

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра спортивных игр

**«РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ СЕМИ-ДЕВЯТИ ЛЕТ
ПОСРЕДСТВОМ УПРАЖНЕНИЙ ЙОГИ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 401 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Шрайнер Екатерины Максимовны

Научный руководитель
старший преподаватель

подпись, дата

Н.А. Павлюкова

Зав. кафедрой
кан. фил. наук, доцент

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2023

Введение

Быть гибким — это не только уметь принимать эффектные позы. Быть гибким — это, прежде всего, быть здоровым и ловким.

Гибкость является одним из пяти физических качеств человека. Характеризуется она степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой.

Гибкость – это достижение необходимого или максимального суставного диапазона за счет сокращения мышц или за счет действия внешних сил. Каждая спортивная дисциплина требует определенного диапазона гибкости, необходимого для оптимального выполнения двигательных навыков. Гимнастам требуется гораздо больший диапазон гибкости тазобедренного сустава, чем, например, футболистам.

Сам термин «гибкость» часто используется для комплексной оценки подвижности звеньев тела, то есть этот термин используется, когда речь идет о подвижности в суставах всего тела. Если же оценивать объем движений в отдельных суставах, то принято говорить о «подвижности» в них.

В физическом воспитании основная задача - обеспечить такую степень всестороннего развития гибкости, которая позволяет успешно освоить основные жизненно важные двигательные действия и с высокой эффективностью проявить другие двигательные навыки: координацию, скорость, силу, выносливость.

Она также важна при выполнении многих двигательных действий в трудовой и в повседневной деятельности. Исследования подтверждают необходимость развития высокой подвижности в суставах для овладения техникой двигательных действий в различных видах спорта.

На практике гибкость часто определяется способностью человека занять определенное положение. Для развития гибкости используются упражнения, во время которых возможны движения со значительной амплитудой в соответствующих суставах. Особенность занятий по развитию и поддержанию оптимального состояния гибкости заключается в том, что упражнения выполняются последовательно, с достаточным количеством повторений, до 30-

40 раз, желательно с определенными показателями ЧСС с учетом работы организма в соревновательном режиме. Необходимо постоянно развивать и сохранять гибкость, объем таких тренировочных заданий должен быть индивидуальным.

Так, любое движение человека совершается за счет подвижности в суставах. В одних суставах (плече, бедре) человек обладает большой подвижностью, в других (колени, запястье, голеностоп) диапазон движений ограничен формой сустава и связочного аппарата.

При всем этом важно не только воспитывать гибкость, но и уметь правильно контролировать ее развитие. Наблюдение за развитием гибкости дает представление об увеличении или уменьшении подвижности суставов, помогает скорректировать свои действия для развития гибкости.

Гибкость важна при выполнении многих двигательных действий в трудовой и военной деятельности, а также в быту. Исследования подтверждают необходимость развития подвижности высокого уровня в суставах для овладения техникой двигательных действий разных видов спорта. Уровень гибкости обуславливает также развитие быстроты, координационных способностей, силы.

Актуальность данной темы определена тем, что в области физического воспитания и спорта гибкость — необходимая основа для эффективного технического совершенствования, а методика ее направленного развития ведет к снижению травматизма и более глубокому физиологическому воздействию на мышцы.

Объектом исследования является процесс развития физических качеств у детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования – средства и методы развития гибкости у младших школьников на уроках физической культуры.

Целью исследования является оценка подобранного комплекса средств и методов воспитания гибкости у младших школьников 7-9 лет.

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования
2. Подобрать средства и методы воспитания гибкости у детей младшего школьного возраста для использования на уроках физической культуры.
3. Доказать эффективность применения средств и методов, направленных на развитие гибкости школьников 7-9 лет на уроках физической культуры.

Методы исследования:

1. Изучение и анализ научно-методической литературы.
2. Экспертный опрос.
3. Педагогическое тестирование.
4. Педагогический эксперимент.
5. Методы математической статистики.

Гипотеза — повышению уровня развития гибкости у школьников 7-9 лет на уроках физической культуры будут способствовать специально подобранные упражнения йоги.

Структура выпускной работы:

Выпускная квалификационная работа представлена на 49 страницах.

Она состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, включающего 30 источников, 1 приложения. Работа содержит иллюстративный материал, который включает 7 рисунков и 2 таблицы.

База исследования: педагогический эксперимент был организован в МОУ СОШ №5 г. Саратов.

Основное содержание работы

Практическое исследование проводилось на базе МОУ «СОШ №5» г. Саратов.

В эксперименте принимали участие дети 2А и 2Б классов в возрасте 7-9 лет. Всего 24 человека.

