

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра физической культуры и спорта

**ВОСПИТАНИЕ ГИБКОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ
МЛАДШИХ КЛАССОВ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 52 группы
направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»
профиля подготовки «Физическая культура»
факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности
Лысовой Снежаны Александровны

Научный руководитель

доцент, кандидат педагогических наук _____

должность, уч. степень, уч. звание

_____ дата, подпись

А. В. Викулов

_____ инициалы, фамилия

Заведующий кафедрой

доцент, кандидат педагогических наук _____

должность, уч. степень, уч. звание

_____ дата, подпись

А. В. Викулов

_____ инициалы, фамилия

Балашов 2018

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Младший школьный возраст – важный период развития основных функций организма, а также физических качеств, которые не только отражают уровень физической подготовленности обучающихся, но и способствуют повышению адаптивных свойств их организма. Воспитание физических качеств способствует становлению физической и умственной работоспособности, более полной реализации потенциала учащихся.

Дети охотно осваивают новые действия и упражнения на уроках физической культуры. Заинтересовав их, предложив комплексы занимательных упражнений, можно сформировать у учащихся устойчивую мотивацию и интерес физической культуре. Это особенно важно потому, что уровень здоровья современных детей ухудшается. Так, по данным Института возрастной физиологии РАО в период обучения в школе наблюдается наиболее значительный прирост нарушений состояния здоровья детей. В 4–5 раз возрастает заболеваемость органов зрения, в 3 раза — органов пищеварения, в 2 раза — число нервно-психических расстройств.

Среди предпосылок этой тенденции можно отметить современный образ жизни, приводящий к гиподинамии. Дети все больше времени проводят перед экранами телевизоров, компьютеров. Увеличение учебных нагрузок в школе и после уроков (занятия с репетиторами) также становится причиной дисгармоничного развития учащихся, снижения умственной работоспособности и физической подготовленности.

Поэтому важно приобщать детей к занятиям физической культурой с первого класса. Физическое воспитание направлено на формирование у них осознанной потребности в занятиях. Его основные задачи заключаются в укреплении здоровья, содействии правильному физическому развитию, воспитании физических, волевых и моральных качеств обучающихся.

Воспитание физических качеств происходит комплексно. Они взаимосвязаны, и уровень развития одного напрямую влияет на развитие других. Так, недостаточная гибкость может привести к тому, что ребенку не

удастся в полной мере воспитать силу, скорость движений, выносливость и даже стать причиной нарушения осанки, травм мышц и связок. Самый благоприятный период для этого – дошкольный и младший школьный возраст, а воспитать гибкость юношей или взрослых гораздо сложнее. Поэтому проблема воспитания гибкости у детей остается актуальной.

Различные ее аспекты нашли отражение в современных исследованиях. Рассматриваются возможности дифференцированного подхода к воспитанию физических качеств (Е. А. Короткова, Т. П. Завьялова, Л. А. Архипова, О. В. Лимаренко), определяются оптимальные возрастные периоды для воспитания гибкости и других физических качеств (А. В. Перков и др.), анализируются средства воспитания гибкости (Н. О. Андреева), проводятся исследования для сравнения уровня воспитания гибкости у детей в разных регионах России (И. И. Иванова и др.).

Целью бакалаврской работы является изучение методических подходов к воспитанию гибкости в младшем школьном возрасте, разработка и апробация программы внеурочных занятий по физической культуре, направленных на развитие гибкости у обучающихся начальных классов.

Объект исследования: процесс физического воспитания обучающихся начальных классов.

Предмет исследования: воспитание гибкости у обучающихся начальных классов во внеурочной деятельности.

Для достижения цели исследования необходимо решить следующие задачи:

1. Выявить особенности воспитания гибкости у учащихся начальных классов.
2. Определить средства и формы организации занятий физической культурой, способствующие воспитанию гибкости у учащихся.
3. Подобрать тестовые упражнения для оценки уровня воспитания гибкости младших школьников.

4. Разработать и апробировать программу занятий физической культурой во внеурочной деятельности, направленную на воспитание гибкости у обучающихся начальных классов.

Методы исследования:

Теоретические: анализ педагогической и научно-методической литературы; мониторинг учебной деятельности.

Эмпирические: тестирование, планирование учебно-воспитательной работы, планирование экспериментально-исследовательской работы, педагогическое моделирование, математико-статистические методы обработки полученных данных.

Структура работы: Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, включающего 30 наименований, и приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «Теоретические аспекты воспитания гибкости у обучающихся младших классов» анализируются анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста. Этот период наиболее благоприятен для формирования гибкости, поскольку окостенение скелета еще не закончилось и присутствует прослойка хрящевой ткани кости. Благодаря этому кости у детей более гибкие, чем у взрослых людей.

