

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Выпускающая кафедра методики преподавания спортивных дисциплин и
национальных видов спорта

Фролова Ангелина Викторовна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Развитие гибкости у обучающихся 11-12 лет во внеучебной деятельности

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура
с основами безопасности жизнедеятельности

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой д.п.н., профессор Янова М.Г.

(дата, подпись)

Руководитель доцент Люлина Н.В.

(дата, подпись)

Дата защиты _____

Обучающийся Фролова А.В.

(дата, подпись)

Оценка _____

(прописью)

Красноярск, 2023

Содержание

Введение	3
ГЛАВА I. Развитие гибкости обучающихся 11-12 лет во внеучебной деятельности	5
1.1 Анатомо-физиологические особенности развития обучающихся 11-12 лет	5
1.2 Возрастные особенности развития гибкости обучающихся 11-12 лет	9
1.3 Пути развития гибкости, как составной части здоровья школьников	12
1.4 Методы развития гибкости обучающихся 11-12 лет в образовательных организациях дополнительного образования	15
ГЛАВА II. Организация и методы исследования	20
2.1 Описание педагогического эксперимента	20
2.2 Методы исследования	21
2.3 Специальный гимнастический комплекс по развитию гибкости у обучающихся 11-12 лет	23
ГЛАВА III. Оценка эффективности применения специального гимнастического комплекса по развитию гибкости у обучающихся 11-12	31
3.1 Результаты анкетирования преподавателей	31
3.2 Оценка эффективности применения специального гимнастического комплекса по развитию гибкости у обучающихся 11-12 лет	35
Выводы	43
Практические рекомендации	46
Список используемой литературы	47
Приложение	52

ВВЕДЕНИЕ

Основной целью физического воспитания является обеспечение всестороннего и сбалансированного развития физических качеств человека. Физические качества, представляющие собой психобиологические свойства, регулирующие двигательную активность человека, подвергаются социальному влиянию и систематизируются. Одним из ключевых физических качеств является гибкость.

Актуальность вопроса развития гибкости у обучающихся 11-12 лет подтверждается особенностями данного возрастного периода, в данном возрасте организм подростка претерпевает значительные изменения, но физические данные подростка отвечают требованиям, необходимым для развития гибкости, поскольку периодом активной гибкости является возраст 11 – 12 лет, у детей данного возраста гибкость развивается в два раза эффективнее.

Проблема исследования заключается в изучении вопроса эффективных упражнений для развития гибкости.

Цель исследования: оценить эффективность экспериментального комплекса упражнений по развитию гибкости у обучающихся 11-12 лет во внеучебной деятельности.

Объект исследования: процесс физического воспитания обучающихся 11-12 лет.

Предмет исследования: комплекс упражнений по развитию гибкости у обучающихся 11-12 лет во внеучебной деятельности.

Для достижения поставленной цели необходимо решить ряд задач:

1. Проанализировать и обобщить литературные источники, связанные с развитием гибкости обучающихся общеобразовательных организаций.

2. Обосновать и разработать комплексы специальных гимнастических упражнений, способствующих развитию гибкости обучающихся 11-12 лет во внеучебной деятельности.

3. Проверить опытно-экспериментальным путем эффективность внедрения комплексов специальных гимнастических упражнений, способствующих развитию гибкости обучающихся 11-12 лет во внеучебной деятельности.

Гипотеза исследования: предполагается, что процесс развития гибкости у обучающихся 11-12 лет будет результативным, если в процессе внеучебной деятельности применять комплексы специальных гимнастических упражнений.

Методы исследования. теоретические: анализ научных источников; эмпирические: наблюдение, беседа, анкетирование, педагогический эксперимент; математические методы обработки экспериментальных данных.

Практическая значимость результатов исследования заключается в том, что его материалы могут быть использованы в профессиональной деятельности педагогов образовательных организаций и организациях дополнительного образования детей.

Глава 1. Развитие гибкости обучающихся 11-12 лет во внеучебной деятельности

1.1 Анатомо-физиологические особенности развития обучающихся 11-12 лет

В 11-12 лет дети, как правило, находятся на ранней стадии полового созревания, что приводит к многочисленным изменениям в их физическом развитии.

Девочки обычно испытывают всплески роста раньше, чем мальчики, и, возможно, уже достигают своего взрослого роста к 12 годам. Мальчики обычно продолжают расти до подросткового возраста.

И у мальчиков, и у девочек начинают развиваться вторичные половые признаки.

У детей в этом возрасте могут начаться скачки роста, из-за которых они могут чувствовать себя неуклюжими, когда приспособляются к меняющемуся телу.

Их конечности могут казаться длиннее и тоньше по мере удлинения костей.

Распределение жира в их теле также может начать меняться: у девочек, как правило, больше жира откладывается на бедрах, а у мальчиков — на животе.

Во время полового созревания зоны роста в костях активны и растут, что приводит к увеличению роста и общих размеров тела.

Мышцы также начнут развиваться в результате физических нагрузок и упражнений.

В этом возрасте дети могут начать испытывать более сложные эмоции и мысли по мере их социального и эмоционального развития.

Они могут стать более заинтересованными в изучении своих хобби и интересов, а также в развитии дружбы и отношений со сверстниками.

Их когнитивные способности будут продолжать развиваться, что позволит им мыслить более абстрактно и логично.

Для физического развития детей возраста 11-12 лет характерно следующее:

1. Всплески роста: на этом этапе у детей наблюдается быстрый всплеск роста. Мальчики, как правило, растут выше и набирают больше мышечной массы, тогда как у девочек, как правило, развиваются более округлые бедра и более полная грудь.

2. Гормональные изменения. Гормоны, такие как эстроген у девочек и тестостерон у мальчиков, начинают вырабатываться, что приводит к росту волос на теле, изменению тембра голоса и увеличению выработки кожного сала, что приводит к акне.

3. Увеличение жировых отложений. И у мальчиков, и у девочек в этот период наблюдается тенденция к увеличению жировых отложений. У девочек больше жира накапливается на бедрах и ягодицах, а у мальчиков больше мышечной массы.

4. Изменения в составе тела. Девочки, как правило, имеют более высокий процент жира в организме, чем мальчики, в то время как мальчики, как правило, имеют более высокий процент безжировой массы тела.

5. Скелетные изменения. В период полового созревания кости растут и становятся более плотными, в первую очередь в конечностях и позвоночнике.

6. Развитие вторичных половых признаков.

Физические изменения, которые происходят у детей среднего школьного возраста, включают значительное увеличение роста, обычно около 4-7 см в год, и соответствующее увеличение веса, обычно около 3-6 кг в год [45].

Этот рост особенно заметен в длинных трубчатых костях рук и ног, а также в позвонках, которые быстро увеличиваются в высоту. За это время быстрыми темпами развивается мышечная система и формируются все

функциональные системы. Улучшаются координация и силовые способности [17].

Половое созревание у девочек обычно начинается раньше, чем у мальчиков, с другими изменениями, включая усиление дыхательной системы и увеличение объема легких. Средний школьный возраст обычно относится к детям в возрасте от 11 до 15 лет, что является периодом значительного роста и увеличения размеров.

В данном возрасте сердечно-сосудистая система еще развивается, начинают формироваться механизмы, регулирующие и гармонизирующие функции сердца и сосудов. В результате дети 11-15 лет имеют меньшую способность адаптировать свою систему кровообращения при физической нагрузке по сравнению с подростками. Их кровеносная система также менее эффективно реагирует на стресс. С другой стороны, в период полового созревания у подростков происходит быстрое развитие дыхательной системы. Поэтому дыхание у детей на этом этапе не так эффективно, как у взрослых.

За один дыхательный цикл подросток получает 14 мл кислорода, а взрослый — 20 мл.

Подросткам труднее задерживать дыхание и функционировать в среде с низким содержанием кислорода, что приводит к более быстрому падению уровня кислорода в крови.

В подростковом возрасте происходит значительное улучшение моторики и координационных способностей, но развитие гибкости происходит медленнее. Этот период также предполагает рост самосознания и переход от конкретного к абстрактному мышлению. Вторая сигнальная система быстро развивается и играет решающую роль в формировании новых навыков и рефлексов. Тормозная функция коры головного мозга становится более эффективной, что приводит к усилению контроля над эмоциональными реакциями и увеличению концентрации процессов возбуждения или торможения [23].

В подростковом возрасте люди приобретают способность распознавать, когда им не следует совершать определенные действия. Однако они менее подвержены влиянию других, что приводит к повышенной эмоциональной нестабильности и перепадам настроения.

Это может привести к тому, что подростки будут восприниматься либо как очень позитивные, либо как очень негативные, в зависимости от человека [4].

При столкновении с повторяющимися или интенсивными раздражителями подростки могут испытывать значительную заторможенность, что следует учитывать при постановке задач, требующих выносливости, и предлагать различные виды деятельности для предотвращения этого.

Задачами физического воспитания являются поощрение физического роста, развитие правильной осанки, пропаганда ценностей здорового образа жизни, подготовка обучающихся к различным видам физической активности (таким как гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры, катание на лыжах и плавание), развитие двигательных навыков, обучение гигиене, воспитывать в вопросах спорта, соревнований и оказания первой помощи, поощрять привычки к самостоятельной физической активности, развивать лидерские качества, учить точной оценке своих физических возможностей, воспитывать самостоятельность, взаимопомощь, ответственность и дисциплину [11].

Методика физического воспитания включает в себя различные особенности. При обучении детей этого возраста важно всесторонне освещать основные виды двигательной активности, такие как гимнастика, легкая атлетика, лыжи, спортивные игры, плавание. Поскольку на этом этапе индивидуальные различия в способностях становятся более заметными, необходимо учитывать эти различия при обучении и развитии двигательных навыков.

Для подростков и отдельных обучающихся крайне важно дифференцировать темп обучения, программный материал и оценку их

успеваемости [51].

Индивидуальный подход особенно важен для тех, кто демонстрирует как низкие, так и высокие способности. При выборе методики преподавания на уроках физической культуры необходимо учитывать гендерные особенности.

Большинство школьников занимаются физическими упражнениями в организованных формах, таких как уроки физкультуры, перемены, туристические походы, активный отдых. Кроме того, большинство подростков посещают спортивные секции [20].

Другим важно заниматься утренней гимнастикой каждый день и иметь две-три тренировки в неделю, которые длятся от 70 до 90 минут. Независимо от вида подготовки участие в соревновательных мероприятиях и мероприятиях является важнейшей частью физического развития ученика. Чтобы помочь ученику добиться успеха, важно предоставить ему возможность соревноваться с другими спортсменами и разнообразить типы соревнований, чтобы повысить их шансы на будущие достижения.

1.2 Возрастные особенности развития гибкости обучающихся 11-12 лет

На способность совершать большие амплитудные движения влияют несколько факторов внутри тела, в том числе структуры суставов, такие как суставная поверхность, суставная сумка, связки, костные выступы и мышцы. Однако наиболее существенным ограничением движений в суставах является сопротивление окружающих мышц.

В качестве защитного механизма, когда мышца сокращается, ее противоположная мышца растягивается, что приводит к торможению и уменьшению диапазона движений. Это торможение повышает тонус растянутых мышц. Помимо внутренних факторов, на гибкость также влияют внешние факторы, такие как возраст, пол, телосложение, время суток, усталость и разминка [14].

Если суставные поверхности совпадут близко, подвижность сустава будет меньше. Различные формы суставов имеют разную степень вращения, а плоские суставы допускают лишь ограниченное скольжение одной поверхности по другой. Анатомические особенности сустава и связочный аппарат также могут ограничивать его гибкость. Костные выступы или толстые связки и суставная капсула могут ограничивать движение, как и напряжение в мышцах-антагонистах.

Гибкость зависит не только от физических свойств мышц и связок, но и от способности расслаблять мышцы, сохраняя при этом напряжение в других. Хорошая координация между мышцами также важна. Когда мышцы-антагонисты хорошо растягиваются, движения легче выполнять с меньшим сопротивлением [34].

С другой стороны, ограниченная подвижность суставов и нескоординированные движения мышц могут ограничивать движения, замедлять их и затруднять обучение сложным двигательным навыкам. В крайних случаях ограниченная подвижность может даже вообще помешать выполнению определенных движений [21].

Если в тренировке используются силовые упражнения без включения упражнений на растяжку, может наблюдаться снижение гибкости. Локальная усталость может привести к снижению активной гибкости на 11,6%, а пассивной гибкости может увеличиться на 9,5%.

Снижение активной гибкости связано с уменьшением мышечной силы, а увеличение пассивной гибкости связано с повышением эластичности мышц. Расслабление растянутых мышц важно для достижения максимальной амплитуды, которая может увеличить подвижность на 12-14%. Предварительный массаж, горячий душ и умеренное возбуждение растянутых мышц также могут повысить гибкость более чем на 15%.

Различные возрастные периоды приводят к неравномерному развитию подвижности суставов. У детей в возрасте 11-12 лет наблюдается увеличение

активной подвижности суставов, но позже наблюдается снижение. Кроме того, с возрастом снижается пассивная подвижность суставов [24].

С возрастом разрыв между активной и пассивной подвижностью суставов сужается из-за постепенной потери эластичности и морфологических изменений в костно-мышечной системе и межпозвонковых дисках. Развитие и гибкость должны учитывать возрастные особенности суставов. Физические упражнения, способствующие подвижности суставов, должны соответствовать естественному процессу старения организма.

