

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

Кафедра спортивных игр

**«РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ШКОЛЬНИКОВ 9-10 ЛЕТ НА УРОКАХ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студента 4 курса 401 группы  
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
профиль «Физическая культура»  
Института физической культуры и спорта  
Храмова Артема Сергеевича

**Научный руководитель**  
старший преподаватель

\_\_\_\_\_

Н.А. Павлюкова

подпись, дата

**Зав. кафедрой**  
кан. фил. наук, доцент

\_\_\_\_\_

Р.С. Данилов

подпись, дата

Саратов 2023

## Введение

Нормальное состояние здоровья, высокая работоспособность зависит от физической подготовленности. Она же – производное от уровня развития двигательных или физических качеств.

Основных физических качеств пять: сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость. Совокупность их развития обеспечивает хорошую физическую подготовку человека. На наш взгляд одно из наиболее важных качеств - это гибкость.

Гибкость характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Это физическое качество необходимо развивать с самого детства и систематически.

Внешнее проявление гибкости отражает внутреннее изменение в мышцах, суставах, сердечно-сосудистой системе. Недостаточная гибкость приводит к нарушениям в осанке, возникновению остеохондроза, отложению солей, изменениям в походке. Недостаточный анализ гибкости у спортсменов приводит к травмам, а также к несовершенной технике.

В профессиональной физической подготовке и спорте гибкость нужна для выполнения движений с большой и предельной амплитудой. Недостаточная подвижность в суставах может ограничивать проявления таких физических качеств как сила, быстрота реакции и скорости движений, выносливости, увеличивая при этом энергозатраты и снижая экономичность работы организма, и, зачастую, приводит к серьезным травмам мышц и связок.

Любое движение человека происходит из-за подвижности в суставах. В одних суставах (плечевом, тазобедренном) человек обладает большой подвижностью, в других - коленном, запястном, голеностопном, амплитуда движений ограничена формой сустава и связочного аппарата. Обычно человек редко использует всю свою максимальную подвижность и ограничен любой частью максимального диапазона движений, доступного в суставе.

Однако недостаточная подвижность в суставах ограничивает уровень проявления силы, негативно влияет на скорость и способность к координации, снижает экономичность работы и часто вызывает повреждение связок и мышц. В некоторых движениях человеческая гибкость играет фундаментальную роль. В то же время воспитание гибкости имеет особое значение в целом для воспитания двигательных качеств и физического состояния людей, поскольку это ограничено довольно строгими возрастными рамками.

**Актуальность** темы выпускной квалификационной работы заключается в том, что наиболее оптимальным возрастом для развития некоторых физических качеств, например, гибкость, считается младший школьный возраст.

**Объект исследования** - процесс развития физических качеств на уроках физической культуры.

**Предмет исследования** – основные средства и методы развития гибкости у школьников 9-10 лет.

**Цель работы** – подобрать методику развития гибкости у школьников 3 класса и экспериментально ее оценить.

**Задачи исследования:**

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме исследования.
2. Подобрать средства и методы для развития гибкости у школьников 3 класса.
3. Провести тестирование и определить уровень развития гибкости у школьников 3 класса.
4. Определить экспериментальным путем эффективность подобранных средств и методов развития гибкости у школьников 3 класса.

### **Гипотеза исследования.**

Мы предположили, что подобранные нами активные, статические и пассивные упражнения будут способствовать улучшению гибкости у школьников 9-10 лет.

### **Методы исследования.**

1. Метод анализа научно-методической литературы,
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогический эксперимент.
4. Тестирование.
5. Метод математического анализа полученных данных.

**Структура работы.** Выпускная квалификационная работа представлена на 45 страницах, состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, включающего 30 источников, приложения. Работа содержит иллюстративный материал, который включает рисунки и таблицы.

**База исследования:** МБОУ «СОШ школа № 8 г. Петровска». Испытуемыми являются ученики 3 класса.

## **Основное содержание работы**

Целью нашего исследования в первую очередь является определение эффективности предложенных нами методик для развития гибкости у детей младшего школьного возраста.

Исходя из поставленной нами цели, мы определили для себя следующие задачи:

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме исследования.
2. Подобрать средства и методы для развития гибкости у школьников 3 класса.
3. Провести тестирование и определить уровень развития гибкости у школьников 3 класса.
4. Определить экспериментальным путем эффективность подобранных средств и методов развития гибкости у школьников 3 класса.

Для решения поставленной задачи использовались методы:

- 1) Метод анализа научно-методической литературы;
- 2) Педагогический эксперимент;
- 3) Педагогическое наблюдение;
- 4) Тестирование;
- 5) Математическая статистика.