Гибкостью называют свойство опорно-двигательного аппарата, проявляющееся в большой подвижности его звеньев относительно друг друга. Эта подвижность тем выше, чем больше амплитуда движения в суставе. Хорошая гибкость позволяет человеку легко выполнять различные движения и физические упражнения и предохраняет его от травм.

У обучающихся начальных классов имеются все предпосылки к воспитанию гибкости:

– преобладание в костной ткани органических элементов и воды, которые делают скелет гибким и эластичным;

- сочленение костей подвижно;
- постепенное замещение костной ткани хрящевой;
- усиление темпов роста позвоночника и формирование естественных физиологических изгибов (шейной и грудной кривизны);
- слабое развитие мышц и связок позвоночника, значительная толщина хрящевых прослоек позвоночника;
- кости скелета отличаются большой податливостью к внешним воздействиям;
- недостаточно развитые мышцы, крупные мышцы развиты лучше, чем мелкие, объем мышечной ткани 27%.

Перед учителем физической культуры в школе не стоит цели добиться чрезмерного воспитания гибкости обучающихся. Его задача – обеспечить совершенствование всех физических качеств для гармоничного развития организма. Достаточным и оптимальным для учащегося, желающего поддерживать свой организм в хорошей физической форме, считается уровень гибкости, который может обеспечить ему возможность выполнения с необходимой амплитудой жизненно важных двигательных действий.

В учебном процессе используются различные средства воспитания гибкости обучающихся. Основными являются упражнения на растягивание: динамические упражнения без отягощения; динамические упражнения с отягощениями; статические упражнения.

Динамические упражнения подразумевают выполнение определенных двигательных действий с большой амплитудой и постепенное ее увеличение. Для этого часто используются отягощения, т.к. они позволяют выполнять движения с большей амплитудой. После тренировки с отягощениями эти же двигательные действия, но без отягощений выполнять легче.

Статические упражнения тоже могут выполняться как с отягощениями, так и без. Их тренировочный эффект достигается от того, что в течение определенного времени удерживается определенное положение тела, при котором определенная группа мышц оказывается растянутой. Например, в

положении сидя наклониться вперед и прижаться животом и грудью к ногам. Комплекс таких упражнений выделился в самостоятельное направление фитнеса и получил название «стретчинг».

Итак, существует довольно богатый арсенал упражнений на растягивание, позволяющий эффективно совершенствовать гибкость.

Процесс целенаправленного воспитания гибкости включает в себя три этапа: суставную гимнастику, мероприятия по развитию гибкости в суставах для выполнения конкретной спортивной деятельности (специализированное развитие подвижности в суставах) и поддержание подвижности в суставах на достигнутом уровне. На каждом из указанных этапов выполняются упражнения на воспитание как активной, так и пассивной гибкости. Однако воспитание пассивной гибкости должно предшествовать развитию активной.

У младших школьников можно эффективно воспитывать гибкость на уроках физической культурой. Однако кроме упражнений на растягивание для воспитания активной подвижности суставов важны также и силовые упражнения. Использование их в комплексе будет способствовать не только увеличению силы мышц, производящих данное движение, но и их растяжимости и эластичности. Процесс воспитания гибкости имеет свои специфические особенности, которые необходимо учитывать на тренировке.

Во второй главе «Развитие гибкости у обучающихся начальных классов средствами внеурочной деятельности по физической культуре» приводятся результаты диагностического исследования, которое было проведено на базе Муниципального казенного общеобразовательного учреждения Песковская основная общеобразовательная школа №1 Поворинского муниципального района с учащимися 3 «А» класса (всего 16 человек: 10 мальчиков и 6 девочек). Целью исследования являлась диагностика уровня развития гибкости обучающихся и разработка на основе полученных данных программы внеурочных занятий по физической культуре.

В начале исследования мы провели анкетирование обучающихся, чтобы выявить, насколько они заинтересованы в занятиях физической культурой. Выяснилось, что ярче всего у учащихся выражены мотивы: оценка окружающих, самосовершенствование, двигательная активность, удовольствие от движений, самосохранение здоровья, соперничество, подражание и доминирование. К сожалению, ведущий мотив к занятиям физкультурой и спортом у всей группы – оценка окружающих. Другими словами, занимаются они, в первую очередь, чтобы получить оценку.

Популярность среди опрошенных мотивов «двигательная активность» и «удовольствие от движений» говорит о том, что занятия в целом нравятся школьникам, и они готовы заниматься регулярно, но при наличии внешнего контроля со стороны педагога или родителей.

