

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр

**«РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ
СРЕДВАМИ СТРЕЙЧИНГА»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 401 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Прислоновой Полины Романовны

Научный руководитель

ст. преподаватель

_____ Н.А. Павлюкова
подпись, дата

Зав. кафедрой

кан. фил.наук, доцент

_____ Р.С. Данилов
подпись, дата

Саратов 2019

ВВЕДЕНИЕ

Проблема физической подготовки школьников с годами не только не утрачивает своей актуальности, но и выдвигает новые вопросы. Также и современный спорт предъявляет высокие требования к физическим способностям и возможностям занимающихся. Результаты учебно-тренировочных занятий напрямую зависят от уровня развития физических качеств детей и подростков. К их числу относят силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость. Эти качества в совокупности определяют физические возможности человека и являются базой, на которой можно добиться высокого технического мастерства. Достижение спортивного мастерства зависит от их развития, на которое в свою очередь влияют анатомо-физиологическое строение, нервно-мышечный аппарат и управление его деятельностью центральной нервной системой (ЦНС).

О важности развития того или иного качества непосредственно говорят результаты достижений в конкретных видах спорта. Например, чем выше уровень развития силы, тем больший вес поднимается движением жима, или чем лучше подвижность в тазобедренных суставах, тем качественнее выполняется шпагат.

Развитие всех физических качеств взаимосвязано. Так работая над повышением одного из них, можно констатировать рост какого-либо другого качества. Но можно одними и теми же, сходными по форме упражнениями, воздействовать на разные физические качества. Это условие реализуется в зависимости от этапа обучения и вида упражнения. Так, например, удары мяча о пол с последующей ловлей будут развивать ловкость в том случае, если это задание дается на начальном этапе. Уточнение в этом упражнении характера отскока мяча от пола, например, как можно выше, будет дополнительно способствовать развитию силы удара у занимающихся. С помощью этого же упражнения можно развивать и выносливость, если дополнительно одним из условий выполнения будет его длительность. Еще

один способ изменения исходного положения (стоя спиной к стене) и способа выполнения (броски мяча через голову и ловля после отскока от стены) дополнительно будут содействовать развитию гибкости.

Развитие двигательных качеств представляет собой сложный процесс функциональной перестройки двигательного и управляющего аппаратов, связанный с изменениями и в анатомическом строении мышц, и в системе их кровоснабжения и питания, установлением специфических регуляторных отношений с центральной нервной системой.

В данной бакалаврской работе исследуется физическое качество гибкость.

Гибкость характеризует подвижность суставов и костных соединений и зависит от разных факторов, например, состояния организма, или внешних условий. Так или иначе, процесс ее развития осуществляется в том случае, если происходит увеличение снабжения кровью тех мышц, которые подвергаются растягиванию и, наоборот, растягивание мышц затруднено в случае уменьшения их кровоснабжения.

При развитии гибкости необходимо применять индивидуальный подход, так как все дети имеют разные природные способности, то есть, у одних гибкость развивается быстро и очень успешно, а у других – медленно и по чуть-чуть. Имеющим высокую природную гибкость бывает необходимо уменьшать количество заданий на растягивание, а увеличивать упражнения силовой и общеразвивающей направленности с целью укрепления опорно-двигательного аппарата.

Актуальность данного исследования обусловлена необходимостью изучения тех возрастных особенностей, которые благоприятствуют воспитанию и совершенствованию физического качества гибкость.

Объект исследования – процесс развития физического качества гибкость у детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры.

Предмет исследования – разработка методики развития гибкости с помощью упражнений стретчинга у детей младшего школьного возраста на уроках физкультуры.

Цель бакалаврской работы – экспериментальное изучение эффективности упражнений стретчинга для развития гибкости у детей 8-9 лет на уроках физкультуры.

Для достижения цели данной бакалаврской работы были поставлены следующие **задачи**.

1. Провести анализ научно-методической литературы по проблеме развития гибкости в младшем школьном возрасте.
2. Разработать методику развития гибкости у детей младшего школьного возраста, основанную на применении упражнений стретчинга.
3. Экспериментально проверить эффективность применения разработанной методики в учебно-воспитательном процессе школьников 8-9 лет.

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы исследования**:

- 1) анализ научно-методической литературы;
- 2) педагогическое наблюдение;
- 3) тестирование;
- 4) педагогический эксперимент;
- 5) методы математической обработки полученных результатов исследования.

Опытно-экспериментальная база исследования. Исследование проводилось на базе «МОУ СОШ № 12» г. Энгельса во вторых классах.

Рабочая гипотеза. Мы предположили, что применение в учебно-воспитательном процессе на уроках физической культуры во втором классе комплекса упражнений стретчинга позволит повысить уровень развития гибкости у школьников.

Структура и содержание бакалаврской работы. Выпускная работа бакалавра состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы в количестве 32 источников и приложения.