**Анализ научно-методической литературы** заключался в изучении специальной литературы по проблеме организации преподавания физической культуры в школах и определении направления исследования и темы выпускной квалификационной работы. Затем был разработан методический аппарат исследования и определена педагогическая экспериментальная методика развития гибкости младших школьников на уроках физической культуры.

**Педагогический эксперимент** состоял из трех этапов. Диагностическая фаза включала предварительное тестирование и отбор контрольной и экспериментальной групп. Оперативный этап - этап, на котором применялся

экспериментальный метод для улучшения гибкости у детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры. Данный этап относится к контрольному тестированию и анализу данных.

**Педагогическое наблюдение** проводилось с целью выявления и определения уровня развития гибкости детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры. Данное наблюдение помогло нам в анализе и оценке занятий в экспериментальной группе.

**Тестирование** проводилось в начале и в конце педагогического эксперимента и состояло из следующих упражнений.

Тест 1. Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке. Наклоны вперед выполняются на устойчивой гимнастической скамье. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 сантиметров.

Результаты записываются в сантиметрах.

Тест 2. Наклоны вперед обеими руками из положения сидя на полу. Для этого необходимо сесть на пол (можно использовать гимнастический коврик или специальный мат). Лучше, если участник будет в специальной спортивной форме, что бы возможно было определить выпрямление ног в коленях. Они не должны сгибаться.

Упражнение выполняется с прямыми в коленях ногами и вертикально расположенными ступнями вместе с упором. Для этого можно использовать гимнастическую скамейку. Руки вытянуты перед собой. Задача – согнуться вперед, не сгибая ноги в коленях, дотягиваясь руками как можно дальше.

Результаты измеряются от стопы до кончика третьего пальца. Результаты записываются в сантиметрах.

Тест 3. «Выкрут»

И.п. – ст. ноги врозь, палка вниз, хват сверху шире плеч. Необходимо перевести гимнастическую палку с разметкой в сантиметрах спереди назад и сзади вперед. Расстояние между руками измеряется в сантиметрах.

#### Тест 4. «Мост».

Исходное положение - лежа на спине, руки вверх. Одновременно сгибая руки и ноги, испытуемый выполняет "мост". Замеряется расстояние от пятки до кончика третьего пальца руки. Единицы измерения- сантиметры (см).

Количественные данные, полученные в ходе педагогических экспериментов, обрабатывались с помощью **математической статистики**, что позволило сравнить предварительные и контрольные результаты. Степень достоверности (P) рассчитывалась с помощью t-теста Стьюдента.

Общая программа исследований была реализована в три этапа. Первый этап проходил в период с сентября по октябрь 2022 года. Основной целью исследования было изучение различных методов развития гибкости у детей младшего школьного возраста [9].

Второй этап (сентябрь-ноябрь 2022 года) включал сравнительный педагогический эксперимент. Для решения поставленных задач были изучены две группы детей третьего класса (средний возраст 9-10 лет) МБОУ «СОШ школы № 8 города Петровска». Под наблюдением находились 20 учеников. Десять из них были контрольной группой и десять - экспериментальной. Соотношение мальчиков и девочек составило ровно половину, то есть по 5 девочек и по 5 мальчиков в каждой группе. Контрольная группа занималась по рабочей программе. Экспериментальная группа дополнительно выполняла разработанный нами комплекс упражнений на развитие гибкости.

На подготовительном этапе была проанализирована литература по развитию гибкости. Учащимся начальной школы на уроках физической культуры, предложены специальные упражнения для развития гибкости у детей, которые были применены на уроках в экспериментальной группе.

В ходе реализации эксперимента было проведено предварительное тестирование в соответствии с выделенными критериями, что обеспечило распределение контрольной и экспериментальной групп.

Формирующий период проходил в виде апробации экспериментальной методики по совершенствованию гибкости у детей младшего школьного

возраста на уроках физической культуры в экспериментальной группе. Занятия проводились в соответствии с образовательной программой для детей младшего школьного возраста, состоящей из трех уроков физической культуры в неделю. Занятия в контрольной группе проводились по общепринятой методике, внимание учителя было направлено в основном на передачу учебного материала и выполнение основных упражнений и требований для детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры.

В экспериментальный период, по согласованию с директором школы, занятия экспериментальной группы проводились по разработанной нами методике, в которой дополнительно использовались специальные упражнения для развития гибкости детей 9-10 лет. Упражнения на растяжку использовались во всех частях занятий. В подготовительной части, после предварительной разминки, использовались преимущественно активные упражнения с пружинящими свойствами. Основная часть включала различные сочетания пассивных, статических и активных упражнений, а в последней части использовались статические позы для расслабления в определенном положении. Все это помогало решить проблему снижения нагрузки на уроке, а также создавало благоприятные условия для процесса физического восстановления учащихся. В конце педагогического эксперимента был проведено контрольное тестирование и проанализированы результаты.

