



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

Высшая школа физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

**МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
СРЕДСТВАМИ СТРЕТЧИНГА**

**Выпускная квалификационная работа по направлению
44.03.01 Педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата
«Физическая культура»
Форма обучения очная**

Проверка на объем заимствований:

72,81 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована

«11» апреля 2022 г.

Зав. кафедрой ТМФКиС

Жабков В. Е.

Выполнила:

Студента группы ОФ 414/106-4-1
Муфаззалова Дарина Рифатовна

Научный руководитель:
к.п.н., доцент кафедры ТМФКиС
ЮУрГГПУ

Кравцова Лариса Михайловна

Челябинск
2022

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ВОСПИТАНИЯ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	6
1.1 Анатомо-физиологические особенности воспитания детей младшего школьного возраста.....	6
1.2 Понятие гибкости и её виды.....	11
1.3 Средства и методы воспитания гибкости у детей младшего школьного возраста.....	21
ВЫВОДЫ ПО I ГЛАВЕ	25
ГЛАВА 2. МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО – ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ	26
2.1 Цель и задачи экспериментальной работы.....	26
2.2 Реализация методики воспитания гибкости у детей младшего школьного возраста средствами стретчинга.....	28
2.3 Результаты опытно-экспериментальной работы	38
ВЫВОДЫ ПО II ГЛАВЕ.....	42
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	43
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	45

ВВЕДЕНИЕ

Физическое воспитание является неотъемлемой частью любой

образовательной работы и занимает важное место в подготовке учащихся к жизни.

Одной из основных задач, решаемых в процессе физического воспитания, является обеспечение оптимального развития присущих ученику физических качеств, которые занимают важное место в его подготовке к жизни, к общественно полезному труду, обеспечивая высокую эффективность на протяжении многих лет.

Физическое воспитание младших школьников имеет свои особенности в силу их анатомических, физиологических и психологических особенностей.

Гибкость важна при выполнении многих двигательных действий на работе и в военной деятельности, а также в повседневной жизни. Исследования подтверждают необходимость развития подвижности суставов на высоком уровне для овладения техникой двигательных действий в различных видах спорта (гимнастика, синхронное плавание, прыжки и т.д.). уровень гибкости также определяет развитие скорости, координационных способностей, силы. Трудно переоценить важность подвижности суставов при плохой осанке, коррекции плоскостопия, после спортивных и домашних травм и т.д.

С переходом от дошкольного воспитания к младшему школьному возрасту объем двигательной активности уменьшается на 50%. Благодаря достаточной подвижности позвоночного столба и растянутости плечевых и тазобедренных суставов человека имеет возможность выполнять мягкие, плавные и изящные движения.

Обычно человек редко использует всю свою максимальную подвижность и ограничивается какой-либо частью от имеющейся максимальной амплитуды движения в суставе. Однако недостаточная подвижность в суставах ограничивает уровень проявления силы, отрицательно влияет на скоростные и координационные способности, снижает экономичность работы и часто является причиной повреждения связок и мышц. При некоторых движениях гибкость человека играет

основополагающую роль. Но, к сожалению, многие ученики и педагоги в своей физкультурной и спортивной деятельности недооценивают значение гибкости.

Вместе с тем, воспитание гибкости имеет особое значение в целом для воспитания двигательных качеств и физического состояния людей, так как это ограничено достаточно жесткими возрастными рамками. Практика показывает, что многие учащиеся не могут выполнить контрольные тесты, добиться высоких результатов в прыжках, в беге, играх из-за недостаточного развития двигательных качеств.

Любое движение человека происходит из-за подвижности суставов. В одних суставах-плечевом, тазобедренном-человек обладает высокой подвижностью, в других-коленном запястье, голеностопном суставе-диапазон движений ограничен формой суставного и связочного аппарата. Обычно человек редко использует всю свою максимальную подвижность и ограничен частью максимального диапазона движения, доступного в суставе.

Однако недостаточная подвижность в суставах ограничивает уровень проявления силы, негативно влияет на скорость и координационные способности, снижает эффективность работы и часто является причиной повреждения связок и мышц. В определенных движениях фундаментальную роль играет гибкость человека.

Занятия на воспитание гибкости не только укрепляет связки, мышцы и суставы, но и предупреждают травмы[15].

Но, к сожалению, многие ученики и педагоги в своей физкультурной и спортивной деятельности недооценивают значение гибкости. Вместе с тем, воспитание гибкости имеет особое значение в целом для воспитания двигательных качеств и физического состояния людей, так как это ограничено достаточно жесткими возрастными рамками. Опорно-двигательный аппарат детей младшего школьного возраста обладает большой гибкостью. Следует стремиться к сохранению этой естественной гибкости, не злоупотребляя упражнениями на растягивание, которые могут

привести к необратимым деформациям 4 отдельных суставов.

При многочисленных движениях гибкость играет важную роль, но многие недооценивают ее значение. Вместе с тем, развитие гибкости имеет особое значение не только для воспитания двигательных качеств, но и физического состояния людей в целом. На необходимость развития гибкости у школьников указывают в своих работах В.И.Лях, А.П.Матвеев, В.С.Быков, О.Н.Маркова и другие исследователи.

Гибкость имеет большое значение в повседневной жизни, в спортивных и профессиональных мероприятиях. Она способствует правильной осанке, улучшает внешний вид и влияет на жизнеспособность. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, скорость и экономию движения. Благодаря достаточной подвижности позвоночника и растяжению плечевых и тазобедренных суставов человек имеет возможность выполнять плавные, плавные и грациозные движения. Несмотря на то, что ведущей деятельностью младшего школьного является учебная деятельность, оптимальным будем разработать методику игрового стретчинга, что во многом повысит интерес детей к учебной деятельности.

Стретчинг – это такое направление в фитнесе, появившееся в 50-х годах XX века, в Швеции, для развития эластичности мышц и бережного отношения к связкам. Название тренировки произошло от английского слова «stretch» («растягивать»). Данную систему упражнений разработали для того, чтобы расслабить мышцы после занятий и подготовить до них. От занятий спортом мышцы получают микротравмы. Чтобы они заживали быстрее, необходимо их растягивать.

Таким образом, воспитание гибкости у детей остается одной из актуальных проблем физической культуры и спорта. Поэтому очень важно правильно и рационально организовать учебный процесс детей.

Цель исследования: Разработать методику направленную на воспитание гибкости у детей школьного возраста с применением стретчинга.

Объект исследования: Процесс физического воспитания детей

младшего школьного возраста.

Предмет исследования: Средства и методы воспитания гибкости младших школьников на уроках физической культуры.

Гипотеза исследования: Предполагается, что разработанная методика с применением стретчинга и подвижных игр на воспитание гибкости, будет способствовать эффективному воспитанию гибкости у детей младшего школьного возраста.

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования.
2. Разработать методику развития гибкости у детей младшего школьного возраста.
3. Доказать эффективность применения стретчинга, направленного на развитие гибкости младших школьников на уроках физической культуры.

База исследования: МАОУ СОШ №30 г. Челябинска имени Н.А.Худякова.

Методы исследования:

- 1) анализ научно-методической литературы;
- 2) педагогическое наблюдение;
- 3) методы педагогического тестирования;
- 4) методы математической статистики.

Этапы исследования: Исследование проводилось в три этапа

На первом этапе (июнь 2021 – октябрь 2021г.) проводился анализ литературы по тематике исследования, формировалась тема работы, предмет

и объект исследования , определялась цель , задачи, выстраивалась гипотеза исследования.

На втором этапе (ноябрь2021-февраль2022 г.) был посвящен педагогическому эксперименту. Для обоснования методики воспитания координационных способностей у детей младшего школьного возраста были отобраны две группы занимающихся(контрольная и экспериментальная) по 5 человек в каждой . Была проведена оценка результатов тестирования групп в начале эксперимента.

На третьем этапе (март2022-май2022 г.) была проведена итоговая оценка результатов тестирования обеих групп в конце эксперимента. Результаты педагогического эксперимента были систематизированы, описаны и обобщены, подвергнуты количественному и качественному анализу, формулировались выводы , предоставлялись рекомендации , оформлялась выпускная квалификационная работа.

Практическая значимость исследования заключается в том, что результаты нашего исследования могут быть применены на уроках физической культуры в воспитании гибкости у детей младшего школьного возраста.

Структура выпускной квалификационной работы

Работа состоит из введения, двух глав, вывода по главам, заключения, списка использованных источников.

ГЛАВА 1.ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ВОСПИТАНИЯ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1 Анатомо-физиологические особенности развития детей младшего школьного возраста

Младший школьный возраст или период второго детства включает детей от 6 - 7 лет до 11 лет у девочек и 12 - у мальчиков.[1] Этот период характеризуется равномерными и достаточно интенсивными темпами развития ребенка. Опорно-двигательный аппарат характеризуется неясностью изгибов позвоночника, нижних ребер грудной клетки. В этом возрасте начинают срастаться кости таза, укрепляются суставы. Не завершено окостенение кисти и стопы. Из этого следует, что не следует давать упражнений: с большими отягощениями, отрицательно влияющими на состояние позвоночника; с большим количеством прыжков на твердой опоре и особенно упражнений, связанных с прыжками с большой высоты; с большими нагрузками на суставы.

