

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

Перепеченова Анна Сергеевна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Развитие гибкости обучающихся младшего школьного возраста на уроках
физической культуры.

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 д.п.н., профессор Янова М.Г.

_____ (дата, подпись)

Дата защиты _____

Обучающийся Перепеченова А.С.

_____ (дата, подпись)

Оценка _____

_____ (прописью)

Красноярск, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ОБЗОР РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	6
1.1. Общая характеристика гибкости как физического качества у обучающихся младшего школьного возраста	6
1.2. Особенности физического развития обучающихся младшего школьного возраста	10
1.3. Характеристика методических приемов развития гибкости младшего школьного возраста.....	16
1.4. Комплекс упражнений развития гибкости младшего школьного возраста	19
Выводы к первой главе	20
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	22
2.1. Методы исследования	22
2.2. Организация исследования	24
ГЛАВА 3. АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	26
3.1. Реализация комплекса упражнений развития гибкости обучающихся младшего школьного возраста	26
3.2. Результаты исследования.....	37
3.3. Практические рекомендации	45
Выводы к третьей главе	46
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	48
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	50

ВВЕДЕНИЕ

Своевременное развитие гибкости младшего школьного возраста является одним из ключевых качеств, всестороннего физического воспитания обучающихся. В процессе обучения в школе, у обучающихся закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, складывается интерес к физической культуре и спорту.

Из всех физических качеств человека, гибкость занимает одно из первых мест. Она характеризуется уровнем подвижности опорно-двигательного аппарата и умением выполнять движения с большей амплитудой. Это физическое качество необходимо развивать регулярно, начиная с младшего школьного возраста.

Недостаточная гибкость обучающегося имеет низкую способность мышц к растягиванию и повышенный мышечный тонус. Это приводит к координационным нарушениям в процессе выполнения движения. Травмы зачастую являются результатом недостаточного развития гибкости. Особое значение гибкость приобретает при занятиях физкультурой. [46]

Развитие гибкости имеет особое значение в целом для воспитания двигательных качеств и физического состояния обучающегося. Таким образом, воспитание гибкости у обучающихся остается одной из актуальных проблем физической культуры и спорта.

Цель исследования: Теоретическое обоснование, разработка комплекса упражнений по развитию гибкости у обучающихся младшего школьного возраста, реализация и экспериментальное подтверждение его эффективности в процессе физического воспитания в школе.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме исследования.
2. Разработать комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости у обучающихся младшего школьного возраста на уроках физической культуры.
3. Проверить эффективность применения комплекса упражнений, направленного на развитие гибкости обучающихся младшего школьного возраста на уроках физической культуры.

Объект исследования: Образовательный процесс обучающихся младшего школьного возраста по физической культуре.

Предмет исследования: комплекс упражнений по развитию гибкости обучающихся младшего школьного возраста на уроках физической культуры.

Гипотеза исследования. Процесс развития гибкости обучающихся младшего школьного возраста будет результативным, если:

На теоретическом уровне:

Изучены анатомо-физиологические особенности обучающихся младшего школьного возраста и определен уровень их физического развития.

Разработан комплекс упражнений по развитию гибкости у обучающихся младшего школьного возраста .

На практическом уровне:

Разработанный комплекс упражнений применен в образовательном процессе по физической культуре.

Методы исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогический эксперимент;
- педагогическое тестирование;
- методы математической статистики.

Структура работы. Работа изложена на 50 страницах машинописного текста и состоит из введения, трех глав, выводов, списка использованных источников, включающего 46 источников.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ОБЗОР РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1. Общая характеристика гибкости как физического качества у обучающихся младшего школьного возраста

Гибкость определяется как способность человека достижению большой амплитуды в выполняемом движении. В теории и практики термин «гибкость» широко используется в тех случаях, когда речь идёт о подвижности в суставах. Причём в ряде случаев гибкость определяется как способность к реализации максимально возможной подвижности в суставах. В соответствии с этим следует правильно использовать термин «гибкость», говоря о гибкости вообще, и термин «подвижность», имея в виду подвижность отдельного сустава [36 с240].

Гибкость исключительно важна для сохранения правильной красивой осанки, плавности и лёгкости походки, грациозности движений. Красота и гибкость – почти синонимы. Гибкость значительно увеличивает диапазон движений, позволяет мышцам работать рационально, затрачивая значительно меньше усилий и энергии для преодоления сопротивления собственного тела как при выполнении самых простых бытовых движений.

Так и при движениях требующих отточенного двигательного мастерства. Достаточная гибкость и эластичность суставов, мышц и связок уменьшают вероятность травм при вынужденных резких движениях, например, при попытке удержать равновесие на льду, выпрямление из глубокого наклона, при неожиданном падении и т.п [38 с158].

К сожалению, с возрастом происходит естественное снижение гибкости. Процесс старения суставов связан со снижением эластичности связочного

аппарата, уменьшением толщины суставных хрящей. Особенно сильно изменяется позвоночник. Систематическое выполнение упражнений для развития и сохранения гибкости значительно замедляют процессы старения, улучшает тонус мышц, снабжение их кислородом и питательными веществами, способствует выделению шлаков из мышечной ткани. Эти упражнения помогают избежать такого неприятного заболевания, как остеохондроз, проявляющегося в головных болях, головокружения, болях в спине и суставах, повышенной утомляемости, а в некоторых случаях – в нарушении работы внутренних органов. Это обуславливает внимание, которое уделяется упражнениям на гибкость в процессе занятий самыми различными видами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности [39, 40].

С точки зрения морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата различают следующие формы гибкости [41 с19]:

- активную, пассивную, смешанную;
- общую и специальную;
- динамическую и статическую.

Гибкость – способность человека выполнять движения с большой амплитудой.

Активная гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственных мышечных усилий.

Пассивная гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой за счет действия внешних сил: тяжести, партнера и т.п.

Динамическая гибкость – гибкость, проявляемая в упражнениях динамического характера.

Статическая гибкость – гибкость, проявляемая в упражнениях статического характера.

Общая гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой в наиболее крупных суставах и различных направлениях.

Специальная гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой в суставах и направлениях, соответствующих особенностям спортивной специализации [42 с54].

Факторы, определяющие развитие гибкости.

Способность выполнять движения с большой амплитудой, обусловлена рядом внутренних факторов, таких, как тормозные элементы суставов, к которым относятся форма суставной поверхности, суставная сумка, связки, костные выступы и мышцы и т.д. Однако самым главным ограничением движений в суставах человека является взаимное сопротивление мышц, окружающих сустав [43 с98].

Так, сокращение мышцы в процессе движения сопровождается растяжением соответствующих мышц-антагонистов, вызывающих тормозящий эффект, который носит охранительный характер. Возникающее торможение связано с увеличением тонуса растягиваемых мышц, что приводит к сокращению амплитуды движения. Кроме внутренних факторов на гибкость влияют внешние факторы, такие, как возраст, пол, телосложение, время суток, утомление, разминка и др. При развитии гибкости следует знать, что она зависит от суточной периодики .

У младших школьников имеются все предпосылки к приобретению гибкости:

- преобладание в костной ткани органических элементов и воды, которые делают скелет гибким и эластичным;
- сочленение костей подвижно;
- постепенное замещение костной ткани хрящевой;
- усиление темпов роста позвоночника и формирование естественных физиологических изгибов (шейной и грудной кривизны);
- слабое развитие мышц и связок позвоночника, значительная толщина хрящевых прослоек позвоночника;

- кости скелета отличаются большой податливостью к внешним воздействиям;

- недостаточно развитые мышцы, крупные мышцы развиты лучше, чем мелкие, объем мышечной ткани 27%.

Наиболее высокие естественные темпы развития гибкости наблюдаются у детей в возрасте от 6 до 8 лет и от 9 до 10 – 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. Значительное ухудшение отмечается у людей старше 50 лет [3].

Сенситивным периодом пассивной гибкости является возраст 9 -10 лет, а активной 10 – 14 лет. Целенаправленное развитие гибкости должно начинаться с 6 – 7 лет, причем у детей 9 – 14 лет это качество развивается в два раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте. У девочек показатели гибкости выше на 20 – 30%, чем у мальчиков [44 с204].

