

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр

**«РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 512 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Дзюкенова Данияла Куаншкалиевича

Научный руководитель
ст. преподаватель

Н.А. Павлюкова

дата, подпись

Зав.кафедрой
к.ф.н., доцент

Р.С. Данилов

дата, подпись

Саратов 2019

ВВЕДЕНИЕ

Овладение новыми видами двигательных действий (например, прыжками с разбега, лазанием по канату, шесту и т.д.) так же, как и совершенствование уже освоенных движений, обусловлено уровнем развития физических качеств. Физические качества представляют собой сложный комплекс морфофункциональных, биологических и психологических свойств организма, которые определяют силовые, скоростные и временные характеристики движения спортсмена. Физические качества развиваются путем целенаправленного изменения функционального состояния организма, совершенствования деятельности физиологических систем, органов и тканей. Низкий уровень развития физических качеств может повлечь за собой формирование нерациональных способов действий (например, при недостаточно быстром разбеге затрудняется технически правильное и энергичное отталкивание в прыжках в длину и высоту с разбега и т.д.). В свою очередь для развития двигательных качеств большое значение имеет освоение все большего круга двигательных действий и формирование у занимающихся не только достаточно устойчивых, но и достаточно гибких двигательных навыков и умений: чем богаче запас движений, тем выше возможности проявлений их в двигательной деятельности.

Высокий, соответствующий возрастным нормативам и индивидуальным данным занимающихся, уровень развития физических качеств содействует обеспечению экономичности и эффективности двигательной деятельности, тем самым оказывая влияние на формирования чувства уверенности в своих силах.

Педагогическое воздействие на развитие физических качеств осуществляется посредством регулирования физических нагрузок, связанных, прежде всего с двигательной активностью детей в процессе подвижных игр и занятий физическими упражнениями.

Понятие физическая подготовка является сложным. Оно в частности предусматривает развитие пяти основных двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Каждому из этих качеств присущи черты, которые в целом характеризуют двигательные способности человека.

Физическое качество *гибкость* подразумевает способность выполнять движения с большой амплитудой. В физическом воспитании главной является задача обеспечения такой степени всестороннего развития гибкости, которая позволяла бы успешно овладевать основными жизненно важными двигательными действиями и с высокой результативностью проявлять остальные двигательные способности – координационные, скоростные, силовые, выносливость.

Успех в развитии гибкости зависит в основном от применяемой методики. Можно выделить четыре типа растягивающих упражнений: баллистические (внезапное маховое движение), статическое растягивание, статическое растягивание за счет внешней силы, специальные упражнения по методу «сокращение-расслабление». Пассивные упражнения служат эффективным средством увеличения запаса гибкости, способствуют увеличению амплитуды активных движений.

Для спортсменов выдвигается задача совершенствования специальной гибкости, то есть подвижности в тех суставах, которым предъявляются повышенные требования в избранном виде спорта.

Актуальность данного исследования заключается в поиске эффективной методики развития гибкости у второклассников 8-9 лет на уроках физической культуры.

Объект исследования – процесс физического развития школьников 8-9 лет на уроках физической культуры.

Предмет исследования, описанного в данной дипломной работе – разработка методики развития активной гибкости позвоночного столба и тазобедренного сустава у детей 8-9 лет на уроках физкультуры.

Целью данной дипломной работы явилось выявление эффективности предлагаемой методики развития активной гибкости позвоночного столба и тазобедренных суставов у школьников 8-9 лет.

Для достижения поставленной цели мы пришли к необходимости решения следующих **задач**:

- изучение научно-методической литературы по интересующему нас вопросу;
- определение уровня развития гибкости позвоночного столба и тазобедренных суставов у детей 8-9 лет;
- определение влияния предложенных систем упражнений на уровень развития подвижности школьников 8-9 лет.

Перед началом эксперимента мы выдвинули **гипотезу**, что систематическое выполнение комплекса растягивающих упражнений с помощью партнера будет способствовать более эффективному развитию гибкости позвоночного столба и тазобедренных суставов, чем выполнение традиционных динамических и статических упражнений.

В ходе эксперимента нами применялись следующие методы исследования: анализ и обобщение опыта передовой практики и литературных данных, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, метод математико-статистического анализа полученных данных, контрольное тестирование.

Данная дипломная работа состоит из аналитического обзора литературы по теме исследования; главы, включающей в себя описание проведенного эксперимента и анализ его результатов; заключения, содержащего выводы по практической части работы и рекомендации. При проведении исследования и написании работы нами было изучено более 30 литературных источников.

Эксперимент проводился с октября 2018 года по февраль 2019 года на базе МБОУ «СОШ № 3» с. Александров-Гай.