По мере роста и развития тела гибкость меняется с разной скоростью. У мальчиков обычно наблюдается заметное увеличение подвижности позвоночника при разгибании в возрасте 14 лет, тогда как у девочек это происходит в 12 лет [25].

Однако мальчики в возрасте 11-13 лет, как правило, испытывают снижение подвижности позвоночника при сгибании. Наиболее высокие показатели гибкости наблюдаются у мальчиков в 15 лет и у девочек в 14 лет, при этом гибкость несколько меньше при активных движениях по сравнению с пассивными. В суставах плечевого пояса подвижность при сгибании и разгибании увеличивается до 12-13 лет, причем наиболее высокие результаты наблюдаются в 9-10 лет [6].

Наиболее значительное увеличение подвижности в тазобедренном суставе происходит в возрасте от 7 до 10 лет с замедлением подвижности по мере взросления.

К 13-14 годам гибкость приближается к взрослым. Мышечная сила и гибкость имеют обратную зависимость, а это означает, что по мере увеличения мышечной силы в результате тренировок подвижность суставов обычно снижается.

Кроме того, размер суставных поверхностей, эластичность мышечной и связочной систем, межпозвонковых дисков и суставных капсул меняются на протяжении всей жизни человека, что приводит к различной подвижности суставов в разном возрасте [37].

Развитие гибкости путем изменения структуры суставов может привести к серьезным проблемам. Хотя суставы обычно имеют одинаковую структуру у всех людей, было обнаружено, что дети обладают большей подвижностью суставов, чем взрослые.

Показывая детям упражнения с более широким диапазоном движений, они, вероятно, сохранят большую подвижность во взрослом возрасте. Гибкость, определяемая как способность человека выполнять движения с максимальной амплитудой, является одной из пяти основных физических черт. Это зависит от степени подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способности совершать существенные движения. Крайне важно развивать эту физическую характеристику у детей и продолжать делать это последовательно [7].

Внешнее выражение гибкости свидетельствует о внутренних изменениях в мышцах, суставах и сердечно-сосудистой системе. Если суставно-связочный аппарат достаточно гибок, ему легче выполнять различные движения, что предполагает определенный уровень физической подготовленности [49].

Способность человека принимать желаемое положение тела, поддерживать его и выполнять движения с требуемым диапазоном движений зависит от уровня его гибкости.

Поэтому снижение гибкости и неспособность принимать необходимые позы естественным образом является признаком ухудшения физического состояния.

1.3 Пути развития гибкости, как составной части здоровья школьников

Для повышения гибкости используются упражнения на растяжку, которые включают в себя выполнение движений с максимальным диапазоном движений. Эти упражнения также известны как упражнения на

растяжку и служат для преодоления ограничений, создаваемых мышцами-антагонистами, ограничивающими диапазон движений.

Цель упражнений на растяжку — растянуть соединительную ткань этих мышц, сделав их более гибкими и эластичными, как резиновые ленты. Активные, пассивные и статические упражнения — это три категории движений на растяжку [34].

Активные упражнения могут выполняться с использованием таких предметов, как гимнастические палки, обручи, мячи и т. д., или без каких-либо предметов и включать такие движения, как махи, рывки, наклоны и вращения туловища.

Упражнения на гибкость, не требующие активных движений, включают упражнения, выполняемые с партнером, с отягощениями, резиновыми эспандерами или амортизаторами. Также включаются пассивные движения с использованием собственной силы, такие как сгибание руки другой рукой или подтягивание корпуса к ногам [38].

Дополнительно упражнения, выполняемые на снарядах, используют в качестве сопротивления собственный вес тела. Статические упражнения включают в себя удержание положения в течение 6-9 секунд с использованием партнера, веса собственного тела или силы перед расслаблением и повторением упражнения. Смешанные упражнения по-разному сочетают активные и пассивные движения.

Растяжка, серия статических упражнений, направленных на улучшение гибкости и эластичности мышц, в последние годы приобрела популярность как на национальном, так и на международном уровне.

Термин «растяжение» произошел от английского слова «stretch», что означает тянуть или удлинять. Во время этих упражнений человек удерживает определенное положение от 15 до 60 секунд, одновременно напрягая растянутые мышцы. Физиологическая концепция растяжки включает в себя активацию кровообращения и обмена веществ в мышцах во время процесса растяжки [19].

Например, перерыв в физической активности на два месяца может привести к снижению подвижности суставов на 10-12%. Существует несколько вариантов растяжки, наиболее распространенным из которых является последовательность упражнений, включающая 1-5-секундную фазу сокращения мышц (например, силовые или скоростно-силовые упражнения), за которой следует 3-5-секундная фаза расслабления мышц и, наконец, удерживаемая статическую растяжку от 15 до 60 секунд.

Другой популярный метод включает в себя динамические упражнения, которые включают пружинящие движения во время разминки или как часть основной тренировки, завершающиеся статической растяжкой, удерживаемой в течение некоторого времени во время заключительного повторения [34].

Перерывы между упражнениями могут различаться по продолжительности и типу отдыха, в зависимости от потребностей каждого человека. Некоторые люди могут выбрать медленный бег или активный отдых во время пауз.

Техники растяжки уникальны для каждого человека, но можно предложить определенные рекомендации. Удержание позы должно длиться от 15 до 60 секунд или 10-20 секунд для начинающих и детей. Одно упражнение следует повторять 2-6 раз с отдыхом 10-30 секунд между ними. Программа тренировки должна включать 4-10 упражнений, а общая продолжительность тренировки должна составлять от 10 до 45 минут. Отдых может быть достигнут путем полного расслабления, бега трусцой или активного отдыха [29].

При выполнении упражнений важно сосредоточиться на мышцах, над которыми вы работаете. Поэтому при выполнении упражнений, направленных на улучшение гибкости, важно включать упражнения на расслабление, которые помогают увеличить подвижность за счет улучшения способности мышц расслабляться.

Упражнения на гибкость включают в себя ряд движений, таких как сгибание, растяжение, скручивание, вращение и раскачивание. Эти упражнения можно выполнять в одиночку или с партнером, а также с разным весом.

Комплекс упражнений может быть разработан для повышения подвижности всех суставов, что приводит к общему повышению гибкости.

1.4 Методы развития гибкости обучающихся 11-12 лет в образовательных организациях дополнительного образования

В качестве развития и совершенствования гибкости могут использоваться игровая и соревновательные методы.

Круговые методы развития и улучшения гибкости включают в себя выполнение разнообразных упражнений на растяжку, нацеленных на разные группы мышц в систематической и прогрессивной манере. Этот подход направлен на повышение гибкости всего тела, а не только на конкретные области.

Соревновательные методы развития и улучшения гибкости включают использование соревновательных видов спорта или мероприятий, направленных на улучшение гибкости. Примеры этого включают балет, гимнастику, боевые искусства и синхронное плавание. Эти виды деятельности требуют высокого уровня гибкости и часто включают в себя упражнения на растяжку, характерные для требований деятельности.

Как круговые, так и соревновательные методы могут быть эффективными для улучшения гибкости, но подход, который лучше всего подходит для человека, будет зависеть от его целей, предпочтений и физических возможностей.

Для улучшения гибкости методически важно установить правильный баланс упражнений на растяжку и соответствующую рабочую нагрузку. Если цель состоит в том, чтобы увидеть значительный прогресс в гибкости в

течение короткого периода времени, рекомендуется использовать примерно 40% активных, 40% пассивных и 20% статических упражнений.

Для оптимизации упражнений для молодых людей рекомендуется увеличить количество активных упражнений и уменьшить количество статических [36].

Упражнения на гибкость предлагается включать в утренние гигиенические процедуры, подготовительную часть занятий по физической культуре, разминку во время занятий спортом. Важно сочетать упражнения на гибкость с упражнениями на силу и расслабление для улучшения растяжимости мышц, эластичности и общей силы мышечно-связочного аппарата. Использование релаксационных упражнений в период развития направленной подвижности в суставах позволяет повысить тренировочный эффект до 10%.

Для улучшения гибкости за счет индивидуальных занятий и в течение года предлагается увеличить количество упражнений и повторений. При выполнении активных упражнений темп должен составлять 1 повторение в секунду, а при пассивных упражнениях 1-2 секунды на повторение. При удержании статических положений рекомендуется удерживать 4-6 секунд.

Во время тренировки на гибкость рекомендуется начинать с упражнений для верхних конечностей, а затем выполнять упражнения для туловища и нижних конечностей. Упражнения на расслабление следует включать между периодами отдыха [29].

Мнения о частоте тренировок на гибкость различаются: некоторые эксперты предлагают 2-3 занятия в неделю, другие выступают за ежедневные занятия, а некоторые утверждают, что два занятия в день дают наилучшие результаты.

Эксперты единодушны во мнении, что трех занятий в неделю достаточно для начального этапа развития гибкости. Согласованность с этой частотой также помогает поддерживать уже достигнутую подвижность в

суставах. Очень важно избегать перерывов в тренировке гибкости, так как это отрицательно сказывается на прогрессе.

Рекомендуется включать широкий спектр упражнений, нацеленных на все основные суставы, поскольку нет положительного переноса тренировки подвижности с одного сустава на другой.

Растяжимость мышц, жизненно важный фактор, определяющий гибкость человека, может значительно измениться под влиянием разминочных упражнений.

Во время разминки усиливается дыхание, кровообращение и потоотделение, что приводит к увеличению растяжимости мышц, что обеспечивает лучшую гибкость [41].

Однако специалисты единогласно сходятся во мнении, что на ранних этапах развития гибкости достаточно трех занятий в неделю. Кроме того, поддержание постоянного графика из трех занятий в неделю помогает сохранить текущий уровень подвижности суставов.

Любые перерывы в тренировке гибкости могут негативно сказаться на ее развитии. Для повышения гибкости следует использовать разнообразные упражнения, нацеленные на все основные суставы, поскольку не происходит переноса преимуществ тренировки подвижности с одного сустава на другой.

Одним из наиболее важных факторов, определяющих гибкость человека, является растяжимость мышц, которую можно значительно улучшить с помощью разминочных упражнений. Во время разминки дыхание, кровообращение и потоотделение усиливаются, что приводит к повышенной растяжимости мышц [36].

После 15-минутной разминки, включающей упражнения на растяжку, у занимающихся наблюдается улучшение показателей гибкости в среднем на 27%, а в некоторых случаях улучшение достигает 40%.

Хотя эти улучшения значительны, важно отметить, что большинство мышц можно растянуть только до длины, на 20-40% превышающей их равновесную длину. Однако положительные эффекты разминки начинают

быстро снижаться, при этом растяжимость мышц снижается в среднем до 18% через 3 минуты, 7,4% через 6 минут и полностью исчезает к 10-й минуте.

На продолжительность времени восстановления мышечной растяжимости, по-видимому, не влияла спортивная квалификация участников [50].

Эту закономерность можно наблюдать у всех участников, независимо от уровня их подготовленности. Важно помнить об этом во время соревнований и тренировок и избегать длительных перерывов между разминкой и упражнениями.

Существует три метода развития гибкости: непрерывный с пассивной нагрузкой, повторный активный и статодинамический. Первый метод предполагает постепенное увеличение усилия на сустав или полусустав с дополнительной нагрузкой, весом собственного тела или давлением партнера для развития пассивной гибкости. Второй метод включает в себя активные мышечные движения, такие как махи, наклоны и прогибы. Третий метод — медленное движение с фиксацией отдельных фаз движения, применяемое в йоге.

1. Непрерывная с пассивной нагрузкой: этот метод включает в себя удержание растяжки в течение длительного периода времени, обычно от 20 до 60 секунд, в то время как партнер или опора оказывает сопротивление или давление, чтобы увеличить растяжку. Цель состоит в том, чтобы постепенно увеличивать диапазон движений и гибкость с течением времени.

2. Повторяющееся активное: Этот метод включает в себя активное сокращение растягиваемых мышц, затем расслабление и повторение процесса несколько раз. Цель состоит в том, чтобы улучшить гибкость, постепенно увеличивая диапазон движений и укрепляя мышцы, участвующие в движении.

3. Статодинамический: этот метод сочетает в себе пассивную и активную растяжку. Он включает в себя удержание растяжки в течение

нескольких секунд, затем активное сокращение мышц в растянутом положении в течение нескольких секунд, а затем расслабление и повторение процесса. Цель состоит в том, чтобы улучшить гибкость и силу мышц, участвующих в движении.

Важно отметить, что может использоваться комбинация этих методов и что каждый человек может по-разному реагировать на каждый метод.

Использование игр и соревновательных методов может помочь в повышении гибкости. При организации и проведении занятий, направленных на развитие гибкости, крайне важно придерживаться значимых методических указаний.

Основной целью выполнения упражнений на растяжку является увеличение длины мышц и связок до уровня, соответствующего естественному движению суставов.

Очень важно поддерживать баланс между гибкостью и мышечной силой. Если мышцы, окружающие сустав, недостаточно развиты, это может привести к чрезмерной подвижности сустава и изменению положения тела.

Глава 2. Организация и методы исследования

2.1 Описание педагогического эксперимента

В настоящей работе было проведено исследование, на котором развивали гибкость у обучающихся 11-12 лет с низким уровнем развития гибкости, 10 мальчиков и 10 девочек.

Базой исследования служила МБОУ СШ №37 г. Норильска

Исследование проводилось в четыре этапа:

1 этап. На данном этапе был осуществлен выбор темы выпускной квалификационной работы, сформирован аппарат исследования и введение работы. Также, данный этап предполагал поиск источников научно-методической литературы для написания теоретической главы исследования.