Наилучшие показатели гибкости регистрируются от 12 до 17 часов, причем, чем моложе организм, тем значительнее суточные колебания. Под влиянием локального утомления показатели активной гибкости уменьшаются на 11,6%, а пассивной – увеличиваются на 9,5%. Уменьшение активной гибкости происходит в результате снижения силы мышц, а увеличение пассивной гибкости объясняется улучшением эластичности мышц, ограничивающих размах движения. Большое значение в достижении максимальной амплитуды имеет способность занимающихся к расслаблению растягиваемых мышц, что ведет к увеличению подвижности до 12-14%.

1.2. Особенности физического развития обучающихся младшего школьного возраста

Младший школьный возраст является наиболее благоприятным периодом для развития многих физических качеств, в том числе и гибкости. Гибкость это одно из пяти основных физических качеств человека. Она характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Это качество необходимо развивать с самого раннего детства и систематически [13, с. 42].

Младший школьный возраст характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различно. Так, длина тела увеличивается в этот период в большей мере, чем его масса.

Мышцы детей младшего школьного возраста имеют тонкие волокна, содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира. При этом крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие.

В этом возрасте почти полностью завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток. Однако функционирование нервной системы характеризуется преобладанием процессов возбуждения.

Подвижность в суставах развивается неравномерно в разные возрастные периоды. У детей младшего школьного возраста подвижность в суставах увеличивается, в дальнейшем она уменьшается. Объем пассивной подвижности в суставах с возрастом также уменьшается. Причем чем больше возраст, тем меньше разница между активной и пассивной подвижностью в суставах. Это объясняется постепенным ухудшением эластичности мышечно-связочного аппарата, межпозвоночных дисков и другими морфологическими изменениями.

Возрастные особенности суставов необходимо учитывать в процессе развития и гибкости [14, с. 53].

Особое значение гибкость приобретает на уроках физической культуры, она облегчает усилия ребенка, бережет его мышцы от различных повреждений. Гибкость позволяет быстрее и лучше овладеть рациональной техникой выполнения движений, экономнее использовать силу, быстроту и другие физические качества, что позволяет ребенку достичь наилучших результатов.

К возрастным особенностям младших школьников, влияющим на методику развития гибкости можно отнести:

- усиление роста позвоночника;
 - слабое развитие мышц, связок;
 - повышенная гибкость в суставах без достаточной силы мышц;
- постепенная замена хрящевой ткани на костную;
- повышенная возбудимость, психоэмоциональная нестабильность и ряд других [15, с. 664].

В младшем школьном возрасте особая осторожность необходима при выполнении упражнений, направленных на увеличение подвижности позвоночного столба и плечевых суставов. Эти звенья опорно-двигательного аппарата у детей 7–10 лет еще очень нежны и легко травмируются. Из всех сочленений опорно-двигательного аппарата наиболее легко в этот период переносят нагрузки, связанные с применением растягивающих сил, тазобедренные и голеностопные суставы. Поэтому вначале надо развивать подвижность этих суставов.

Целенаправленно развитие гибкости должно начинаться с 6-7 лет. У детей 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 [17, с. 110].

Задачами развития гибкости являются:

1. Обеспечение развития гибкости в той мере, в какой это необходимо для изучения упражнений в рамках физического воспитания.

2. Предотвращение потери достигнутого оптимального состояния гибкости.

3. Развитие гибкости в зависимости от выбранного вида спорта, возрастных и силовых способностей занимающихся 2019. - № 10(37). - С. 664-669.

Одним из пяти основных физических качеств является гибкость. Она характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Автор Ж.К. Холодов пишет, что термин «гибкость» более приемлем, если подразумевают суммарную подвижность в суставах всего тела. А по отдельным суставам правильнее говорить «подвижность», а не «гибкость», например, «подвижность в плечевых, тазобедренных или голеностопных суставах». Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений [13, с. 59].

Важное значение в развитии гибкости отводится разминке. Хорошая разминка и правильно проведенные упражнения на развитие гибкости позволяет повысить эффективность обучения и совершенствования техники движений, предотвратить возможные травмы, стимулировать развитие других физических качеств.

Если не развивать гибкость, то затруднительно координация движений человека, поскольку ограничивается перемещение отдельных звеньев тела. Напротив, хорошо развитая гибкость обеспечивает быстроту, свободу движений.

Зависит проявление гибкости многих факторов и, в первую очередь, от строения суставов, эластичных свойств связок и мышц, а также от нервной

регуляции тонуса мышц. Чем больше соответствие друг другу сочленяющихся суставных поверхностей (т.е. их конгруэнтность), тем меньше их подвижность.

В физической подготовке гибкость необходима для выполнения движений с большой и предельной амплитудой. Недостаточная подвижность в суставах может ограничивать проявление качеств силы, быстроты реакции и движений, выносливости, увеличивая энергозатраты и снижая экономичность работы, и часто приводит к серьезным травмам мышц и связок.

Младшие школьники успешно осваивают простые по координации движения, состоящие из одного-двух элементов, не требующих при выполнении большой точности и больших мышечных движений.

Результатами многочисленных исследований доказано, что гибкость позволяет более успешно овладевать основными жизненно важными двигательными действиями (умениями и навыками), а также с более высокой результативностью проявлять другие двигательные способности - выносливость, скоростные, координационные, силовые.

Большое значение в развитии гибкости имеет сенситивный период развития этого качества. Автор В.И. Лях в своей статье «Гибкость и методика ее развития» пишет, что возрастная сенситивность – это «свойственное возрастному периоду оптимальное сочетание условий для развития определенных психических свойств или процессов» [23, с. 8].

В теории и практике физического воспитания выделяют следующие виды гибкости:

- активную, пассивную, смешанную;
- общую и специальную;
- динамическую и статическую.

Под активной гибкостью понимается способность выполнять двигательные действия с помощью своих мышечных усилий.

Пассивная гибкость – это способность выполнять сами движения под влиянием внешних факторов: внешнего отягощения, усилий партнера, специальных приспособлений [22, с. 91].

Разница между пассивной и активной гибкостью называется «запасом гибкости». Под влиянием утомления активная гибкость уменьшается за счет снижения способности мышц к полному расслаблению, а пассивная увеличивается.

В формировании двигательной функции детей нужно учесть координационную сложность применяемых упражнений, их действие на вегетативные органы и энергетические издержки при их выполнении. Работоспособность у детей этого возраста гораздо меньше, чем у взрослых. Они быстро устают при однообразной работе, но и быстро восстанавливаются.

Показатель активной гибкости обеспечивается силой и амплитудой сокращения агонистов (концентрический режим) и ограничивается напряжением антагонистов. Пассивная гибкость зависит от степени растяжимости мышц антагонистов (эксцентрический режим). Увеличение гибкости и особенно активной приводит к повышению специальной силовой выносливости, которая при выполнении движений с большой амплитудой улучшается в 2-3 и более раза.

Автор Емельянов Г.И. отмечает, что анатомо-физиологическими особенностями детей младшего школьного возраста являются:

- гетерохронность созревания регуляторных и рабочих систем организма;
- неравномерность темпов развития физических качеств;
- особенности строения и функционирования опорно-двигательного аппарата: более эластичные связки и мышцы, недостаточно прочные соединительнотканые структуры, слабые мышечные взаимодействия при формировании локальных положений (изгибы позвоночника, свод стопы и т.д.);

- особенности строения и функционирования кардиореспираторной системы (меньшие объёмы, большая эластичность), характеризующейся, с одной стороны, большим потенциалом, с другой – опасностью перенапряжения;

- особенности строения и функционирования нервной системы, в том числе высокий уровень возбудимости, лабильности нервных процессов, что важно учитывать, поскольку упражнения, направленные на координацию, улучшают также и нервно-мышечные, и межнейронные взаимодействия, обеспечивая не только развитие межполушарных связей, но и когнитивных способностей;

- лёгкость увлечения новым, тяга к познанию, желание применения игровых технологий и элементов соревновательной деятельности обеспечивают высокий уровень интереса к физкультурным занятиям;

- высокий уровень мотивации на движение и мышечную активность способствует закладке фундамента к здоровому стилю жизни и занятиям спортом и физкультурой [14, с. 55].