Основное содержание работы

Эксперимент проводился в течение пяти месяцев с октября 2018 года по февраль 2019 года на базе МБОУ «СОШ № 3» с. Александров-Гай. В исследовании принимали участие 2 группы школьников 8-9 лет, по состоянию здоровья отнесенных к основной медицинской группе и допущенных к занятиям физической культурой. Численный состав каждой группы составлял 7 человек (по 4 девочки и 3 мальчика в каждой). Обе группы были экспериментальными, поскольку сравнивалась эффективность двух разных систем упражнений на развитие подвижности. Так экспериментальная группа №1 на уроках выполняла первый комплекс упражнений на гибкость, включающий в себя динамические и статические упражнения. Экспериментальной группе №2 был предложен комплекс, состоящий только из упражнений, выполняемых с помощью партнера.

В начале эксперимента в обеих группах было проведено тестирование. Перед тем как приступить к тестированию учащихся, была проведена 10-минутная разминка. Это позволило предупредить возможные травмы вследствие неразогретости мышечно-связочного аппарата и улучшить результаты тестирования. Разминка включала в себя общеразвивающие упражнения в движении и на месте, в том числе упражнения, близкие по структуре тесту.

Исходные данные, полученные в результате первого тестирования, свидетельствовали о примерно одинаковом уровне развития гибкости позвоночного столба и тазобедренного сустава у ребят обеих групп. Все последующие занятия проводились следующим образом. Учащиеся экспериментальной группы №1 в конце вводно-подготовительной части урока выполняли выборочно несколько заданий из комплекса динамических и статических упражнений для увеличения подвижности позвоночника и тазобедренного сустава. В этот комплекс входили следующие движения.

1. Из исходного положения лежа на спине перевести ноги через голову назад так, чтобы голова оказалась между коленями; коленями и голеньями

коснуться пола, руки выпрямить. Следить за спокойным дыханием и расслабленной позой в течение 20 с, затем вернуться в исходное положение.

2. Из исходного положения лежа на спине прямые руки поднять вверх, перенести ноги через голову до положения, когда они будут находиться параллельно полу, пальцами рук обхватить стопы и удерживать достигнутое положение 20 с.

3. В исходном положении – сед согнув ноги врозь выполнить наклон вперед, надавить туловищем на колени и сильно согнуть позвоночник. При ощущении растянутости мышц прекратить наклон и удерживать положение 20 с. Затем вернуться в исходное положение.

4. Исходное положение – упор стоя на коленях. Сгибая спину, подбородок прижать к груди и подтянуть колено как можно ближе к голове. Удерживать это положение 20 с, затем вернуться в исходное положение.

5. И.п. – сед, руки вверх.

1-3 – три пружинящих наклона прямо;

4 - и.п.

6. И.п. – сед, ноги врозь, руки вверх;

1-3 – три пружинящих наклона прямо;

4 – и.п.

7. И.п. – сед, гимнастическая палка вверх, хват на ширине плеч;

1 – наклон прямо, положить гимнастическую палку на пол за пятками;

2 – сед, руки вверх;

3 – наклон прямо, взять гимнастическую палку;

4 – и.п.

Школьники экспериментальной группы №2 также в конце вводно-подготовительной части урока выполняли комплекс упражнений на развитие гибкости позвоночного столба и тазобедренного сустава, но с помощью партнера. Этот комплекс был представлен следующими упражнениями.

1. Из исходного положения лежа на спине поднять прямые ноги вверх. Партнер, нажимая на ахилловы сухожилия и бедра занимающегося, старается добиться максимального сгибания в тазобедренном суставе. Движение прекращается при появлении незначительных болевых ощущений в мышцах задней поверхности бедра и спины. Поза удерживается 10-15 с.

2. В исходном положении сидя на полу ноги согнуть и скрестить, затем выполнить наклон вперед, руки при этом впереди на полу. Находящийся сзади партнер держит свои руки на спине выполняющего упражнение. При выполнении занимающимся наклонов вперед, партнер осторожно усиливает движения.

3. Занимающийся выполняет пружинящие наклоны прямо в положении седа, руки вверх. Находящийся сзади партнер держит свои руки на спине выполняющего упражнение и осторожно усиливает его движения.

4. Оба партнера принимают широкую стойку ноги врозь, стоя лицом друг к другу, на расстоянии полутора шагов, руки подняты вверх.

На 1-3 – оба выполняют три пружинящих наклона прогнувшись, руки на плечи друг другу, при этом усиливая движения партнера;

на 4 – и.п.

5. И.п. – оба партнера принимают сед лицом друг к другу, стопы первого упираются в стопы второго, и берутся за руки.

На 1-3 – первый выполняет три пружинящих наклона прямо, второй тянет его за руки и усиливает движения;

на 4 – и.п.

на 5-8 – такие же движения, но партнеры при этом меняются ролями.

Все вышеуказанные упражнения проводились повторным методом, при этом соблюдались такие общедидактические принципы обучения, как последовательность, постепенность, систематичность, учитывались индивидуальные особенности занимающихся. Упражнения из комплексов

выполнялись на каждом уроке, не нарушая его структуры, и подбирались с учетом поставленных в занятии задач.

