

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

Кафедра теоретических основ физического воспитания

КРЕАТИВНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА ГИБКОСТЬ У
ДЕТЕЙ

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 4 курса 414 группы
направления 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»
Института физической культуры и спорта
Мулдаш Азамат Зайнулович

Научный руководитель
доцент, к.м.н., доцент

Н.М. Царева

Зав. кафедрой
к.м.н, доцент

Т.А. Беспалова

Саратов, 2024

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее - ФГОС ДО), образовательная область «физическое развитие» включает приобретение опыта в двигательной, деятельности, связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость [3].

В исследованиях Чудиновой П. И., по проблеме развития гибкости у детей, отражено, что использование физических упражнений при традиционном физическом воспитании в дошкольных образовательных организациях (далее - ДОО) с использованием общеразвивающих упражнений, лишь косвенно влияют на развитие психофизических качеств, в частности на гибкость, и не позволяют достигать оптимального уровня ее развития.

В последнее время детская йога стала одним из самых популярных фитнес-направлений, включающим в себя выполнение упражнений для развития общей гибкости, эластичности связок, растяжки мускулатуры. По мнению Джулиет Пегрум, Андрея Ивановича Бокатова, особенность детской йоги как физической нагрузки – умеренная интенсивность движений, которая позволяет избежать травм при развитии гибкости позвоночника и подвижности суставов, через силовое сокращение работающих мышц, а также через вытягивание и растяжение противодействующих мышц, сухожилий, связок.

Противоречие исследования состоит между необходимостью развития гибкости у детей шести-семи лет, эффективным влиянием элементов йоги на данный процесс и недостаточностью специалистов в области организации занятий детской йогой в ДОО.

Объект исследования: процесс развития гибкости детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования: элементы йоги как средство развития гибкости детей младшего школьного возраста.

Цель исследования - определение влияния элементов йоги на уровень развития гибкости детей младшего школьного возраста.

Гипотеза исследования - предполагалось, что использование элементов йоги на уроках физической культуры повысит гибкость детей младшего школьного возраста.

Цель достигается решением следующих **задач исследования:**

1. Проанализировать психолого-педагогическую и методическую литературу по вопросам развития детей шести-семи лет посредством элементов йоги.
2. Определить уровень развития гибкости у воспитанников шести-семи лет.
3. Описать педагогическую работу по развитию гибкости у воспитанников шести-семи лет посредством элементов йоги.
4. Разработать практические рекомендации по использованию элементов йоги с целью развития гибкости детей младшего школьного возраста.

Методы исследования:

Теоретические методы: уточнение основных понятий, анализ научно-методической литературы.

Практические методы: педагогическое наблюдение, диагностирование уровня развития гибкости.

Педагогическое исследование осуществлялось на базе МОУ-СОШ с. Комсомольское Краснокутского района. В исследовании

участвовало 15 детей младшего школьного возраста (6-7 лет). Исследование проходило с января 2023 г по декабрь 2023 г. в три этапа.

На констатирующем этапе (январь 2023 г.) исследования нами был определен вид гибкости - активная (динамическая, статическая) в соответствие с сенситивными периодами ее развития по В. И. Ляху, которые явились основой при выборе диагностических тестов [17].

В качестве контрольных упражнений использовались соответствующие возрастным особенностям детей младшего школьного возраста диагностические тесты, разработанные Ж. К. Холодовым, В. С. Кузнецовым и С.С. Прищепа, направленные на определение уровня развития подвижности отдельных звеньев тела и растяжения мышц у детей шести-семи лет в соответствие с их сенситивными периодами [33; 25].

Диагностические тесты, направленные на определение уровня развития гибкости детей шести-семи лет:

1. Тест № 1 «Дотянись до ленточки» Ж. К. Холодова, В. С. Кузнецова.
2. Тест № 2 «Замок» Ж. К. Холодова, В. С. Кузнецова.
3. Тест № 3 «Птичка» Ж. К. Холодова, В. С. Кузнецова.

Цель: определение подвижности в тазобедренном суставе, растяжения мышц бедра и таза.

4. Тест № 4 «Достань флажок» С.С. Прищепа.