Заключительный третий этап проходил в апреле-мае 2023года, когда обрабатывались полученные данные, делались выводы по исследованию и результаты исследования были представлены в виде выпускной квалификационной работы.

Основными средствами воспитания гибкости в эксперименте можно назвать гимнастические упражнения различной направленности, которые сочетались в следующих соотношениях: 50% - активные упражнения, 30% - пассивные, 20% - статические.

Различные виды гибкости при этом развивались параллельно.



При выполнении заданий на гибкость перед детьми ставилась конкретная цель, например: дотянуться рукой до определенной точки. Подобный прием, по мнению В.И. Ляха, позволяет достичь большей амплитуды движений. Основным методом развития подвижности суставов являлся повторный метод, где упражнения на растягивание выполнялись сериями (1 – 2 – 3) по 8 – 10 повторений на первых занятиях, а затем постепенно их объем и интенсивность возрастали; между сериями предлагались упражнения на расслабление. Амплитуду движений рекомендовалось постепенно увеличивать и выполнять упражнения на растягивание до ощущения дискомфорта и легкой болезненности в растягиваемой части тела. Подобный способ выполнения упражнений требовал сознательного и заинтересованного отношения к работе, поэтому перед их применением детям сообщались теоретические знания о значении данных упражнений, механизме действия на опорно-двигательный аппарат и возможных положительных результатах. Это помогало создавать позитивные мотивационные установки на выполнение наших заданий.

Кроме метода повторного упражнения практиковались игровой и соревновательный методы.

Упражнения, применяемые для развития гибкости в экспериментальной группе.

1. Повторные, пружинящие движения, повышающие амплитуду и интенсивность растягивания. Например: пружинящие наклоны в седе.
2. Движения, выполняемые по возможно большой амплитуде. Например: наклоны вперед и назад до отказа.
3. Упражнения с использованием инерции движения какой-либо части тела. Например: махи ногами вперед и назад с постепенно увеличивающейся амплитудой движения.
4. Упражнения с использованием дополнительной внешней опоры. Например: захваты руками за рейку гимнастической стенки или отдельную часть тела с последующим притягиванием.

5. Статические положения в определенной позе. Например: «шпагат», «мост».

6. Упражнения комплексного воздействия.

7. Упражнения преимущественно для плечевых суставов

1. Из разных исходных положений: руки вверх, вниз, в стороны, перед грудью, за спиной и др.

- отведение прямых рук назад пружинящими и рывковыми движениями;

- взмахи прямыми руками: однонаправленные, разнонаправленные, одновременные и поочередные;

- круговые движения согнутыми и прямыми руками в боковой и лицевой плоскостях.

2. Выкруты, держа в руках гимнастическую палку, выполнять медленно с постепенным уменьшением расстояния между руками.

3. В упоре лежа сзади, сгибая ноги, пружинящие движения туловищем вперед.

#### Упражнения преимущественно для позвоночного столба

1. Из разных исходных положений, основная стойка, стойка ноги врозь:

- наклоны вперед, в стороны, назад, с различными движениями руками;

- наклоны вперед с захватом ног;

- повороты туловища;

- наклоны в сочетании с поворотами туловища;

- круговое вращение туловища;

2. Из седа: ноги вместе, врозь, одна нога отведена в сторону и согнута в наклоны с захватом ног.

3. Из упора присев, выпрямление ног, не отрывая рук от пола.

4. Из разных исходных положений: основная стойка, стойка ноги врозь, стойка на коленях и др.:

- наклоны назад.

5. «Мост» из положения, лежа на спине.
6. Лежа на животе, прогибаясь захватить руками стопы.

Упражнения у гимнастической стенки для позвоночного столба.

- стоя спиной к стенке, наклон вперед не сгибая ног, с захватом руками за первую – вторую рейку;
- стоя спиной к стенке, держась руками за рейку на уровне головы, прогибание в грудной и поясничной частях позвоночника;
- стоя боком к стенке, наклоны в сторону;
- стоя спиной к стенке, на шаг от нее, наклон назад, постепенно переставляя руки по рейкам вниз.

колене:

- наклоны вперед;

Полученный в эксперименте цифровой материал обрабатывался на персональном компьютере с вычислением t-критерия Стьюдента.