Кроме того, ребятам обеих групп предлагалось ежедневно утром выполнять комплекс общеразвивающих упражнений, включающих в себя упражнения для развития подвижности позвоночного столба и тазобедренного сустава.

Условия его проведения были идентичны условиям проведения первого тестирования.

Сопоставление и анализ результатов обеих экспериментальных групп, полученных в результате повторного тестирования, позволили выявить следующее. При оценке результатов повторного тестирования в обеих группах мы установили, что улучшения показателей активной гибкости позвоночного столба и тазобедренных суставов произошли в обеих экспериментальных группах, но не равнозначно. Так в среднем прирост показателей подвижности позвоночника в первой экспериментальной группе составил 1,3 сантиметра, причем самый большой прирост - 2 см, самый маленький прирост - 1 см. Средний прирост показателей подвижности позвоночника во второй экспериментальной группе составил 3,1 см, при этом самое большое изменение произошло на 4 см, самое маленькое - на 2 см.

Таким образом, показатели первой экспериментальной группы выросли на 14,9%, а показатели второй экспериментальной группы выросли на 38,7%, что на 23,8% выше.

При вычислениях средняя ошибка разности (t) составила 0,43. Для определения достоверности различий результатов исследования показатель t сравнивается с граничным при 5%-ном уровне значимости ($t_{0,05}$) при числе степеней свободы $f = 12$ ($n_3 + n_4 - 2$). В нашем случае $t_{0,05} = 2,18$, что выше вычисленного $t = 0,43$. Следовательно, нельзя различия между полученными в эксперименте средними арифметическими значениями считать достоверными.

Тем не менее, положительные изменения в результатах тестирования в обеих группах свидетельствуют об эффективности предложенных комплексов упражнений на развитие гибкости позвоночника и тазобедренных суставов. Поскольку результаты второй экспериментальной группы выше, упражнения на развитие подвижности, выполняемые при помощи партнера, допустимо считать более эффективными.

Таким образом, на результативность занятий по развитию такого физического качества как гибкость влияет выбор средств и способов выполнения данных упражнений.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проблема физической подготовки школьников с годами не только не утрачивает своей актуальности, но и выдвигает новые вопросы. Вопросы методики воспитания физических качеств всегда остаются одними важными.

Физическое развитие – это биологический процесс становления и изменения следующих показателей: телосложения, критериев здоровья, уровня развития физических качеств. Физическое развитие управляемо. В основе управления физическим развитием лежит биологический закон упражняемости и закон единства форм и функций организма. С помощью упражнений показатели физического развития можно изменять в необходимом направлении. В том числе и физическое качество гибкость тренируется путем выполнения упражнений на растягивание, к чему мы и стремились во время проведения эксперимента. Как правило, уровень развития гибкости непосредственным образом влияет и на спортивный результат. Например, чем лучше подвижность в тазобедренных суставах, тем качественнее выполняется шпагат.

Определить уровень подвижности суставов можно путем применения тестов и контрольных нормативов. Систематическое их использование на уроках физической культуры позволяет судить о подготовленности детей, следить за динамикой развития физических качеств, дает подсказку учителю

о правильности подбора упражнений и методов учебно-воспитательного процесса

Подвижность в суставах приобретаетсЯ в процессе выполнения специальных упражнений «на гибкость» или «на растягивание». Эти упражнения улучшают подвижность в определенных суставах. Также подвижность в суставе может увеличиться за счет повышения растягиваемости сухожилий, связок, суставных сумок и мышц. При этом необходимо правильно подбирать упражнения, планировать нагрузку.

По окончании проведения исследования мы пришли к следующим выводам:

- у школьников, выполнявших упражнения на растягивание с помощью партнера, прирост гибкости был больше, чем у тех, кто выполнявших самостоятельно динамические и статические упражнения на подвижность тех же суставов;

- для поддержания определенного уровня гибкости, а тем более для его улучшения, необходимо не менее 3-5 раз в неделю выполнять комплексы, включающие в себя упражнения на гибкость;

- перед выполнением комплекса упражнений на гибкость необходимо проводить тщательную разминку всех мышечных групп;

- выполнять упражнения с положительным эмоциональным настроем.

При выполнении упражнений на гибкость необходимо придерживаться следующих правил:

- амплитуда и степень проявления силы помощника должны увеличиваться постепенно, при этом не допускаются болевые ощущения; движения выполняются в медленном темпе;

- упражнения на растягивание выполняются сериями, количество повторений зависит от возраста, пола, степени подготовленности;

- в зависимости от задач, рекомендуются различные соотношения в использовании активных, статических и пассивных упражнениях;

- упражнения на гибкость необходимо включать в небольшом количестве в утреннюю гигиеническую гимнастику, в вводно-подготовительную часть урока по физической культуре и в разминку при занятиях спортом;

- упражнения на гибкость важно сочетать с упражнениями на силу и расслабление; с одной стороны это способствует увеличению силы, а с другой - при использовании упражнений на расслабление в период направленного развития подвижности в суставах значительно возрастает эффект тренировки.