2 этап. В рамках данного этапа продолжалось осуществление подбора научно-методической литературы и ее дальнейший анализ. Так, информация была сформирована по главам и параграфам с тем, чтобы написать первую главу исследования. В рамках данной главы были изучены теоретические аспекты гибкости, особенности ее обучения, используемые средства и методы при ее формировании. Помимо этого, была выявлена роль развития гибкости для человека. Также на данном этапе были намечены дальнейшие пути развития выпускной квалификационной работы.

3 этап. На данном этапе было реализовано экспериментальное исследование с целью написания второй главы выпускной квалификационной работы. Оно осуществлялось на базе исследования с помощью применения таких методов, как анкетирование, тестирование и педагогический эксперимент. Так, за время проведения данного этапа были систематизированы данные и написана 2 глава выпускной квалификационной работы.

4 этап. Данный этап включал в себя оформление выпускной квалификационной работы.

Педагогический эксперимент:

- тестирование;
- оценка физической подготовленности;
- оценка технических элементов
- методы технической обработки

Метод педагогического эксперимента проводили в течение 9 месяцев. В данном исследовании он был направлен на введение в систему занятий учеников экспериментальной методики воспитания гибкости во внеучебной деятельности на основе использования комплекса игровых упражнений с гимнастической палкой.

2.2 Методы исследования

Методы исследования: изучения научно-методической литературы; анкетирования; педагогический эксперимент; тестирование уровня развития гибкости, методы математической статистики.

Метод изучения научно-методической литературы. В процессе исследования удалось проанализировать особенности термина «гибкости», методы и средства, с помощью которых она может развиваться, а также ее роль в жизни человека. Анкетирование проводилось по заранее подготовленным вопросам и изготовлению специального бланка ответов с целью выявления мнения респондентов о значении гибкости.

Анкетирование. В анкетировании приняли участие 15 преподавателей из общеобразовательных школ, г. Норильск. Бланк анкеты представлен в Приложении.

Тестирование уровня развития гибкости. В нашем исследовании задействовали следующие виды тестов для определения гибкости детей в среднем школьном возрасте [31]:

Лях В.И. заметил, что для измерения гибкости в школах разных стран используются, как правило, схожие тесты. Для выполнения отдельных контрольных испытаний «на гибкость» требуется определенный инвентарь (угломеры, линейки). Проведение тестирования не представляет для преподавателя особой трудности.

1. Наклоны туловища вперед.

Оборудование: скамья, рулетка.

Процедура тестирования. Испытуемый садится на пол или скамью, упираясь ногами в стену, наклоняет туловище вперед-вниз. Преподаватель при помощи рулетки измеряет расстояние от груди испытуемого до пола (скамьи).

Результат - показатель уровня развития гибкости учащегося.

2. Поднимание рук вверх в положении лежа на животе

Этот тест используется для оценки уровня гибкости верхнего плечевого пояса.

Оборудование: рулетка, палка длиной 1,5 м, скамья.

Процедура тестирования. Испытуемый ложится на скамью животом, упираясь в нее подбородком, и вытягивает руки вперед. Обеими руками он держит палку. Не отрывая подбородка от скамьи, поднимает прямые руки как можно выше над головой.

Преподаватель при помощи рулетки измеряет длину воображаемого перпендикуляра от палки до скамьи. Интерпретация этого результата осуществляется так же, как и в предыдущем тесте.

3. Мостик

Процедура выполнения этого упражнения известна.

Результат - расстояние от пяток до кончиков пальцев рук испытуемого. Чем меньше расстояние, тем лучше результат.

Разведение ног в стороны. Рекомендуется два варианта.

Процедура тестирования. Испытуемый стремится как можно шире развести ноги: 1) в стороны и 2) вперед-назад с опорой на руки.

Результат - расстояние от вершины угла, образуемого ногами, до пола. Чем меньше расстояние, тем больше гибкость.

Методы математической статистики. Для обработки данных применяли метод описательной статистики, сравнение результатов на входном и итоговом тестировании проводили с помощью Т-критерия Стьюдента. Результаты обрабатывались посредством функционала программы Excel 2010.

2.3 Специальный гимнастический комплекс по развитию гибкости у обучающихся 11-12 лет

Для развития гибкости нами были разработаны комплексы упражнений.

Экспериментальная работа основана на трех комплексах:

1. Комплекс упражнений с гимнастической палкой
2. Комплекс игр с гимнастической палкой

Первый комплекс включал использование гимнастической палкой. Гимнастическая палка является полезным инструментом для развития гибкости у учащихся в возрасте 11-12 лет, поскольку она позволяет выполнять широкий диапазон движений, затрагивающих различные группы мышц. Палку можно использовать для улучшения гибкости плеч, рук, спины и ног. Выполняя различные упражнения с палкой, ученики могут постепенно увеличивать диапазон движений, что со временем может привести к улучшению гибкости. Палка также помогает ученикам поддерживать правильную форму во время упражнений, что важно для предотвращения травм и обеспечения правильной работы мышц. В целом гимнастическая палка является ценным инструментом для развития гибкости у учащихся 11-12 лет. Пример нескольких упражнений представлен в таблице 1.

Таблица 1- Комплекс упражнений с гимнастической палкой

Название упражнения	Содержание упражнения
«Ветряная мельница»	И.п. – стойка ноги врозь, палка за лопатками 1-2- поворот туловища вправо 3-4- И.п. 5-8- тоже влево Повторить 8 раз.
«Тяжелоатлет»	И.п. – стойка ноги врозь, палка вниз 1-2- наклон вперед, палка вверх 3-4- полуприсед палку на грудь 5-6- стойка палка вверх 7-8- И.п. Повторить 6-8 раз.
«Книжка»	И.п. – сед, палка вперед 1- палку вверх 2-3- наклон вперед, палку к носкам 4- И.п. Повторить 6-8 раз.
«Лодочка»	И.п. – положение лёжа на животе, ноги врозь, палка вверх 1- палка вверх-назад, поднимая голову 2- палку на плечи 3- прогнуться, сгибая ноги 4- И.п. Повторить 6-8 раз.

Для развития гибкости также были использованы игры с гимнастической палкой.

Чтобы избежать риска растяжений и разрывов мышечных волокон, перед играми на гибкость выполнялась разминка.

1. «Верёвочная палка».

Для начала игрок должен особым образом держать гимнастическую палку, сомкнув руки. Затем палку следует поднять и опустить за спину к ногам, не меняя хвата руками, а затем провести под ногами любым способом. Это движение можно повторить в обратном направлении. Выигрывает тот, кому удастся сохранить наименьшее расстояние между руками. Однако не допускается расширение или сужение рук во время движения, а также опускание палки.

2. «Крабик»

Игрок держит гимнастическую палку за спиной вертикально, правая рука сверху, согнута в локте хватом за конец гимнастической палки. Левая – внизу прямая хватом за гимнастическую палку. Затем игрок выполняет

разгибание правой руки в локте, сгибание – левой в локте. Затем выполняет тоже самое с левой. Выигрывает тот, кому удастся сделать меньше ошибок.

3. «Высоко-низко»

Игрок поднимает руки вверх, затем опускает руки влево, правая рука согнута в локтевом суставе, гимнастическая палка находится за спиной вертикально, затем снова руки вверх, опускает руки вправо, левая рука согнута в локтевом суставе, гимнастическая палка в вертикальном положении. Выигрывает тот, кому удастся сделать меньше ошибок.

4. «Весла»

Игрок выполняет широкий хват, поднимает правую руку вверх (голова между рукой и гимнастической палкой), затем опускает правую руку вниз-назад, в это время кисть развернута вверх и выполняет так 5 раз каждой рукой. Выигрывает тот, кому удастся сделать меньше ошибок.

5. «Акробат»

Правая рука игрока держит гимнастическую палку в вертикальном положении (гимнастическая палка упирается в пол). Мах правой ногой наружу через гимнастическую палку. Во время перемахивания ноги рука отпускается от гимнастической палки и снова хватается за нее, гимнастическая палка не должна упасть. Мах правой ногой внутрь через гимнастическую палку. То же самое игрок выполняет левой. Выигрывает тот, кому удастся сделать меньше ошибок.

6. «Солдат»

Игрок разводит руки в стороны, гимнастическая палка в правой руке (рука с гимнастической палкой составляют одну прямую линию). Затем игроку необходимо поднять согнутую правую ногу (статическое удержание 8 сек.) через верх он перекладывает гимнастическую палку в другую руку (статическое удержание 8 сек.), затем делает повтор. Выигрывает тот, кому удастся сделать меньше ошибок.

7. «На лесной поляне»

Игрок сидит на коврике, спина прямая, гимнастическая палка спереди. Наклон (за цветами на лесной поляне) вперед с покачиванием или удержанием положения от 30 сек. до 1 мин.

Выигрывает тот, кому удастся удержать дольше такое положение.

Специальные гимнастические комплексы по развитию гибкости:

Комплекс упражнений 1

1. И.п. – стойка на первой рейке гимнастической стенки, руки хватом на уровне талии – подъем на полупальцы. Выполнять 16 раз, 2 подхода. упражнение выполняется в медленном темпе с хорошей амплитудой.

2. Из седа ноги врозь с наклоном вперед. Поднимание ног поочередно и одновременно с помощью партнера

-правой – удержание 8 счетов, 2 подхода;

-левой - удержание 8 счетов, 2 подхода, партнер должен спрашивать о состоянии натяжения мышцы у выполняемого упражнения.

3. И.п. – стойка спиной к гимнастической стенке, руки согнуты на уровне головы. Наклон вперед с разгибанием рук. Выполнять 8 раз, 4 подхода.

4. И.п. – стойка спиной к гимнастической стенке, руки на рейке выше пояса. Приседания. Выполнить 8 приседаний, 2 подхода.

5. И.п. – стойка лицом к гимнастической стенке, руки на уровне пояса, наклон назад, пружинные движения. Выполнять 8 раз, 4 подхода. стараться выполнить наклон с максимальной амплитудой.

6. Шпагаты: на правую, левую ноги, поперечный с гимнастических скамеек. Выполняется по 3 минуты на каждый шпагат.

7. Стойка боком к гимнастической стенке. Махи. Выполнять по 16 раз, 2 подхода:

-правая нога вперед;

-левая нога вперед;

-правая нога в сторону;

-левая нога в сторону;

-правая нога назад;

-левая нога назад.

8. И.п. – стойка на коленях, стопы врозь. Сед на пол. Удержание 8 счетов 2 подхода.

9. Из упора сидя противоположной рукой поднять максимально выворотную ногу. Правую и левую. Выполнять 8 раз, 2 подхода.

10. И.п. – лежа на животе, ноги согнуты в коленях. Партнер держит за стопы ног – разведение голени наружу. Выполнять 8 раз, 4 подхода.

Комплекс упражнений 2

1. Из упора сидя наклоны вперед, стопы на себя. Упражнение выполняется 8 раз, 4 подхода.

2. И.п. – стойка спиной к гимнастической стенке, ноги на ширине плеч в наклоне назад (мост), хват руками за нижнюю рейку, пружинные увеличения прогиба. Выполнять 8 раз, 4 подхода.

3. Лежа на животе – прогибание назад в упоре на руки. Удержание 8 счетов, выполнить 4 подхода.

4. И.п. - лежа на животе, руки вдоль туловища. Отведение рук назад с помощью партнера. Выполнить удержание на 8 счетов, 4 подхода.

5. Из упора сидя развести стопы в стороны и выполнить наклон туловища вперед с помощью партнера. Выполнять 8 раз, 4 подхода.

6. Волны вперед и назад. Выполнять по 8 раз, 2 подхода. Волны с хорошей амплитудой, с активным прогибанием.

7. И.п. – основная стойка, скакалка внизу в руках, выкруты спереди – назад и обратно. Выполнять 10 раз, 2 подхода. При выполнении упражнения локти не сгибаются. Выкрут спереди назад и обратно считается за один раз.

8. Из седа на пятках перекачивание на тыльную часть стопы по направлению к пальцам с подниманием коленей и обратно. Выполнять на 4 счета, 16 подходов.

9. Лежа на животе – прогибание назад, руки вверх с помощью партнера. Выполнять на 8 счетов 4 подхода.

10. Стойка спиной к гимнастической стенке, правая нога вперед-вверх, стопой зацепиться за рейку. Выполнять по 16 раз, 2 подхода:

- правая нога вперед;
- левая нога вперед;
- правая нога в сторону;
- левая нога в сторону.

Комплекс 3.

Развитие активной гибкости:

1. И.п. – упор, стоя на коленях, вдох - выгнуть спину вверх (колесом), задержать на 3 секунды на выдохе прогнуть спину вниз, задержать на 3 сек. Прогиб делать максимальным, но не до боли. Повторить 15 раз.

2. И.п. – выпад вперед правой, ладони на колено, спина прямая: опускаем таз, пружинистыми движениями. Выполнить 15 раз по 3 подхода на каждую ногу по очередности.

3. И.п. – сел, ноги врозь, левую ногу согнуть в коленном суставе, пятка касается ягодиц, левое бедро с правой ногой составляет прямой угол; наклониться вперед, захватить пальцами рук ступню правой ноги; удерживать ногу в течение 10-15 сек. до 1-1,5 мин., выполнить упражнение с другой ноги, затем лечь на спину, расслабиться.

Комплекс 4.

Развитие активной гибкости

1. Выпад правой в упоре на жерди гимнастической стенки: сгибание-разгибание ноги с упором руками на жерди. Выполнить по 10 -15 раз на каждую ногу.

