

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**«Эффективные формы и методы развития гибкости у детей
старшего школьного возраста на уроках физической культуры»**

АВТОРЕФЕРАТ

Студента 5 курса 512 группы

ГаджиеваСахаватаМугамат

Направление подготовки 44.03.01
«Педагогическое образование»
Профиль подготовки «Физическая культура»
Института физической культуры и спорта

Научный руководитель

Старший преподаватель _____

Е.А Щербакова

Зав. кафедрой

к.м.н., доцент _____

Т.А. Беспалова

Саратов 2020

Актуальность исследования: -значимость гибкости для повышения уровня физической подготовленности школьников, проблемы её развития и успешной сдачи норм ГТО.

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс детей старшего школьного возраста.

Предмет исследования: развитие гибкости у детей старшего школьного возраста на уроках физической культуры.

Цель исследования: разработать и экспериментально проверить эффективность комплексов упражнений по развитию гибкости у детей старшего школьного возраста на уроках физической культуры.

Гипотеза: гибкость у детей старшего школьного возраста будет эффективно развиваться при применении комплексов специальных физических упражнений.

В соответствии с целью, объектом, предметом и гипотезой были определены следующие *задачи*:

- изучить методическую литературу;
- дать характеристику двигательному качеству «гибкость» и её видов;
- проанализировать возрастные особенности детей старшего школьного возраста;
- подобрать и апробировать упражнения для развития гибкости;
- обосновать особенности методики развития физического качества «гибкость»;
- исследовать воздействия комплексов упражнений на эластичность мышц и подвижность суставов старших школьников.

Общетеоретической методической основой являются авторы Ю.Ф. Курамшин, Л.П. Матвеев, В.А. Муравьев, Ж.К. Холодов, В.В. Васильева, Л.Д. Назаренко, Э.Я. Степанкова.

Научная новизна заключается в актуализации исследования по проблеме развития гибкости у детей старшего школьного возраста на уроках

физической культуры с учетом их уровня физической подготовленности и улучшения качества учебно-воспитательного процесса.

Гибкостью в применении к физическим качествам принято называть свойство упругой растягиваемости телесных структур (главным образом мышечных и соединительных), определяющее пределы амплитуды движений звеньев тела.

В ходе работы ознакомились и рассмотрели с мнениями ученых в области физической культуры. Так, к примеру по мнению Ж.К. Холодова, термином «гибкость» целесообразнее пользоваться в тех случаях, когда речь идет о суммарной подвижности в суставах всего тела. Применительно же к отдельным суставам правильнее говорить «подвижность».

Рассмотрели различные классификации данного определения. Таким образом, гибкость делится на активную и пассивную, динамическую и статическую, что свидетельствует о большом многообразии проявления данного качества.

Активная гибкость – способность выполнять движения с большей амплитудой за счет собственных мышечных усилий.

Пассивная гибкость – способность выполнять движения с большей амплитудой за счет действия внешних сил: тяжести, партнера и т.д. Величина пассивной гибкости выше соответствующих показателей активной гибкости.

Динамическая гибкость – гибкость, проявляемая в упражнениях динамического характера.

Статическая гибкость – гибкость, проявляемая в упражнениях статического характера.

Общая гибкость – способность выполнять движения с большей амплитудой в наиболее крупных суставах и в различных направлениях.

Специальная гибкость – способность выполнять движения с большей амплитудой в суставах и направлениях, соответствующих особенностям спортивной специализации.

Определили, что гибкость проявляется в большей мере в вечернее

время, после рабочего дня. Определенная степень усталости способствует лучшему расслаблению организма, и поэтому достаточно непродолжительной разминки для проявления гибкости в нужной мере.

Рассмотрели особенности возрастного развития старших школьников. Старший школьный возраст (юношеский) охватывает детей с 16 до 18 лет (IX-XI классы). Различия между юношами и девушками в размерах и формах тела достигают максимума. Юноши перегоняют девушек в росте и массе тела. Юноши (в среднем) выше девушек на 10—12 см и тяжелее на 5-8 кг. Масса их мышц по отношению к массе всего тела больше на 13%, а масса подкожной жировой ткани меньше на 10%, чем у девушек. Туловище юношей немного короче, а руки и ноги длиннее, чем у девушек.

Старшеклассники могут проявлять достаточно высокую волевою активность, например настойчивость в достижении поставленной цели, способность к терпению на фоне усталости и утомления. Но хочется отметить, что у девушки снижается смелость, что способствует определенным трудностям в процессе физического воспитания.

В старшем школьном возрасте по сравнению с предыдущими возрастными группами наблюдается снижение прироста в развитии кондиционных и координационных способностей.

