей подготовительной группы «Я –Готов!», которая нацелена на формирование физической культуры дошкольников как интегративного показателя социально-коммуникативного, познавательного, речевого, художественно-эстетического и физического развития дошкольников.

Таким образом, государственные требования ВФСК ГТО к уровню физической подготовленности граждан Российской Федерации обязывают образовательные организации, в том числе и дошкольные, решать задачи подготовки детей к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

Методические и практические аспекты развития гибкости у детей старшего дошкольного возраста

Организация исследования развития гибкости у детей 5-6 лет

Для определения уровня развития физических качеств в начале и конце педагогического исследования были проведены следующие тесты (Приложение 1)

Опытно-экспериментальной базой исследования стал МДОУ Детский сад № 153 г. Саратова. Исследование проводилось в три этапа.

На первом этапе (с сентября 2017 - по октябрь 2018 гг.) осуществлялась работа, связанная с анализом и обобщением информации из литературных источников по теории и методике физической культуры и спорта, психологии и педагогике. В этот период разрабатывалась методика развития гибкости у детей старшего дошкольного возраста средствами комплекса упражнений с элементами хатха-йоги. Были сформулированы цель, задачи, объект, предмет и гипотеза исследования.

На втором этапе (с ноября 2017 - по март 2018 гг.) было проведено исследование; получены исследовательские данные; произведена обработка полученных данных и формулирование результатов, выводов по работе, а также методических рекомендаций.

В исследовании принимали участие две группы: экспериментальная группа – воспитанники старшей группы «Солнышко», занимающиеся по специальной технологии, контрольная – воспитанники старшей группы «Пчелки», занимающиеся по стандартной программе.

Общее количество испытуемых 40 - по 20 человек в каждой группе.

Сущность исследования заключается в следующем: выявить более эффективную программу для развития гибкости у воспитанников старших групп 5-6 лет, провести тестирование и сравнить результаты.

Третий этап (с апреля - по май 2018 г.) включал в себя задачи, связанные с завершением выпускной квалификационной работы. На этом

этапе было выполнено: 1) корректировка результатов и вывод по работе; 2) оформление квалификационной работы в соответствии с требованиями; 3) подготовка наглядных пособий, доклада по работе к защите.

Сравнительный анализ исходных и контрольных показаний воспитанников старшей группы детского сада позволил определить эффективность разработанной нами технологии. На основе анализа и обобщения экспериментальных данных были сформулированы результаты исследования, выводы и предложены практические рекомендации по использованию методики развития гибкости средствами комплексов с элементами хатха йоги в старшем дошкольном возрасте.

Специфика организации развития гибкости у детей старшего дошкольного возраста

В ходе проведения исследования нами были получены следующие результаты. Показатели результатов гибкости старшего дошкольного возраста (приложение 2):

Сопоставляя данные, полученные в результате исследования уровня развития гибкости в экспериментальной и контрольной группах ($P > 0,05$), наблюдается отсутствие достоверности. Соответственно развитие гибкости находится на одном уровне в обеих группах.

Таким образом, полученные результаты показали, что обе группы находятся на примерно одинаковом уровне физической подготовленности. При этом видно, что показатели гибкости в различных суставах требуют дальнейшего совершенствования, с целью улучшения показателей данного качества и соответственно физической подготовленности в целом.

Таким образом, полученные результаты показали, что обе группы находятся на примерно одинаковом уровне физической подготовленности. При этом видно, что двигательные способности требуют дальнейшего совершенствования, с целью улучшения показателей данных двигательных способностей и физической подготовленности в целом. С этой целью нами была разработана методика развития гибкости средствами комплексов с элементами хатха-йоги, которая будет рассмотрена в следующем параграфе данного исследования.

Педагогическое исследование проводилось с целью выявления эффективности методики развития физических качеств старших дошкольников при помощи комплексов с элементами хатха-йоги. Высокая эффективность адаптированной для детского организма йоги при систематических занятиях обусловлена, ее способностью восстанавливать защитные системы организма, нормализовать работу нервной системы, кровообращение и обмена веществ.

Большое внимание в гимнастике хатха-йога уделяется дыхательным техникам. Важность применения дыхательных упражнений в физическом воспитании детей отмечается разными авторами для формирования навыков правильного дыхания, повышения функциональных возможностей системы

внешнего дыхания и организма в целом, снижения заболеваемости, а также для улучшения процессов мышления.