В заключение можно заключить, что гибкость – это интегральная оценка подвижности звеньев тела. Различают две формы ее проявления: активную, характеризующуюся величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивная, характеризуется максимальной величиной амплитуды движений, что достигается при действии внешних сил.

Активная гибкость развивается по средствам выполнения упражнений, в которых движения в суставах доводятся до предела за счет тяги собственных мышц, а также упражнениями, в которых движения в суставах доводятся до предела за счет создания определенной силы инерции [31, с. 42].

Пассивная гибкость соответствует анатомическому строению сустава и определяется величиной возможного движения в суставе под действием внешних сил. Соответственно этому различают и методы развития гибкости.

Пассивная гибкость развивается упражнениями, в которых для увеличения гибкости прилагается внешняя сила: вес, сила, вес различных предметов и снарядов. При пассивной гибкости амплитуда движений в суставах больше, чем при активной.

Различают также общую и специальную гибкость. Общее характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой.

Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной или профессионально-прикладной деятельности. Развивают гибкость с помощью упражнений на растяжение мышц и связок. В общем виде их можно классифицировать не только по активной и пассивной направленности, но и по характеру работы мышц.

Различают динамические, статические, а также смешанные статодинамические упражнения. Гибкость зависит от: строения суставов, эластичности мышц, связок, суставных сумок, психического состояния, степени активности растяжимых мышц, разминки, массажа, температуры тела и среды, суточной периодики, возраста, уровня силовой подготовленности, исходного положения тела и его частей, ритма движения, предварительного напряжения мышц.

1.3. Характеристика методических приемов развития гибкости младшего школьного возраста

Младший школьный возраст занимает особое место в системе школьного обучения, поскольку именно в этом возрасте происходят значительные изменения физического и психического развития ребенка, закладываются основы здоровья, будущих привычек, формируются взгляды на жизнь, интересы

и черты характера. Это один из наиболее благоприятных периодов развития двигательных возможностей учащихся [33, с. 170].

Повышение уровня физической подготовленности, а также эффективности подготовки школьников – одна из первоочередных задач, которая сегодня стоит перед учителем физического воспитания. Уровень физической подготовленности – важный компонент здоровья, основа высокой работоспособности.

Степень развития гибкости является одним из основных факторов, обеспечивающих уровень спортивного мастерства в различных видах спорта. При недостаточной гибкости резко усложняется и замедляется процесс усвоения двигательных навыков. Недостаточная подвижность суставов ограничивает уровень проявления силы. Выполнение упражнений на гибкость способствует укреплению суставов, повышению прочности и эластичности мышц, связок и сухожилий, совершенствованию координации, эффективному овладению техникой физических упражнений, избежанию травм структура опорно-двигательного аппарата человека позволяет ему выполнять двигательные действия с большой амплитудой. Однако часто из-за недостаточной эластичности мышц, связок и сухожилий она не может полностью реализовать эти возможности. В то же время, если у человека должным образом не развита подвижность в суставах, он не сможет овладеть техникой многих двигательных действий. Упругость принципиальна при выполнении многих двигательных действий в трудовой и военной деятельности, также в быту. Исследования подтверждают необходимость развития подвижности высокого уровня в суставах для овладения техникой двигательных действий разных видов спорта (гимнастика и др.). Уровень гибкости обуславливает также развитие скорости, координационных способностей, силы [35, с. 58].

Экспериментальные исследования подтвердили гипотезу о том, что в целях развития гибкости могут быть использованы не только упражнения «на растяжение», но и «на силу». Силовые упражнения и упражнения смешанного типа оказались в два-три раза эффективнее в развитии пассивной гибкости. Особенно интенсивно увеличивается активная гибкость, которая от применения упражнений растягивающего действия почти не ослабевает. Между активной и пассивной гибкостью существует положительная взаимосвязь. Высокие характеристики активной гибкости обеспечивают хорошую амплитуду при выполнении пассивных движений, а обратной связи может и не существовать.

Гибкость, обретенная упражнениями «на растяжение», неустойчива. Силовые упражнения и упражнения смешанного типа, выполняемые с граничной амплитудой, обеспечивают сохранение активной и особенно пассивной гибкости на повышенном уровне более длительное время. После упражнений к концу урока активная гибкость в среднем снижалась на 3—5 %, а пассивная на 1,5—5 %; в то время как после упражнений смешанного типа активная гибкость оставалась выше достигнутого уровня на 0,2-3,3%, а пассивная - на 0,9-9,3%. При использовании упражнений силового характера и смешанного типа достигнута гибкость (при среднем уровне ее развития), без целенаправленной тренировки может сохраняться и в течение более продолжительного времени (от двух до четырех месяцев). Таким образом, устойчивость обоих видов гибкости зависит от методики ее усовершенствования [30, с. 57].

Увеличение силы и амплитуды сокращения мышц правой ноги (руки) сопровождается переносом тренированности и на другую – симметричную часть тела. Величина билатерального переноса обоих видов гибкости в группах, использующих силовые упражнения, значительно больше, чем те группы, которые применяли упражнения «на растяжение». Тренировка обеих сторон приводит к нивелированию различий между симметричными частями тела.

Метод применения силовых упражнений и упражнений смешанного типа способствует сближению показателей активной и пассивной гибкости, т.е. обеспечивает естественные гармонические взаимоотношения между мышцами-антагонистами. В этом случае между амплитудой укорочения агонистов и растяжимостью антагонистов устанавливается минимальная разница, т.е. меняется структура гибкости. Сближение характеристик обоих видов гибкости в основном происходит за счет роста активности гибкости, другими словами в итоге увеличения силы концентрического сокращения мускул. Увеличение пассивной гибкости с помощью упражнений «на растяжение», напротив, создает искусственное несоответствие между амплитудой укорочения агонистов и растяжимостью антагонистов. Развитие гибкости и формирование ее структурных компонентов находится в прямой зависимости от методов, которыми она совершенствуется [21, с. 221].

Все упражнения на гибкость целесообразно разделить на пассивные, активные и смешанные. К движениям пассивного характера относятся действия растягивающего действия, выполняемые с использованием внешних сил: силы тяжести, трения, помощи партнера, самозахватов и др. К активным - все движения, выполняемые за счет сокращения (сокращения) агонистов: собственно-силовые, статические и скоростно-силовые (маховые). Упражнения смешанного типа состоят из движений, в которых активность агонистов сменяется активностью антагонистов с непременным изменением одного режима работы мышц на другой [20, с. 135].

1.4. Комплекс упражнений развития гибкости обучающихся младшего школьного возраста

Основная задача предложенного комплекса – это целенаправленное и гармоничное развитие физического качества гибкости путем воздействия на нее

средств йоги, а также методов и приемов физической культуры для логического построения учебно-воспитательного процесса.

Экспериментальный комплекс развития гибкости обучающихся младшего школьного возраста в процессе физического воспитания содержит содержательный, диагностический и результативный компонент.

Содержательный компонент подразумевает определение этапов, средств йоги, стрейчинга, дыхательных упражнений, методических приемов и педагогических условий развития гибкости обучающихся младшего школьного возраста в процессе физического воспитания.

Диагностический компонент содержит виды оценки и контроля, диагностику развития гибкости. Оценка состояния гибкости происходила с помощью информативной методики, отражаемой количественными характеристиками.

Результативный компонент отражает сформированность у детей младшего школьного возраста требуемого уровня развития гибкости.

Выводы к первой главе

На основе теоретического анализа по проблеме развития гибкости, выявлено, что гибкость – одно из пяти основных физических качеств человека. Она характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой.

Основным средством развития гибкости есть упражнения растяжения. Среди упражнений на растяжение различают активные, пассивные и статические. В общей совокупности упражнений, направленных на развитие гибкости преобладают активные упражнения, так как в реальных условиях жизнедеятельности гибкость, главным образом, проявляется в активных формах.

При решении задач, направленных на развитие гибкости, нужно учесть сенситивные периоды.