Подводя итоги, пришли к выводу, что продолжается процесс роста и развития организма, завершается половое созревание. В этой связи четко проявляются половые и индивидуальные различия, как в строении, так и в функциях организма. В этом возрасте появляются благоприятные возможности для воспитания силы и выносливости мышц. У девушек в отличие от юношей наблюдается значительно меньший прирост мышечной массы. Кратко остановимся на требованиях к основным компонентам возможных видов нагрузки, которые должны быть учтены при планировании работы, направленной на развитие подвижности в суставах.

Вид упражнений, их амплитуда, чередование и величина сопротивлений.

Для воспитания гибкости предпочтительны движения в медленном темпе и упражнения статического характера. Движения баллистического типа, которые являются обязательными для развития специальной гибкости в различных видах спорта, должны использоваться с особой осторожностью и только после периода базовой подготовки и основательной разминки.

Одним из важнейших условий оптимально выстроенной работы над развитием гибкости тела — это подбор упражнений для тренировки, которые соответствуют по своей структуре, плоскости, амплитуде и углам требованиям технико-тактического арсенала конкретного вида комплекса занятий.

Учеными доказано, что оптимальная амплитуда движений предполагает растягивание до появления явного напряжения и чувства дискомфорта, болевого порога, но не до появления боли, достижения предела эластичности мышц и соединительной ткани, не допуская разрывов и растяжений связок.

Выполнение упражнений с запредельной амплитудой на максимуме анатомической подвижности суставов может вызвать гипермобильность или «разболтанность» суставов.

Основными методиками развития гибкости это растяжка, стретчинг, хатха-йога. Основным методом развития гибкости является повторный метод, но в настоящее время появились и другие - новые, нетрадиционные методы развития гибкости. Данный метод биомеханической стимуляции мышц, разработанный В.Т. Назаровым и электровибростимуляционный метод, но применение их на уроках физической культуры в школе не представляется возможным.

Вторая глава исследования посвящена опытно-экспериментальной работе по использованию эффективных средств и методов для развития гибкости у детей старшего школьного возраста.

Учитывая объективную необходимость развития гибкости на достаточном уровне в любом возрасте и, в особенности, период активного

роста, целью опытно экспериментальной работы является определение эффективности применения в рамках программы физической культуры упражнений на формирование гибкости. При этом учитывается физическое состояние, здоровье учащихся, а так же достаточно непродолжительный срок для проведения работы. В опытно экспериментальной работе принимали участие 8 школьников 8-9 классов, не имеющих противопоказаний к занятиям физической культурой, и среднем уровне физического развития.

Учащиеся были разделены на две группы:

- контрольная(8 класс)—4 человека (2 мальчика, 2 девочки)
- экспериментальная(9 класс)—4 человека (2 мальчика, 2 девочки)

Такое маленькое количество участников эксперимента можем объяснить тем, что школа малокомплектная. Привлекли всех, кто обучается на данный момент в этих классах. Основная цель эксперимента – глубокое изучение того, как влияют физические упражнения на уровень развитие гибкости девочек и мальчиков старшего школьного возраста в процессе проведения уроков физической культуры и внеклассных занятий.

Задачи эксперимента:

1. Выявить и сравнить уровень развития гибкости у школьников 8-9 классов, занимающихся физической культурой.
2. Определить, как повышается уровень гибкости в результате применения специально составленных комплексов упражнений и выбранной методики тренировки.
3. Установить, как влияют специально направленные занятия по воспитанию гибкости на уровень физической подготовленности школьников данного возраста.
4. Апробировать систему использования разнообразных комплексов физических упражнений направленных на увеличение гибкости старших школьников.

Основным критерием оценки гибкости является наибольшая амплитуда движений, которая может быть достигнута испытуемым. Амплитуду

движений измеряют в угловых градусах или в линейных мерах, используя аппаратуру или педагогические тесты. Аппаратурными способами измерения являются: 1) механический (с помощью гониометра); 2) механоэлектрический (с помощью электрогониометра); 3) оптический; 4) рентгенографический.

Для проведения опытно-экспериментальной работы нами были выбраны следующие тесты, описание которых представлено ниже.

1. Наклон туловища вперед в положении стоя

Оборудование: табурет или стабильно установленная гимнастическая скамья с вертикально прикрепленной к ней линейкой (доской, в см). Нулевую отметку на линейке лучше установить на горизонтальном уровне табуретки или скамьи. Процедура тестирования. Испытуемый стоит без обуви на табурете или скамье так, чтобы пальцы стоп находились ровно на краю табурета. Стопы соединены, ноги выпрямлены в коленных суставах (рис. 41). Из данного и. п. ученик выполняет наклоны туловища вперед так, чтобы пальцы рук опустились как можно ниже. Такую позицию необходимо удерживать в течение 2 с.