Далее для оценки уровня развития гибкости обучающихся мы выбрали 3 тестовых упражнения: наклон туловища в положении сидя, ноги вместе, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье и мост из положения лежа.

Результаты выполнения упражнений обучающимися показали, что высокий уровень развития гибкости продемонстрировать не более 25% из них. У половины обучающихся (а при выполнении моста – даже у 56,3 %) гибкость развита слабо.

С целью развития гибкости у испытуемых мы разработали и в течение трех месяцев апробировали программу занятий. Занятия проводились в рамках внеурочной деятельности в форме секции дважды в неделю с середины ноября 2017 г. по конец февраля 2018 г. В период новогодних праздников был перерыв. Всего было проведено 30 занятий. Занятия проводились нами совместно с учителем физической культуры Буниным Александром Владимировичем.

При подборе комплекса упражнений мы учитывали, что развитие гибкости в этом возрасте лучше всего проводить в рамках двигательной деятельности общеразвивающей направленности. Поскольку ведущей

деятельностью обучающихся еще является игра, на наш взгляд, логично положить в основу программы развития гибкости у младших школьников игровую деятельность.

Тематический план программы занятий в секции гимнастики включал в себя следующие разделы: «Освоение общеразвивающих упражнений», «Упражнения на растяжку», «Упражнения на гибкость», «Подвижные игры на развитие гибкости», «Базовые балансовые упражнения».

В ходе занятий нами применялись задания и упражнения из всех изучаемых разделов. Содержание занятия примерно такое (общая продолжительность 60 мин.):

1. приветствие и разминка, состоящая из общеразвивающих упражнений (15 мин.);
2. упражнения на растяжку (10 мин);
3. подвижные игры на развитие гибкости (10 мин);
4. упражнения на развитие гибкости (10 мин);
5. балансовые упражнения (10 мин);
6. подвижные игры на развитие гибкости (10 мин);
7. завершение занятия (5 мин).

На контрольном этапе исследования обучающиеся повторно прошли анкетирование и выполнили три тестовых упражнения: наклон туловища в положении сидя, ноги вместе, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье и мост из положения лежа.

При повторном анкетировании выявлены изменения в мотивах обучающихся. Оценка окружающих по-прежнему осталась ведущим мотивом их физической деятельности. Однако также большее число обучающихся указали такие мотивы, как «двигательная активность», «удовольствие от движений», «игра и развлечение», «положительные эмоции», «общение» и «самосохранение здоровья». Можно сделать вывод, что после проведения занятий по разработанной нами программе большее число учащихся стали

воспринимать занятия физической культурой, как интересное дело, дарящее положительные эмоции.

Далее нами были повторно проведены три тестовых упражнения. Изменения в результатах обучающихся показаны в таблице 1.

Таблица 1 – Сравнение результатов тестирования обучающихся на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

Результаты выполнения тестовых упражнений									
№ п/п	Наклон туловища в положении сидя, ноги вместе (см)			Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)			Мост из положения лежа (расстояние от рук до пяток, см)		
	Конст. этап	Контр. этап	Изменения	Конст. этап	Контр. этап	Изменения	Конст. этап	Контр. этап	Изменения
Мальчики									
1	+9	+12	+3	+8	+12	+4	25	25	-
2	+6	+9	+3	+3	+7	+4	38	35	-3
3	+6	+7	+1	+3	+8	+5	33	30	-3
4	+8	+13	+5	+4	+6	+2	29	27	-2
5	+4	+5	+1	+1	+4	+3	35	30	-5
6	+9	+9	0	+8	+8	0	25	0	-
7	+3	+6	+3	0	+1	+1	40	36	-4
8	+8	+8	0	+4	+6	+2	29	25	-4
9	+6	+9	+3	+4	+7	+3	32	30	-2
10	+8	+11	+3	+2	+6	+4	33	31	-2
$\bar{X} \pm \sigma$			2,2			2,8			2,5
Девочки									
1	+13	+15	+3	+10	+10	0	25	25	-
2	+10	+13	+3	+5	+6	+1	28	25	-3
3	+11	+11	0	+11	+11	0	25	25	-
4	+7	+10	+3	+1	+3	+2	36	33	-3
5	+9	+11	+2	+6	+7	+1	31	29	-2
6	+6	+8	+2	+3	+5	+2	34	31	-3
$\bar{X} \pm \sigma$			2,2			1			1,8

Путем сравнения результатов с данными констатирующего этапа эксперимента мы выявили, что почти у всех обучающихся на контрольном этапе исследования показатели улучшились. Результаты остались без изменений у 18,7 % учащихся при выполнении наклонов туловища в положении сидя и у такого же количества детей при выполнении наклонов вперед из положения стоя. При выполнении моста у 25 % обучающихся результат не изменился, но это связано с тем, что данные испытуемые на констатирующем этапе исследования уже показали лучший результат.