На развитие гибкости влияют многие факторы: эластичность мышц и сухожилия, строение суставов, внешние факторы: время суток, температура воздуха, общее состояние организма, настроение, мотивация.

Основным методом развития гибкости есть повторный метод. Повторный способ предполагает многократное выполнение упражнения через определенные интервалы отдыха, в течение которых происходит полное восстановление работоспособности.

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

Для достижения поставленных целей были использованы следующие методы:

- 1) анализ научно-методической литературы;
- 2) педагогический эксперимент;
- 3) педагогическое тестирование;
- 4) способы математической статистики.

Анализ литературы

С целью ознакомления с состоянием изучаемого вопроса нами была изучена и проанализирована специальная научно-методическая литература по вопросам развития гибкости обучающихся младшего школьного возраста. Проанализировав специальную научно-методическую литературу, мы обобщили информацию о развитии гибкости обучающихся младшего школьного возраста.

Педагогический эксперимент

Педагогический эксперимент проводился среди обучающихся младшего школьного возраста на базе общеобразовательной школы г. Енисейска ЧОУЕПГ. В исследованиях участвовало 20 учеников в возрасте 7-8 лет, по 10 человек в экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) группах.

К основным средствам развития гибкости отнесены три разработанных комплекса упражнений.

Урок, согласно программе общеобразовательной школы, длился 45 минут: 10 минут – подготовительная часть, 25 минут – основная часть, 10 минут –

заключительная часть. Занятия проводились 3 раза в неделю. Комплексы упражнений использовали в основной части урока, продолжительностью – 20-25 минут, в зависимости от количества повторений каждого упражнения.

Педагогическое тестирование

Для определения уровня гибкости, стали следующие тесты:

Мост (см)

Поперечный шпагат (см)

Продольный шпагат (см)

Наклон вперед со скамьи (см)

Мост (см)

И.п – основная стойка.

Испытуемый выполняет наклон назад, с наибольшей амплитудой и фиксирует это положение в течение 3 секунд. Упражнение выполнять с правильной техникой, наклоняться назад двумя руками все равно. Гибкость позвоночного столба оценивается на расстоянии в сантиметрах от кистей рук до пяток.

Поперечный шпагат (см)

И.п. – сед на поперечный шпагат, руки в стороны.

Испытуемый в течение 3 секунд выполняет упражнение. Результат засчитывается с правильной техникой, сохранения положения «спина ровно, руки в стороны». Гибкость тазобедренных суставов оценивается, положением шпагата, с измерением градуса угла между правой и левой ногами, равен 180° или больше.

Результаты фиксируются в сантиметрах.

Продольный шпагат (см)

И.п. – сед продольный шпагат, руки в стороны.

Испытуемый в течение 3 секунд выполняет упражнение. Результат засчитывается с правильной техникой, сохранения положения руки в стороны

Гибкость тазобедренных суставов оценивается на расстоянии от бедра до пола.

Наклон вперед со скамьи (см)

И.п. - стойка ноги вместе на гимнастической скамье.

Испытуемый, в положении стоя на гимнастической скамье, стопы ставятся параллельно, выполняет наклон вперед, не сгибая ног коленях. Результат засчитывается, если испытуемый зафиксировал свое положение в крене в течение 3 секунд. Гибкость позвоночного сустава оценивается на расстоянии в сантиметрах от нулевой отметки до средних пальцев рук.

Методы математической статистики

Статистическая обработка полученных данных произведена с применением интегрированного пакета прикладных программ. При анализе полученных данных определяли среднюю арифметическую величину, стандартное отклонение, ошибку средней, доверительный интервал и критерий t .

Методы математической статистики использовались в соответствии с задачами исследования и предусматривали получение максимально возможной информации об изучаемых явлениях. Вычисления производились на ПК (персональный компьютер) с помощью пакета Microsoft Excel.

2.2. Организация исследования

Исследование проводилось в ЧОУЕПГ г. Енисейск. Педагогический эксперимент проводился с сентября 2022 года по май 2023 года. В данном педагогическом эксперименте принимали участие обучающиеся 1 и 2 классов

по 10 человек в экспериментальной и контрольной группах. Занятия проходили 3 раза в неделю по 45 минут в день.

Исследование состояло из трех этапов.

На первом этапе исследований – теоретическом, проводился анализ научно-методической литературы, анализ развития гибкости обучающихся младшего школьного возраста. Определены цели, задачи работы, составлен план проведения эксперимента.

На втором этапе проведен педагогический эксперимент для определения развития гибкости обучающихся младшего школьного возраста.

Суть экспериментальной работы состоит в том, что нами разработан комплекс упражнений, направленный на развития гибкости обучающихся младшего школьного возраста. В контрольной группе проводились урочные занятия по стандартной государственной программе средней школы, а в экспериментальной группе дополнительно к урокам были включены комплексы упражнений для развития гибкости.

На третьем – заключительном этапе был проведен анализ полученных данных, завершено описание работы, написаны выводы.

ГЛАВА 3. АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

3.1. Реализация комплекса упражнений развития гибкости обучающихся младшего школьного возраста

Гибкость в процессе экспериментального исследования развивали в два этапа:

1. Мотивационный
2. Репродуктивно-творческий

Задачей первого этапа было создать интерес детей к занятиям, а также подготовить организм к выполнению нетрадиционных упражнений. Для реализации данной задачи был использован игровой стрейчинг как неотъемлемый элемент детской йоги, суставная гимнастика, самомассаж. Дополнительными средствами были традиционные разновидности ходьбы, бега, прыжков для обретения правильной осанки, укрепления стоп, упражнения для улучшения координации движений, ориентировки в пространстве, общеразвивающие упражнения.

Стрейчинг – это новый способ решения проблем физического воспитания, открывающий новые возможности при работе с детьми. Это специально разработанная система упражнений, направленных на усовершенствование гибкости и подвижности в суставах, а вместе с тем и на укрепление этих суставов, тренировку мышечно-связочного аппарата с целью улучшения эластических свойств, создания крепких мышц и связок.

Игровой стрейчинг (от англ. Stretching – растяжение) – оздоровительная методика, предусматривающая использование комплексов взаимосвязанных игровых ситуационных упражнений, направленных на развитие гибкости тела,

увеличение подвижности суставов и растяжения мышц, укрепление позвоночника, профилактику плоскостопия.

Сущность игрового стрейчинга в нашем комплексе заключалась в том, что с помощью очень медленных и плавных движений (сгибания и разгибания), направленных на растяжение той или иной группы мышц, детьми принималась и удерживалась в течение некоторого времени определенная поза. Таким образом, стрейчинг являлся методом фиксированной растяжки. Основными условиями выполнения упражнений являлись: регулярность и постепенность растяжки, ее абсолютная безболезненность. Обязательное условие – создание положительно окрашенного эмоционального фона и наполнение занятия сюжетным содержанием.

Выработанные в ходе занятий двигательные навыки позволили детям почувствовать внутреннюю свободу, уверенность в своих силах. У детей постепенно исчезали комплексы, связанные с переживанием физического несовершенства собственного тела, неумением им управлять, приходила мышечная радость, положительные эмоции, которые стали наибольшим мотивом к дальнейшему изучению все новых и новых асан.

Занятия проводились в чистом проветриваемом помещении. Дети занимались на коврик, одетые в легкую спортивную одежду, на ногах – носки или чешки.

Вводная часть такого занятия как правило состояла из разминки (различные виды ходьбы, бега, скачков для обретения правильной осанки, укрепление стоп, улучшение координации движений, ориентировка в пространстве), общеразвивающих упражнений или упражнений самомассажа. Приводим пример комплекса упражнений для массажа ног (выполняется стоя или сидя):

1. Разминание пальцев обеих ног.

2. Массаж стоп (поглаживание и растирание ладонями одноименных рук в продольном направлении).

3. Массаж косточек (массирование колесными движениями ладоней).

4. Массаж голеней (поглаживание).

5. Массаж колен (растирание колесными движениями).

6. Массаж бедер (поглаживание).

7. Массаж ягодиц (поглаживание и разминание ягодичных мышц одноименными руками).