2. И.п. – левая нога выпрямлена вперед в упоре на гимнастической стенке: медленные пружинистые наклоны туловища вперед (6-10 раз), руки зафиксировать на ступне левой ноги. В последнем наклоне можно зафиксировать на 10 – 15 секунд. Конечное положение туловища, затем выполнить упражнения для другой ноги.

3. Стоя лицом к гимнастической стенке в широкой стойке, ступни параллельно, руками захватить жердь на уровне груди. Поочерёдные повороты вперёд – вовнутрь правой и левой ногой в тазобедренном суставе (по 8-12 раз), постепенно разводя ноги в стороны до максимума. Не меняя положения, перейти к выполнению следующего упражнения.

Комплекс 5. Развитие активной гибкости:

1. И.п. – сесть, согнуть левую ногу в колени и прижать подошву ступни к внутренней поверхности правого бедра так, чтобы пятка находилась около паха, а колено было прижато к полу. Наклониться вперёд и захватить руками левую (правую) ступню, спину держать прямо; удерживать позу от 10-15 сек. до 1-1.5 мин. Выполнять упражнение с другой ноги, затем лечь на спину, расслабиться.

2. И.п. – сесть, ноги врозь: наклониться вперёд и захватить руками ступни ног, выпрямить спину и на сгибах ноги в коленных суставах. Удерживать позу от 10-15 сек. до 1-1.5 мин., дыхание при этом спокойное и произвольное.

Медленно выпрямиться, свести ноги, лечь на спину, расслабиться.

3. И.п. – сесть, наклон вперёд, взяться обеими руками за ступни; поднимая голову вперёд, выпрямить спину, в этом положении стараться согнуться в области тазобедренных суставов; удерживать позу от 10-15 сек. до 1-1.5 мин., ноги в коленях не сгибать.

4. Медленно выпрямить туловище только за счёт мышц спины. Лечь на спину, расслабиться. В процессе упражнений на растягивание в статическом режиме занимающийся принимает определённую позу и удерживает её от 15-60 сек., при этом он может напрягать растянутые мышцы.

Внеучебные занятия проходили 3 раза в неделю.

Рассмотрим особенности реализации комплекса:

Таблица 2 – Реализация специального гимнастического комплекса по развитию гибкости у обучающихся 11-12 лет

1 неделя		План занятия	
1 урок	Комплекс 1 Игра 1		Приветствие
2 урок	Комплекс 2 Игра 2		Разминка
3 урок	Комплекс 3 Игра 3	Реализация комплекса	
2 неделя		Игра	
1 урок	Комплекс 4 Игра 4		Расслабляющие дыхательные упражнения
2 урок	Комплекс 5 Игра 5		
3 урок	Комплекс 1 Игра 6		
3 неделя			Подведение итогов
1 урок	Комплекс 1 Игра 7		
2 урок	Комплекс 2 Игра 1		
3 урок	Комплекс 3 Игра 2		
4 неделя			
1 урок	Комплекс 4 Игра 3		
2 урок	Комплекс 5 Игра 4		
3 урок	Комплекс 1 Игра 5		
Заключительное занятия	Игра 6, 7		

Таким образом, развитие гибкости было организовано реализацией специальных комплексов в сочетании с играми, комплексы на третьей неделе повторялись для закрепления развития гибкости.

Рассмотрим эффективность применения специального гимнастического комплекса по развитию гибкости у обучающихся 11-12 лет.

Глава 3. Оценка эффективности применения специального гимнастического комплекса по развитию гибкости у обучающихся 11-12 лет

3.1 Результаты анкетирования преподавателей

Для выявления особенностей и проблем по развитию гибкости обучающихся в школе №37 г. Норильска было проведено анкетирование педагогов по физической культуре. Были заданы вопросы относительно возраста участников и их стажа деятельности в образовательной организации. Выявили, что средний возраст анкетированных составляет $35,0 \pm 0,66$ лет. Как правило, все педагоги имеют стаж деятельности от 5 до 10 лет.

Первый вопрос был направлен на выявление того, как часто упражнения для развития гибкости применяются на уроках физической культуры. Выявили, что 34% педагогов на каждом уроке развивают гибкость, 53% – чередуют, и 13% включают редко (рис. 1).

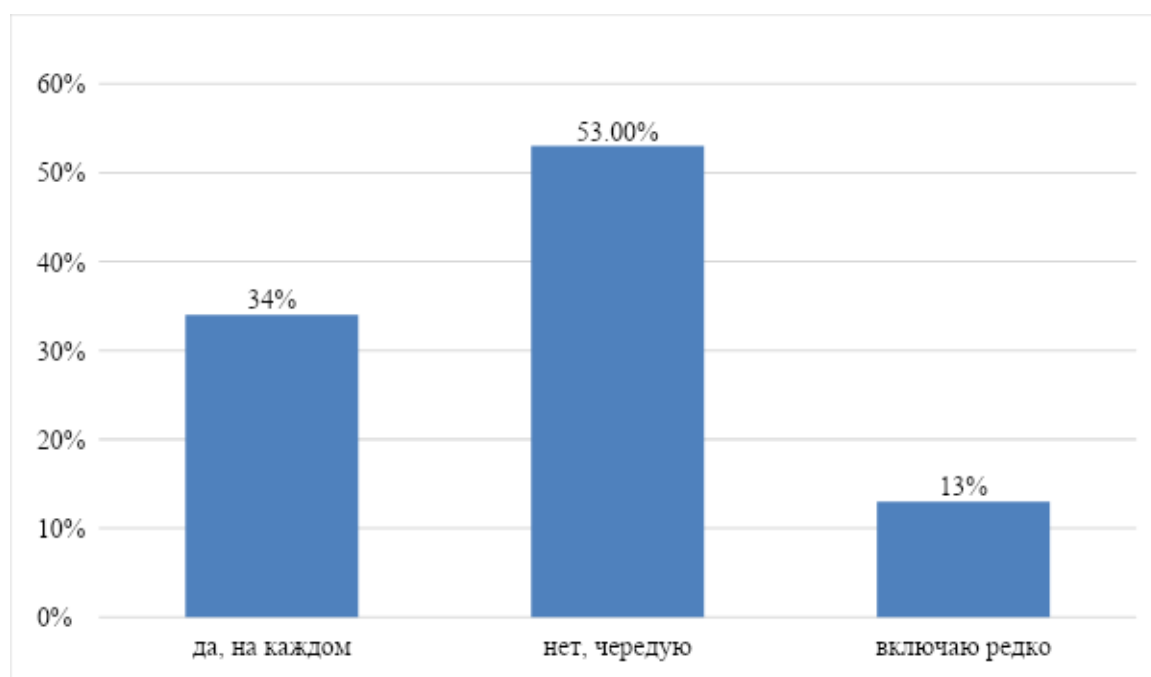


Рисунок 1. Результаты ответа педагогов на вопрос «В каждое ли занятие со школьниками вы включаете элементы, направленные на развитие гибкости?»

Большинство педагогов, а именно – 53%, стараются чередовать включение упражнений, направленных на развитие гибкости с иными

видами. Это, безусловно верное решение постольку, поскольку во всех научных публикациях был доказан комплексный подход к организации занятий, где на одном могут формировать одни качества, а на другом – другие. Однако, нельзя не согласиться и с 34%, которые сказали о том, что они в каждое занятие включают элементы, направленные на развитие гибкости. Такое положение также верно потому, что гибкость в среднем школьном возрасте необходимо развивать постоянно, поскольку ее роль в будущей жизни ребенка высока, в связи с чем положительные результаты смогут в дальнейшем благоприятно сказаться на физическом здоровье ребенка. 13% участников указали, что они редко включают в занятия элементы, направленные на развитие гибкости на уроках физической культуры. Анализ анкетирования позволил выяснить, что 53% преподавателей чередуют упражнения.

Пятый вопрос заключался в том, какие специфические методы для развития гибкости применяют педагоги.

Результаты представлены на рисунке 2.

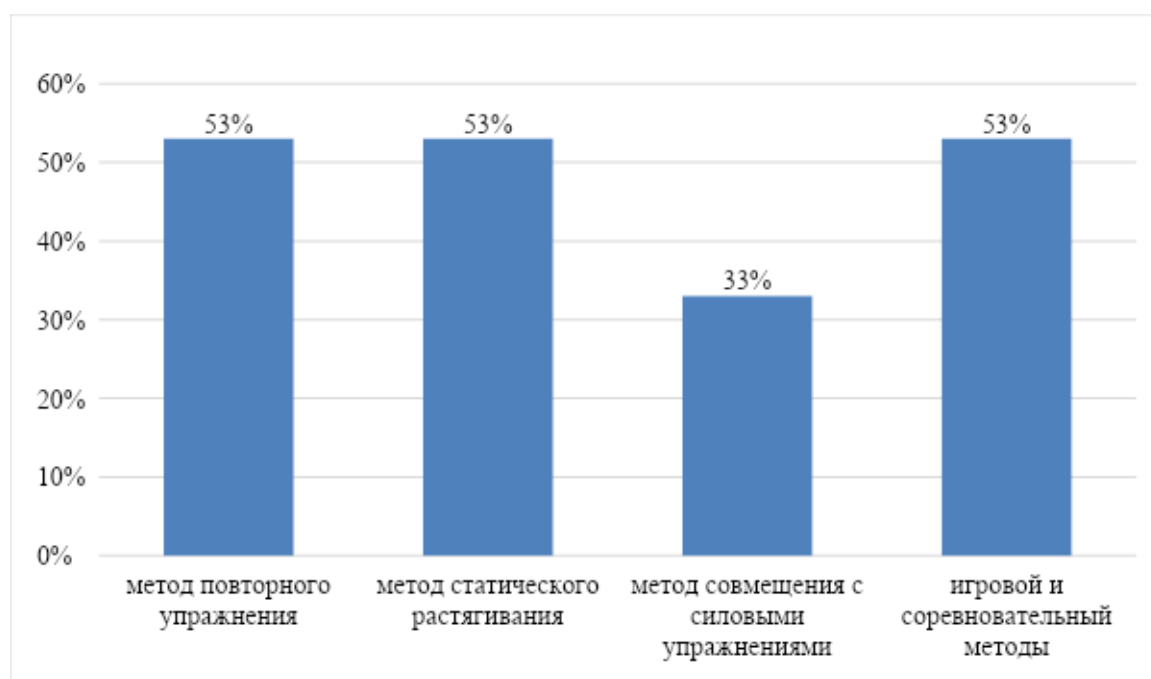


Рисунок 2. Какие специфические методы вы применяете для развития гибкости?
(возможно несколько вариантов ответа)

Большинство преподавателей сочетают различные группы методов. Так, в качестве наиболее популярных ответов были выбраны те, каждый из которых набрал по 53%, а именно – метод повторного упражнения, метод статического растягивания, игровой и соревновательный методы. Также, 5 участников, что составляет 33% от общего числа опрашиваемых, сказали о том, что они используют метод совмещения с силовыми упражнениями. Конечно, здесь нельзя сказать, что только один вариант верный, поскольку посредством сочетания методов обеспечивается эффективность всего образовательного процесса.

Шестой вопрос заключался в выявлении того, какие общепедагогические методы применяются преподавателями для того, чтобы развивать гибкость у детей. В качестве вариантов ответа были предложены 2 метода, а именно – словесный и наглядный. Так, было выявлено, что 100% анкетированных сказали о том, что применяют оба данных метода, что также может свидетельствовать о комплексном подходе при развитии гибкости у детей. Седьмой вопрос заключался в том, какие средства развития гибкости применяют учителя на уроках физической культуры.

Результаты этого вопроса представлены на рисунке 3.

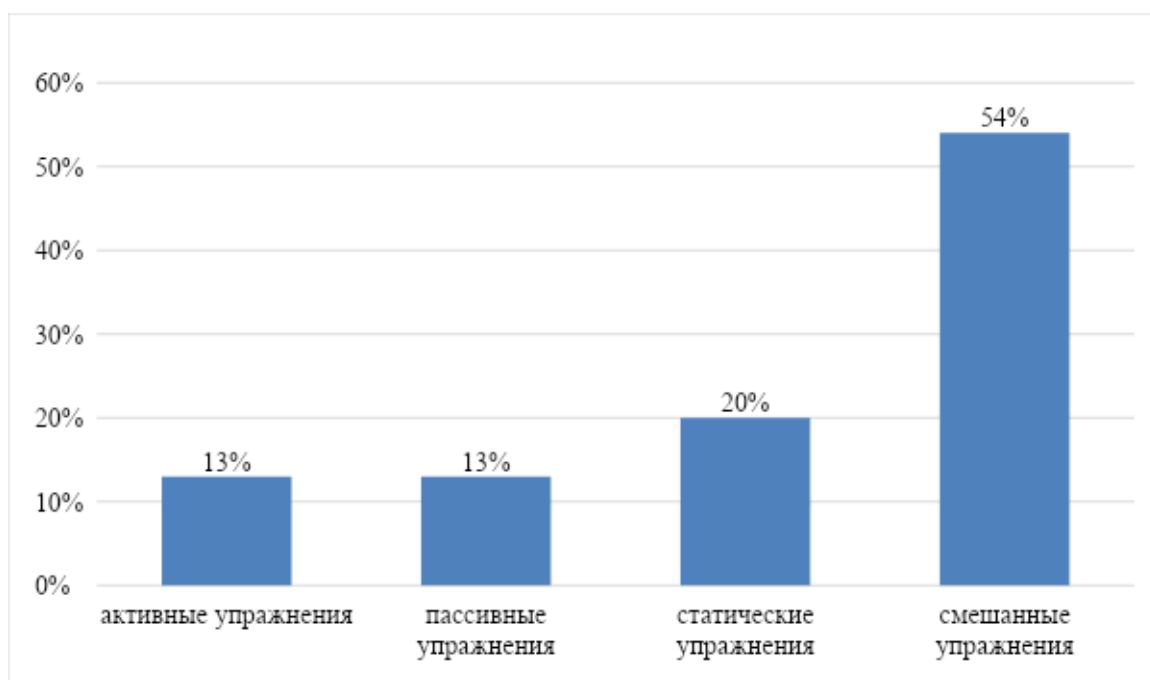


Рисунок 3. Какие средства развития гибкости вы применяете?

