

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное

образовательное учреждение высшего образования

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

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**«Совершенствование гибкости у девушек старшего школьного возраста
на уроках по физической культуре»**

Автореферат
бакалаврской работы

студентки 5 курса 512 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Распотнюк Марины Алексеевны

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы обусловлена тем, что гибкость важна при выполнении многих двигательных действий. При некоторых движениях гибкость играет основополагающую роль. Недостаточная подвижность в суставах может ограничивать уровень проявления силы, отрицательно влиять на скоростные и координационные способности, снижать экономичность работы. Часто является причиной повреждения связок и мышц. Актуальность работы заключается в том, что развитие гибкости имеет особое значение для формирования двигательных качеств учащихся старшего школьного возраста. Процесс оптимального развития гибкости ограничен достаточно жесткими возрастными рамками. Упражнения на гибкость рассматриваются как одно из важных средств оздоровления, формирования правильной осанки, гармоничного физического развития. Достоинством упражнений на гибкость является то, что их можно легко и с успехом выполнять самостоятельно в домашних условиях. К сожалению, многие учителя по физической культуре недооценивают значение качества гибкости. Внедрение методик, направленных на развитие гибкости у учащихся старших классов остается одной из актуальных проблем физической подготовки в общеобразовательной школе. Задачи оптимизации процесса совершенствования гибкости у старшеклассниц должны решаться на протяжении всего процесса по физической культуре в общеобразовательной школе. Здоровье нации во многом определяется здоровьем женщины, сохранность и поддержание которого составляет задачу общегосударственной важности. В последние годы показатели здоровья у девушек и женщин значительно ухудшились. Необходимо отметить, что у каждой десятой девушки в возрасте 15-17 лет в настоящее время отмечается дисгармоничное развитие, которое выражается в нарушении правильной осанки, что может привести к нарушениям формирования скелета, ожирению.

Цель исследования заключается в определении наиболее эффективных методик, направленных на совершенствование гибкости у девушек старшего

школьного возраста на уроках по физической культуре в общеобразовательной школе. Для достижения цели исследования решались исследовательские **задачи**:

1. Охарактеризовать процесс по физической культуре в старших классах в общеобразовательной школе;
2. Представить характеристику особенностей физического развития девушек старшего школьного возраста;
3. Представить основные характеристики гибкости, средства и методы ее развития;

Объект исследования - учебный процесс по физической культуре в общеобразовательной школе;

Предмет исследования - методики, направленные на совершенствование гибкости у девушек старшего школьного возраста на уроках по физической культуре в общеобразовательной школе;

В ходе исследования использовались методы, с помощью которых решались поставленные перед исследованием **задачи**:

1. Теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы;
2. Анализ рабочей документации;
3. Педагогический эксперимент;
4. Тестирование;
5. Математическая обработка и интерпретация статистических данных.

Глава 2 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ

2.1 Организация и методы исследования

В эксперименте приняли участие 20 девушек, учениц старших классов, в возрасте 15-16 лет. Все девушки были причислены к основной медицинской группе и не имели противопоказаний к урокам по физической культуре.

Цель исследования заключалась в определении наиболее эффективных методик, направленных на совершенствование гибкости у девушек старшего школьного возраста на уроках по физической культуре в общеобразовательной школе. В частности предполагалось, что процесс совершенствования гибкости у девушек старшего школьного возраста на уроках по физической культуре в общеобразовательной школе будет более эффективным если:

1. На уроках по физической культуре будет использоваться методика с комплексом специальных упражнений на гибкость;
2. Методика с комплексом специальных упражнений на гибкость будет применяться систематически на протяжении длительного времени;
3. Комплекс специальных упражнений на гибкость будет использоваться в самостоятельной физической подготовке старшеклассниц;

Для достижения поставленной цели исследования были определены исследовательские задачи:

1. Теоретически обосновать понятие «гибкость»;
2. Провести тестирование и представить результаты уровня развития гибкости у учащихся контрольной и экспериментальной группы в начале и в конце педагогического эксперимента;
3. На основании полученных результатов исследования определить эффективность использования предложенной нами методики с применением комплекса специальных упражнений на гибкость;
4. Представить методические рекомендации для эффективного использования методики с применением комплекса специальных упражнений на гибкость, на уроках по физической культуре в образовательной школе в старших классах.