В первой главе «Аналитический обзор литературы» были рассмотрены вопросы:

- характеристика и механизмы развития физического качества гибкость;
- методика развития гибкости;
- значение гибкости в разных видах спорта;
- особенности развития гибкости у детей младшего школьного возраста.

Во второй главе «Экспериментальная часть» приводятся описание организации и хода исследования и результаты применения предлагаемой методики развития гибкости у младших школьников посредством упражнений стретчинга, а также доказательство эффективности предлагаемой методики, чему служат полученные результаты исследования.

Основное содержание работы

В ходе эксперимента учащиеся контрольной группы занимались по традиционной программе: они выполняли те упражнения на гибкость, которые входили в состав обычной школьной разминки, а именно: различные наклоны, складки и т.д.

В уроки экспериментальной группы вводились упражнения стретчинга, которые были взяты, в том числе, из моего личного 12-летнего опыта занятий художественной гимнастикой. Комплекс упражнений выполнялся после общеразвивающих упражнений в движении и на месте, чтобы разогреть мышцы, связки и поднять тонус организма.

В предлагаемый комплекс входили следующие упражнения:

- 1) в исходном положении стойка ноги врозь, руки на пояс, выполнять наклоны туловища в стороны, вперед, назад, при этом в каждой крайней

точке задерживать положение на 15-20 секунд; повторить в каждую сторону по 2-3 раза;

2) в исходном положении лежа на животе, руки вдоль туловища, с помощью рук поднять туловище вверх-назад до тянущего ощущения в пояснице, задержаться в таком положении на 10-15 секунд, повторить упражнение 2-3 раза;

3) в исходном положении стойка ноги врозь, выполнить круговые движения тазом в обе стороны (по 10-15 раз в каждую сторону), при этом необходимо делать выгиб в поясничном отделе позвоночного столба в таком положении, чтобы чувствовался эффект растягивания мышц; выполнить 1 раз;

4) в исходном положении сед, согнуть ногу в колене до образования острого угла, противоположной рукой упереться в наружную сторону согнутой ноги и потянуть корпус в сторону согнутой ноги, в крайней точке задержаться на 10 секунд, проделать это упражнение в противоположную сторону; повторить в каждую сторону по 2 раза;

5) упражнение «Мост» из положения лежа, делать 4-5 повторений, в крайней точке растягивания мышц спины задерживаться по 10 секунд (в этом упражнении целесообразна помощь партнера, также нужно использовать опору собственных ног);

6) в исходном положении основная стойка на гимнастической скамейке, руки вверх, выполнить наклон, взяться руками за край скамейки и вернуться в исходное положение. Сделать 7-10 таких наклонов, причем ноги нельзя сгибать в коленях, а мышцы необходимо расслабить;

7) в исходном положении стоя спиной к гимнастической стенке на расстоянии 1-2 шагов, руки вверх, выполнить наклон назад, зацепиться руками за рейку и, перебирая рейки, опуститься в положение «мост», задержаться в этом положении 10 секунд, затем перебирая рейки назад, вернуться в исходное положение; повторить упражнение 5-7 раз;

8) в исходном положении стоя на коленях спиной к гимнастической стенке, выполнить наклон назад, перебирая руками рейки гимнастической стенки, а затем вернуться в исходное положение; повторить упражнение 5-6 раз.

Наряду с вышеизложенными упражнениями, применялись упражнения на расслабление ввиду их большой эффективности. Они выполнялись сразу после того, как занимающиеся выполнили комплекс упражнений стретчинга.

В упражнения на расслабление входили:

1) В исходном положении сед на пятках, выполнить наклон туловища к вниз так, чтобы грудь лежала на коленях, голова касалась пола, а руки были вдоль тела. В таком положении нужно расслабиться и глубоко дышать. Выполнять упражнение необходимо в течении 1 мин.

2) В исходном положении лежа на спине, необходимо согнуть ноги и подтянуть их руками к животу, обхватив ладонями колени. Если нет болезненных ощущений, можно округлить спину и выполнить небольшие покачивания вперед, назад. Упражнение выполнять в течении 1 мин.

В конце эксперимента было проведено второе тестирование, которое показало, что в результате выполнения школьниками экспериментальной группы предложенных нами упражнений стретчинга, уровень подвижности позвоночного столба у них значительно меняется.

Уровень же физического качества «гибкость» школьников контрольной группы за 7 месяцев улучшается менее интенсивно.

В ходе исследования в экспериментальной группе мы применяли предложенные упражнения для развития гибкости позвоночного столба; в уроки в контрольной группе эти упражнения не были включены. Введение в уроки в экспериментальной группе комплекса упражнений стретчинга привело к большим изменениям в показателях развития физического качества «гибкость» по сравнению с контрольной группой. Предложенный комплекс упражнений стретчинга сыграл решающую роль в изучении эффективности способов развития гибкости позвоночного столба.