1. Экспериментальная группа – состояла из 12 человек 2А класса, посещала занятия физической культурой, куда включена ранее разработанная методика, которые проводились три раза в неделю. Время упражнений составляло не менее 30-40% времени занятия. Данные упражнения были направлены на развитие гибкости.

2. Контрольная группа – состояла из 12 человек 2Б класса, занималась по основной программе занятий физической культурой.

С учетом решаемых задач в организации исследования можно выделить три этапа:

На I этапе (октябрь 2022 г.) была выбрана тема исследования, проводился теоретический анализ научно-методической литературы с целью выяснения состояния исследуемой проблемы в теории и методике физической культуры. Были сформулированы цель и задачи исследования, определены объект и предмет исследования. Разработана рабочая гипотеза.

На II этапе (ноябрь 2022 г. – февраль 2023 г.) исследование проводилось в условиях учебного процесса, в котором принимали участие 24 школьника в возрасте 7-9 лет, разделенные на две группы: контрольную (n=12) и экспериментальную (n=12). В начале эксперимента было проведено тестирование. После 4 месяцев занятий по разработанной методике было проведено контрольное тестирование экспериментальной и контрольной групп (в конце февраля 2023 г.).

На III этапе (март 2023 г.) осуществлялся анализ полученных результатов, проводилось практическое обоснование эффективности применения разработанной методики, были сделаны выводы. Было проведено теоретическое

обобщение и систематизация результатов исследования, оформление выпускной квалификационной работы.

В октябре, перед началом эксперимента, было проведено тестирование. Анализ результатов тестирования показал уровень развития гибкости у испытуемых.

Для обработки результатов исследования применялась компьютерная программа Statistika 8,0. Обработка количественных результатов осуществлялась с помощью параметрических критериев.

До эксперимента в тестировании гибкости обучающиеся, как экспериментальной, так и контрольной группы показали практически одинаковые результаты.

Дети контрольной группы занимались в соответствии с методическими рекомендациями для возраста 7-9 лет по обычному плану занятий физической культурой 3 раза в неделю.

Обучающиеся экспериментальной группы занимались 3 раза в неделю, в течение 20 минут выполняя специальные упражнения йоги на гибкость.

Была разработана методика, включающая комплекс упражнений:

- на улучшение подвижности в суставах верхних конечностей;
- упражнения на увеличение подвижности в суставах позвоночника.

При смене заданий применялись дыхательные упражнения для расслабления. Упражнения выполнялись с постепенным увеличением амплитуды, темпа и количества повторений.

После выполнения общеразвивающей физической разминки дети выполняли комплекс специальных упражнений йоги.

Для развития гибкости используются упражнения с увеличенной амплитудой движения (упражнения на растягивания). Они делятся на активные и пассивные.

В активных движениях увеличению подвижности в каком-либо суставе способствует сокращение мышц. Активная группа движений:

- простые движения (и.п. – ст. ноги врозь, 1- наклон вперед; 2- и.п.);

– пружинистые движения (и.п.- ст. ноги врозь, 1-3 - пружинистые наклоны прогнувшись; 4 - и.п.);

– маховые движения.

Пассивная группа движений – упражнения с самозахватами и с приложениями внешней силы.

Эффективность упражнений на растягивание будет большей при длительном воздействии относительно малой интенсивности.

В процессе занятий должны учитываться индивидуальные возможности каждого ребенка.

Методика развития гибкости включала в себя следующие факторы:

1. Разминка. Интенсивная, хорошая разминка, разогрев мышц и связок способствуют лучшему их растягиванию. Разминка состояла из общеразвивающих упражнений.

2. Пол. Считается, что у девочек гибкость выше, чем у мальчиков.

3. Возраст. Для детско-юношеского возраста характерно более высокое проявление гибкости, поскольку в детском возрасте мышцы и связки более эластичны.

Помимо разминки и общеразвивающих упражнений, в комплекс упражнений на развитие гибкости экспериментальной группы были добавлены специальные физические упражнения детской йоги. Занятия йогой дети воспринимают обычно как игру, поэтому после рассказа и показа поз йоги, в заключительной части дети играли в подвижные игры.

Одной из игр была подобна всеми известной «Море волнуется раз», однако название было «Раз – два – три – четыре – пять, в йога позу надо встать». Детей просили встать в одну из поз йоги, которые были выучены на уроке. Задачей являлось как можно дольше удерживать баланс.

Еще одной из игр была «Туннель». Дети вставали в ряд в позу собаки, а один из учеников пытался проползти через живой туннель.

Экспертами были выбраны специально подобранные упражнения йоги (асаны), которые максимально направлены на развитие гибкости позвоночного столба и плечевого суставов.

Перед выполнением упражнений на гибкость и растягивание предусматривалось выполнение нескольких разогревающих упражнений (до наступления легкого потоотделения):

- ходьба – 5-10 минут,
- бег 5-10 минут,
- прыжки со скакалкой 5 минут.