Исследование проводилось в три взаимосвязанных этапа:

На первом этапе проводился анализ и обобщение научно - методической литературы по теме исследования. Определялся объект и предмет исследований. Сформулирована гипотеза.

На втором этапе были сформированы контрольная и экспериментальная группа и проведен педагогический эксперимент.

На третьем этапе обрабатывались и анализировались, полученные данные проведенного нами эксперимента. На основании результатов была определена эффективность методик, направленных на совершенствование гибкости. Нами было проведено обобщение полученных данных, сделано заключение и сформулирован вывод.

Для проведения педагогического эксперимента были сформированы контрольная и экспериментальная группы. В каждой группе по 10 человек. Комплекс был определен школьной учебной программой по физической культуре, утвержденной ФГОС по разделу «Гимнастика». В экспериментальной группе применялась предложенная нами методика с комплексом специальных упражнений на гибкость. Тестирование, направленной на определение развития качества гибкости у девушек контрольной и экспериментальной группы проводилось в начале и в конце эксперимента. При проведении начального и итогового тестирования условия для всех учащихся были одинаковыми. Прием контрольных упражнений проводился на уроках по физической культуре после 15-минутной разминки. Продолжительность урока составляла 45 мин.

Для определения уровня развития гибкости, учащихся контрольной и экспериментальной группы в начале и в конце педагогического эксперимента были использованы следующие тесты:

1. «Наклон вперед из положения стоя» на возвышенности (см).
2. Упражнение «Мостик» (см).
3. «Круговые движения прямых рук назад, держа гимнастическую палку в руках» (см);

4. «Шпагат поперечный» (см).
5. «Ассиметричное сгибание рук за спиной (правая рука сверху)».

2.2. Анализ результатов исследования

На начало проведения педагогического эксперимента в исходных показателях развития гибкости у девушек контрольной и экспериментальной группы не наблюдалось существенных различий. Средний показатель по результатам выполнения тестовых заданий соответствовал оценке «удовлетворительно».

Из представленных в таблицах результатов выполнения тестов видно, что в конце эксперимента все показатели улучшились и в контрольной и в экспериментальной группе. Но в экспериментальной группе все результаты улучшились значительно, чем в контрольной группе. Средняя оценка по всем тестам в экспериментальной группе стала соответствовать оценке «отлично». В начале эксперимента средняя оценка в группе была «удовлетворительно». В контрольной группе оценка в среднем стала соответствовать оценке «хорошо» по сравнению с исходной оценкой – «удовлетворительно».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате проведенного нами анализа научно-методической литературы по теме исследования, нами было определено содержание понятия

«Гибкость». Физическое качество «гибкость» характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. При этом следует правильно использовать термины «гибкость» и «подвижность». Термин «подвижность» используют в аспекте подвижности отдельного сустава. Недостаточная подвижность суставов ограничивает проявления силовых, скоростных качеств, выносливости и координационных способностей. Это снижает экономичность работы, является причиной разрыва и растяжения связок и мышц. Гибкость зависит от конфигурации суставов и способности мышц и связок к растяжению.

Анализ полученных антропометрических данных испытуемых - девушек в обеих группах (контрольной и экспериментальной) соответствовал нормальным средним возрастным показателям. Так, средняя величина роста в контрольной группе составила 161,8 сантиметра, в экспериментальной группе - 165,1 сантиметр. Средняя величина веса тела - 63 кг в контрольной группе и 62 кг в экспериментальной группе. Данные показатели роста и веса значительно не изменились в период проведения эксперимента и соответствовали возрастной норме. В начале эксперимента не наблюдалось существенных различий в развитии качества гибкости у девушек контрольной и экспериментальной группы. Средний показатель развития гибкости по результатам выполнения всех тестов соответствовал оценке «средний уровень». В конце эксперимента средний показатель по результатам выполнения всех тестов также улучшился и в контрольной и в экспериментальной группе. Но в экспериментальной группе этот показатель улучшился значительно. Средний показатель в экспериментальной группе стал соответствовать оценке «отлично». В контрольной группе оценка изменилась не так значительно и в среднем стала соответствовать оценке «хорошо». Положительная динамика в показателях развития гибкости у испытуемых контрольной группы, на наш взгляд, объясняется выполнением упражнений на гибкость по обычной учебной программе. А более