Проведя тесты, мы получили следующие результаты:

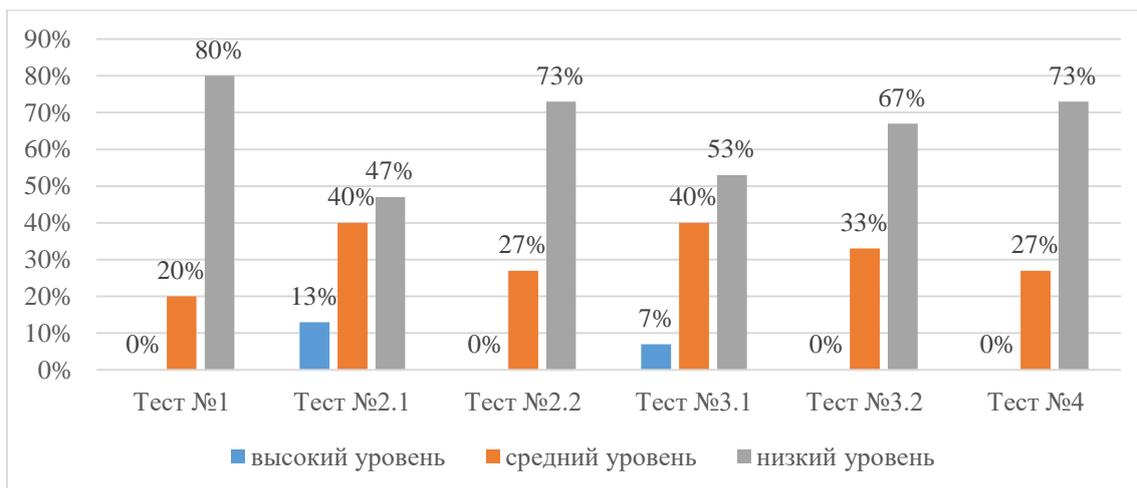


Диаграмма 1 - Результаты констатирующего этапа исследования на каждый вид тестов

По результатам диаграммы видно, что наибольший показатель воспитанников с низким уровнем развития приходится на подвижность позвоночного столба, растяжения мышц задней поверхности бедра из положения сидя на полу (тест №1 «Дотянись до ленточки» 80%), подвижность позвоночного столба, растяжения мышц задней поверхности бедра, из положения стоя (тест №5 «Достань флажок» 73%), подвижность плечевого пояса слева, растяжения мышц левого верхнего плечевого пояса (тест № 2.2 «Замок») и подвижность в тазобедренном суставе слева, растяжения мышц левого бедра и таза (тест №3.2 «Птичка»). Наиболее высокие и стабильные результаты приходятся на подвижность плечевого пояса справа, растяжения мышц правого верхнего плечевого пояса (тест №2.1 «Замок») и подвижность в тазобедренном суставе справа, растяжения мышц правого бедра и таза (тест №3.1 «Птичка»).

Исходя из результатов отдельных тестов, мы определили общий уровень развития гибкости воспитанников шести-семи лет по среднему показателю, по которым видно, что: 0% имеют высокий уровень, у 20% (3 человек) воспитанников средний уровень, у 80% (12 человек) низкий уровень (диаграмма 2).

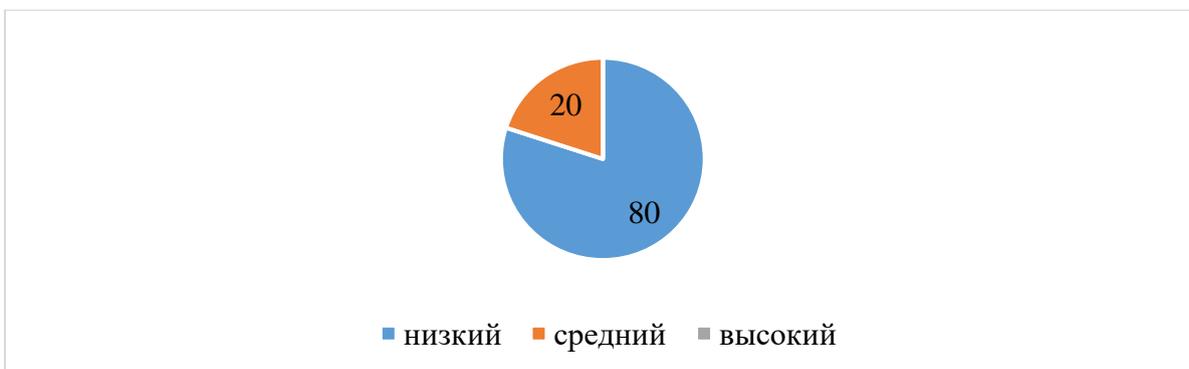


Диаграмма 2 – Общий уровень развития гибкости детей младшего школьного возраста на констатирующем этапе исследования