В ходе предварительного тестирования вначале педагогического эксперимента нами были получены показатели развития гибкости у детей младшего школьного возраста.

У экспериментальной и контрольной групп уровень развития гибкости практически одинаковый.

Следует отметить, что предложенные нами упражнения для развития гибкости у детей 3 класса не заменяли основную школьную программу уроков физической культуры, а были непосредственно внедрены в уроки. Упражнения проводились на разных этапах уроков. Это был и основной этап урока, момент разминки. Иногда этим упражнениям отводился конец урока, то есть завершающий (рефлексивный) этап.

Спустя 2 месяца нами было проведено итоговое тестирование, которое помогло нам завершить этап анализа и сравнения, а также интерпретировать полученные данные.

При тестировании гибкости у детей третьего класса контрольной до и после эксперимента мы получили следующие результаты:

У детей в тесте наклон вперед, стоя на гимнастической скамье, результат в контрольной группе средний показатель был -3 см, стал – +1 см, т.е. улучшился на 4 см.

В тесте наклон вперед из положения сед ноги врозь в контрольной группе средний показатель до эксперимента составлял -3 см, после -1 см.

Выкрут в контрольной группе перед экспериментом составлял 70 см, а стал 68 см.

Показатели в тесте мост в контрольной группе так же улучшились на 3 см.

При тестировании гибкости у детей третьего класса экспериментальной группы до и после эксперимента мы получили следующие средние результаты:

Наклон вперед, стоя на гимнастической скамье, средний результат в экспериментальной группе после эксперимента вырос на 5 см.

Наклон вперед из положения сед ноги врозь в экспериментальной группе после эксперимента так же вырос на 5 см.

Выкрут в экспериментальной группе после эксперимента составил 6 см.

Мост в экспериментальной группе вырос на 5 см.

Если мы внимательно рассмотрим диаграмму с итоговыми данными двух групп, то мы увидим, что показатели по тестам значительно улучшились в экспериментальной группе по сравнению с контрольной.

В экспериментальной группе показатели по первому тесту улучшились примерно на 12%, в то время как в экспериментальной прогресс развития составил менее 3%.

Так же положительные результаты нашего эксперимента показал и тест «Наклон из положения сидя». Результаты составляют около 15%, а тест «Выкрут» показал рост развития гибкости у детей на 10%. В контрольной группе результат значительно ниже, он составляет всего 4-5%.

Тест «Мост» в контрольной группе показал 10%, в то время как в экспериментальной уровень развития гибкости у детей за время нашего эксперимента составил целых 17%.

Положительные результаты повторного исследования доказали, что предложенная нами методика и комплекс упражнений на развитие гибкости дает свои результаты, что подтвердило нашу гипотезу, а цель и задачи исследования были достигнуты.

## Заключение

При развитии гибкости следует учитывать, что гибкость зависит от временной амплитуды и возрастных особенностей, а также особенностей отдельно взятой личности в сравнении с другими того же возраста.

Для эффективного развития подвижности суставов наиболее эффективным и безопасным методом являются специальные упражнения. В эту методику включены наиболее рабочие способы развития гибкости: это и статический метод, и метод многократного растяжения, а также динамические и смешанные упражнения.

Анализ специальной литературы позволил нам обосновать методику развития гибкости у учащихся 9-10 лет, в основе которой лежит использование комплексного подхода, сочетания динамических и статических упражнений, метода повторного выполнения упражнений. Обязательным условием при выполнении упражнений на гибкость является достижение болевых ощущений.

Результаты, полученные в ходе исследования, а также их обсуждение, позволяют нам утверждать, что выполнение специального комплекса упражнений, предполагающего чередование динамических и статических упражнений, способствует улучшению развития гибкости. Анализ изменений в показателях активной гибкости у учащихся в экспериментальной группе свидетельствуют о достоверном улучшении результатов в выполнении наклонов стоя на скамье и упоре сидя ( $p < 0,05$ ) (развитие подвижности в тазобедренном суставе). Улучшались так же показатели в упражнении «мост» ( $p < 0,05$ ) (развитие подвижности в поясничном отделе позвоночника) и в упражнении «выкруты» ( $p < 0,05$ ) (развитие подвижности в плечевом суставе).

Подводя итоги нашего исследования, следует отметить, что опытно-экспериментальным путем мы определили, что эффективные методы для развития гибкости детей младшего школьного возраста действительно способны дать положительные результаты. За все время нашего исследования итоговые результаты контрольной группы составили всего лишь около 10%, в

то время как общие итоговые результаты экспериментальной группы оказались значительно выше, они составили около 25%, что доказывает эффективность предложенных нами комплекса упражнений и подтвердило нашу гипотезу.