Основная часть была заполнена различными упражнениями стрейчинга. Они проводились способом игровых сюжетных комплексов, состоявших из взаимосвязанных игровых ситуационных упражнений, направленных на развитие гибкости. Один комплекс упражнений выполнялся в течение двух недель. На первом занятии дети закрепляли умение выполнять уже известные движения и знакомились с новыми. На последующем совершенствовали технику выполнения упражнений, передачу характерных особенностей образов. В дальнейшем ученики самостоятельно выполняли упражнения под музыку, импровизировали.

Приводим комплекс упражнений игрового стрейчинга:



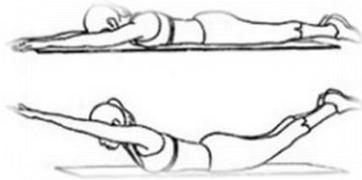
Морская звезда

И. п. - лежа на животе; руки и ноги разведены в стороны.

1-2-3 – поднять руки и ноги над полом, прогнуться, задержаться в таком положении на 3 с.

4 - возвратиться в и. п.

Методические указания. Поднимая руки и ноги, следует стараться не сгибать их; голову держать прямо, не опускать.



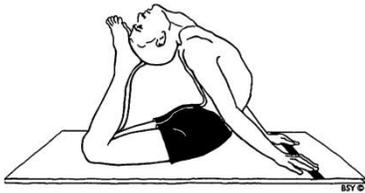
Дельфин

И.п. - лежа на животе; соединенные ноги выпрямлены; прямые руки вытянуты вперед, кисти соединены в «замок».

1-2-3 - прогнуться, поднять руки и ноги над полом.

4 - возвратиться в и. п.

Методические указания. Поднимая руки и ноги, стараться держать их выпрямленными; смотреть на кисти рук.



Рыбка

И.п. - лежа на животе; ноги вместе; руки согнуты в локтях, ладони лежат на полу на уровне плеч.

1 - плавно разгибая руки, одновременно приподнять голову, грудь, сгибая ноги в коленях, пытаюсь прикоснуться ступнями ног к голове. Задержаться на 3-5 с.

2 - возвратиться в и. п.

Методические указания. Упражнение способствует растяжению прямых мышц брюшного пресса, помогает преодолеть скованность и деформацию позвоночника.



Качели

И.п. - лежа на спине; выпрямленные руки, отведенные назад, лежат на полу; ноги тоже выпрямлены.

1-2 - согнуть ноги в коленях, обхватив руками голени. Прижать колени к груди, покачиваться вперед-назад.

3-4 - вернуться в и. п.

Методические указания. Во время «качания» следует толкаться вперед ногами, чтобы не заваливаться на бок.



Зёрнышко

И.п. - сидя на корточках; ноги вместе, пятки касаются пола; пальцы вытянутых вперед рук сцеплены в «замок», опущены вниз; туловище слегка наклонено вперед; голова опущена.

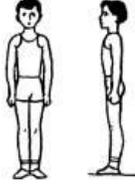
1 - медленно подняться и выпрямить ноги, туловище оставить наклонным.

2- одновременно выпрямить туловище и приподнять прямые руки вверх, развернуть ладони.

3- руки опустить через стороны вниз.

4 - возвратиться в и.п.

Методические указания. Упражнение готовит позвоночник к дальнейшей нагрузке. Обязательно следует следить за тем, чтобы дети не отрывали пятки от пола.



Пингвин

И.п. - о.с.

1 - потянуть на себя носочки ног.

2 - опустить.

Методические указания. Упражнение обеспечивает подвижность суставов ног; эффективна для профилактики плоскостопия, улучшает осанку.



Бабочка

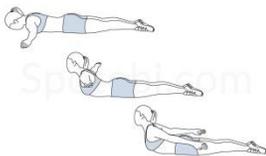
И.п. - сидя на полу; спина прямая; ноги согнуты в коленях; стопы, сведенные вместе, стоят на полу, носочки вытянуты; руки отведены за спину в высоком упоре.

1 - колени развести в стороны.

2 - стопы ног обхватить руками, спина прямая. Задержаться в таком положении 3 с. Покачать разведенными коленями — «бабочка машет крылышками».

3-4 - вернуться в и.п.

Методические указания. Следует следить, чтобы дети старались как можно ниже опускать колени. Движения должны быть динамичными.



Пловец

И.п. - лежа на спине; ноги сведены, прямые; руки вдоль туловища.

1- отвести руки за голову.

2 - оттянуть носочки.

3 - оторвать ноги от пола, поочередно поднимать и опускать.

4 - вернуться в и.п.

Методические указания. Упражнение способствует очищению органов пищеварения.

Лягушка

И. п. — «вне прямого угла»; ноги вместе; руки в упоре сзади.

1- притянуть стопы к себе.

2 - наружную часть стопы опустить на пол, пятки вместе.

3- носки приблизить друг к другу, пятки оставить вместе.

4- возвратиться в и. п.

Методические указания. Упражнение способствует увеличению подвижности суставов ног.



Улитка

И.п. - лежа на спине; выпрямленные руки, заведенные назад, лежат на полу; ноги тоже выпрямлены.

1 - поднять прямые ноги вверх и завести их за голову, носками ног коснуться пола.

2 - возвратиться в и. п.

Методические указания. При выполнении упражнения руки фиксируют туловище, поддерживают спину; ноги в коленях выпрямлены.

Неваляйка

И.п. - стоя на коленях; руки на поясе.

1 - наклониться назад.

2- возвратиться в и. п.

Методические указания. Наклоняясь, следует держать спину прямо. После трех повторов отдохнуть (можно сесть на пятки) и повторить упражнение еще трижды.

Заключительная часть занятий предполагала дыхательные и релаксационные упражнения.

Репродуктивно-творческий этап предполагал изучение йоги и импровизированное их выполнение сперва по карточкам, а в дальнейшем с помощью воображения самих детей. Асаны, то есть позиции тела, были достаточно простыми и по силам малышам. Занятия включали в себя не только принятие определенных поз, но и дыхательную практику и расслабление. Упражнения проводились в игровой форме. Так, например, показывая исполнение определенной асаны, педагог рассказывал сказочную историю.

На первых занятиях упражнения обучающиеся выполняли по картинкам, показыванием педагога и постоянным его указаниям. В каждой позе задерживались на 3 – 4 вдоха-выдоха.

Приводим пример упражнений-асан, изучавшихся на занятиях:

Крендель

Усядьтесь ровненько, скрестив ножки. Одну руку положите на противоположное колено. Другую руку вытяните за собой, обопритесь ею об пол и глубоко вдохните. Затем поменяйте руки.



Спокойствие

Сядьте, скрестив ноги. Выпрямите спину. Положите руки на колени ладонями вверх. Спокойно дышите.



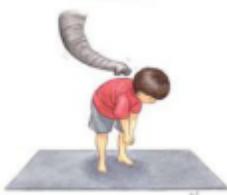
Самолет

Лягте на живот. Поднимите грудь, руки и ноги. Дышите глубоко.



Слонёнок

Станьте ровно. Наклонитесь вперед. Скройте руки. Начинайте покачать руками, как слоненок хоботом.



Йога

Станьте прямо. Ступни ровно – на полу. Медленно поднимите руки над головой, чтобы тело образовало букву У. Дышите глубоко



Лев

Сядьте на свои пятки. Прикоснитесь грудной клеткой к бедрам. Вдохните и выдохните. Подайте тело вперед и зарычите, как лев.



Устрица

Сядьте прямо. Стопы сведите вместе. Положите руки под колени, локтями коснитесь пола. Вдохните, выдохните Медленно коснитесь ступени головой.



Вулкан

Станьте прямо. Ноги на ширине плеч. Сложите ладони на уровне груди. Вдохните. Вытолкните руки вверх. Выдохните. Разведите руки в стороны и сверните в центр.



Предлагаемые упражнения детской йоги в методике использовались отнюдь не для соревнований, поэтому при выполнении упражнений от обучающегося ни в коем случае не требовалось идеального выполнения асан. Важно, чтобы каждый обучающийся делал все упражнения с удовольствием по мере своих возможностей. Упражнения, как и на первом этапе, проводились в форме игры.