Также изменилось соотношений обучающихся, показывающих тот или иной уровень развития гибкости. Значительно снизилось количество учащихся, у которых уровень развития гибкости был бы низким. Теперь он отмечается не более чем у 25 % детей. Увеличилось количество учащихся, показавших высокий уровень гибкости по всем трем упражнениям.

Полученные результаты позволяют говорить о положительной динамике развития гибкости у обучающихся. Следовательно, разработанная нами программа эффективна при работе с детьми младшего школьного возраста. Результаты, показанные испытуемыми не идеальны, и у некоторых из них не было улучшений по отдельным упражнениям, но ни у кого из детей результаты не ухудшились. Можно предположить, что продолжив процесс тренировок, то можно добиться еще более высоких результатов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Развитие гибкости играет важную роль в воспитании всех физических качеств человека. Для того чтобы юные спортсмены не травмировались, могли быстро реагировать, совершать резкие движения им необходим определенный уровень подвижности суставов и растяжки. И конечно, в таких видах спорта, как художественная и спортивная гимнастика, восточные единоборства и другие негибкий спортсмен просто не сможет добиться хороших результатов.

Развитие и сохранение гибкости тесно связано со здоровьем человека. Во время обучения в школе многие дети страдают нарушениями осанки, которые приводят к различным видам искривлений позвоночника. Это в значительной степени связано с общей слабостью и недостаточным развитием мышечно-связочного аппарата, низким уровнем развития гибкости, что особенно опасно в период интенсивного роста (с 6-8 до 12 лет).

Наиболее высокие темпы роста гибкости отмечаются у обучающихся начальных классов. До 10–11 лет у детей еще продолжается окостенение скелета, хрящевая ткань не полностью заменена костной, поэтому кости у них более гибкие, чем у взрослых людей. К тому же младшие школьники подвижны и с удовольствием участвуют в занятиях и мероприятиях, в которых необходима двигательная активность. При этом они уже могут достаточно долго выполнять упражнения, чтобы можно было заниматься с ними систематической тренировкой.

При работе с детьми младшего школьного возраста эффективнее всего будет сочетание динамических и статических упражнений. Однако начинать процесс воспитания гибкости у обучающихся следует с освоения вместе с ними общеразвивающих упражнений и суставной гимнастики. Переходить к специальным упражнениям следует постепенно, так как изначально далеко не у всех детей присутствует достаточный уровень развития гибкости.

Также стоит включать в обучение большое количество подвижных игр на развитие гибкости. Это позволит поддержать интерес учащихся к занятиям физической культурой, а также попутно будет способствовать развитию и других физических качеств.

Нами было проведено исследование обучающихся 3 класса Песковской основной общеобразовательной школы №1 Поворинского муниципального района Воронежской области в количестве 16 человек. Целью исследования было определение уровня развития гибкости учащихся. Для этого мы использовали три тестовых упражнения, а затем полученные результаты сравнили с нормативами для данного возраста. Анализ результатов показал,

что высокий уровень развития гибкости по отдельным упражнениям способны продемонстрировать не более четверти учащихся.

С целью воспитания гибкости у обучающихся нами была разработана программа занятий. Они проводились в форме секции во внеурочное время в течение трех месяцев по 2 раза в неделю. Каждое занятие длилось 60 минут. Содержание программы включало в себя освоение учащимися общеразвивающих упражнений, упражнений на растяжку, на гибкость, на равновесие, а также знакомство с подвижными играми на развитие гибкости.

Сравнительный анализ результатов тестирования обучающихся до и после проведения занятий по программе показал положительную динамику. У большинства учащихся результаты выполнения тестовых упражнений стали лучше. Ни у кого из детей результаты выполнения упражнений не ухудшились. Количество детей с низким уровнем гибкости уменьшилось до 25 %, а детей с высоким уровнем гибкости – увеличилось.

Сравнение результатов анкетирования на констатирующем и контрольном этапах показало, что возросло количество учащихся, для которых значимыми мотивами являются «двигательная активность», «удовольствие от движений», «игра и развлечение», «положительные эмоции», «общение» и «самосохранение здоровья». К сожалению, ведущим мотивом у всех обучающихся осталось желание получить оценку на уроке, но мы можем предположить, что дальнейшая работа будет способствовать повышению интереса учащихся к занятиям физической культурой и получение оценок станет для них не так важно.

Таким образом, разработанная нами программа показала свою эффективность в работе с обучающимися начальных классов и может быть использована для секционных занятий. Также ее можно расширить для проведения в течение всего учебного года.