Проанализировав результаты констатирующего этапа исследования видно, что у большинства воспитанников уровень развития гибкости находится на низком уровне. Полученные результаты констатирующего этапа определили содержание формирующего этапа опытно-практического исследования - разработка и апробирование комплексов упражнений с элементами йоги для повышения уровня развития гибкости воспитанников шести-семи лет.

Цель контрольного этапа (апреля 2023-декабрь 2023 гг.): определить уровень развития гибкости детей младшего школьного возраста по результатам формирующего этапа исследования.

На контрольном этапе нашего исследования мы провели повторное тестирование для выявления уровня развития гибкости детей шести-семи лет с помощью аналогичных тестов.

Проведя обработку результатов контрольного тестирования, мы получили следующие данные (Приложение 2):

1) по тесту №1 «Дотянись до ленточки» - показатель высокого уровня развития подвижности позвоночного столба из положения, сидя на полу 13% (2 человека) воспитанников, у 60% (9 человек) средний уровень, у 27% (4 человек) низкий уровень;

2) по тесту № 2.1 «Замок» - результаты подвижности плечевого пояса справа следующие: у 33% (5 человек) воспитанников высокий уровень, у 67% (10 человек) средний уровень, у 0% воспитанников низкий уровень;

по тесту № 2.2 «Замок» - результаты подвижности плечевого пояса слева следующие: у 20% (3 человек) воспитанников высокий уровень, у 73% (11 человек) средний уровень, у 7% (1 человек) низкий уровень;

3) по тесту №3.1 «Птичка» показатель высокого уровня подвижности в тазобедренном суставе справа составил 27% (4 человек) воспитанников, средний уровень - 53% (8 человек), низкий - 20% (3 человек);

по тесту №3.2 «Птичка» показатель высокого уровня подвижности в тазобедренном суставе слева составил 13% (2 человека) воспитанников, средний уровень - 67% (10 человек), низкий - 20% (3 человек);

4) по тесту №4 «Достань флажок» по выявлению подвижности позвоночного столба из положения, стоя, показаны следующие результаты: у 13% (2 человека) высокий уровень, у 47% (7 человек) - средний уровень и у 40% (6 человек) низкий уровень (диаграмма 3).