Для увеличения подвижности во всех отделах позвоночника рекомендуется выполнять наклоны, повороты туловища из различных исходных положений.

Далее комплекс общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости у детей, предлагаемых к выполнению участниками контрольной и экспериментальной группы:

Комплекс включает в себя 6-10 упражнений, направленных на развитие гибкости в нескольких группах суставов.

- 1) 2-3 упражнения на улучшение подвижности в суставах верхних конечностей, особенно плечевых;
- 2) 3-4 упражнения на увеличение подвижности в суставах позвоночника.

В заключительной части урока, как в контрольной, так и в экспериментальной группах, применялись подвижные игры. В контрольной группе дети также иногда играли в подвижные игры с элементами йоги.

Чередование группы упражнений осуществлять последовательно – сначала выполнение 2-3 упражнений на одни суставы, затем выполнение 2-3 упражнений на другие, то есть упражнения, воздействующие на одни и те же суставы, не перемеживаются с упражнениями, направленными на другие суставы.

В процессе занятий контролировалась частота пульса. При появлении признаков утомления (усиление дыхания, увеличение бледности лица, резкое нарушение координации, скованности движений) нагрузка для ребенка снижается. Три раза в неделю, после выполнения общеразвивающего комплекса упражнений дети в экспериментальной группе, выполняли упражнения йоги:

1. Поза собаки (Шванасана), самая популярная и простая поза йоги. Она способствует растягиванию и развитию икроножных мышц, плечевых суставов, мышц стоп, является полезной для мышц верхней части тела.

– встать на четвереньки, держать колени на ширине бедер друг от друга, руки слегка впереди уровня плеч;

– подогнуть носки, выдохнуть и оторвать колени от пола;

– поднять бедра вверх и поставить голову между руками;

– после того, как попытаться дотронуться пятками до пола, почувствуется как голени растягиваются.

Позу выдержать 3 минуты.

2. Наклоны вперед сидя (Пашимоттанасана), данная поза способствует эффективному растягиванию и укреплению икроножных мышц, а также улучшению общей гибкости:

– сидя на полу, ноги вытянуты перед собой;

– садиться прямо, держа туловище под прямым углом к полу. Выдохнуть и начать медленно нагибаться вперед. Можно переставлять руки, «идти» ими вперед. Продолжать до тех пор, пока не почувствуешь глубокое растяжение в мышцах спины и ног.

Позу выдержать 1-3 минуты. Растяжение следует усиливать с каждым выдохом.

3. Наклоны вперед, широко расставив ноги (Прасарита Падоттанасана), позволяют растянуть внешние и внутренние мышцы бедер, а также мышцы спины:

– встать в полный рост рядом с матом;

– расставить стопы шире плеч, поставить руки на бедра;

– вдохнуть и растянуть торс, затем медленно выдохнуть и начать наклоняться вперед;

– когда туловище окажется параллельно полу, дать пальцам дотронуться до пола. Держать руки на ширине плеч друг от друга;

– если чувствуется, что растяжение достаточно, можно остановиться;

– сгибаться можно и дальше, так чтобы голова дотронулась до пола.

Позу выдержать 1-3 минуты.

4. Поза черепахи. Способствует улучшению работы дыхательной системы, тонизирует мышцы живота, растягивает позвоночник.

– сесть на пол, разводя нижние конечности как можно шире, избегая при этом сгибания коленей;

– наклонить корпус так низко, чтобы грудь могла касаться пола;

– завести верхние конечности под ноги, развернув ладони вверх;

– находясь в этом положении, следует расслабиться и ровно дышать.

Позу выдержать 1-3 минуты.

5. Поза дерева. Упражнение способствует укреплению ног и вытягивания позвоночника.

– встать прямо, ноги вместе;

– согнуть правую ногу в колене и отвести в сторону, поместив стопу на колено левой ноги;

– помещение стопы как можно выше колена способствует легкому удержанию баланса;

– после фиксации позиции, сжать руки ладонями перед грудью, поднимая их вверх над головой.

Позу выдержать 1-3 минуты.

6. Поза бабочки (Баддха конасана), упражнение направлено на расслабление, хороший эффект оказывает на мышцы бедер:

– сесть на пол, подогнуть под себя колени и сдвинуть стопы ног вместе;

– позволить коленям упасть по обе стороны, подтянуть пятки к себе как можно ближе;

– сесть прямо и пытаться держать стопы прижатыми друг к другу.

Положение выдержать 1-3 минуты.

Предлагаемые упражнения составили методику развития гибкости у младших школьников.