Младший школьный возраст характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста определенных размерных признаков у него разная[11].

Таким образом, длина тела увеличивается в этот период в большей степени, чем его масса. Суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночник сохраняет высокую подвижность до 8-9 лет.[9]

Исследования показывают, что младший школьный возраст наиболее благоприятен для направленного роста подвижности во всех основных суставах. Мышцы детей школьного возраста имеют тонкие волокна, содержат лишь небольшое количество белков и жиров. В этом случае крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие[10].

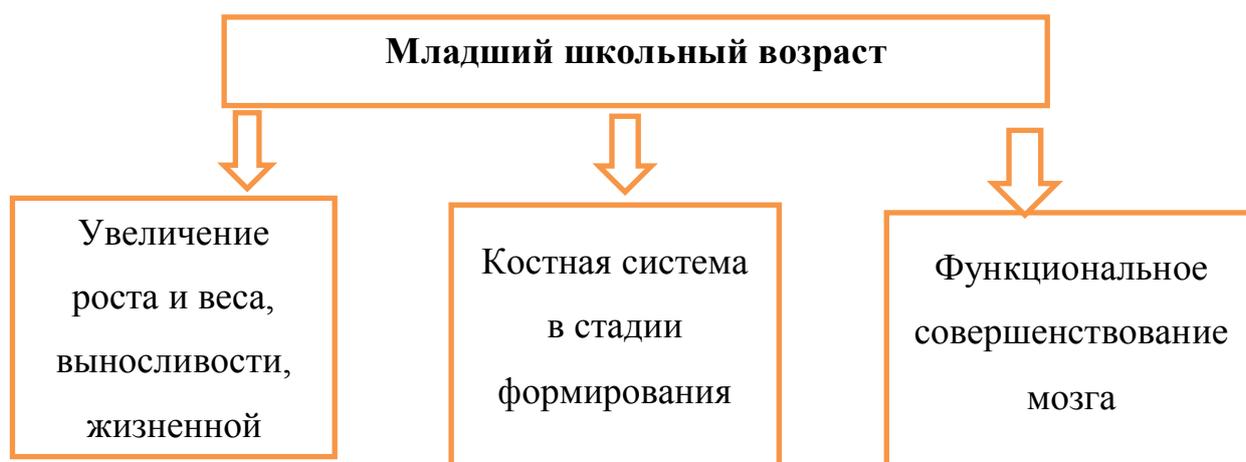


Рисунок 1- Особенности младшего школьного возраста

Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. Под двигательной активностью понимают суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни. При свободном режиме в летнее время за сутки дети 7 – 10 лет совершают от 12 до 16 тысяч движений. Естественная суточная активность девочек на 16 – 30 % ниже, чем мальчиков. Девочки в меньшей мере проявляют двигательную активность самостоятельно и нуждаются в большей доле организованных форм физического воспитания[21].

Мышечная система: растет мышечная масса за счет формирования крупных мышечных групп. Мышцы отличаются большой эластичностью и хорошей проводимостью нервных импульсов. Наиболее проблемными зонами мышечной системы являются несформированные мышцы вокруг позвоночного столба (мышечный корсет), мышцы свода стопы, мышцы, обеспечивающие мелкую моторику рук, мышцы живота, косые мышцы туловища, отводящие мышцы верхних конечностей, приводящие мышцы нижних конечностей, а у девочек и мышцы пояса верхних конечностей[13].

Вегетативная нервная система: вегетативные функции отстают в развитии от моторных: во-первых, сердечная мышца не обладает достаточной сократительной способностью, а основные регуляторные механизмы кардиосистемы находятся в стадии становления; во-вторых, несформированность мышц, обеспечивающих дыхательный акт, что приводит к быстрому образованию кислородного долга в организме ребенка.

Психологические особенности поведения: дети младшего школьного возраста эмоциональны, легко возбудимы; процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. Они легко поддаются внушению и

легко —привязываются к старшим. На занятиях не могут длительное время 9 концентрировать внимание, поскольку объем внимания мал; восприятие - целостное, так как не сформирована способность абстрактного мышления[19].

От возраста также зависит утомление. В период утомления двигательные качества у детей угнетаются в большей степени, чем у взрослых. Дети вынуждены прекращать физическую работу при меньших сдвигах гомеостаза.

При умеренной аэробной работе в период развивающегося утомления у детей и подростков более выражена дискоординация вегетативных функций[22].

Возраст влияет и на характер восстановительных процессов после физической нагрузки. После непродолжительных, преимущественно анаэробных нагрузок восстановление работоспособности и вегетативных функций у детей происходит в более короткие сроки. Но при продолжительных, утомительных и продолжающихся нагрузках восстановительные процессы у детей протекают медленнее.

Гибкость обусловлена центрально-нервной регуляцией тонуса мышц, а также усилием мышц - антагонистов. Резерв гибкости же обоснован кроме этого - вязкостью мышечной ткани и гибкостью связочно-сухожильного аппарата. Это значит, что проявление гибкости зависят от способности произвольно расслаблять растягиваемые мышцы и напрягать мышцы, которые воплощают движение, то есть от степени совершенствования межмышечной координации[4].

Таблица 1- Анатомо-физиологические особенности систем организма

Название системы	Характеристика системы
------------------	------------------------

Центральная нервная система	Завершение морфофункциональной дифференцировки. Завершается полное развитие клеточной структуры коры больших полушарий головного мозга. Созревание проводящих путей. Повышается зрелость лобных долей: улучшение памяти и повышение интеллекта
Опорно-двигательная система	Продолжает формироваться скелет, кости и позвоночник имеют большую гибкость; мускулатура относительно слаба (особенно спины и брюшного пресса)
Выделительная система	Функциональная деятельность почек у детей более интенсивна, чем у взрослых. Органы мочеобразования и мочеотделения растут относительно медленно до периода полового созревания. Примерно со школьного возраста емкость мочевого пузыря у мальчиков больше чем у девочек
Пищеварительная система	Поджелудочная железа к возрасту 6-10 лет достигает массы 30-36 г, что в 1,5-2 раза меньше массы поджелудочной железы взрослого человека. Печень после 7 лет не выступает из под реберной дуги, а морфологическое и гистологическое ее строение становится таким же как у взрослых, к 8 годам.
Сердечно-сосудистая система	Большая жизнестойкость. работы сердечной мышцы. Частота.

Продолжение таблицы 1

Дыхательная система	Грудная клетка конусовидной формы. Увеличивается поступление кислорода. Отмечается недоразвитие дыхательных мышц, поверхностное дыхание. Увеличивается диаметр дыхательных путей
Эндокринная система	Несколько снижается функция гипофиза. Увеличивается продукция соматотропного гормона, повышается активность щитовидной железы, начинают функционировать половые железы

В соединительнотканых образованиях в разном соотношении находятся:

-коллагеновые и эластиновые волокна. Коллагеновые волокна имеют два

-отличительных свойства – это высокий предел прочности и незначительная степень растяжимости.

Эластичные волокна легко поддаются растягиванию, при устранении силы растягивания они возвращаются практически к сходной длине. От соотношения этих двух типов волокон в основном зависят эластические свойства. Например, большой процент эластина находится в связках, окружающих позвоночный столб.

Сухожилия же состоят главным образом из коллагена, обеспечивающего жёсткую передачу даже мелких изменений длины мышц на кости. С возрастом при иммобилизации (ограничение подвижности) суставов.

Меняется химический состав соединительно тканых образований, наблюдается их декальцинация (удаление извести) дегидратация (обезвоживание), что приводит к снижению эластичности свойств.

Важнейшим морфологическими элементами мышц при выполнении упражнений на растягивание являются проприорецепторы, сигнализирующие в мозг о состоянии мышц, изменения в них, степени натяжения сухожилий, изменениях в суставных углах.

На основании этой информации в коре головного мозга возникают представления о взаимном положении частей тела и их движениях.

Однако длина мышц, в процессе растягивания контролируется стретч – рефлексом (миотатическим рефлексом).

Стретч – рефлекс (миотатический рефлекс) – это рефлекторное возбуждение мышечных волокон в ответ на кратковременное или длительное растяжение мышц, сопровождаемое болевыми ощущениями; является субъективным и объективным ограничителем воздействия растягивания на мышцы.

В стретчинге – рефлексе выделяют статический и динамический компоненты. Статический компонент проявляется при удерживании мышц в растянутом положении. Динамически возникает в ответ на кратковременное растяжение мышц.

Стретч – рефлекс (показателем которого является электрическое возбуждение мышц) возникает только при сильных болевых ощущениях, так как он является защитным механизмом, сигнализирующим в мозг о возможном повреждении мышечной и соединительной ткани вследствие перерастяжения.

Частичное ослабление стретч – рефлекса при растягивании мышц, связок, сухожилий возможно путём ослабления рефлекторного напряжения мышц.

Это достигается следующими способами:

1. Удержанием растянутой мышцы достаточно долго;
2. Напряжением мышцы – антагониста во время растягивания;
3. Поочередным напряжением и расслаблением растягиваемой мышцы.

Физическая работа способствует общему расширению кровеносных сосудов, улучшению питания и повышению обмена веществ в их стенах. При физической работе мышцы массируют внешнюю сторону окружающих их сосудов, а кровеносные сосуды, не проходящие через мышцы (головного мозга, внутренних органов, кожи), становятся более эластичными за счет гидродинамической волны от учащения пульса и ускоренного тока крови.