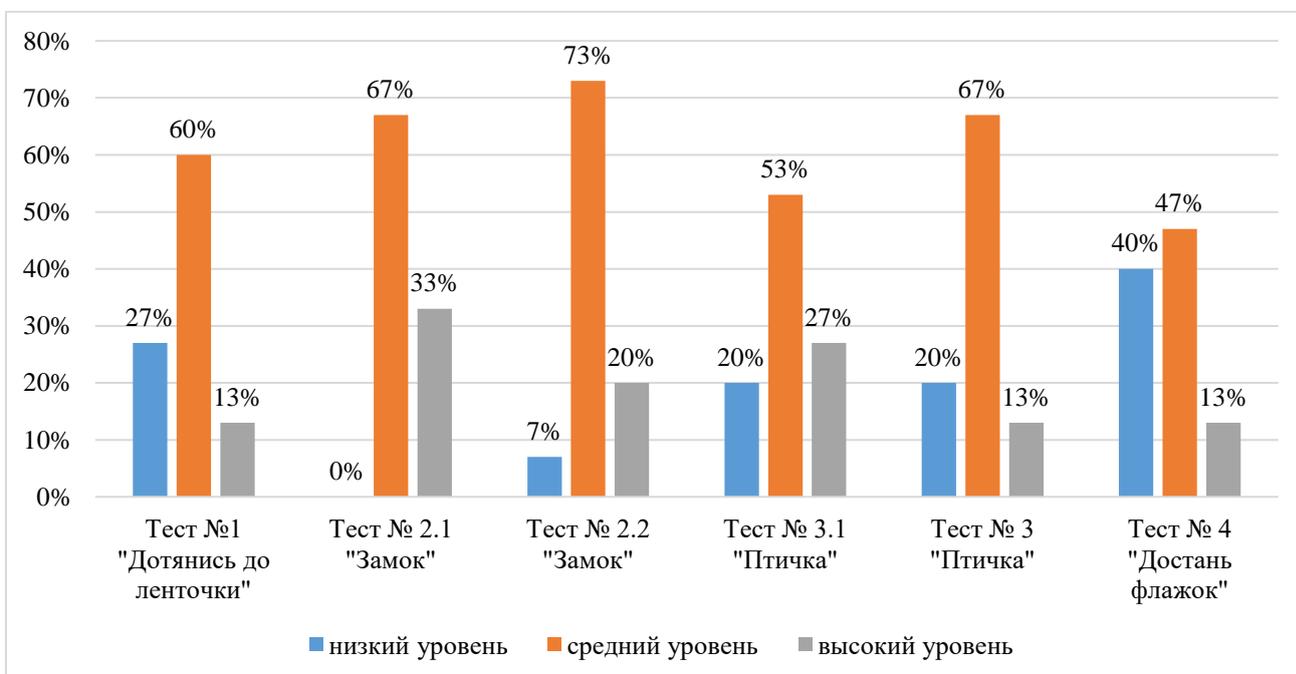


Диаграмма 3 - Результаты контрольного этапа исследования на каждый вид тестов

Исходя из результатов отдельных тестов, мы определили общий уровень развития гибкости воспитанников на конец исследования, который показал, что: у 20% (3 человек) воспитанников высокий уровень, у 53% (8 человек) средний уровень, у 27% (4 человек) низкий уровень (диаграмма 4).

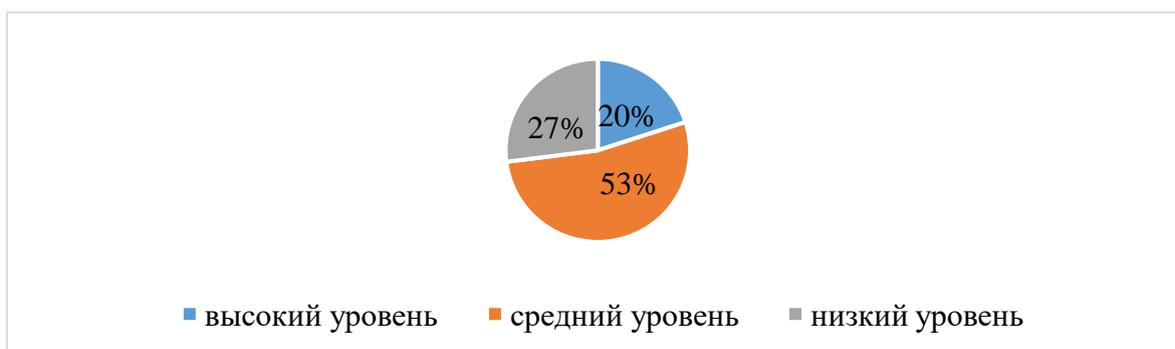


Диаграмма 4 - Общий уровень развития гибкости воспитанников на контрольном этапе исследования

Сравнительный анализ результатов показал, что наметилась тенденция на улучшение показателей уровня развития гибкости детей младшего школьного возраста в целом. Количество воспитанников с высоким показателем уровня развития гибкости выросло на 20% (3 человека), со средним уровнем выросло на 13% (5 человек), воспитанников с низким показателем уровня развития гибкости уменьшилось на 53% (8 человек) (диаграмма 5).