53% преподавателей (8 человек) используют смешанные упражнения при развитии гибкости детей. Как правило, смешанные упражнения могут включать в себя, как активные и пассивные упражнения, так и статические. Стоит отметить, что 20% преподавателей отдают предпочтение статическим упражнениям, 13% – активным и пассивным упражнениям. На наш взгляд, такие положения достаточно четко отражают то, что каждый преподаватель в своей деятельности использует различные подходы с опорой на возраст детей, у которых преподается урок физической культуры, направленный на развитие гибкости, а также на их индивидуальные особенности.

Восьмой вопрос заключался в том, используют ли педагоги гимнастическую палку для того, чтобы развивать гибкость у детей.

Результаты представлены на рисунке 4.

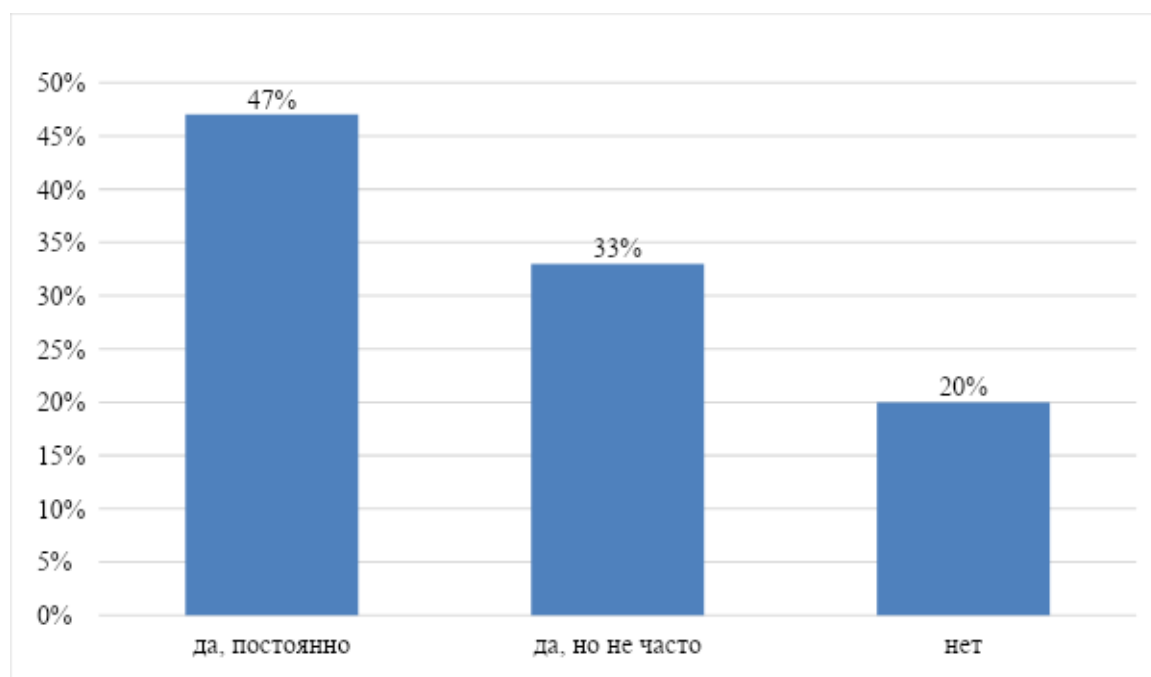


Рисунок 4. Используете ли вы гимнастическую палку для развития гибкости?

47% преподавателей стараются на каждом уроке, направленном на развитие гибкости детей, использовать гимнастическую палку. Однако, 33% делают это не часто, что говорит о том, что ими используются иные методы. Также, 20% участников (3 человека) выбрали отрицательный ответ об использовании гимнастической палки. Он может свидетельствовать о

возможной неоснащенности образовательного процесса по физической культуре гимнастическими палками.

Девятый вопрос был направлен на то, чтобы педагоги назвали примеры упражнений с гимнастической палкой, которые направлены на развитие гибкости.

Завершающий вопрос заключался в том, готовы ли преподаватели ознакомиться с разработанной нами экспериментальной методикой воспитания гибкости на уроках физической культуры на основе использования комплекса игровых упражнений с гимнастической палкой. Так, 100% педагогов ответили утвердительно.

Проведенное анкетирование позволяет резюмировать, что в настоящее время педагоги не всегда активно применяют гимнастическую палку для занятий физической культурой со школьниками, которые направлены на развитие гибкости. В связи с этим, представляется необходимым реализация и внедрение экспериментальной методики с тем, чтобы в дальнейшем оценить ее практическую значимость и ознакомить с ней преподавателей.

3.2 Оценка эффективности применения специального гимнастического комплекса по развитию гибкости у обучающихся 11-12 лет

Для того, чтобы оценить эффективности применяемой а экспериментального комплекса гимнастических упражнений было проведено входное и итоговое тестирование по оценке развития гибкости. Исходные результаты тестирования по каждому испытуемому представлены в таблице 2 и 3.

Таблица 3 – Результаты входного и итогового тестирования девочек экспериментальной группы

№ испытуемого	Наклоны туловища вперед, см		Поднимание рук вверх в положении лежа на животе, см		Мостик, см	
	Входное тестирование	Итоговое тестирование	Исх.	Итог.	Исх.	Итог.
1.	31,7	30,8	23,8	25,9	23,7	20,4
2.	31,4	31,2	22,1	24,5	23,5	21,8
3.	31,5	30,6	21,6	24,9	23,6	21,3
4.	31,8	30,9	22,3	26,1	24,7	22,6
5.	32,6	31,7	21,8	25,3	24,3	21,1
6.	32,9	31,8	22,7	26,1	23,9	22,4
7.	32,6	31,1	24,1	29,3	23,2	21,1
8.	31,1	30,5	23,6	25,3	24,2	22,4
9.	31,7	30,1	23,6	26,6	24,6	22,2
10.	32,4	31,2	24,8	26,7	22,3	21,4
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ	31,97±0,2	30,99±0,3	23,04±0,2	26,07±0,2	23,8±0,2	21,67±0,2

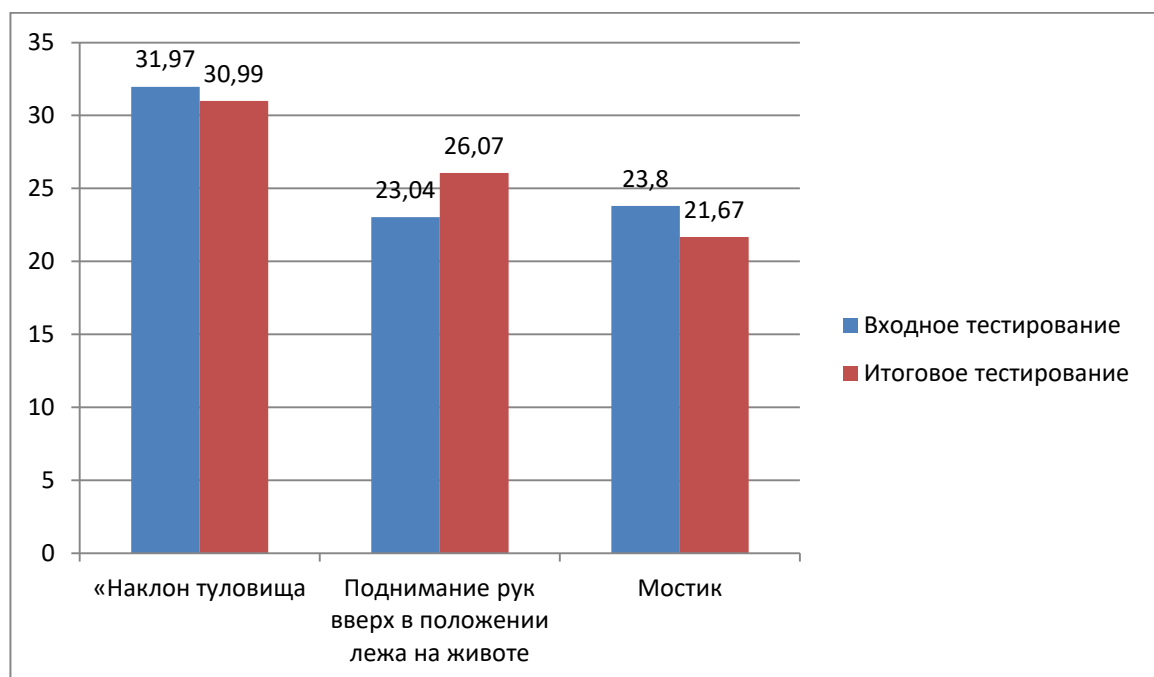


Рисунок 5. Результаты входного и итогового тестирования девочек экспериментальной группы

Результаты входного и итогового тестирования девочек экспериментальной группы:

Результаты по тесту «Наклон туловища» показаны на рисунке 5. У девочек экспериментальной группы на входном тестировании $31,97 \pm 0,2$ см,

на повторном стало $30,99 \pm 0,3$ см, что достоверно различается на основании Т-критерия Стьюдента ($p < 0,05$).

Результаты по тесту «Поднимание рук вверх в положении лежа на животе» у девочек экспериментальной группы на входном тестировании $23,04 \pm 0,2$ см, на повторном стало $26,07 \pm 0,2$ см, что достоверно различается на основании Т-критерия Стьюдента ($p < 0,05$).

Результаты по тесту «Мостик» у девочек экспериментальной группы на входном тестировании $23,8 \pm 0,2$ см, на повторном стало $21,67 \pm 0,2$ см, что достоверно различается на основании Т-критерия Стьюдента ($p < 0,05$).

Таким образом, мы можем наблюдать положительную динамику в экспериментальной группе девочек.

Таблица 4 – Результаты входного и итогового тестирования девочек контрольной группы

№ испытуемого	Наклоны туловища вперед см		Поднимание рук вверх в положении лежа на животе, см		Мостик, см	
	Входное тестирование	Итоговое тестирование	Исх.	Итог.	Исх.	Итог.
1.	31,6	31,5	23,9	23,8	23,6	23,5
2.	31,5	31,3	23,1	23,1	23,8	23,7
3.	31,6	31,4	22,4	21,6	23,7	23,5
4.	31,9	31,7	25,6	25,3	24,5	24,5
5.	32,9	32,8	23,7	23,5	24,6	24,5
6.	32,3	32,2	22,8	22,7	24,7	24,8
7.	32,5	32,4	24,8	24,5	25,6	25,5
8.	32,4	32,3	23,7	23,6	24,3	24,2
9.	32,8	32,7	23,9	23,6	24,5	24,4
10.	33,6	33,4	24,7	24,6	22,6	22,5
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ	$32,31 \pm 0,3$	$32,17 \pm 0,2$	$23,86 \pm 0,2$	$23,63 \pm 0,2$	$24,19 \pm 0,2$	$24,11 \pm 0,2$

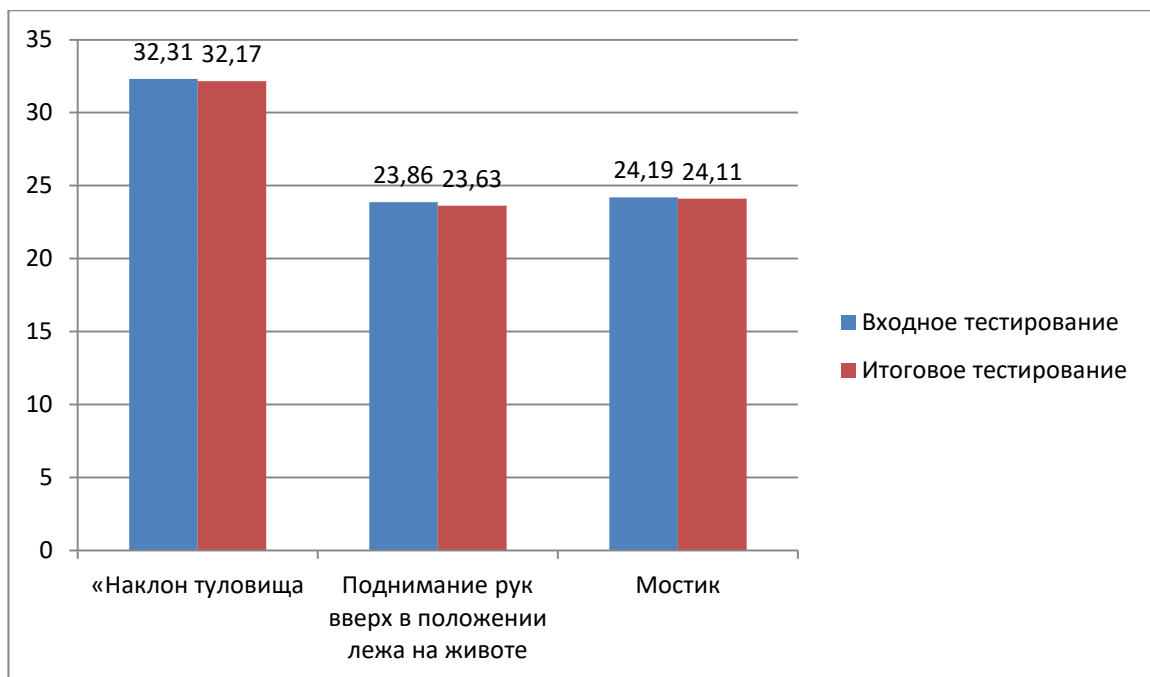


Рисунок 6. Результаты входного и итогового тестирования девочек контрольной группы

Результаты по тесту «Наклон туловища» показаны на рисунке 6. У девочек контрольной группы на входном тестировании $32,31 \pm 0,3$ см, на повторном стало $32,17 \pm 0,2$ см, что достоверно различается на основании Т-критерия Стьюдента ($p < 0,05$).