Все это способствует нормальному функционированию сердечно - сосудистой системы без патологических отклонений и сохранению жизнедеятельности.

При длительном неподвижном положении тела венозная кровь, бедная питательными веществами и кислородом и насыщенная продуктами распада клеток, под влиянием силы тяжести может скапливаться в различных органах и частях тела. Стенки венозных сосудов тонкие, и скопление излишнего объема крови в них может привести к их деформации[16]

Для воспитания гибкости применяются упражнения на растягивание мышц, сухожилий и связок с постепенно возрастающей амплитудой движений. Движения бывают простыми, пружинистыми, маховыми, с отягощениями и без них.

Упражнения могут применяться как в учебных, так и в самостоятельных формах занятий, и чем чаще они применяются, тем выше их эффективность. Установлено, что ежедневные трехразовые тренировки с 30-кратным повторением упражнений в каждом подходе через один - два месяца приводят к заметному показателю гибкости развитию гибкости. При прекращении же тренировки гибкость быстро возвращается к исходному уровню[53]

У младших школьников имеются все предпосылки к приобретению гибкости:

- 1- преобладание в костной ткани в элементах воды, которые делают скелет более эластичным;
- 2- постепенное замещение костной в костной ткани хрящевой;
- 3- сочленение костей подвижно в этом этапе развития
- 4- усиление темпов роста позвоночника к формированию естественных физиологических изгибов (шейной и грудной кривизны);
- 5- слабое развитие мышц и связок позвоночника, значительная толщина хрящевых прослоек позвоночника;

Наиболее высокие естественные темпы развития гибкости наблюдаются у детей в возрасте от 6 до 8 лет и от 9 -11 лет. В целом подвижность крупных звеньев тела увеличивается до 13-14 лет и стабилизируется к 16-17 годам, а затем имеет устойчивую тенденцию к снижению. Если до 13-14 лет гибкость направленно не развивается, она может снижаться уже в юношеском возрасте[22].

Сенситивным периодом пассивной гибкости является возраст 9-10 лет, а активной 10-14 лет. Целенаправленное развитие гибкости должно начинаться с 6-7 лет, причём у детей 9-14 лет это качество развивается в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте.

У девочек показатели гибкости выше на 20-30%, чем у мальчиков. В процессе системно построенного воспитания детей младшего школьного возраста главной задачей является успешно овладеть основами жизненно важными двигательными действиями, без ущерба для нормального состояния и функционирования ОДА[13];

Упражнения для улучшения обязательно должны входить в программу каждого урока. Наибольшего эффекта можно будет добиться, если проводить занятия с младшими школьниками в игровой форме, с постепенным снижением нагрузок.

1.2 Понятие гибкость и ее виды

Следует различать понятия «гибкость» и «подвижность», поскольку они не идентичны и между ними имеются существенные различия. Матвеев Л.П. дает следующую формулировку: «Под гибкостью понимаются морфологические и функциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие амплитуду различных движений спортсмена»[25].

Подвижность в суставах является необходимой основой эффективного технического совершенствования. При недостаточной гибкости резко усложняется и замедляется процесс освоения двигательных навыков, а некоторые из них (часто узловые компоненты - техники выполнения соревновательных упражнений) не могут быть вообще освоены.

Недостаточная подвижность в суставах ограничивает уровень проявления силы, скоростных и координационных способностей, приводит к ухудшению 10 внутримышечной и межмышечной координации, снижению экономической работы часто является причиной повреждения мышц и связок[12].

Одно из определений: гибкость - это способность человека выполнять движения с большой амплитудой, одно из важнейших физических качеств человека.

Проявление гибкости зависит от ряда факторов. В специальной литературе выделяют анатомическую (скелетную) подвижность, которая является главным фактором, обуславливающим подвижность суставов.

Анатомическая подвижность определяется путем теоретических вычислений. Для этого определяют величину суставной поверхности с помощью рентгенограммы, а затем, вычитая из угла большей кривизны угол меньшей кривизны, определяют предел возможной подвижности в суставе[14].

Анатомическая подвижность относительно постоянна и она дает картину возможной амплитуды движений. Ограничителями движений являются кости. Форма костей во многом определяет направление и размах движение в суставе (сгибание, разгибание, отведение, приведение,

супинация, пронация, вращение)[3].

Активная подвижность обусловлена силой мышечных групп, окружающих сустав, их способностью производить движения в суставах за счет собственных усилий. Активная гибкость зависит от силы мышц, производящих движение в данном суставе.

Пассивная подвижность соответствует анатомическому строению сустава и определяется величиной возможного движения в суставе под действием внешних сил. Соответственно этому различают и методы развития гибкости. При пассивной гибкости амплитуда движений в суставе больше чем, во время активной. Активная гибкость развивается следующими средствами [5]:

1) упражнениями, в которых движения в суставах доводятся до предела за счет тяги собственных мышц;

2) упражнениями, в которых движения в суставах доводятся до предела за счет создания определенной силы инерции. Пример: махи ногами, махи ногами с утяжелителями, сочетание махов ногами с утяжелителями и махов ногами без них[22].

Пассивная гибкость развивается упражнениями, в которых для увеличения гибкости прилагается внешняя сила: вес, сила, вес различных предметов и снарядов. Эти силы могут прикладываться кратковременно, но с большей частотой или длительно, с постепенным доведением движения до максимальной амплитуды. Хотя последний способ выполнения упражнений эффективен, он применяется несколько реже в связи с тем, что длительное удержание мышц в растянутом состоянии вызывает неприятные ощущения.

Упражнения на растягивание мышц и связок следует выполнять, возможно, чаще, особенно в подростковом и юношеском возрасте, когда гибкость снижается.

Наибольшее значение имеет активная подвижность[2]. Однако величина ее в значительной степени определяется уровнем пассивной подвижности, которая характеризует в основном способность человека к выполнению широкоамплитудных движений.

Вместе с этим необходимо отметить, что в спортивной практике принято определять только амплитуду активной подвижности и, имеющей наибольшее практическое значение, так как именно она в значительной степени реализуется при выполнении физических упражнений[1]. И хотя, между активной и пассивной подвижностью прямой корреляционной взаимосвязи не обнаруживается, пассивная, является резервом для активной гибкости.

Воспитание гибкости – одно из самых главных назначений стретчинга.

Увеличение гибкости объясняется тем, что мышцы и их соединительнотканые образования становятся эластичнее податливее, а также тем, что мышцы антагонисты становятся сильнее. Это является залогом хорошей осанки, грации, плавности, красоты движений и условием для хорошей работы внутренних органов.

При выполнении упражнений стретчинга необходимо соблюдать осторожность и придерживаться следующих рекомендаций:

- при положении сустава в крайне разогнутом, согнутом, отведено –
- приведённом положение не покачиваться, растягивать мышцы только за счёт:
 - статического давления, находясь в неподвижном состоянии.
 - необходимо знать, какая группа мышц растягивается.
 - упражнения выполнять индивидуально по амплитуде и с усилием.
 - прежде чем выполнить упражнения, необходимо подготовить мышцы.
 - при выполнении упражнения все движения должны находиться
- пределах
 - индивидуального диапазона подвижности суставов. В начале занятий
 - следует применять «лёгкий» стретчинг. Он выполняется в

расслабленных стойках, не вызывающих болевых ощущений. Время удержания поз 10- 30с. Лишь после этого можно переходить к «развивающему» стрейтченгу и задерживаться в позе 30 – 40 с.

- в процессе выполнения упражнений дышать спокойно и ритмично.
- соблюдать осторожность при заболевании суставов – связочного аппарата.

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 травмированию, а также к несовершенной технике. В теории и методике физического воспитания гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела.

Таблица 2-виды стретчинга и их характеристика

Виды стретчинга	Характеристика
Статический стретчинг	Базируется на медленном их выполнении. В основе определенная поза, которая должна удерживаться в течение какого-то времени. Продолжение нахождения в одной позе от 30 сек до 1 минуты. Мышцы могут как напрягаться, так и расслабляться за счет чего происходит растягивание.

Продолжение таблицы 2

<p>Пассивный стретчинг</p>	<p>Пассивные упражнения имеют абсолютную схожесть со статическими, кроме того что все физические усилия над вашим телом делает за вас партнер.</p>
<p>Динамический стретчинг</p>	<p>Представляет собой движения, которые основаны на пружинистых движениях, плавных и медленных когда достигается конечная точка выполнения того или иного упражнения, выполняется задержание тела в такой позе.</p>
<p>Баллистический стретчинг</p>	<p>Основывается на выполнении маховых движений ногами и руками, движения туловища (сгибание и разгибание) Такие упражнения делаются с достаточно большой скоростью и с максимально возможной амплитудой движений удлинения мышц происходит только в кратковременный период, когда совершается непременно само сгибание или же мах.</p>
<p>Изолированный стретчинг</p>	<p>В технике используются упражнения для работы отдельных мышц. Используется вспомогательные инструменты (ремень, пояс), которые собственными усилиями удерживают вытянутую мышцу. Пример (поднять высоко ногу и удерживать ее поясом, фиксируя положение и вытягивание мышцу).</p>
<p>Изометрический стретчинг</p>	<p>Данная техника и представляет собой чередование напряжения мышц с расслаблением.</p>

Продолжение таблицы 2

Проприоцептивный стретчинг	нервно-мышечный	Техника представляет собой максимальное напряжение и растяжку мышц.
-------------------------------	-----------------	---

Растяжка обладает рядом полезных свойств, что обуславливает популярность этой дисциплины. Регулярные тренировки помогают развить гибкость, стать стройнее и пластичнее. Улучшается осанка, циркуляция лимфы и крови.