значительные изменения в развитии гибкости в экспериментальной группе мы объясняем эффективностью, предложенной нами методики с использованием дополнительных специальных упражнений на гибкость. Также в экспериментальной группе особое внимание было акцентировано на использовании большего объема упражнений на гибкость, они выполнялись систематически и в более длительный период. А также эти упражнения выполнялись девушками экспериментальной группы в их самостоятельной физической подготовке. Необходимо отметить, что возрастные особенности старшего школьного возраста не позволили некоторым ученицам контрольной группы достигнуть оптимального развития этого качества. Для этого необходимо более целенаправленное и систематическое воздействие на это качество. Также необходим более длительный промежуток времени.

В заключение считаем возможным сделать вывод: процесс совершенствования гибкости у девушек старшего школьного возраста на уроках по физической культуре в общеобразовательной школе будет более эффективным если:

1. На уроках по физической культуре будет использоваться методика с комплексом специальных упражнений на гибкость;
2. Методика с комплексом специальных упражнений на гибкость будет применяться систематически на протяжении длительного времени;
3. Комплекс специальных упражнений на гибкость будет использоваться в самостоятельной физической подготовке старшеклассниц;

Анализ научно-методической литературы позволил нам сформулировать методические рекомендации для эффективного использования методики с применением комплекса специальных упражнений на гибкость, на уроках по физической культуре в образовательной школе в старших классах:

- необходимо постоянно поддерживать и развивать уровень развития гибкости, так как в противном случае она, как и сила, снижается;

- развитию гибкости на уроках по физической культуре, может стать совмещенное применение упражнений на растягивание и силу;
- перед выполнением упражнений на растягивание обязательно необходима разминка;
- перед выполнением упражнений на растягивание разминка должна включать в себя комплекс специально подобранных физических упражнений, с целью повышения общей работоспособности путем усиления вегетативных функций;
- повышение температуры тела и мышц при предварительном их «разогревании» способствует увеличению их растяжимости и имеет большое значение для выполнения движений с максимальной амплитудой;
- при выполнении упражнений махового характера необходимо максимально расслаблять мышцы ноги, так как только в таком случае можно добиться максимальной амплитуды движения;
- выполняя упражнение на растягивание, амплитуду движений нужно увеличивать постепенно, так как в противном случае даже после хорошей разминки возможны повреждения мышц и связок;
- темп движения с небольшой амплитудой (махи ногами, рывки руками) - должен быть примерно 60 движений в минуту, в других движениях (наклоны туловища) - 40-50 движений в минуту;
- после упражнений на растягивание необходимо проделать упражнения на расслабление;
- следует соблюдать осторожность при увеличении амплитуды в пассивных упражнениях и в упражнениях с отягощениями;
- развитие гибкости требует большого числа повторений каждого упражнения;
- для того чтобы избежать однообразности и монотонности многократного повторения, а также предотвратить адаптационные последствия, которые могут наступить после длительного выполнения одних

и тех же упражнений, следует подбирать упражнения, несколько различающиеся по форме, но одинаковые по воздействию на мышцы;

- упражнения эффективны лишь в том случае, когда максимальная амплитуда достигается без болевых ощущений;

- упражнения для развития гибкости желательно проделывать систематически, 3-4 раза в неделю.

- хорошая подвижность в суставах (гибкость) зависит от температуры воздуха (при повышении она увеличивается) и времени суток (утром она значительно снижена);

- обязательно необходимо определить личные ориентиры, возможную оптимальную амплитуду движений, нельзя превышать пределы анатомической подвижности (это чревато травмой);

- полезным является принятие фиксированных конечных положений на время от 3-10 секунд до 30-40 секунд;

- необходима система правильного дыхания - при наклонах туловища – выдох через рот, при разгибании туловища и поднимании рук - вдох через нос.