Результаты по тесту «Поднимание рук вверх в положении лежа на животе» у девочек контрольной группы на входном тестировании $23,86 \pm 0,2$ см, на повторном стало $23,63 \pm 0,2$ см, что достоверно различается на основании Т-критерия Стьюдента ($p < 0,05$).

Результаты по тесту «Мостик» у девочек контрольной группы на входном тестировании $24,19 \pm 0,2$ см, на повторном стало $24,11 \pm 0,2$ см, что достоверно различается на основании Т-критерия Стьюдента ($p < 0,05$).

Таким образом, мы можем наблюдать, что в контрольной группе девочек результаты изменились незначительно, у некоторых девочек результаты остались прежними.

Таблица 5 – Результаты входного и итогового тестирования мальчиков экспериментальной группы

Имя	Наклоны туловища вперед см		Поднимание рук вверх в положении лежа на животе, см		Мостик, см	
	Исх.	Итог.	Исх.	Итог.	Исх.	Итог.
Сергей	31,1	30,1	24,6	26,3	23,7	20,4
Игорь	31,2	30,2	22,1	25,4	23,5	21,8
Рома	31,2	30,3	21,6	23,9	22,6	21,3
Саша	31,6	30,7	22,3	25,1	24,6	22,6
Даниил	32,8	31,6	21,8	25,3	24,3	21,1
Олег	32,4	31,5	22,7	24,1	22,9	22,4
Миша	32,4	30,9	24,1	23,3	22,2	21,1
Леня	30,9	30,3	23,6	25,3	24,2	22,4
Денис	31,6	30,1	23,6	24,4	24,2	22,2
Тимур	32,3	31,1	24,8	25,6	22,2	21,4
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ	31,75±0,2	30,68±0,2	23,12±0,2	24,87±0,2	23,44±0,2	21,67±0,2

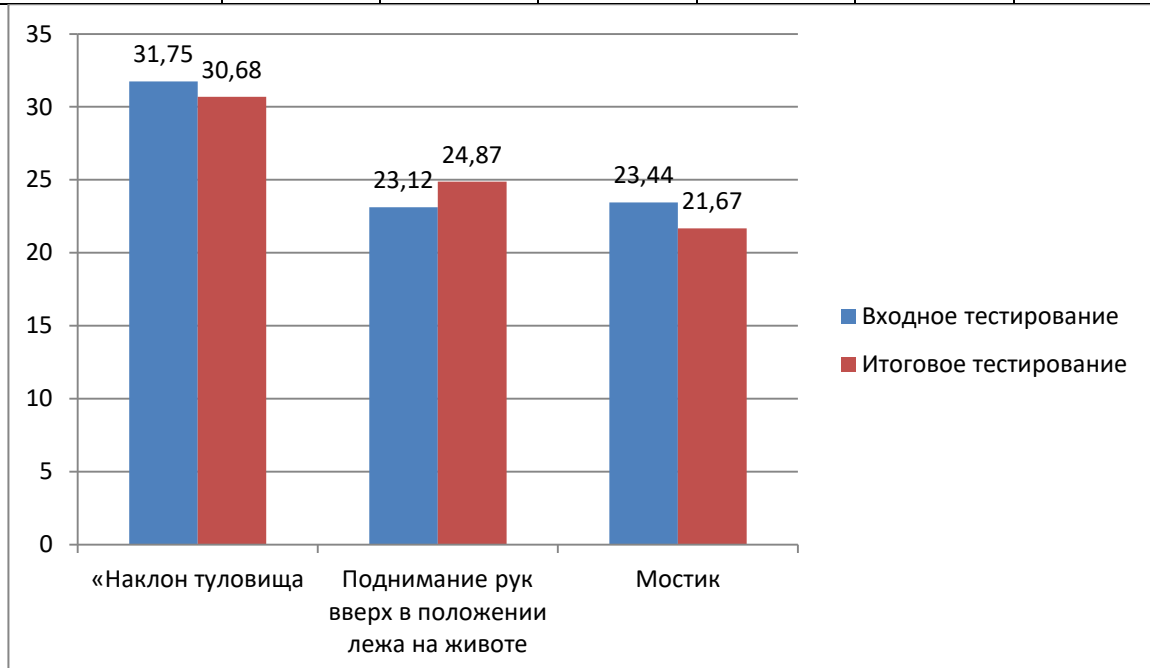


Рисунок 7. Результаты входного и итогового тестирования мальчиков экспериментальной группы

Результаты входного и итогового тестирования мальчиков экспериментальной группы

Результаты по тесту «Наклон туловища» показаны на рисунке 7. У мальчиков экспериментальной группы на входном тестировании $31,75 \pm 0,2$ см, на повторном стало $30,68 \pm 0,2$ см, что достоверно различается на основании Т-критерия Стьюдента ($p < 0,05$).

Результаты по тесту «Поднимание рук вверх в положении лежа на животе» у мальчиков экспериментальной группы на входном тестировании $23,12 \pm 0,2$ см, на повторном стало $24,87 \pm 0,2$ см, что достоверно различается на основании Т-критерия Стьюдента ($p < 0,05$).

Результаты по тесту «Мостик» у мальчиков экспериментальной группы на входном тестировании $23,44 \pm 0,2$ см, на повторном стало $21,67 \pm 0,2$ см, что достоверно различается на основании Т-критерия Стьюдента ($p < 0,05$).

Таким образом, мы можем наблюдать положительную динамику в экспериментальной группе мальчиков.

Таблица 6 – Результаты входного и итогового тестирования мальчиков контрольной группы

Имя	Наклоны туловища вперед см		Поднимание рук вверх в положении лежа на животе, см		Мостик, см	
	Исх.	Итог.	Исх.	Итог.	Исх.	Итог.
Сергей	31,2	31,1	24,7	24,5	23,8	23,6
Игорь	31,3	31,2	22,2	22,4	23,9	23,7
Рома	31,4	31,3	22,6	22,9	22,6	22,5
Саша	31,8	31,7	22,3	22,5	24,7	24,5
Даниил	32,7	32,6	21,8	21,9	24,5	24,3
Олег	32,5	32,5	22,6	23,8	22,9	22,8
Миша	32,3	32,2	24,2	24,3	23,2	23,1
Леня	30,8	30,8	25,6	25,7	23,4	23,4
Денис	31,2	31,1	24,4	24,4	23,6	23,5

Тимур	31,3	31,1	24,8	25,1	24,2	24,2
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ	31,65±0,2	31,56±0,2	23,52±0,2	23,75±0,2	23,68±0,2	23,56±0,2

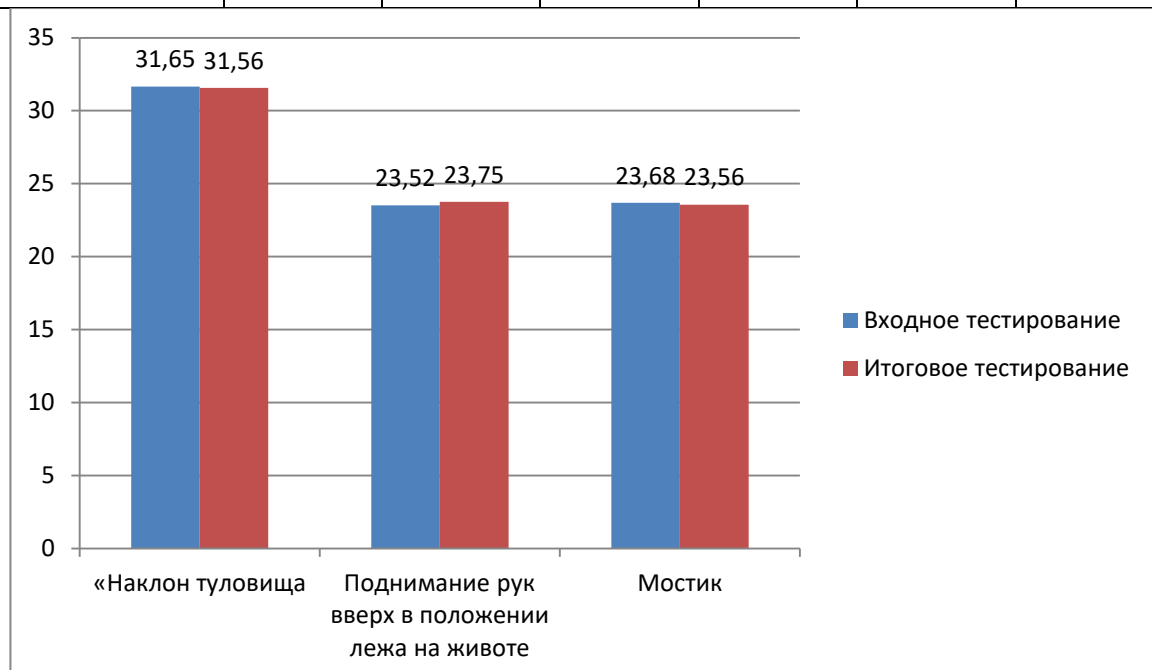


Рисунок 8. Результаты входного и итогового тестирования мальчиков контрольной группы

Результаты по тесту «Наклон туловища» показаны на рисунке 8. У мальчиков контрольной группы на входном тестировании $31,65 \pm 0,2$ см, на повторном стало $31,56 \pm 0,2$ см, что достоверно различается на основании Т-критерия Стьюдента ($p < 0,05$).

Результаты по тесту «Поднимание рук вверх в положении лежа на животе» у мальчиков контрольной группы на входном тестировании $23,52 \pm 0,2$ см, на повторном стало $23,75 \pm 0,2$ см, что достоверно различается на основании Т-критерия Стьюдента ($p < 0,05$).

Результаты по тесту «Мостик» у мальчиков контрольной группы на входном тестировании $23,68 \pm 0,2$ см, на повторном стало $23,56 \pm 0,2$ см, что достоверно различается на основании Т-критерия Стьюдента ($p < 0,05$).

Таким образом, мы можем наблюдать, что в контрольной группе мальчиков результаты изменились незначительно, у некоторых мальчиков результаты остались прежними.

Все вышеуказанные данные свидетельствуют о том, что разработанные комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости, обладают высокой степенью эффективности. Так, они могут быть использованы при организации занятий на гибкость, а отдельные упражнения могут включаться в уроки, имеющие другую направленность.

Выводы

Задачами физического воспитания являются поощрение физического роста, развитие правильной осанки, пропаганда ценностей здорового образа жизни, подготовка обучающихся к различным видам физической активности (таким как гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры, катание на лыжах и плавание), развитие двигательных навыков, обучение гигиене, воспитывать в вопросах спорта, соревнований и оказания первой помощи, поощрять привычки к самостоятельной физической активности, развивать лидерские качества, учить учащихся точной оценке своих физических возможностей, воспитывать самостоятельность, взаимопомощь, ответственность и дисциплина.

1. Проанализировав и обобщив накопленный опыт в теории и практике по теме исследования, выявлены наиболее эффективные гимнастические упражнения для развития гибкости обучающихся 11-12 лет.

Физическое воспитание направлено на всестороннее развитие физических способностей школьников. Среди важных физических способностей выделяется гибкость. У школьников 11-12 лет физические характеристики соответствуют условиям эффективного развития гибкости, так как этот возрастной период является наиболее эффективным периодом для активного развития гибкости.

2. Подобраны и разработаны комплексы специальных гимнастических упражнений, направленных на развитие гибкости у обучающихся 11-12 лет.

3. Экспериментальным путем проверена эффективность разработанных комплексов специальных гимнастических упражнений по развитию гибкости у обучающихся 11-12 лет.

В нашем исследовании задействовали тесты, разработанные Лях В.И. Для того, чтобы оценить эффективности применяемой а экспериментального комплекса гимнастических упражнений было проведено входное и итоговое тестирование по оценке развития гибкости. По тесту «Наклон туловища» у

девочек экспериментальной группы на входном тестировании $31,97 \pm 0,2$ см, на повторном стало $30,99 \pm 0,3$ см, что достоверно различается на основании Т-критерия Стьюдента ($p < 0,05$). Результаты по тесту «Поднимание рук вверх в положении лежа на животе» у девочек экспериментальной группы на входном тестировании $23,04 \pm 0,2$ см, на повторном стало $26,07 \pm 0,2$ см, что достоверно различается на основании Т-критерия Стьюдента ($p < 0,05$). Результаты по тесту «Мостик» у девочек экспериментальной группы на входном тестировании $23,8 \pm 0,2$ см, на повторном стало $21,67 \pm 0,2$ см, что достоверно различается на основании Т-критерия Стьюдента ($p < 0,05$). Мы можем наблюдать положительную динамику в экспериментальной группе девочек.