Польза стретчинга для женщин заключается в тонизации мышц и замедлении процессов старения. Специальные упражнения действуют на мышцы расслабляюще, помогая справляться с болью и напряжением[14].

Таблица 3- варианты способов растяжения

Варианты	Методические рекомендации
1. Активно статический способ	- Исполнитель самостоятельно фиксирует определенную позу и удерживает ее необходимое время.
2. Активно динамический способ	- Исполнитель самостоятельно исполняет динамические, амплитудные движения для достижения опорного положения.
3. Пассивно Статический способ	- Исполнитель с внешней помощью фиксирует определенную позу или положение и удерживает его.
4. Пассивно статический способ	- Исполнитель с внешней помощью исполняет динамические,

1.3 Средства и методы воспитания гибкости у детей младшего школьного возраста

Младший школьный возраст (детский) охватывает детей с 6-7 до 11 лет (I-IV классы). Педагогическая эффективность воспитания и обучения находится в тесной зависимости от того, в какой мере учитывается анатомо-физиологические особенности детей и подростков, периоды развития, для которых характерна наибольшая восприимчивость к воздействию тех или иных факторов[12], а так же периоды повышенной чувствительности и понижение сопротивляемости организма. Знание физиологии ребенка особенно необходимо при физическом воспитании для определения 15 эффективных методов обучения двигательным действиям на уроках физической культуры, для разработки методов формирования двигательных навыков, развития двигательных качеств, для определения содержания физкультурно-оздоровительной работы в школе.

Опорно-двигательный аппарат в младшем школьном возрасте так же претерпевает изменения. Наблюдается усиление роста позвоночного столба, продолжается окостенение его костей, появляется шейный и грудной изгиб.

В этом возрасте позвоночник обладает большой подвижностью и гибкостью за счет незначительного окостенения. Именно в это время нужно развивать ловкость и гибкость.

Средство для развития гибкости используется упражнение на растяжку, они должны соответствовать требованиям:

- выполнение упражнений с максимальной амплитудой движения;
- быть доступным для школьников.

Основные правила использования упражнений на растяжку:

1. Не допускаются болезненные ощущения.
2. Движения выполняются в медленном темпе, постепенно увеличивая их амплитуду.

Акробатика также является средством развития гибкости у младших школьников. Для этого вида деятельности характерны сложные движения с высокой степенью пластичности, координации и точности.

В упражнениях работают разные группы мышц. Особенно важно выделить такие виды занятий, которые отражают эстетическую направленность движений - пластические, ритмические, танцевальные, хореографические, аэробные[50].

Таким образом, средствами развития гибкости в начальной школе являются

различные виды физических упражнений, акробатика, растяжка, упражнения, выполняемые с большой амплитудой.

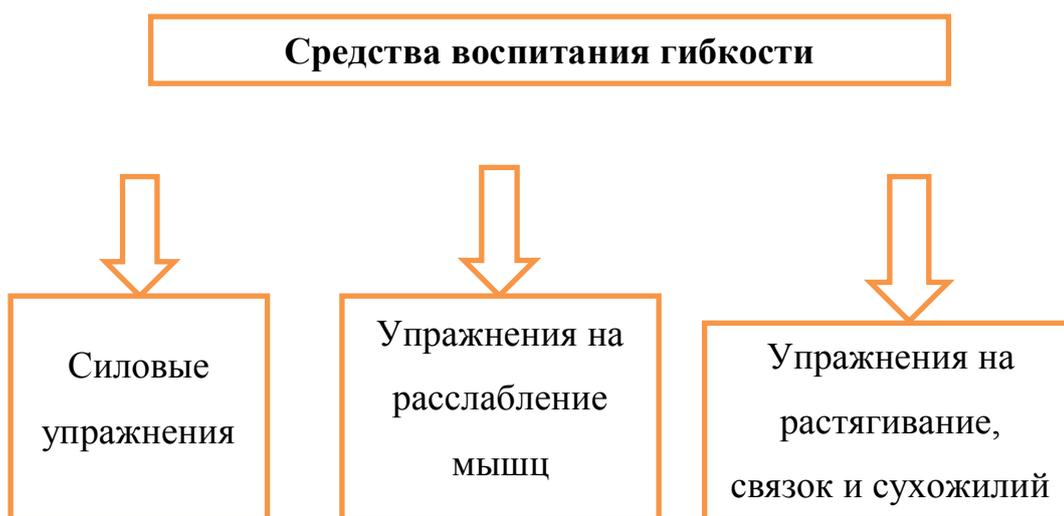


Рисунок 2- Средства воспитания гибкости

Методы воспитания гибкости:

1. Непрерывный с пассивной нагрузкой (статический)-длительное выполнение упражнения с постепенным увеличением усилия на сустав или полусустав дополнительным грузом, массой собственного тела или давлением партнером; развивает пассивную гибкость[21].

2. Повторный активный (динамический)- активные мышечные движения (махи, наклоны, прогибы) за счет мышечных усилий.

3. Статико – динамические – очень медленное движение с фиксацией отдельных фаз движения, применяемое в хатха йоге.

Таблица 4- методы воспитания

Методы	Описание метода
Повторный	Упражнения выполняются сериями. В зависимости от возраста, пола и физической подготовленности, занимающихся количество повторений в серии дифференцируется
Словесный	Рассказ, объяснение, указание, замечания, наставления
Наглядный	Показ учителем
Игровой	Применение «игрового стретчинга»
Соревновательный	Кто сумеет наклониться ниже

Применение разнообразных двигательных навыков, целесообразных в конкретных условиях игры или соревнования. Если рассматривать соединение соревновательного и игрового методов с позиции физического воспитания, то суть метода сводится к тому, что для решения учебно-воспитательных и оздоровительных задач на практике, в учебно-тренировочном процессе реально могут использоваться разнообразные физические, технические и тактические упражнения, подвижные игры, эстафеты или комбинации их, когда учащиеся играют и соревнуются одновременно.

ВЫВОДЫ ПО I ГЛАВЕ

Анализ научно – методической литературы показывает, что:

1. При развитии гибкости у детей необходимо учитывать возрастные особенности. Целенаправленно развитие гибкости должно начинаться с 6 – 7 лет. У детей и подростков 9 – 14 лет это качество развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте. Это объясняется большой растяжимостью мышечно-связочного аппарата у детей данного возраста[12].

2. В многолетнем плане весь процесс воспитания гибкости можно разделить на три этапа: 1 этап – «суставной гимнастики», 2 этап - специализированного развития подвижности в суставах, 3 этап - поддержания подвижности в суставах на достигнутом уровне.

3. Литературные данные показали, что для воспитания и совершенствования гибкости методически важно определить оптимальные пропорции в использовании упражнений на растягивания, а также правильную дозировку нагрузок. Упражнения на гибкость рекомендуется включать в небольшом количестве в утреннюю гимнастику, в вводную (подготовительную) часть урока по физической культуре, в разминку при занятиях спортом.

4. В комплексы упражнений для воспитания гибкости необходимо включать упражнения на расслабление, которые обеспечивают прирост подвижности за счет улучшения способности мышц к расслаблению, следовательно, к растягиванию.

ГЛАВА 2. МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО- ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ

2.1 Цель и задачи экспериментальной работы

Цель исследования: Разработать методику, направленную на воспитание гибкости у детей младшего школьного возраста с применением стретчинга.

Гипотеза исследования: предполагается, что разработанная методика с применением стретчинга будет способствовать эффективному воспитанию гибкости у детей младшего школьного возраста

База исследования: МАОУ СОШ № 30 г. Челябинска имени Н.А. Худякова.

Экспериментальное исследование проводилось в три этапа:

На первом этапе (июнь 2021-октябрь 2021г.) проводился анализ литературы по тематике исследования, формировалась тема работы, предмет, объект исследования, определялась цель, задачи, выстраивалась гипотеза исследования.

Второй этап (ноябрь 2021 – февраль 2022г.) был посвящён педагогическому эксперименту. Для обоснования методики воспитания гибкости у детей младшего школьного возраста были отобраны две группы занимающихся (контрольная и экспериментальная) по 14 человек в каждой. Была проведена оценка результатов групп в начале эксперимента.

На третьем этапе (март 2022- май 2022г.) была проведена итоговая оценка результатов тестирования обеих групп в конце эксперимента. Результаты педагогического эксперимента были систематизированы, описаны и обобщены, подвергнуты количественному и качественному анализу, формулировались выводы, предоставлялись рекомендации, оформлялась выпускная квалификационная работа.

Для достижения поставленной цели и проверки гипотезы были сформулированы следующие задачи[12]:

1.Изучить и проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования.

2.Разработать методику развития гибкости у детей младшего школьного возраста.