Для использования на занятия физической культурой мы выбрали асаны, из предложенных выше групп. Акцентировали внимание на асанах, способствующих развитию подвижности позвоночника, здоровью суставов, поддержанию хорошего самочувствия. Высокая эффективность адаптированной для детского организма йоги при систематических занятиях обусловлена, кроме перечисленного, еще и ее способностью восстанавливать защитные системы организма, нормализовать работу нервной системы и кровообращение и обмена веществ. При подборе упражнений, обращали внимание на то, чтобы положения были не сложные, и их можно было проводить в игровой форме. Включение упражнений хатха-йоги на занятии происходило поэтапно. Последовательность выполнения упражнений была определена исходя из физической нагрузки, которую оказывают упражнения на организм ребенка, групп мышц, задействованных при выполнении асан, а также координационной сложности выбранных для освоения поз.

Управление и симметрия, основное правило выполнения асан. Поэтому позы, в которых нет такой симметрии выполняются в две стороны, сначала вправо, а потом влево.

На занятиях физической культуры в дошкольном учреждении мы применяли разработанную технологию развития двигательных способностей (гибкости) при помощи комплексов с элементами хатха-йоги в экспериментальной группе следующим образом: дыхательные упражнения в подготовительной части занятия, комплекс общеразвивающих упражнений с элементами йоги, использованием определенных статических асан, в основной части занятия подвижные игры с использованием асан йоги. Кроме того, упражнения йоги использовались («поза ребенка», «вытяжение вниз») в период кратковременного отдыха; в заключительной части мини комплексы выполнялись в медленном темпе, также малоподвижные игры с использованием балансирующих поз («Море волнуется», «Повторюшка»). На занятиях в контрольной группе для развития двигательных способностей (гибкости) применялись стандартные упражнения.

В результате исследования нами были получены следующие результаты. (приложение 3)

Анализ средних показателей гибкости воспитанников детского сада, участвующих в исследовании, показал, что наибольший темп прироста отмечены в показателях «мост» контрольная группа показатель уменьшился на 2 см, экспериментальная - на 8,7 см. Результат теста «прокручивание рук» в контрольной группе снизился на 2 см, в экспериментальной - на 5см. Показатели теста «наклон вперед из положения стоя» в контрольной группе не изменились, а в экспериментальной произошло увеличение на 7 см, что составляет 20%.

Статистически достоверный прирост по всем показателям трех шпагатов наблюдался у детей экспериментальной группы, занимающихся

по предлагаемой технологии. Итоговое тестирование показало, что прирост результатов в тесте «шпагат» в контрольной группе составил: «левая» - 2 см; «правая» - 2 см; «поперечный» - 2 см, что составляет 10% ($P>0,05$), а в экспериментальной группе: «левая» - 6 см; «правая» - 5,1 см; «поперечный» - 4 см, что составляет 18%.

В ходе педагогического эксперимента было установлено, что эффективное развитие двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста возможно при систематическом использовании педагогической технологии, включающей целенаправленное применение специальных комплексов, основанных на упражнениях йоги по сравнению с традиционной методикой развития гибкости.

Это подтверждается следующими фактами:

Мы развили технологию применения йоги в учебном процессе старших дошкольников, которая применяется на занятиях физической культурой. Как известно разнообразие повышает мотивацию к занятиям физической культуры. Для старших дошкольников важным является выработать стабильный интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями и стимулировать их к занятиям в спортивных секциях.

Нововведением было специализированное внедрение комплексов йоги для развития физических качеств, который проводился в подготовительной, основной и заключительной частях занятия по физической культуре.

Таким образом, результаты проведенного эксперимента подтверждают гипотезу о том, что использование специальных комплексов физических упражнений с элементами хатха-йоги будет способствовать повышению уровня развития гибкости старших дошкольников.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате проделанной работы нами были сформулированы следующие выводы:

Использование на занятиях физической культуры комплексов с элементами хатха-йоги обеспечивает более благоприятное, по сравнению с существующей методикой развития двигательных способностей, воздействие на развитие гибкости ($p<0,05$).

Разработанная нами технология развития двигательных способностей (гибкости) учащихся старшего школьного возраста в ходе исследовательской проверки показала свою эффективность и может быть рекомендована для широкого использования на занятиях физической культуры в старших группах дошкольного учреждения.