После ознакомления обучающихся с асанами занятия проводились, используя сюжеты известных сказок и придуманных историй. Предлагаем комплекс по мотивам известной сказки, который использовался в занятиях по физическому воспитанию:

Гуси-лебеди (комплекс статических движений)

Сначала напомнить детям, что произошло с Леночкой и ее братиком Иваном.

1. «Куда же это гуси-лебеди улетели?» (Аленка рассуждает). И.п.: Основная стойка. Согнув руки в локтях и сложив ладони перед грудью, сделать полные вдох и выдох.

2. «Аленка увидела яблоньку и спросила...» (здесь и дальше за сказкой). С полным выдохом медленно поднять руки вверх и прогнуться в грудной и поясничной участках позвоночника.

3. «Подбежала Аленка к печи». С полным выдохом наклонить туловище вперед и опереться руками об пол.

4. «Остановилась у реки» (мостик). С полным выдохом присесть и опереться прямыми руками о вытянуть ноги назад (опора только пальцы стоп).

5. «Ушла Аленка горами-лесами». 3 полным выдохом приподнять таз вверх – голова смотрит внутрь, поставив ноги на всю стопу. (Прямые руки и ноги словно образуют треугольник).

6. «Наткнулась на избушку». Задержав выдох, принять позу «зигзаг»: лечь на живот и приподнять таз, касаясь ковра подбородком, грудью, ладонями рук, коленями и носками ног.

7. «В избушке была Баба Яга, а гуси вытянули шеи и зашипели». Положение предварительное. С полным выдохом прогнуть позвоночник, последовательно поднимая вверх голову, плечи, туловище. Опора – ладони рук и носки ног.

Действие средств физического воспитания усиливали методом использования нетрадиционных способов и методических приемов. В процессе физического воспитания осуществляли целенаправленное развитие гибкости с помощью игрового метода, сказкотерапии, перевоплощения, имитации, импровизации, метода слова и демонстрации асан и других упражнений, реализующих основную задачу.

3.2. Результаты исследования

В эксперименте приняли участие 20 учеников в возрасте 7-8 лет, по 10 человек в экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) группах.

Педагогический эксперимент длился 9 месяцев (с сентября 2022 по май 2023 года).

Для исследования динамики физической подготовленности учеников были проведены контрольные испытания с применением специально подобранных тестовых упражнений, которые широко применяются в практике физического воспитания и спорта.

В начале педагогического эксперимента были проведены исследования уровня физической подготовленности гибкости у обучающихся 7-8 лет контрольной и экспериментальной групп.

Для исследования были приняты тесты: продольный шпагат (см), поперечный шпагат (см), наклон туловища вперед (см), мост (см).

В табл. 3.1 – 3.2 приведены начальные показатели уровня гибкости и физической подготовленности учеников в возрасте 7-8 лет контрольной и экспериментальной групп.

Таблица 3.1. Начальные показатели уровня гибкости и физической подготовленности детей 7-8 лет в экспериментальной группе (n=10)

Дети	Продольный шпагат (см)	Поперечный шпагат (см)	Наклон туловища вперед (см)	Мост (см)
Б. В.	15,0	16,0	4,0	46,0
Д. Ю.	14,0	15,0	5,0	47,0
Г. В.	15,0	17,0	4,0	46,0
Е. М.	15,0	16,0	4,0	45,0
К. В.	14,0	17,0	5,0	45,0
К. А.	14,0	18,0	4,0	47,0

Л. Д.	17,0	13,0	4,0	45,0
М. А.	15,0	15,0	3,0	47,0
М. О.	16,0	16,0	6,0	46,0
Н. А.	15,0	16,0	3,0	44,0

Таблица 3.2. Начальные показатели уровня гибкости и физической подготовленности детей 7-8 лет в контрольной группе (n=16)

Дети	Челночный бег 3x10 м (сек.)	Бег 30 м (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Продольный шпагат (см)	Поперечный шпагат (см)	Наклон туловища вперед (см)	Мост (см)
А.А.	12,12	5,57	148,7	14,5	15,0	5,0	45,8
Б.С.	11,4	5,59	140	13,7	14,0	5,0	45,5
В.Г.	11,6	5,6	147	14,5	13,5	5,0	46,0
Д.О.	11,5	5,55	140,7	14,8	14,5	4,0	46,5
З.А.	12,1	5,52	145	14,9	15,5	3,0	45,0
К.В.	12	5,65	140	13,9	15,0	5,0	45,2
Л.А.	11,6	5,2	141	14,0	15,0	5,0	45,3
М.А.	11,3	5,3	140,7	13,8	13,0	6,0	46,0
Н.Е.	11,2	5	142	14,8	14,0	5,0	45,7
О.В.	11,1	5,2	140	14,7	15,0	4,0	45,8

В табл. 3.3. даны средние данные тестирования уровня гибкости и физической подготовленности детей 7-8 лет контрольной и экспериментальной групп к началу педагогического эксперимента.

Таблица 3.3. Сравнительные данные результатов тестирования уровня гибкости и физической подготовленности детей 7-8 лет контрольной и экспериментальной групп (до эксперимента)

№ п/п	ТЕСТЫ	Контрольная Группа n=16	Экспериментальная Группа n=16	Достоверность различий

		M±m	M±m	t	P
1.	Продольный шпагат (см)	14,5±4,29	15,0±4,51	0,45	>0,05
2.	Поперечный шпагат (см)	15,0±3,14	16,0±3,25	0,31	>0,05
3.	Наклон туловища вперед (см)	5,0±3,92	4,0±3,26	0,37	>0,05
4.	Мост (см)	45,8±3,25	46,0±3,16	0,67	>0,05

Сравнительные данные результатов тестирования уровня гибкости и физической подготовленности детей 7-8 лет контрольной и экспериментальной групп показало отсутствие достоверных отличий во всех показателях между участниками эксперимента контрольной и экспериментальной групп. Было выявлено, что большинство детей 7-8 лет имеют низкий (71,4% контрольная группа и 78,6% – экспериментальная группа) и средний уровень (28,6% – контрольная группа; 21,4% – экспериментальная группа) развития гибкости (табл. 3.4; рис. 3.1 – 3.2).

Таблица 3.4. Оценка уровня развития гибкости и физической подготовленности детей 7-8 лет контрольной и экспериментальной групп (до эксперимента) (%)

Экспериментальные группы	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Контрольная группа (n =10)	10 (71,4)	4 (28,6)	0 (0%)
Экспериментальная группа (n =10)	10 (78,6)	3 (21,4)	0 (0%)

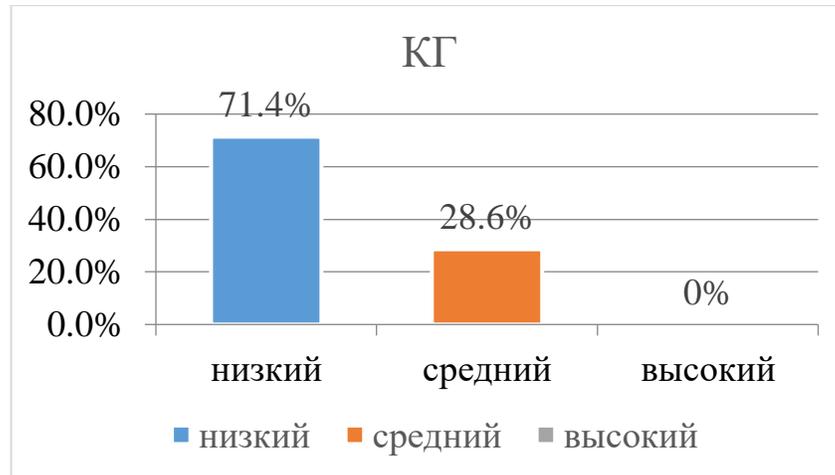


Рис. 3.1. Уровень развития гибкости и физической подготовленности детей 7-8 лет контрольной группы в начале эксперимента (%)