3.Доказать эффективность применения стретчинга, направленного на развитие гибкости младших школьников на уроках физической культуры.

Для решения задач, поставленных в работе, применялись следующие методы:

1.**Анализ научно – методической литературы** применялся для изучения состояния проблемы исследования в теории и практике.

2.**Педагогическое наблюдение** проводилось с целью изучения особенностей проведения урока по физической культуре в начальной школе. В процессе наблюдения изучались особенности воспитания гибкости у детей младшего школьного возраста.

3.**Методы педагогического тестирования.** Для оценки уровня развития гибкости младших школьников использовались тесты.

4.**Педагогический эксперимент** проводился в процессе образовательного урока в течение трёх месяцев (ноябрь 2021- февраль 2022). В процессе исследования производилась оценка эффективности экспериментальной методики, предусматривающей комплексное воспитание гибкости у детей младшего школьного возраста.

5.Для обработки полученного экспериментального материала использовались общепринятые **методы математической статистики.**

2.2. Реализация методики воспитания гибкости у детей младшего школьного возраста средствами стретчинга

В процессе развития младших школьников происходит неравномерный прирост физических качеств. Кроме того, выявлено, что на отдельных возрастных этапах некоторые физические качества не только не подвергаются изменениям, но даже уровень их может снижаться. Те возрастные границы, при которых организм ребенка наиболее чувствителен к педагогическим воздействиям учителя, носят название «сенситивные» периоды.

По мнению ученых, эффективность управления процессом воспитания гибкости в ходе урока физической культуры будет значительно выше, если делать акцент педагогического воздействия на тот или иной период индивидуального развития ребёнка.

Для изучения влияния упражнений стретчинга, развивающих гибкость, у детей младшего школьного возраста, нами было проведено исследование. Исследование проводилось на базе МАОУ СОШ № 30 г. Челябинска имени Н.А. Худякова в период июня 2021 г. по май 2022 г.[12].

Исследование проводилось на двух группах: экспериментальной и контрольной, в каждой группе по 14 человек. Возраст испытуемых 10-11 лет. Контрольная группа занималась по стандартной программе предусмотренной ФГОС. Экспериментальная группа занималась по разработанной нами методике.

На предварительном этапе исследования был выявлен начальный уровень развития у обучающихся 10-11 лет. Участникам эксперимента было предложено выполнить следующие контрольные упражнения, которые помогают выявить уровень развития гибкости; сравнить подготовленность двух групп.

В качестве контрольных испытаний были взяты тесты:

1- Наклон вперед, стоя на скамье;

2- Гимнастический Мостик;

3- Продольный шпагат;

1. Наклон вперед стоя на скамье

Оборудование: Гимнастическая скамья, линейка измерения

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – ИП):

стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см.

Процедура тестирования: Участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с.

Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-» ниже- знаком «+». Результат записывается в сантиметрах.

Общие указания и замечания: После объяснения, демонстрации и опробования, ученике выполняет задание. Ошибки: 1) сгибание ног в коленях; 2) удержание результата пальцами одной рукой; 3) отсутствие удержания результата в течение 2 сек.

2. Гимнастический «мост»

Оборудование: Гимнастические маты, сантиметровая лента

Процедура тестирования: Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, упор на ступни, руки ставим за головой, ладони направлены в сторону ступней. Отрываем таз и плечи от пола, максимально выгибая спину. Плавно вернуться в исходное положение. Результат измеряется расстоянием от пяток до кончиков пальцев рук испытуемого. Чем меньше расстояние, тем лучше результат.

Общие указания и замечания: После объяснения, демонстрации и опробования, ученик выполняет задание. Ошибки: 1) широко расставленные руки и ноги; 2) опора головой о пол; 3) повороты головы во время выполнения упражнения; 4) перенапряжение мышц шеи при попытке удержания головы; 5) задержка дыхания.

3. « Продольный шпагат»

Оборудование: Гимнастический мат или коврик, сантиметровая лента

Процедура тестирования: Таз развернут вперед (перпендикулярно ногам).

Корпус вертикально. Обе ноги прямые прижаты к полу.

Результат измеряется сантиметровой лентой измерив расстояние от паховой области до пола. Чем меньше расстояние, тем больше гибкость.

Общие указания и замечания: Не разворачивайте колено задней ноги в бок.

Коленный сустав должен прижаться к поверхности пола, пятка направлена вверх. Ошибки: 1) бедра вывернуты и смотрят в сторону; 2) туловище наклонено вперед.

Таблица 5- уровень воспитания гибкости у детей 10-11 лет опытных групп до эксперимента

Группа	Наклон, вперед стоя на гимнастической скамейке	Гимнастический мостик (см)	Продольный шпагат
Контрольная (ср. значение)	6 см	65 см	35 см
Экспериментальная (ср. значение)	6 см	65 см	34,5 см

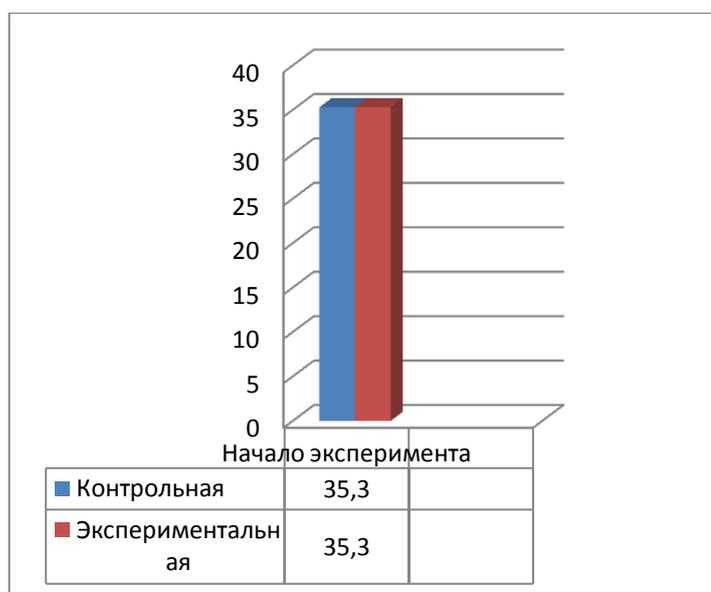


Рисунок 3- Результаты контрольной и экспериментальной группы до начала эксперимента

Таким образом, результаты тестирования показали, что статически значимых различий нет, уровень развития гибкости детей, принимающих участие в эксперименте, находится в одном диапазоне и имеет средний уровень.

После анализа и обобщения данных научно - методической литературы были выявлены основные средства, применяемые для развития гибкости, нами был разработан комплекс упражнений игрового стретчинга, направленный на воспитание этого двигательного качества.

В экспериментальной группе на занятиях выполнялась работа по воспитанию гибкости в соответствии с составленным нами планом занятий. Занятие проводилось 3 раза в неделю по 45 минут.

Данный комплекс физических упражнений на воспитание гибкости у детей младшего школьного возраста применялись на протяжении всего эксперимента. Комплексу уделялось все 3 дня в неделю из трёх учебных дней, Упражнения корректировались по нагрузке и содержания в ходе проведения исследования. Также помимо комплекса упражнений игрового

стретчинга вначале занятия проводились подвижные игры, направленные на воспитание гибкости.

-ПН-1 комплекс

-СР- 2 комплекс

-ПТ- 3 комплекс

Продолжительность и характер отдыха между упражнениями индивидуальны, а сама пауза для детей может заполняться медленным бегом или активным отдыхом.

Методика стретчинга персональна. Однако можно рекомендовать определенные параметры тренировки детей младшего школьного возраста:

1. Продолжительность одного повторения 10–20 с для начинающих, и 15–60 для подготовленных.
2. Количество повторений одного упражнения от 2–6 раз, с отдыхом между повторениями 10–30 с.
3. Количество упражнений в одном комплексе 5–7 с воздействием каждого упражнения на определенную мышечную группу.
4. Длительность нагрузки на каждом занятии 4–10 мин.
5. Характер отдыха – расслабление, бег трусцой, активный отдых.

Комплекс упражнений игрового стретчинга направленный на воспитание гибкости

1.3мяя

Исходное положение (и.п.): лечь на пол ничком, ноги вместе, ладони на полу на уровне плеч. 1. Медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь. Прогнуться

на сколько возможно, не очень сильно запрокидывая голову назад. Задержаться нужное время. 2. Медленно вернуться в и.п. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й. Повторить 10 раз.

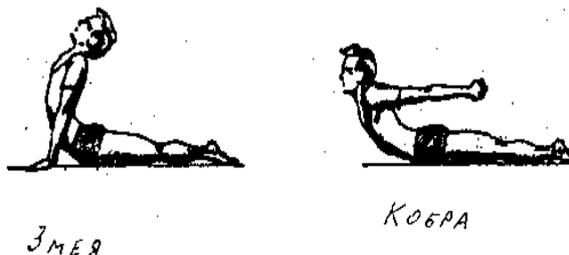


Рисунок 4- Упражнения змея и кобры

2.Кобра

И.п.: лечь на пол ничком, руки сложить за спиной так, чтобы кисти рук тыльной стороной касались ягодиц. Пальцы рук переплетены. 1. плавно, без рывков поднять голову, затем грудь и верхнюю часть живота как можно выше. Задержаться нужное время. 2. медленно вернуться в и.п. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й. Повторить 10 раз.