Результат. Учитывается расстояние в см (на линейке или доске), до которого дотянулись пальцы рук.

2. Разведение ног в стороны (шпагат). Рекомендуются два варианта

Процедура тестирования. Испытуемый стремится как можно шире развести ноги: 1) в стороны и 2) вперед-назад с опорой на руки.

Результат. Учитывается расстояние от вершины угла, образуемого ногами, до пола. Чем меньше расстояние, тем больше гибкость.

3. Выкрут в плечевых суставах с гимнастической палкой в руках (рис. 47).

Процедура тестирования. Испытуемый в и. п. стоя удерживает палку в горизонтальном положении в руках. Затем он делает выкрут в плечевых суставах с данным предметом спереди туловища назад, а затем возвращается в и. п. Руки при этом остаются прямыми. Задача - выполнить выкрут при

возможно более узком хвате палки.

Результат. Оценивается: а) минимальное расстояние между обеими кистями рук на палке (в см); б) ширина плеч с помощью циркуля; в) индекс гибкости: ширина хвата (в см)/ширина плеч (в см).

Из четырех попыток учитывается лучший результат. Необходимо выполнить предварительное разогревание сустава (разминку).

Тесты просты по исполнению и не требуют специального разучивания упражнений. Вывод об уровне гибкости делается на основании анализа всех проведенных тестов. Для того, чтобы тестирование отвечало поставленным задачам, необходимо соблюдать определенные условия:

- одинаковый способ выполнения теста;
- одинаковые условия выполнения теста;
- одинаковые измерения или одинаковая точность измерений;
- примерно одинаковое суточное время проведения теста;
- примерно одинаковый характер предшествующей деятельности;
- одинаковая очередность тестов.

Приведя показатели развития гибкости в средние, стоит отметить – исходный уровень примерно у всех учащихся одинаков, значимых отличий не имеется.

В ходе организации работы по улучшению физической подготовки старших школьников и изучив научно-методическую литературу по вопросу воспитания гибкости в среднем школьном возрасте, рассмотрев разнообразные физические упражнения, направленные на развитие данного качества и комплексы упражнений, составленные из них, нами были разработаны и составлены 3 специальных комплекса физических упражнений. Каждый комплекс упражнений разрабатывался с учётом возрастных анатомо-физиологических особенностей девочек данного возраста (11-12 лет).

В контрольной группе практиковался комплекс упражнений по общепринятым методикам (с преобладающими упражнениями на формирование пассивной гибкости).

Спустя пять месяцев, по итогам эксперимента, после включения в учебную программу экспериментальной группы комплекса специально разработанных упражнений, был проведен повторный (контрольный) замер уровня гибкости у обучающихся. Итоги, зафиксированные во всех проведенных трёх тестах и в контрольной, и в экспериментальной группах улучшились на достоверно ощутимые значения. На основе результатов эксперимента составлена диаграмма, которая наглядно показывает изменения.

Если рассмотреть итоги проведенного нами эксперимента по одной и другой группе, то уровень развития гибкости у учащихся в экспериментальной группе (занимающихся предложенным комплексом упражнений), несколько выше, чем у учащихся контрольной группы, которые занимались по общепринятой методике. Очевидным является также более ощутимый прирост показателей у учащихся экспериментальной группы. Объяснить данные изменения можно тем, что подобранные упражнения легче и эффективней воспринимались учащимися.

В заключении хочется отметить, что проведенные нами исследования помогли нам сделать вывод, что динамические и статические упражнения по-разному влияют на увеличение активной и пассивной гибкости. Смешанные упражнения (динамико-статические) в достаточной мере увеличивают как активную, так и пассивную подвижность. Следовательно, для развития гибкости необходимо использовать динамико-статический режим. Результаты исследования, направленные на обоснование упражнений для формирования гибкости у учащихся 14-15 лет, позволили выявить эффективность включения данных упражнений в ход уроков физической культуры. В результате проведенного эксперимента были определены специальные упражнения для воспитания гибкости у подростков, а также получен наиболее положительный эффект в формировании гибкости.

Теоретический и практический анализ исследуемой проблемы позволил нам представить следующие методические рекомендации при организации занятий с детьми младшего школьного возраста по воспитанию гибкости, с которыми вы можете ознакомиться в Приложении 1-3 данной выпускной квалификационной работы.