Анализ результатов повторного тестирования показал, что в обеих группах происходили положительные изменения в уровне развития гибкости обучающихся, однако темпы их прироста были разными. В экспериментальной группе произошли следующие изменения: в упражнении «Отведение рук» результат улучшился на 15,5%; в наклоне вперед – на 48,6%; в положении «Мост» – на 22,7% и т.д. Сдвиги большинства результатов изучаемых показателей статистически достоверны.

Рассмотрим полученные результаты:

1) Средние показатели по тесту «Наклон вперед» составили: в экспериментальной группе 5,54 см, в контрольной группе – 5,71 см

2) Средние показатели по тесту «Отведение рук» составили: в экспериментальной группе 32,85 см, в контрольной группе – 32,35 см.

3) Средние показатели по тесту «Мост» составили: в экспериментальной группе 55,83 см, в контрольной группе – 55,43 см.

4) Средние показатели по тесту «Наклон вправо» составили: в экспериментальной группе 21,75 см, в контрольной группе – 21,58 см.

5) Средние показатели по тесту «Наклон влево» составили: в экспериментальной группе 21,71 см, в контрольной группе – 21,53 см.

Таким образом, до начала эксперимента тестовые показатели различаются незначительно, то есть дети имеют примерно одинаковый уровень развития. Поскольку коэффициенты Стьюдента по всем параметрам меньше граничного значения $t_{0,05}$, соответственно, все различия, которые наблюдались на начало эксперимента, недостоверны и разница в среднеарифметических показателях групп имеет случайный характер.

Выводы:

Для повышения уровня развития гибкости была разработана методика, основанная на комплексе упражнений, влияющая на динамику развития гибкости на занятиях физической культурой. Основными средствами развития гибкости были выбраны специальные физические упражнения йоги, которые обучающиеся выполняли три раза в неделю по 20 минут. После проведения повторного тестирования были сделаны следующие выводы:

– в контрольной группе показатели теста «Наклоны вперед» увеличились на 13,3% ($p>0,05$), в экспериментальной – на 48,6% ($p>0,05$);

– показатель теста «Отведение рук» у детей экспериментальной группы по сравнению с контрольной – увеличился на 10,26% ($p>0,05$);

– у занимающихся в контрольной группе показатели теста «Мост» улучшились на 6,1% ($p>0,05$). В экспериментальной группе на 22,7 % ($p>0,05$);

– показатели в контрольной группе по тесту «Наклон вправо» улучшились на 2,37% ($p>0,05$), экспериментальной группы на 2,94% ($p>0,05$);

– показатели в контрольной группе по тесту «Наклон влево» улучшились на 2,64% ($p>0,05$), экспериментальной группы на 3% ($p>0,05$);

– показатели в контрольной группе по тесту «Разгибание стоп» улучшились на 7,25% ($p>0,05$), экспериментальной группы на 16,1% ($p>0,05$);

– показатели в контрольной группе по тесту «Сгибание стоп» улучшились на 12,24% ($p>0,05$), экспериментальной группы на 31% ($p>0,05$).

Таким образом, после эксперимента изменились количественные показатели гибкости у детей обеих групп. Однако, в экспериментальной группе, занимавшейся по специальной методике, включающей специальные упражнения на развитие гибкости, результаты увеличились достоверно выше по всем проводимым тестам, чем показатели исследуемых контрольной группы. Это позволяет утверждать, что высказанная в работе гипотеза достоверна.

Заключение

Анализируя научно-методическую литературу, можно отметить, что развитие гибкости у младших школьников имеет отличия в связи с особенностями организма.

Так, с 6-7 лет должно начинаться целенаправленное развитие гибкости. При этом у детей 9-14 лет гибкость будет развиваться в 2 раза эффективнее, нежели у старших школьников, за счет большей растяжимости мышечно-связанного аппарата. С возрастом подвижность суставов развивается неравномерно. Активный диапазон движения суставов увеличивается в начальной и средней школе, а уменьшается в более позднем возрасте. Объем пассивных движений также уменьшается с возрастом. Более того, чем старше становится человек, тем меньше становится разница между активным и пассивным диапазоном движения суставов. Связано все это с постепенным ухудшением эластичности мышечно-связанного аппарата, межпозвоночных дисков, а также другими морфологическими изменениями.

Исходя из анализа научно-методической литературы, наиболее благоприятный возраст все же является 7-9 лет, что на эксперименте и было доказано.

Так, делая выводы исходя из проведенного эксперимента, можно сказать, что гипотеза была подтверждена – специально подобранные упражнения йоги способствовали повышению уровня развития гибкости у школьников 7-9 лет. Подобранные упражнения для экспериментальной группы доказали эффективность на практике, и за несколько месяцев результаты до эксперимента и после были значительно лучше, а в особенности это отмечается в тесте «Отведение рук».