3.Ящерица

И.п.: лечь на пол ничком, руки расположены вдоль тела, ладони положить на пол. 1. поднять прямые ноги насколько можно вверх, опираясь о пол руками, грудью и подбородком. Задержаться нужное время. 2. медленно вернуться в и.п. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й. Повторить 10 раз.



Рисунок 5- Упражнения ящерица и кузнечик

4.Кузнечик

И.п.: лечь на пол ничком, касаясь, пола подбородком. Кисти сжать в кулаки, руки вытянуть вдоль тела. 1. отталкиваясь кулачками медленно поднять одну ногу как можно выше. Нога прямая, носок натянут. Задержаться нужное время. 2. медленно вернуться в и.п. 3.4. повторить всё левой ногой. Дыхание: вдох в 1-й,3-й фазах, выдох во 2-й, 4-й. Повторить 10 раз.

5. Собачка

И.п.: сесть на пятки, руки в упоре в пол сзади, параллельно боком. Пальцы рук обращены в противоположенную от тела сторону. 1. выгнуть спину и откинуть голову назад, медленно подвинуть кисти рук назад, насколько возможно. Задержаться нужное время. 2. медленно вернуться в и.п. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й. Повторить 10 раз.



Рисунок 6- Упражнения собачка и колечко

6. Колечко

И.п.: встать на колени, руки на поясе. 1. медленно наклоняться назад, пока голова не коснётся ног. Задержаться нужное время. 2. медленно вернуться в и.п. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й. Повторить 10 раз.

7. Флюгер

И.п.: встать прямо, ноги чуть расставлены, прямые руки вперёд, параллельно полу, кисти вместе, ладони вниз. 1. медленно повернуть корпус на 180 С, не отрывая глаз от рук, ноги и бёдра остаются неподвижными. Задержаться нужное время. 2. вернуться в и.п. 3.4. повторить в другую сторону. Дыхание: нормальное. Повторить 10 раз.

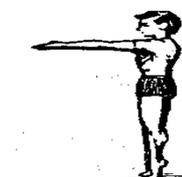


Рисунок 7- Упражнения флюгер и луна

8.Луна

И.п.: встать прямо, ноги широко расставлены, руки положить на голову. 1. наклониться в правую сторону ухватить правой рукой лодыжку, туловище не поворачивать, ноги не сгибать. Задержаться нужное время. 2. вернуться в и.п. 3.4. повторить в другую сторону. Дыхание: нормальное. Повторить 10 раз.

9.Маятник

И.п.: лечь на спину, ноги выпрямить, носки натянуть, руки в стороны ладонями вниз. 1. не разводя ноги и не сгибая их в коленях, поднять ноги вертикальное положение, затем наклонить вправо до касания пола. Задержаться нужное время. 2. поднять ноги вертикальное положение и наклонить их влево до касания пола. Дыхание: нормальное. Повторить 10 раз.



Рисунок 8- Упражнения маятник и птица

10.Птица

И.п.: сесть в позу прямого угла, развести ноги, на сколько возможно шире, носки натянуть, руки в сторону параллельно полу, голова прямая. 1. не сгибая ног, наклониться вперед, стараясь коснуться руками пальцев ног, стараться коснуться головой пола, затем лечь на пол грудью, руки прямые. Задержаться нужное время. 2. вернуться в и.п. Дыхание: вдох во 2-й фазе.

11.Бабочка

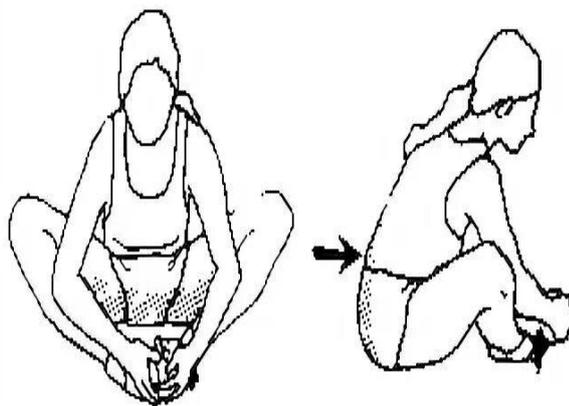


Рисунок 9- Упражнение бабочка

Сядьте на пол, разведите колени и прижмите их к полу, соедините стопы. Расправьте спину и опустите голову вниз. На выдохе максимально наклонитесь вперед с прямой спиной и вытяните руки перед собой. Это исходное положение. На вдохе поднимите колени и задержитесь в такой позе на 1—2 секунды. На выдохе опустите колени на пол. Во время выполнения упражнения вы должны почувствовать осязаемое растяжение мышц.

12.Голубь



Рисунок 10- Упражнение голубь

Встаньте на четвереньки, согните правую ногу в колене, потяните его вперед и положите на пол между ладонями. Левую ногу выпрямите и прижмите к полу коленом и тыльной стороны стопы. (Проверьте выравнивание бедер: обе косточки таза должны быть направлены вперед, без перекоса на одну сторону. Разворачивайте заднее бедро внутрь, стараясь положить его на пол).

Подвижные игры на воспитания гибкости

1 Жираф

Цель: Воспитать гибкость у детей. Игра растягивает поясницу, мышцы ног и рук.

Оборудование: несколько камушков или других небольших предметов (кубиков)

Ход игры: В нее играют по очереди. Ведущий, (взрослый или другой играющий) раскладывает перед игроками камушки (кубики). Игрок должен встать прямо, соединив пятки и разведя носки в стороны.

Задача - собрать все лежащие перед ними камушки (кубики). Сложность заключается в том, что игрок не имеет права сгибать ноги, ему приходится собирать камушки, каждый раз наклоняясь.

2Путаница

Цель игры: Воспитать гибкость у младших школьников. Кроме того, игра способствует развитию логического мышления, так как учит детей выполнять действия в определенной логической последовательности.

Ход игры: Участники с помощью считалки выбирают ведущего, который уходит в другое помещение или отворачивается, чтобы не видеть действий игроков. Остальные становятся вокруг держа друг друга за руки, и начинают «запутываться».

После того как игроки основательно «запутались», они хором зовут ведущего: «Путаница-путаница!» Распутай нас, пожалуйста.

Задача ведущего - распутать игроков так, чтобы в конце концов они снова встали в круг, держась за руки.

Важно, чтобы ведущий делал это, не расцепляя рук игроков.

2.3 Результаты опытно-экспериментальной работы

Контроль за уровень развития гибкости имеет большое значение в системе физического воспитания детей младшего школьного возраста, не только для детей, но и для самого учителя.

По окончанию опытно – экспериментальной работы обе группы так же проходили контрольное тестирование.

Сравнительный анализ развития гибкости в контрольной и экспериментальной группах в конце эксперимента представлен в (табл.3).

Таблица 6- Результаты тестирования обеих групп в конце эксперимента

Тест	Начало эксперимента		Конец эксперимента	
	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке	6см	6 см	8 см	12 см
Гимнастический мост	65 см	65 см	68см	72 см
Продольный шпагат	35 см	34,5	38 см	41 см
X	35,3	35,3	38	41,6

Примечание: X – среднее значение показателей

По данным показателям видно, что группа, в которой применялась наша разработанная методика по внедрению игрового стретчинга, получила более высокие результаты и значит сильнее повысила гибкость.

Результаты в начале эксперимента были равны, но после использования нашей методики, экспериментальная группа получила более высокие результаты. Комплекс упражнений игрового стретчинга и подвижные игры, использованные нами, показали свою эффективность в воспитании гибкости у детей младшего школьного возраста.

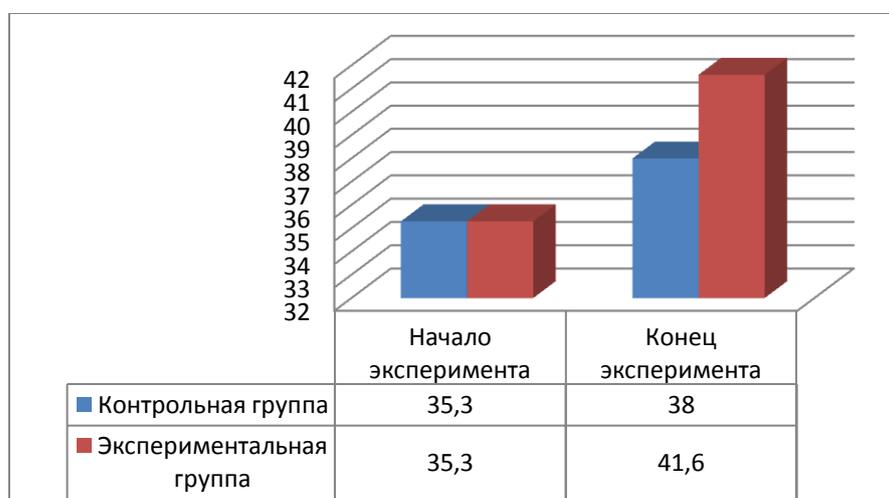


Рисунок 11- Общий результат по контрольным тестам обеих групп в начале и в конце эксперимента

Рассмотрим динамику роста каждого выбранного нами упражнения отдельно на рисунках 12,13,14