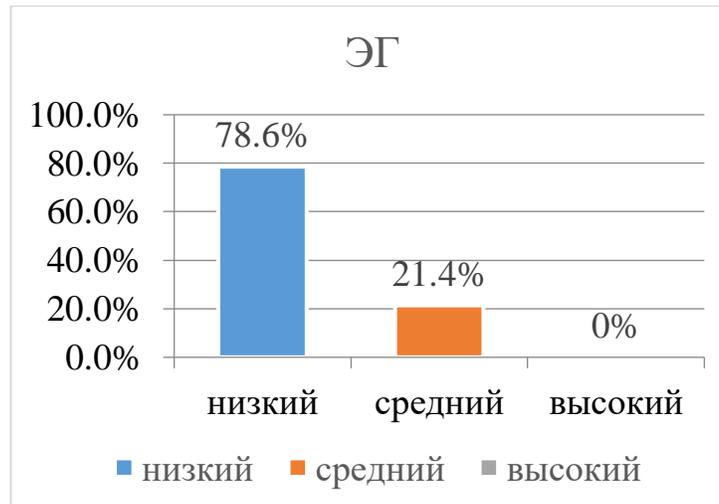


Рис. 3.2. Уровень развития гибкости и физической подготовленности обучающихся экспериментальной группы в начале эксперимента (%)

В целях изучения влияния специально разработанного комплекса упражнений на развитие гибкости был проведен эксперимент, в котором принимала участие группа детей в возрасте 7-8 лет. Уроки проводились 3 раза в неделю в течение 9 месяцев. Специально разработанный комплекс упражнений, применялся во время учебного процесса, а также при выполнении утренних гигиенических гимнастик, физкультминутках и разминках в домашних условиях.

В табл. 3.6 – 3.7 приведены конечные показатели уровня гибкости и физической подготовленности детей 7-8 лет контрольной и экспериментальной групп.

Таблица 3.6. Конечные показатели уровня гибкости и физической подготовленности детей 7-8 лет в экспериментальной группе (n=16)

Дети	Продольный шпагат (см)	Поперечный шпагат (см)	Наклон туловища вперед (см)	Мост (см)
Б. В.	9	11,7	10	38,4
Д. Ю.	10,0	11,5	8,0	37,0
Г. В.	9,0	11,8	9,0	38,0
Е. М.	8,5	11,9	10,0	38,2
К. В.	9,5	11,7	11,0	38,5
К. А.	9,5	11,5	9,0	37,0
Л. Д.	9,0	11,8	9,0	38,5
М. А.	9,0	11,9	10,0	37,0
М. О.	9,0	11,4	10,0	39,0
Н. А.	9,0	11,5	11,0	39,0

Таблица 3.7. Конечные показатели уровня гибкости и физической подготовленности детей 7-8 лет в контрольной группе (n=10)

Дети	Продольный шпагат (см)	Поперечный шпагат (см)	Наклон туловища вперед (см)	Мост (см)
А.А.	12	14	8	43
Б.С.	13,7	14,0	8,0	43,0
В.Г.	12,5	13,5	7,0	44,0

Д.О.	11,5	14,0	8,5	45,0
З.А.	11,5	14,0	8,5	44,0
К.В.	11,5	15,0	9,5	44,0
Л.А.	12,4	15,0	7,0	45,0
М.А.	11,8	13,0	6,5	43,0
Н.Е.	11,8	14,0	8,5	42,0
О.В.	11,7	15,0	8,0	43,0

В табл. 3.8. даны средние данные тестирования уровня гибкости и физической подготовленности детей 7-8 лет контрольной и экспериментальной групп после педагогического эксперимента.

Таблица 3.8. Сравнительные данные результатов тестирования уровня гибкости детей 7-8 лет контрольной и экспериментальной групп (после эксперимента)

№ п/п	ТЕСТЫ	Контрольная Группа n=10	Экспериментальная Группа n=10	Достоверность различий	
		M±m	M±m	t	P
1.	Продольный шпагат (см)	12,0±2,64	9,0±2,24	2,31	<0,05
2.	Поперечный шпагат (см)	14,0±3,43	11,7±2,91	2,54	<0,05
3.	Наклон туловища вперед (см)	8,0±4,39	10,0±4,25	2,41	<0,05
4.	Мост (см)	43,0±4,52	38,4±4,23	2,19	<0,05

Оценка полученных результатов показала, что между результатами гибкости обучающихся 7-8 лет опытных групп произошли статистически достоверные отличия во всех используемых контрольных упражнениях, характеризующих уровень гибкости обучающихся 7-8 лет.

В значительной степени улучшился уровень развития гибкости обучающихся 7-8 лет экспериментальной группы, по сравнению с контрольной. Так, снизилось количество обучающихся с низким уровнем развития гибкости с 78,6% до 14,3%, увеличилось количество занимающихся со средним уровнем с 21,4% до 50% и высоким уровнем с 0% до 35,7% (табл. 3.6; рис. 3.3). В контрольной группе количество обучающихся с низким уровнем уменьшилось с 71,4% до 35,7%, увеличилось количество детей со средним уровнем с 28,6% до 57,1% и с высоким уровнем с 0% до 7,1% (табл. 3.9; рис. 3.3).

Таблица 3.9. Оценка уровня развития гибкости обучающихся 7-8 лет контрольной и экспериментальной групп (после эксперимента) (%)

Экспериментальные группы	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Контрольная группа (n =10)	5 (35,7 %)	8 (57,1 %)	1 (7,1%)
Экспериментальная группа (n =10)	2 (14,3 %)	7 (50 %)	5 (35,7%)

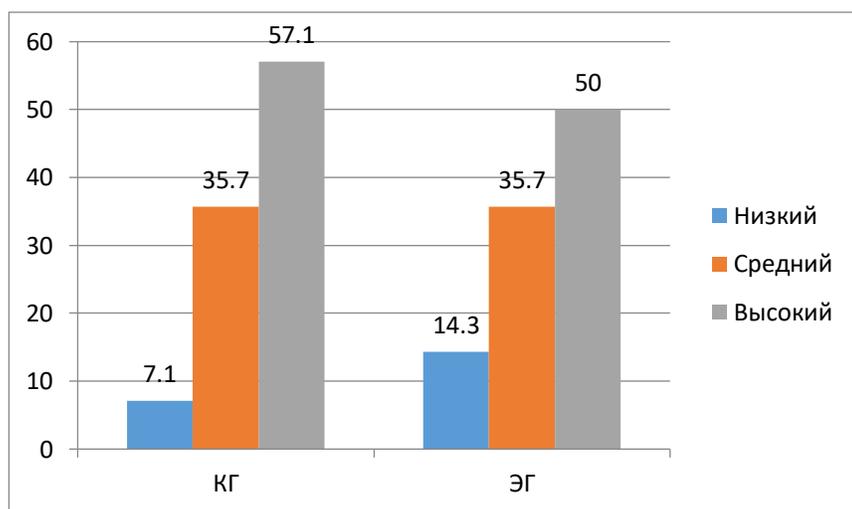


Рис. 3.3. Динамика уровня развития гибкости детей 7-8 лет контрольной и экспериментальной групп (после эксперимента) (%)

В экспериментальной группе был выявлен увеличенный темп прироста в показателях уровня развития гибкости обучающихся 7-8 лет (табл. 3.10; рис.

3.4). В контрольной группе был выявлен значительно меньший прирост показателей (табл. 3.10; рис. 3.4).