Результаты по тесту «Наклон туловища» у девочек контрольной группы на входном тестировании $32,31 \pm 0,3$ см, на повторном стало $32,17 \pm 0,2$ см, что достоверно различается на основании Т-критерия Стьюдента ($p < 0,05$).

Результаты по тесту «Поднимание рук вверх в положении лежа на животе» у девочек контрольной группы на входном тестировании $23,86 \pm 0,2$ см, на повторном стало $23,63 \pm 0,2$ см, что достоверно различается на основании Т-критерия Стьюдента ($p < 0,05$). Результаты по тесту «Мостик» у девочек контрольной группы на входном тестировании $24,19 \pm 0,2$ см, на повторном стало $24,11 \pm 0,2$ см, что достоверно различается на основании Т-критерия Стьюдента ($p < 0,05$). В контрольной группе девочек результаты изменились незначительно, у некоторых девочек результаты остались прежними.

По тесту «Наклон туловища» у мальчиков экспериментальной группы на входном тестировании было $31,75 \pm 0,2$ см, на повторном стало $30,68 \pm 0,2$ см, что достоверно различается на основании Т-критерия Стьюдента ($p < 0,05$).

Результаты по тесту «Поднимание рук вверх в положении лежа на животе» у мальчиков экспериментальной группы на входном тестировании

23,12±0,2 см, на повторном стало 24,87±0,2 см, что достоверно различается на основании Т-критерия Стьюдента ($p<0,05$).

Результаты по тесту «Мостик» у мальчиков экспериментальной группы на входном тестировании 23,44±0,2 см, на повторном стало 21,67±0,2 см, что достоверно различается на основании Т-критерия Стьюдента ($p<0,05$).

Мы можем наблюдать положительную динамику в экспериментальной группе мальчиков.

Результаты по тесту «Наклон туловища» у мальчиков контрольной группы на входном тестировании 31,65±0,2 см, на повторном стало 31,56±0,2 см, что достоверно различается на основании Т-критерия Стьюдента ($p<0,05$).

Результаты по тесту «Поднимание рук вверх в положении лежа на животе» у мальчиков контрольной группы на входном тестировании 23,52±0,2 см, на повторном стало 23,75±0,2 см, что достоверно различается на основании Т-критерия Стьюдента ($p<0,05$).

Результаты по тесту «Мостик» у мальчиков контрольной группы на входном тестировании 23,68±0,2 см, на повторном стало 23,56±0,2 см, что достоверно различается на основании Т-критерия Стьюдента ($p<0,05$).

Мы можем наблюдать, что в контрольной группе мальчиков результаты изменились незначительно, у некоторых мальчиков результаты остались прежними.

Все вышеуказанные данные свидетельствуют о том, что разработанные комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости, обладают высокой степенью эффективности.

Практические рекомендации

Гибкость является важным аспектом физической подготовки, и ее полезно начинать развивать в молодом возрасте. Рассмотрим несколько рекомендаций по развитию гибкости для школьников 11-12 лет:

1. Упражнения на растяжку. Поощрять детей выполнять упражнения на растяжку, направленные на все основные группы мышц. Эти растяжки следует удерживать по 10–30 секунд каждое и повторять 2–4 раза.

2. Динамическая разминка. Включить динамическую разминку перед любой физической активностью, такой как ходьба, прыжки со скакалкой или обычные прыжки. Это может помочь улучшить диапазон движений и предотвратить травмы.

3. Частота. Проводить по крайней мере 2-3 занятия по растяжке в неделю.

4. Прогресс: по мере того, как дети становятся более гибкими, постепенно увеличивать интенсивность или продолжительность упражнений на растяжку. Тем не менее, важно подчеркивать правильную технику и избегать чрезмерного растяжения, которое может привести к травме.

Список используемой литературы

1. Авилова, И.А. Возможность применения подвижных игр для повышения физических качеств и функциональных возможностей организма / И.А. Авилова // Карельский научный журнал. - 2021. - №1. - С. 9-11.
2. Александров, С.Г. Эффективность экспериментальной методики оздоровительного плавания в физическом развитии и подготовленности детей / С.Г. Александров, Д.В. Белинский, Н.В. Синельникова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2020. - №5. - С.3-12.
3. Астафьев, А.А. Влияние занятий плаванием на организм детей [Электронный ресурс]. - URL: <https://www.art-talant.org/publikacii/14980-vliyanie-zanyatii-plavaniem-na-organizm-detey>
4. Бабанский, Ю. К. Избранные педагогические труды / Сост. М.Ю. Бабанский. – М.: Педагогика, 2016. – 560 с.
5. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. – М.: Academia, 2017. – 416 с.
6. Беспалько, В.П. Педагогика и прогрессивные технологии обучения / В. П. Беспалько. – М.: Педагогика, 2014. – 336 с.
7. Битянова, М.Р. Организация психологической работы в школе / М. Р. Битянова. – М. : Совершенство, 2015. –298 с.
8. Божович, Л.И. Проблемы формирования личности / Л.И. Божович. - М.: Институт практической психологии, 2012. - 352 с.
9. Булгакова, Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой / Н.Ж. Булгакова. – М.: Физкультура и спорт, 2018. – 990 с.
10. Викулов, А.Д. Плавание: учебное пособие / А.Д. Викулов. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2015. –367 с.
11. Выготский, Л.С. Педагогическая психология / Л.С. Выготский. – М.: Психолог, 2013. – 284 с.
12. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю.И. Гришина. – РнД: Феникс, 2019. – 283 с.

13. Гуровец, Г.В. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебник для вузов / Г.В. Гуровец. – Москва : Владос, 2021. – 431 с.
14. Гуруджапов В.А. Педагогическая психология: учебник для бакалавров / В. А. Гуруджапов. – М.: Юрайт, 2016. – 493 с.
15. Добрышев, С. Контрольные упражнения для оценки функциональной подготовленности квалифицированных пловцов: диссертация / С. Добрышев. - М.: Знание, 2018. - 60 с.
16. Зацюрский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зацюрский. – Москва : Спорт, 2020. – 200 с.
17. Иорданская Ф.А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов: монография / Ф.А. Иорданская. - М.: Спорт, 2020. - 172 с.
18. История физической культуры и спорта. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 360 с.
19. Калмыков, С.А. Особенности развития гибкости обучающихся в процессе занятий физической культурой / С.А. Калмыков, А.М. Пятахин // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2019. – №4. – С.110-116.
20. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание / В.И. Ковалько.- М.: ВАКО, 2015.- 400с.
21. Козлова В.И. Физиология: Учебное пособие / В.И. Козлова. - М.: Terra-спорт, 2015.-231с.
22. Колбанов, В.В. Методологические и организационные основы педагогической валеологии / В.В.Колбанов // Валеологическое образование (проблемы, поиски, решения). - Липецк, 2016. - 55-61
23. Концепция физического воспитания детей и подростков // Физическая культура: Научно-методический журнал. - 2016. - № 1. - С. 5-10.
24. Красноперова, Т.В. Уровень физического здоровья школьников 11-12 лет / Т.В.Красноперова, Е.Н.Сапожников. - Екатеринбург, 2017. - 28-29

с.

25. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физического воспитания: учебник для институтов физ.культ / Ю.Ф. Курамшин. - М.: Академия, 2015. - 305с.

26. Кучукова, Д.Д. Влияние оздоровительного плавания на функциональные показатели дыхательной и сердечно-сосудистой систем детей / Д.Д. Кучукова, О.В. Резенькова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2021. - №4. - С.252-257.

27. Лещинский Л.А. Берегите здоровье / Л.А. Лещинский. - М.: Физкультура и спорт,-2015. – С. 143

28. Лищук, В.А. Основы здоровья. Актуальные задачи, решения, рекомендации: Обзор / В.А. Лищук, Е.В. Мосткова. - М., 2016. - 134с.

29. Лях, В. И. Гибкость и методика ее развития / В.И. Лях. // Физкультура в школе. – 2019. – №1. – С. 25.

30. Лях, В. И. Двигательные способности школьников: Основы теории и методики развития физических качеств / В. И. Лях. – Москва : Терраспорт, 2020. – 192 с.

31. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников : пособие для учителя / В. И. Лях. – Москва : АСТ, 2019. – 272 с.

32. Маллер А.Р. Помощь детям с недостатками развития: Книга для родителей/ А.Р. Маллер. – М.: АРКТИ, 2006. – 72 с.: ил. (Коррекционная педагогика).

33. Маллер А.Р. Воспитание и обучение детей с тяжёлой интеллектуальной недостаточностью / А.Р. Маллер, Г.В. Цикото. - М.: Педагогика, 2003. – 180 с.

34. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания: Учебник / Л.П. Матвеев. - М.:Академия, 2015. – 265с.

35. Медведев, И.А Управление оптимальной двигательной активностью учащихся в режиме дня и физической подготовкой на уроках физической культуры / И.А. Медведев. – Москва : 2001. – 126 с.

36. Москаленко, Е.А. Общая характеристика гибкости как физического качества и факторы, влияющие на развитие гибкости / Е.А. Москаленко, В.В. Ходыкина // Обучение и воспитание: методики и практика. – 2014.
37. Настольная книга учителя физической культуры: Пособие для учителя /Под ред. проф. Л.Б. Кофмана. - М.: Академия, 2016. – 372с.
38. Нельсон, А. Анатомия упражнений на растяжку. Иллюстрированное пособие по развитию гибкости и мышечной силы / А. Нельсон – Минск : Попурри, 2016. – 63 с.
39. Ненашева, М.А. Влияние начального периода школьного обучения на психическое здоровье школьников / М.А.Ненашева // Школа здоровья. - 2016. - Т.3. - № 4. - 48-50 с.
40. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: программно-методические материалы / под ред. И.М. Бгажноковой. — М.: Гуманитар, изд. центр ВЛАДОС, 2007. — 181 с. — (Коррекционная педагогика).
41. Осьмак, К. Растяжка, шпагат и гибкость в любом возрасте / К. Осьмак. – Москва : Издательские решения, 2019. – 639 с.
42. Платонов, В. Н. Гибкость спортсмена и методика ее совершенствования / В. Н. Платонов, М. М. Булатов. – Москва : Советский спорт, 2020. – 364 с.
43. Полунин, А.Н. Индивидуализация спортивной тренировки на основе учета возрастных различий: лекция / А.Н. Полунин. – Москва : ФКиС, 2010. – 38 с.
44. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2010. – 713 с.
45. Савченков, Ю. И. Возрастная физиология. Физиологические особенности детей и подростков / Ю. И. Савченков. – Москва : Владос, 2014. – 735 с.
46. Самостоятельная тренировка физических качеств. Гибкость:

методические рекомендации / сост. Л.Б. Фомина. – Челябинск : Издво Южно-Урал. гос. гуман. пед. ун-та, 2021. – 38 с.

47. Степук, Н.Г. Анатомия стретчинга / Н.Г. Степук, – Москва : АСТ, 2020. – 160 с.

48. Стрельченко, В.Ф. Плавание. Учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Д.П. Крахмалев Е.В. Ярошенко. – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 140 с.

49. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие / Ж.К. Холодов. – М.: Академия, 2016. – 460 с.

50. Червоткина, С.Ю. Стретчинг: методическое пособие для студентов / сост. С.Ю. Червоткина, Э.Р. Антонова, Л.Б. Фомина. – Челябинск : Изд-во ЮУрГГПУ, 2016. – 90 с

51. Эльконин, Д.Б. Избранные психологические труды / Д. Б. Эльконин ; сост. Б.Д. Эльконин ; авт. вступ. ст. и коммент. В.В. Давыдов. – Москва : Педагогика, 2019 – 180 с.

52. Эльконин, Д.Б. Психическое развитие в детских возрастах / Под ред. Д.И. Фельдштейна. – М.; Воронеж, 2015. – С. 39-46.

Приложение

Приложение А

Бланк анкеты

Уважаемый коллега! Факультет физической культуры проводит исследования в области развития физических качеств детей младшего школьного возраста, просим Вас ответить на вопросы

1. Ваш возраст _____
 2. Стаж работы в образовательной организации _____
 3. Что такое гибкость? _____
 4. В каждое ли занятие с младшими школьниками вы включаете элементы, направленные на развитие гибкости?
 - а) да, на каждом
 - б) нет, чередую
 - в) включаю редко
 5. Какие специфические методы вы применяете для развития гибкости?
 - а) метод повторного упражнения;
 - б) метод статического растягивания;
 - в) метод совмещения с силовыми упражнениями;
 - г) игровой и соревновательный методы.
 6. Какие общепедагогические методы вы применяете для развития гибкости?
 - а) словесные методы
 - б) методы наглядного воздействия
 7. Какие средства развития гибкости вы применяете?
 - а) активные упражнения
 - б) пассивные упражнения
 - в) статические упражнения
 - г) смешанные упражнения
 8. Используете ли вы гимнастическую палку для развития гибкости?
 - а) да, постоянно
 - б) да, но не часто
 - в) нет
 9. Назовите примеры используемых вами упражнений с гимнастической палкой, направленных на развитие гибкости? _____
 10. Готовы ли ознакомиться с разработанной нами экспериментальной методикой воспитания гибкости на уроках физической культуры на основе использования комплекса игровых упражнений с гимнастической палкой.
 - а) да, готов (а)
 - б) нет, не интересно
- Благодарим за участие!