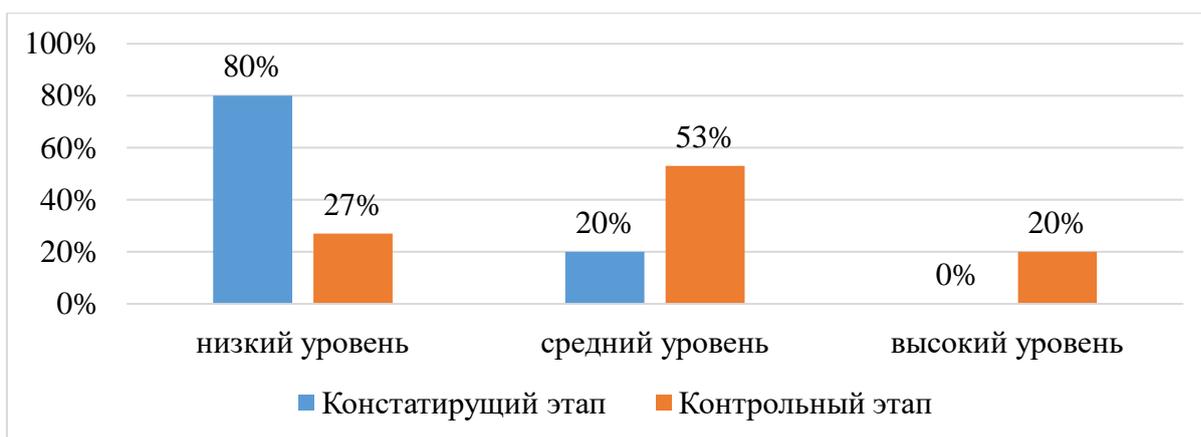


Диаграмма 5 - Сравнительная характеристика общих результатов развития гибкости

Анализируя изменения в результатах по отдельным воспитанникам, видно, что у 73% (11 человек) изменился общий уровень развития гибкости на более высокий, у 27% (4 человек) остался без изменений, но с приростом в отдельных звеньях тела и растяжения мышц (Приложение 8).

Рассматривая изменения в результатах по отдельным тестам, можно увидеть, что произошел прирост уровня развития гибкости. Сравнительный анализ показал, что наибольшее увеличение показателей произошло в диагностическом тесте №2.1 «Замок», направленного на определение уровня подвижности плечевого пояса справа – 33%. Прирост показателей по среднему уровню развития гибкости преобладает в тесте №2.2 «Замок», направленного на определение уровня развития подвижности плечевого пояса слева 73%. Заметное снижение показателей низкого уровня развития преобладает в тесте «Птица» - 20%, направленного на развитие подвижности тазобедренного сустава.

Для оценки темпов прироста показателей гибкости, мы использовали формулу, предложенную В. И. Усачевым по шкале темпов прироста психофизических качеств для оценки эффективности системы физического воспитания (Приложение 9).

Несмотря на краткосрочность проведенного исследования, показатели развития гибкости на конец исследования оказались выше, чем в начале. Расчет темпов прироста уровня развития гибкости, на примере двух воспитанников, представлен в приложении 10.

Расчеты темпов прироста показали, что уровень развития гибкости увеличился от 8,7% до 40%, что по шкале оценки темпов прироста физических качеств соответствует уровню от удовлетворительного (за счет естественного роста и роста естественной двигательной активности) до отличного (за счет более эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений).

Заметное увеличение показателей среднего и высокого уровней развития гибкости произошло за счет внедрения в режим дня воспитанников правильно подобранного комплекса игр и упражнений с элементами йоги, а также правильное дозирование нагрузки в зависимости от их подготовленности.

По результатам исследования видно, что регулярная работа с использованием подвижных игр и упражнений с элементами йоги

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Контрольный этап опытно практического исследования состоял из повторного проведения тестирования для выявления уровня развития гибкости детей 6-7 лет с помощью аналогичных тестов. Сравнительный анализ результатов показал, что наметился прогресс на улучшение показателей уровня развития гибкости. Количество детей с высоким показателем выросло на 20%, со средним уровнем выросло на 13%, воспитанников с низким показателем уровня развития гибкости уменьшилось на 53%.

Таким образом, по результатам работы видно, что регулярная работа с использованием подвижных игр и упражнений с элементами йоги благотворно влияет на развитие гибкости воспитанников. Так же по формуле Усачева определено влияние именно упражнений йоги на прирост результатов гибкости.

Исходя из полученных результатов работы, мы разработали практические рекомендации по использованию упражнений с элементов йоги, тем самым решив четвертую задачу опытно-практического исследования. В них мы включили основные моменты, регламентирующие подбор средств, методов и методических приемов для более эффективного развития гибкости посредством элементов йоги детей 6-7 лет, в процессе режима дня.

Из вышесказанного мы можем сделать вывод, что нами выявлена достаточная степень влияния упражнений с элементами йоги на развитие гибкости детей младшего школьного возраста, из этого следует, что цель педагогического исследования достигнута, задачи решены.