По итогам проделанной работы предлагаются практические рекомендации:

Рекомендуется включать в комплекс для дошкольников не более десяти асан. Комплекс не должен утомлять детей. Обязательными положениями каждого комплекса, выполняемого на уроке физической культуры должны быть позы расслабления (поза ребенка или поза трупа).

Для повышения мотивации для занятий йогой рекомендуем выполнять последовательность асан (два или три положения) в рассказе.

Приложение 1

Тестирование для определения уровня гибкости детей 5-6 лет

№ п/п	Тест	Единица измерения	Содержание теста
1	Тест на гибкость	см	Испытуемый становится на гимнастическую скамью, по команде выполняет два предварительных наклона, при третьем наклоне максимально сгибается. Фиксируется результат в течение 2 сек. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком - (минус), ниже знаком + (плюс)
2	Мост из положения лежа	см	для оценки суммарной подвижности в суставах. Измеряется расстояние между кистями и стопами
3	Тест «Шпагат».	см	Для оценки гибкости в тазобедренных суставах - специальное упражнение «Шпагат» в трех вариантах: «левый», «правый», «продольный». Испытуемый разводит ноги как можно шире (в стороны, левую/правую ногу вперед) с опорой на руки. Уровень подвижности в данном суставе оценивают по расстоянию от пола до таза (копчика): чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот
4	Тест «Прокручивание рук»		для оценки подвижности в плечевых суставах. Участник берет за концы гимнастическую палку, выполняет выкрут прямых рук назад.

			Подвижность плечевого сустава оценивается по расстоянию между кистями рук при выкруте: чем меньше расстояние, тем выше гибкость этого сустава, и наоборот.
--	--	--	--

Приложение 2

Результаты показателей гибкости детей 5-6 лет.

№ п/п	ФИО/упражнения	мост	Наклон вперед	Шпагат лев.	Шпагат прав.	Шпагат попереч.	Прокручивание рук
До исследования (контрольная группа)							
1	Катя А.						
2	Вера В.						
3	Надя В.						
4	Полина Д.						
5	Света К.						
6	София Л.						
7	Ксюша М.						
8	Марина П.						
9	Ира Р.						
10	Лена Т.						
11	Максим А.						
12	Вова А.						
13	Витя Д.						
14	Артём Е.						
15	Саша К.						
16	Дима Л.						
17	Никита М.						
18	Артём М.						
19	Слава Н.						
20	Леша Р.						
До исследования (экспериментальная группа)							
1	Лена А.						
2	Надя А.						
3	Оля В.						
4	Люда Д.						
5	Натasha К.						
6	Арина М.						
7	Света Н.						
8	Ксюша О.						

9	Ира П.						
10	Аня Р.						
11	Ксюша С.						
12	Олеся Т.						
13	Сергей А.						
14	Максим А.						
15	Витя К.						
16	Данил М.						
17	Артем М.						
18	Саша Ф.						
19	Леша Х.						
20	Паша Ц.						

Приложение 3

Таблица 6. Показатели результатов исследования уровня развития гибкости

№ п/п	ФИО/упражнения	мост	Наклон вперед	Шпагат лев.	Шпагат прав.	Шпагат попереч.	Прокручивание рук
После исследования (контрольная группа)							
1	Катя А.						
2	Вера В.						
3	Надя В.						
4	Полина Д.						
5	Света К.						
6	София Л.						
7	Ксюша М.						
8	Марина П.						
9	Ира Р.						
10	Лена Т.						
11	Максим А.						
12	Вова А.						
13	Витя Д.						
14	Артём Е.						
15	Саша К.						
16	Дима Л.						
17	Никита М.						
18	Артём М.						
19	Слава Н.						
20	Леша Р.						
После исследования (экспериментальная группа)							
1	Лена А.						
2	Надя А.						

3	Оля В.						
4	Люда Д.						
5	Наташа К.						
6	Арина М.						
7	Света Н.						
8	Ксюша О.						
9	Ира П.						
10	Аня Р.						
11	Ксюша С.						
12	Олеся Т.						
13	Сергей А.						
14	Максим А.						
15	Витя К.						
16	Данил М.						
17	Артем М.						
18	Саша Ф.						
19	Леша Х.						
20	Паша Ц.						