Уровень гибкости одного человека отличается от гибкости другого. Он зависит от множества факторов, одним из которых являются эластические свойства мышечно-связочного аппарата. На способность мышц к растягиванию влияет наследственность, благодаря которой у одних занимающихся физкультурой подвижность суставов больше и развивается быстрее, а у других нет. Показатель уровня подвижности в конкретный момент определяется общим функциональным состоянием организма, наличием или отсутствием разминки, температурой окружающего воздуха, временем суток. На гибкости больше, чем на других качествах, сказывается утомление мышц.

В отличие от экспериментальной группы в контрольной группе показатели в упражнении «мост» изменились не так значительно: с 38,07 до 37,43 см.

Следовательно, специальные упражнения на растягивание – стретчинг - являются очень эффективным инструментом для совершенствования подвижности позвоночника в руках преподавателя (тренера), который умеет им пользоваться.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Задачи физического воспитания школьников с годами не только не утрачивают своей актуальности, но и выдвигают новые вопросы. Научно-технический прогресс приводит к малоподвижному образу жизни с вытекающими отсюда последствиями в виде снижения уровня физического развития, ослабления иммунитета, ухудшения здоровья и так далее. А, значит, в современном обществе к урокам физической культуры предъявляются повышенные требования к решению задач по физической подготовленности школьников. В большинстве видов физкультурной и спортивной деятельности на первое место выходит развитие таких физических качеств, как сила, выносливость, скоростные способности. Тем не менее, развитие гибкости организма занимающихся или подвижности отдельных суставов занимает важное место, так как хорошая гибкость

способствует более быстрому и правильному овладению техникой движений, предупреждению травматизма и, наконец, сохранению здоровья и двигательной активности на протяжении многих лет.

На основании вышеизложенного материала, анализа литературы и обобщения личного опыта можно сделать вывод, что гибкость тренируется путем выполнения специальных упражнений на растягивание, к чему мы и стремились во время проведения эксперимента. Подвижность суставов – это такое качество, которое возможно тренировать путем выполнения «растягивающих упражнений». Каждое из таких упражнений направлено на увеличения гибкости в конкретном отделе позвоночника или в конкретном суставе. Повысить гибкость может и целенаправленное растягивание сухожилий, связок, суставных сумок. Важно только правильно подбирать упражнения, учитывать их дозировку.

Следует помнить, что результат формирования двигательных способностей во многом зависит от отношения к занятиям, большого трудолюбия, целеустремленности и других положительных личностных качеств занимающихся. Систематическое исследование двигательных способностей и контроль за их развитием создают у занимающихся объективное представление о своей физической подготовленности, стимулируют активное сознательное отношение к выполнению двигательных заданий, оказывают положительное воспитательное воздействие на проявление личностных качеств.

Для того, чтобы добиться в конкретном занятии предельной амплитуды какого-либо движения, необходимо регулировать дозировку упражнения на растягивание путем увеличения количества повторений. Максимальная дозировка будет считаться пределом «сегодняшнего дня». В последующем, по мере повышения тренированности этот предел в амплитуде будет постепенно увеличиваться. Предел в амплитуде движений легко ощущается занимающимися. Но этим еще не определяется предел в дозировке, так как некоторое время можно выполнять движения на уровне максимальной

амплитуды, хотя вскоре это приведет к возникновению болевых ощущений в растягиваемых мышцах.

Упражнения на растягивание обычно проводятся 3-4 раза в неделю. Но чтобы достичь большей подвижности в суставах, нужны ежедневные упражнения и даже дважды в день. Ежедневно развивать подвижность в суставах можно во время утренней зарядки. Если занятия проводятся дважды в день, то в этом случае целесообразно число повторений увеличить утром и уменьшить в основном занятии. Ежедневного выполнения специальных упражнений в течение первых трех месяцев подготовительного периода вполне достаточно, чтобы достичь требуемых амплитуд. Только в случаях, когда требуется исключительная амплитуда во многих движениях, этот срок может быть увеличен до 5-6 месяцев.

Для поддержания хорошей подвижности суставов во все виды физкультурно-спортивных занятий (утренняя гигиеническая гимнастика, подготовительная часть урока и т.д.) необходимо включать несколько упражнений на растягивание. При этом также важно в комплексы добавлять задания на силу и расслабление. Такой прием способствует росту силы, эластичности мышц, участвующих в данном движении, и укрепляет связки. Применение упражнений на расслабление способствует большей эффективности тренировки

В самом начале развития гибкости достаточно трехразовых тренировок в неделю. Такой объем тренировок также позволит поддерживать уже достигнутый уровень подвижности в суставах и наоборот, перерывы в занятиях физическими упражнениями ухудшают подвижность в суставах.