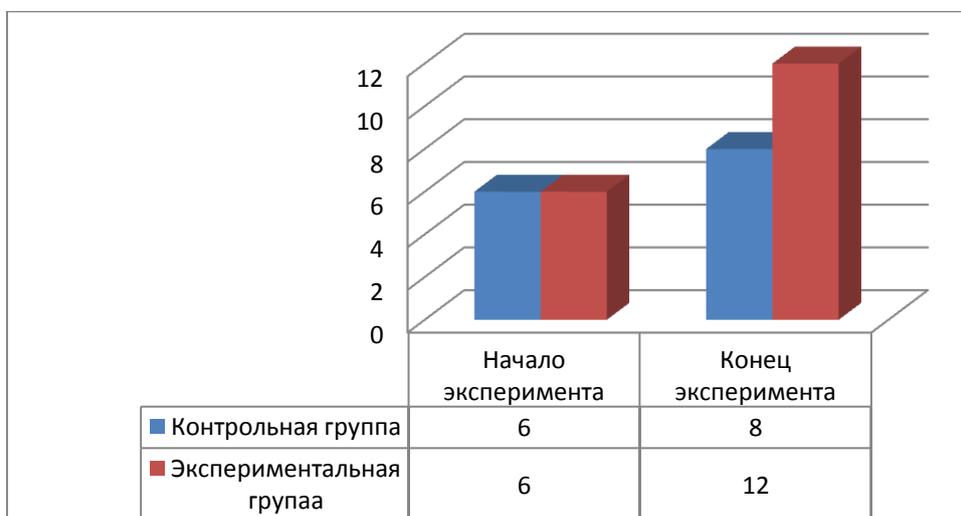


Рисунок 12 – Результаты сравнения показателей контрольной и экспериментальной групп по Наклону вперед стоя на гимнастической скамейке

После эксперимента показатели наклона вперед на гимнастической скамейке у младших школьников экспериментальной группы выше, чем у школьников контрольной группы. Это означает, что учащиеся из экспериментальной группы улучшили свою гибкость, чем учащиеся контрольной группы.

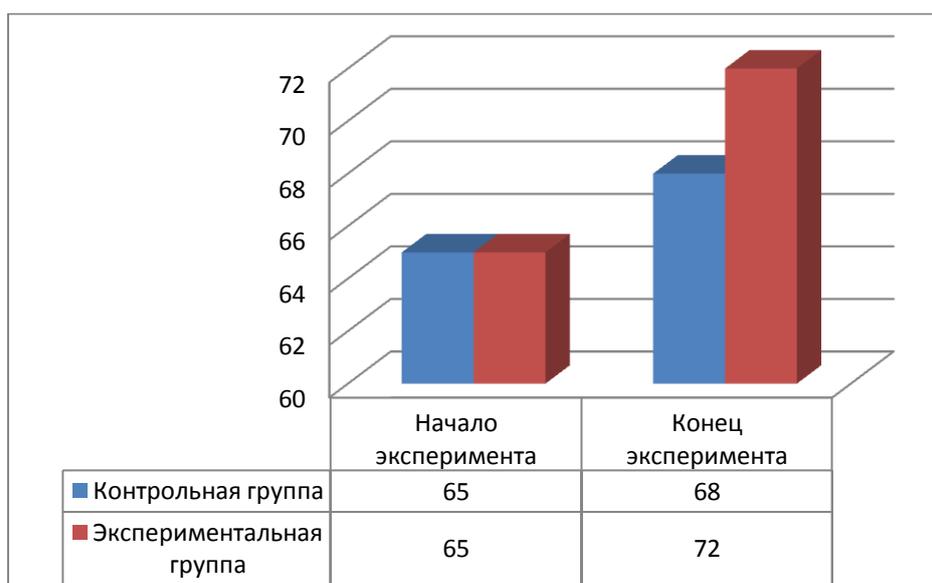


Рисунок 13 - результаты статистического сравнения показателей контрольной и экспериментальной групп гимнастический мост

После эксперимента показатели гимнастический мост у младших школьников экспериментальной группы выше, чем у школьников контрольной группы. Это означает, что учащиеся из экспериментальной группы улучшили подвижность позвоночного столба.

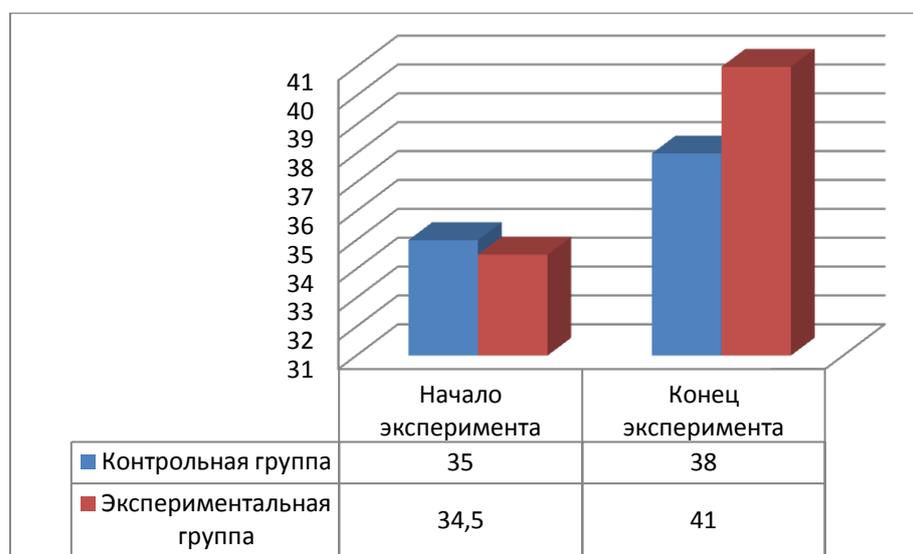


Рисунок 14- результаты статистического сравнения показателей контрольной и экспериментальной групп теста продольный шпагат

В начале обе группы находились на одном уровне, по окончании эксперимента, группа, в которой был применен разработанный нами метод, улучшила свои показатели.

На основании полученных данных можно наблюдать увеличение показателей контрольных тестов, которые оценивают гибкость у детей младшего школьного возраста.

Анализируя начальные и конечные данные контрольных тестов, мы видим небольшой прирост показателей в контрольной группе и более существенный прирост у испытуемых экспериментальной группы. Это свидетельствует об эффективности предложенной нами методики, направленной на воспитание гибкости у детей младшего школьного возраста средствами игрового стретчинга.

ВЫВОДЫ ПО II ГЛАВЕ

1. Основной целью опытно-экспериментальной работы являлось изучение влияния игрового стретчинга на уровень физической подготовленности младших школьников.

В данном исследовании приняли участие школьники 10-11 лет в количестве 14 человек, которые в дальнейшем были разделены на две группы (экспериментальную и контрольную), где мальчики и девочки имели примерно одинаковый уровень физической подготовленности и функционального состояния.

2. Был проведен педагогический эксперимент, где для школьников 4 класса экспериментальной группы внедрен разработанный комплекс упражнений игрового стретчинга в систему школьных уроков по физической культуре. Учащиеся контрольной группы занимались по стандартной программе физической культуры.

3. Влияние комплекса игрового стретчинга на воспитание гибкости младших школьников доказало с помощью контрольных тестов, результаты которых отражают положительную динамику. Далее математико-статистический анализ показал, что различия между конечными результатами в эксперименте в экспериментальной группе более высокие по отношению к контрольной группе. Это означает, что есть основание говорить о том, что данная методика воспитания гибкости на уроках физической культуры оказалась эффективной и ее можно рекомендовать соответствующим специалистам в практической деятельности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате проведенного анализа литературы по проблеме исследования определены теоретические аспекты организации занятий степ аэробике и йоге с целью воспитания гибкости детей младшего школьного возраста.

Игровой стретчинг- это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме.

Благодаря стретчингу увеличивается подвижность суставов, мышц становятся более эластичными и гибкими, дольше сохраняют работоспособность. Стретчинг повышает общую двигательную активность.

В практической части исследования нами было проведено исследование среди детей младшего школьного возраста на базе МАОУ СОШ № 30 г. Челябинска имени Н.А.Худякова в период с июня 2021 года по май 2022 года.

В эксперименте принимали участие дети в возрасте 10-11 лет. В обеих группах было по 14 человек. Целью опытно экспериментальной работы являлось изучение влияния игрового стретчинга и подвижных на уровень развития гибкости детей младшего школьного возраста. В опытно-экспериментальном исследовании приняли участие две группы школьников: контрольная (К) и экспериментальная (Э). КГ и ЭГ состояли из 14 детей 4 класса. Основной целью являлась проверка эффективности занятий игровым стретчингом на учебных занятиях в школе, а также влияние игрового стретчинга на развитие гибкости учащихся 4 класса.

Проводимое исследование было разделено на три этапа:

В ходе первого этапа исследования (июнь 2021 - декабрь 2021) определялась и утверждалась тема выпускной квалификационной работы, были поставлены цель, объект, предмет и гипотеза исследования, разрабатывались задачи и методы исследовательской работы. Так же проводился теоретический анализ научно-методической литературы.