**Развитие гибкости и двигательных способностей на занятиях
игровой направленности**

№ п/ п	Игра	Цель	Формируемый компонент
1	Игра «Падение палки», в которой игроки стоят в кругу, а водящий держит палку в центре. Игроки запоминают свои номера и называют чей-то номер, чтобы выбежать и схватить палку, прежде чем она упадет. В случае успеха игра продолжается; в противном случае он становится новым водящим.	Развитие двигательной способности, ловкости и координации, быстроты мышления	<ul style="list-style-type: none"> - когнитивный компонент предполагает усвоение ребенком основных идей, правил поведения, осознание их социальной значимости, восприятие личностных особенностей, осознание необходимости контроля своих действий на основе стандартов, соблюдение их при вовлечении и общении с другими в процессе игры; - эмоционально-мотивационный компонент включает в себя сознательное принятие ребенком ценностей, выражающееся в сочувствии, волнении, когда его действия совпадают с выученными нормами и ценностями, стремление развивать физические способности, а также их демонстрацию в игре и социальных взаимодействиях; - деятельностный компонент проявляется в способности ребенка следовать усвоенным нормам;
2	«Круговая охота» — игра, в которой две команды образуют круги и двигаются в разные стороны. Игроки внутреннего круга пытаются поймать игроков внешнего круга по сигналу. Побеждает та команда, которая быстрее поймает игроков другой команды. Только игрок, которого изначально преследовали, может поймать других.	Развитие ловкости и координации, быстроты мышления, навыков командной работы	<ul style="list-style-type: none"> - когнитивный компонент предполагает усвоение ребенком основных идей, правил поведения, осознание их социальной значимости, восприятие личностных особенностей, осознание необходимости контроля своих действий на основе стандартов, соблюдение их при вовлечении и общении с другими в процессе игры; - эмоционально-мотивационный компонент включает в себя сознательное принятие ребенком ценностей, выражающееся в сочувствии, волнении, когда его действия совпадают с выученными нормами и ценностями, стремление развивать физические способности, а также их демонстрацию в игре и социальных взаимодействиях; - деятельностный компонент проявляется в способности ребенка следовать усвоенным нормам; - рефлексивный компонент предполагает

			осознание и интериоризацию ребенком норм, что приводит к способности оценивать свои собственные действия и способности по сравнению с физическими стандартами.
3	<p>«Бегуны».</p> <p>В игре участвуют две команды, одна ограничена квадратом 10x10 м, а другая команда подсчитывает игроков. Лидер называет число, и соответствующий игрок пытается пометить членов другой команды, которые прячутся в квадрате. Через 15 секунд игрок уходит, и его заменяет товарищ по команде. Игра заканчивается, когда все члены противоположной команды окажутся в квадрате. Команды меняются ролями, и отмечается игрок с наибольшим количеством тегов и с наименьшим количеством тегов. Игроки не могут покидать границу квадрата во время бегства и не могут находиться в квадрате во время ловли.</p>	<p>Развитие ловкости и координации, быстроты мышления, изучение финтов</p>	<ul style="list-style-type: none"> - когнитивный компонент предполагает усвоение ребенком основных идей, правил поведения, осознание их социальной значимости, восприятие личностных особенностей, осознание необходимости контроля своих действий на основе стандартов, соблюдение их при вовлечении и общении с другими в процессе игры; - эмоционально-мотивационный компонент включает в себя сознательное принятие ребенком ценностей, выражающееся в сочувствии, волнении, когда его действия совпадают с выученными нормами и ценностями, стремление развивать физические способности, а также их демонстрацию в игре и социальных взаимодействиях; - деятельностный компонент проявляется в способности ребенка следовать усвоенным нормам; - рефлексивный компонент предполагает осознание и интериоризацию ребенком норм, что приводит к способности оценивать свои собственные действия и способности по сравнению с физическими стандартами.
4	<p>«Смени предмет»</p> <p>С одной стороны 4-5 предметов (мешков, кубиков, кеглей) располагаются кругами, а с противоположной стороны дети выстраиваются в 4-5 колонн за линией старта (на расстоянии 15-20 метров). Первый ребенок в каждом</p>	<p>Развитие ловкости и координации, быстроты мышления</p>	<ul style="list-style-type: none"> - когнитивный компонент предполагает усвоение ребенком основных идей, правил поведения, осознание их социальной значимости, восприятие личностных особенностей, осознание необходимости контроля своих действий на основе стандартов, соблюдение их при вовлечении и общении с другими в процессе игры; - эмоционально-мотивационный компонент включает в себя сознательное принятие ребенком ценностей, выражающееся в сочувствии, волнении, когда его действия

	<p>столбце получает один предмет, но другого цвета. По сигналу «Бежать» они бегут к кругам напротив своей колонны, кладут свой предмет в круг, берут предмет, который уже был там, возвращаются в свой столбец и поднимают предмет над головой. Столбец с наибольшим количеством победителей становится победителем. В расширенной версии в каждом круге есть 3-4 предмета, и игроки получают указание, какой предмет взять, когда дан сигнал «Беги».</p>		<p>совпадают с выученными нормами и ценностями, стремление развивать физические способности, а также их демонстрацию в игре и социальных взаимодействиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> - деятельностный компонент проявляется в способности ребенка следовать усвоенным нормам; - рефлексивный компонент предполагает осознание и интериоризацию ребенком норм, что приводит к способности оценивать свои собственные действия и способности по сравнению с физическими стандартами.
5	<p>«Передай мяч» Задача - передать мяч стоя в две колонны. Получив мяч, последний человек в каждой колонне бежит вперед и снова передает мяч. Игра продолжается до тех пор, пока мяч не окажется у человека, стоящего впереди колонны. Можно использовать разные способы передачи, например, через голову или между ног.</p>	<p>Развитие ловкости и координации, быстроты мышления</p>	<ul style="list-style-type: none"> - когнитивный компонент предполагает усвоение ребенком основных идей, правил поведения, осознание их социальной значимости, восприятие личностных особенностей, осознание необходимости контроля своих действий на основе стандартов, соблюдение их при вовлечении и общении с другими в процессе игры; - эмоционально-мотивационный компонент включает в себя сознательное принятие ребенком ценностей, выражающееся в сочувствии, волнении, когда его действия совпадают с выученными нормами и ценностями, стремление развивать физические способности, а также их демонстрацию в игре и социальных взаимодействиях; - деятельностный компонент проявляется в способности ребенка следовать усвоенным нормам; - рефлексивный компонент предполагает осознание и интериоризацию ребенком норм, что приводит к способности оценивать свои собственные действия и способности по сравнению с физическими стандартами.

6	<p>Спешите забрать! Два ряда игроков стоят в центре площадки лицом друг к другу на расстоянии 2 м друг от друга. Стороны площадки отмечены ограничительными линиями в 10-15 метрах за каждым рядом. Предмет помещается между каждой парой игроков. Дети могут начать с положения сидя, лежа или стоя на коленях. Игра начинается, когда воспитатель дает сигнал всем встать, схватить предмет и бежать за ограничительную черту. Если игроку не удастся схватить объект, он становится ловцом. Победителем становится игрок, который успешно захватит предмет и перебежит за ограничительную линию.</p>	<p>Развитие двигательной способности, ловкости и координации, быстроты мышления</p>	<ul style="list-style-type: none"> - когнитивный компонент предполагает усвоение ребенком основных идей, правил поведения, осознание их социальной значимости, восприятие личностных особенностей, осознание необходимости контроля своих действий на основе стандартов, соблюдение их при вовлечении и общении с другими в процессе игры; - эмоционально-мотивационный компонент включает в себя сознательное принятие ребенком ценностей, выражающееся в сочувствии, волнении, когда его действия совпадают с выученными нормами и ценностями, стремление развивать физические способности, а также их демонстрацию в игре и социальных взаимодействиях; - деятельностный компонент проявляется в способности ребенка следовать усвоенным нормам; - рефлексивный компонент предполагает осознание и интериоризацию ребенком норм, что приводит к способности оценивать свои собственные действия и способности по сравнению с физическими стандартами.
7	<p>«Мини-футбол» Дети делятся на две группы по пять человек в каждой. Один ребенок выбирается вратарем, а остальные действуют как нападающие и защитники. Чтобы передвигаться, они должны использовать позу «паука», касаясь земли только руками и ногами, но не бедрами. Для передачи мяча используются только ноги, и цель состоит в том, чтобы забить его в ворота другой команды. Побеждает</p>	<p>Развитие двигательной способности, ловкости и координации, быстроты мышления</p>	<ul style="list-style-type: none"> - когнитивный компонент предполагает усвоение ребенком основных идей, правил поведения, осознание их социальной значимости, восприятие личностных особенностей, осознание необходимости контроля своих действий на основе стандартов, соблюдение их при вовлечении и общении с другими в процессе игры; - эмоционально-мотивационный компонент включает в себя сознательное принятие ребенком ценностей, выражающееся в сочувствии, волнении, когда его действия совпадают с выученными нормами и ценностями, стремление развивать физические способности, а также их демонстрацию в игре и социальных взаимодействиях; - деятельностный компонент проявляется в

	команда с наибольшим количеством голов в конце.		<p>способности ребенка следовать усвоенным нормам;</p> <ul style="list-style-type: none"> - рефлексивный компонент предполагает осознание и интериоризацию ребенком норм, что приводит к способности оценивать свои собственные действия и способности по сравнению с физическими стандартами.
8	<p>«Меткий стрелок»</p> <p>Правила игры предполагают, что стрелок выбирает, когда бросить мяч в игроков, и если мяч промахивается, игроки бросают его обратно. Поймать мяч, брошенный в игрока, ударом не считается. Игра проходит с двумя параллельными линиями, проведенными на расстоянии 10-15 метров друг от друга, и кругом диаметром около 2 метров между ними. Из группы детей выбирается стрелок, который стоит в кругу с мячом, а игроки бегают между линиями. Стрелок стремится поразить игроков, и тот, кто попал под удар, становится стрелком.</p>	<p>Развитие ловкости и координации, быстроты мышления</p>	<ul style="list-style-type: none"> - когнитивный компонент предполагает усвоение ребенком основных идей, правил поведения, осознание их социальной значимости, восприятие личностных особенностей, осознание необходимости контроля своих действий на основе стандартов, соблюдение их при вовлечении и общении с другими в процессе игры; - эмоционально-мотивационный компонент включает в себя сознательное принятие ребенком ценностей, выражающееся в сочувствии, волнении, когда его действия совпадают с выученными нормами и ценностями, стремление развивать физические способности, а также их демонстрацию в игре и социальных взаимодействиях; - деятельностный компонент проявляется в способности ребенка следовать усвоенным нормам; - рефлексивный компонент предполагает осознание и интериоризацию ребенком норм, что приводит к способности оценивать свои собственные действия и способности по сравнению с физическими стандартами.
9	<p>«Совушка»</p> <p>Местоположение гнезда совы определяется среди мышей, насекомых и бабочек. Услышав «День!» все шевелятся, а в "Ночь!" они замерзают. Сова просыпается, и того, кто движется, ловят и уводят в ее гнездо.</p>	<p>Развитие двигательных способностей, ловкости и координации, быстроты мышления</p>	<ul style="list-style-type: none"> - когнитивный компонент предполагает усвоение ребенком основных идей, правил поведения, осознание их социальной значимости, восприятие личностных особенностей, осознание необходимости контроля своих действий на основе стандартов, соблюдение их при вовлечении и общении с другими в процессе игры; - эмоционально-мотивационный компонент включает в себя сознательное принятие ребенком ценностей, выражающееся в сочувствии, волнении, когда его действия совпадают с выученными нормами и ценностями, стремление развивать физические способности, а также их

			<p>демонстрацию в игре и социальных взаимодействиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> - деятельностный компонент проявляется в способности ребенка следовать усвоенным нормам; - рефлексивный компонент предполагает осознание и интериоризацию ребенком норм, что приводит к способности оценивать свои собственные действия и способности по сравнению с физическими стандартами.
10	<p>«Вороны и воробьи» Участники случайным образом делятся на две группы: вороны и воробьи. Команды становятся друг к другу спиной и ждут зова ведущего. Если вожак зовет «ворон», вороны гонятся за воробьями, и наоборот. Тот, кого поймают, выбывает из игры, а остальные игроки продолжают играть. Это можно повторять несколько раз до конца игры, и побеждает команда с наибольшим количеством оставшихся игроков. Игра включает в себя погоню, пока беглецы не пересекут линию, отмеченную на поле.</p>	<p>Развитие ловкости и координации, быстроты мышления.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - когнитивный компонент предполагает усвоение ребенком основных идей, правил поведения, осознание их социальной значимости, восприятие личностных особенностей, осознание необходимости контроля своих действий на основе стандартов, соблюдение их при вовлечении и общении с другими в процессе игры; - эмоционально-мотивационный компонент включает в себя сознательное принятие ребенком ценностей, выражающееся в сочувствии, волнении, когда его действия совпадают с выученными нормами и ценностями, стремление развивать физические способности, а также их демонстрацию в игре и социальных взаимодействиях; - деятельностный компонент проявляется в способности ребенка следовать усвоенным нормам; - рефлексивный компонент предполагает осознание и интериоризацию ребенком норм, что приводит к способности оценивать свои собственные действия и способности по сравнению с физическими стандартами.