Второй этап исследования (ноябрь 2021 – февраль 2022) включал в себя сам педагогический эксперимент, проводимый во время образовательного процесса с целью внедрения разработанной нами методики

На последнем этапе исследования (март 2022 - май 2022) проводилась математическая обработка данных, подведение итогов.

Для более эффективного изучения влияния игрового стретчинга на развитие гибкости младших школьников нами были проведены специальные тесты: 1) наклон вперед стоя на скамье; 2) гимнастический мост; 3) разведение ног с опорой на руки (продольный шпагат). По результатам всех тестов мы выяснили, что дети в экспериментальной группе имели более высокие средние показатели в каждом тесте.

Полученные в конце исследования данные у экспериментальной группы имели достаточно значительный прирост от начальных средних показателей. Преимущество, выявленное у экспериментальной группы, объясняется использованием в учебном процессе упражнений игрового стретчинга и подвижных игр на воспитание гибкости.

Таким образом, мы подтвердили гипотезу о том, что методика воспитания гибкости у детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры средствами стретчинга, а также с использованием подвижных игр способствует воспитанию гибкости.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Артемьев, В.П. Теория и методика физического воспитания. Двигательные качества: учебное пособие [Текст]/ В.П. Артемьев, В.В.Шутов. - Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2004. - 284 с.
2. Аулик, И.В. Определение физической работоспособности в спорте [Текст]/ И.В. Аулик // Теория и практика физической культуры. - 1979.- № 10. - С. 192.
3. Аулик, И.В. Определение физической работоспособности в спорте [Текст]/ И.В. Аулик / Здоровье нации: сб. материалов Междунар. науч. Конгр. М., 1979. - 192 с.
4. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания: учебник [Текст] / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина. М.: Просвещение, 1990. - 287 с.
5. Ашмарин, Г.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: учеб.пособие [Текст]/ А.Г. Ашмарин. М.: Просвещение, 1995. - 287 с.
6. Башуков, С.М. Детский праздник [Текст]/С.М. Башуков //Физическая культура в школе. 1988.- № 5.-С. 39.
7. Бердинков, Г.И. Массовая физическая культура в ВУЗе: учебное пособие [Текст]/ Г.И. Бердинков, Максимова В.Н М.: Высшая школа,1991-240 с.
8. Богданова, Г.П. Уроки физической культурой 48 классов средней школы: пособие для учителя [Текст]/ Г.П. Богданова, В.Н Максимова М.: Просвещение, 1986. - 220 с.

9. Благущ, П.Т. Воспитание физических качеств [Текст]/ П.Т. Благущ. М.: Финансы и статистика, 1989. - 248 с.
10. Быков, В.С. Развитие двигательных способностей учащихся: учебное пособие [Текст]/ В.С. Быков. Челябинск: УралГАФК, 1998. - 74 с.
11. Валиахметов, Р.М. Физическое воспитание учащихся: программа [Текст]/ Р.М. Валиахметов. - Уфа:Гилем, 1996. - 46 с.
12. Введение в теорию физической культуры. учеб. пособие для института физкультуры [Текст]/ под ред. Л. П. Матвеева. М.: Физкультура и спорт, 1983.- 128 с.
13. Воробьев, В.И. Определение физической работоспособности спортсменов: учеб. Пособие [Текст]/ В.И. Воробьев. - Челябинск: УралГАФК,1998. - 54 с.
14. Волгецкий, Э.И. Опыт организации спортивно-массовой работы в школе [Текст]/ Э.И. Волгецкий // Физическая культура в школе. 1991.- № 10. - С. 40.
15. Вультров, Б.З. Организатор внеклассной и внешкольной воспитательной работы: пособие для учителя [Текст]/ Б.З. Вультров, М.М. Потошник. М.: Просвещение, 1983. -1446 с.
16. Галеева, М.Р. Методические рекомендации по развитию гибкости спортсмена: учебное пособие [Текст]/ М.Р. Галеева. - Киев: Книги для студента, 1980. - 56 с.
17. Гейнц, К.А. Ни дня без физкультуры [Текст]/ К.А. Гейнц // Физическая культура в школе. 1990.- № 4.- С. 41.

18. Гладышев, А.А. Анатомия человека: учебник [Текст]/А.А. Гладышев, М.Ф. Иваницкий, Б.А. Никитюка, Ф.В. Судзиловский. М.: Тера-Спорт, 2003-624 с.
19. Дембо, А.Г. Врачебный контроль в спорте [Текст]/ А.Г. Дембо // Теория и практика физической культуры. 1988.- № 3. -С. 1819.
20. Демидов, В.М. Опыт организации работ по улучшению двигательной подготовленности учеников [Текст]/ В.М. Демидов// Физическая культура в школе. 1991. - № 1.- С. 47.
21. Дуранов, М.Е. Исследовательский подход [Текст] / М.Е. Дуранов, А.Г. Гостев// Педагогическая деятельность. 1996. №5. - С. 72.
22. Евсеев, Ю.И. Физическая культура [Текст]/Ю.И. Евсеев. - Ростов н/д: Феникс, 2002. - 384 с.
23. Журавлев, В.И. Педагогика в системе наук о человеке: учебное пособие [Текст]/ В.И. Журавлев. М.: Педагогика, 1990.-49 с.
24. Иванов, В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов [Текст]/ В.В. Иванов // Спорт. 1987. № 8. - С. 43.
25. Иванов, А.В. От уроков к дням здоровья и спорта [Текст]/А.В.Иванов // Физическая культура в школе. 1996.- № 8. - 44 с.
26. Козлова, В.И. Физиология развития ребенка: учебное пособие [Текст]/ В.И. Козлова, Д.А. Фарбер. М.: Терра-спорт, 1983.-31с.
27. Костенок, П.И. Физиология мышечной деятельности, труда и спорта [Текст]/П.И. Костенок // Физиология человека 1997. Т. 23. - № 6. - С. 6573.

28. Кулиненков, О.С. Медицина спорта высших достижений [Текст] / О.С. Кулиненков. – М.: Спорт, 2016. – 320 с.
29. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры [Текст]: учебник / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2010. – 464с.
30. Кофман, Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры [Текст]/ Л. Б. Кофман. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.
31. Лях, В.И. Гибкость: основы измерения и методика ее развития [Текст] / В.И. Лях // Физическая культура в школе. – 1999. – № 1. – С. 4-10.
32. Лях, В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития [Текст] / В.И. Лях. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 192 с.
33. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников [Текст] / В.И. Лях. – М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 2008. – 272 с.
34. Лях, В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы [Текст]: учебное пособие для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 5-е изд. – М.: Просвещение, 2016. – 64 с.
35. Лях, В.И. Физическая культура. 1-4 классы [Текст]: учебник для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2017. – 176 с.
36. Максименко, А.М. Основы теории и методики физической культуры: учебник [Текст] / А.М. Максименко. - М.: Физическая культура, 2005. - 544 с.
37. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры [Текст] / Л.П. Матвеев. М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.

38. Новиков, А.Д. Физическое воспитание [Текст]/ А.Д. Новиков. М.: Физкультура и спорт, 1949. 135 с.
39. Освальд, К. Стрейчинг для всех [Текст] / К. Освальд, С. Баско. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2002. – 192 с.
40. Осьмак, К. Краткое пособие по развитию гибкости [Текст]/ К.Осьмак. – Екатеринбург: Издательские решения. – 2015. – 50 с.
41. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Текст]: учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – Изд. 4-е, испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2012. – 620 с.
42. Тухватулин, Р.М. Гибкость и методика её совершенствования в спорте [Текст]: учебное пособие для вузов физ. культуры и тренеров по спорту / Р.М. Тухватулин, Л.В. Морчукова. – Смоленск: СГАФКСТ, 2006. – 54 с.
43. Фарфель, В.С. Управление движениями в спорте [Текст]/ В.С. Фарфель. – М.: Советский спорт, 2011. – 202 с.
44. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. М.: Академия, 2000. - 480 с.
45. Харабуги, Г.Д. - Теория и методика физического воспитания: Учебник [Текст]/Г.Д. Харабуги.- М.: Физкультура и спорт, 1974. - 102с.
46. Хухлаева, О.В. Психология развития и возрастная психология: Учебник для академического бакалавриата [Текст] / Люберцы: Юрайт, 2016. – 367 с.
47. Хрипкова, А. Г. Возрастная физиология [Текст]/А.Г. Хрипкова. - М.: Академия, 1978.- 73 с.

48.Хрипкова, Л.Т. - Возрастная физиология: Учебное пособие [Текст]/Л.Т. Хрипкова. - М.: Просвещение, 1988 .- 36 с.

49.Чудновец, В. Н. Турнир рыцарей спорта [Текст] /В.Н. Чудновец// Физическая культура в школе. - 1995.- № 2. - 64с.

50.Чудинова, П.Р. Воспитание гибкости у детей [Текст]/П.Р. Чудинова// Физическая культура в школе. – 1994. - №5. – 3 с.

51. Чикуров, В.И. Гибкость [Текст]// Физическая культура и спорт. - 2008. - №6. - С.9-12

52. Шакина, Е.А. Определение гибкости [Текст]/Е.А. Шакина// Физическая культура в школе. - 1994. - № 7. - 15 с.

53. Шлёмин А.М. Юный гимнаст. - Москва: Физкультура и спорт [Текст]/ 2015. - 376 с.