Таблица 3.10. Динамика темпов прироста показателей уровня развития гибкости обучающихся 7-8 лет контрольной и экспериментальной групп в процессе эксперимента (%)

Название контрольного упражнения	Контрольная группа (n =10)		Экспериментальная группа (n =10)	
	Ед.	%	Ед.	%
Наклон туловища вперед (см)	3,0	46,1	6,0	85,7
Мост (см)	2,8	6,3	7,6	18,0
Продольный шпагат (см)	2,5	1,9	6,0	50,0
Поперечный шпагат (см)	1,0	6,9	4,3	31,0

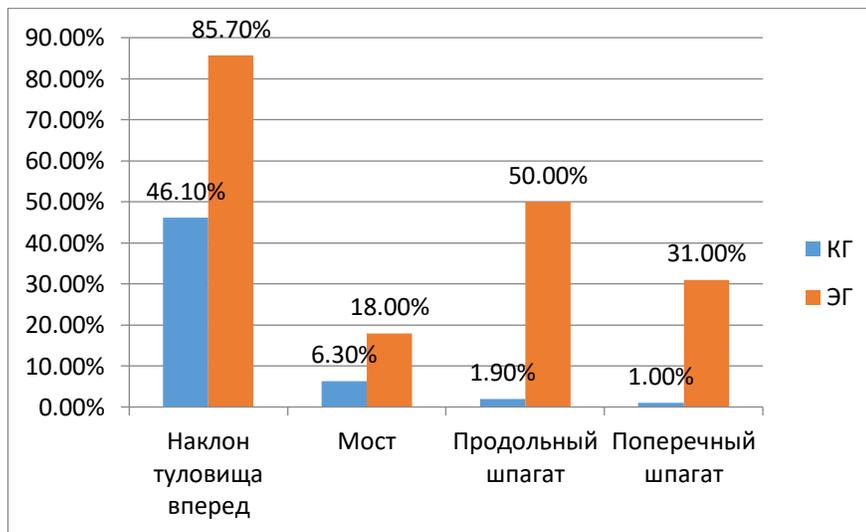


Рис. 3.4. Динамика темпов прироста показателей уровня гибкости обучающихся 7-8 лет контрольной и экспериментальной групп (после эксперимента) (%)

Направленность учебно-воспитательного процесса в экспериментальной группе эффективно повлияла на развитие всех компонентов физической подготовленности обучающихся младшего школьного возраста.

Результаты исследования показали, что положительная динамика физической подготовленности в экспериментальной группе превзошла положительные изменения в контрольной группе. Мы считаем, что это стало возможным именно благодаря учебно-воспитательному процессу в экспериментальной группе. Следует заметить, что дети 7-8 лет экспериментальной группы, под влиянием экспериментального комплекса упражнений по развитию гибкости, смогли достичь большего прироста, не только показателей гибкости, но и скоростно-силовых.

Таким образом, мы можем утверждать, гипотеза исследования подтвердилась, процесс воспитания гибкости действительно будет эффективнее при использовании специально разработанного комплекса упражнений, который повлиял на повышения уровня развития гибкости у обучающихся 7-8 лет, занимающихся на уроках физической культуры, а также при выполнении утренней гигиенической гимнастики, физкультминутках и разминках в домашних условиях. Была выявлена положительная динамика показателей гибкости, которые тестировались.

3.3. Практические рекомендации

Учитывая важность воспитания гибкости у детей 7-8 лет, обучающихся на уроках физической культуры следует придерживаться следующих рекомендаций по их организации.

1. Подготовка обучающихся 7-8 лет может основываться на предложенного комплекса специальных упражнений, направленный на развитие гибкости детей

7-8 лет, обеспечивающей эффективный рост интенсивного развития функциональных возможностей и надлежащую их реализацию.

2. Продолжительность комплекса специальных упражнений, направленный на развитие гибкости обучающихся 7-8 лет не должна превышать 60 минут, поскольку превышение этого предела может отрицательно сказаться на здоровье детей.

3. Следует иметь в виду, что выполнение специальных упражнений, направленных на развитие гибкости требует большой четкости мышечных ощущений и влияет на начало усталости.

4. Вообще рекомендуется делать упражнения, когда нет признаков усталости от предыдущих упражнений.

5. Среди эффективных средств развития гибкости у обучающихся 7– 8 лет необходимо рекомендовать упражнения для совершенствования пассивной гибкости, которая, являясь основой для развития активной гибкости, положительно влияет на освоение техники самбо.

6. Комплекс упражнений может быть рекомендован преподавателям для использования на занятиях по физическому воспитанию.

Выводы к третьей главе

В ходе исследования разработан комплекс упражнений для развития гибкости обучающихся младшего школьного возраста, включающие:

- упражнения игрового стрейчинга;
- дыхательные и релаксационные упражнения.

По итогам проведенного эксперимента можно сделать следующие выводы: результаты исследования наглядно показали эффективность разработанных комплексов упражнений. Уровневые показатели тестирования экспериментальной группы обучающихся 7-8 лет от начала до конца

педагогического эксперимента повысились более существенно, чем у обучающихся контрольной группы. По всем тестовым заданиям отличия показателей достоверны ($p < 0,05$).

Таким образом, мы можем утверждать, гипотеза исследования подтвердилась, процесс воспитания гибкости действительно будет эффективнее при использовании специально разработанного комплекса упражнений, который повлиял на повышения уровня развития гибкости у обучающихся 7-8 лет, занимающихся на уроках физической культуры, а также при выполнении утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток и разминках в домашних условиях. Была выявлена положительная динамика показателей гибкости, которые тестировались.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. На основе теоретического анализа по проблеме развития гибкости, выявлено, что гибкость – одно из пяти основных физических качеств человека. Она характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой.

Основным средством развития гибкости есть упражнения растяжения. Среди упражнений на растяжение различают активные, пассивные и статические. В общей совокупности упражнений, направленных на развитие гибкости преобладают активные упражнения, так как в реальных условиях жизнедеятельности гибкость, главным образом, проявляется в активных формах.

При решении задач, направленных на развитие гибкости, нужно учесть сенситивные периоды.

На развитие гибкости влияют многие факторы: эластичность мышц и сухожилия, строение суставов, внешние факторы: время суток, температура воздуха, общее состояние организма, настроение, мотивация.

Основным методом развития гибкости есть повторный метод. Повторный способ предполагает многократное выполнение упражнения через определенные интервалы отдыха, в течение которых происходит полное восстановление работоспособности.

2. В ходе исследования разработан комплекс упражнений для развития гибкости обучающихся младшего школьного возраста, включающие:

- упражнения игрового стрейчинга;
- дыхательные и релаксационные упражнения.

3. По итогам проведенного эксперимента можно сделать следующие выводы: результаты исследования наглядно показали эффективность разработанных комплексов упражнений. Уровневые показатели тестирования экспериментальной группы обучающихся 7-8 лет от начала до конца педагогического эксперимента повысились более существенно, чем у обучающихся контрольной группы. По всем тестовым заданиям отличия показателей достоверны ($p < 0,05$).

Таким образом, мы можем утверждать, гипотеза исследования подтвердилась, процесс воспитания гибкости действительно будет эффективнее при использовании специально разработанного комплекса упражнений, который повлиял на повышения уровня развития гибкости у обучающихся 7-8 лет, занимающихся на уроках физической культуры, а также при выполнении утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток и разминках в домашних условиях. Была выявлена положительная динамика показателей гибкости, которые тестировались.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова Т.Ф., Никитина Т.М., Полфунтикова А.В., Малинин А.В. Физическое состояние детей 6-10 лет с учетом организации двигательной активности // Теория и практика физической культуры. - 2019. - № 12. - С. 73-75.
2. Андреева А.Е. Средства развития гибкости у младших школьников на уроках физической культуры в школе. Студенческий. 2022. № 1-5 (171). С. 6-10.
3. Андрущенко О.П. Методика развития у детей младшего школьного возраста на внеклассных занятиях физической культурой по средствам акробатических упражнений. В сборнике: Современные проблемы физической культуры, спорта. Сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 145-летию со дня рождения уроженца г. Ельца, первого российского олимпийского медалиста А.П. Петрова. Елец, 2021. С. 3-6.
4. Ашенов Т.К. Современные фитнес-направления как средство развития гибкости младших школьников на уроках физической культуры. В сборнике: Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма. Материалы симпозиума в рамках XVII (XLIX) Международной научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. Науч. редактор С.Ю. Иванова. Кемерово, 2022. С. 153-155.
5. Бакшеева М.К., Карась Т.Ю. Методические аспекты развития гибкости во внеурочной деятельности (на примере танцев) у младших школьников. Вестник научного общества студентов, аспирантов и молодых ученых. 2021. № 2. С. 10-15.
6. Белова Н.А., Штреккер А.Г. Стретчинг как средство развития гибкости у младших школьников. Педагогический опыт: теория, методика, практика. 2016. № 1 (6). С. 351-352.

7. Белоножкин Р.В. Развитие гибкости у младших школьников / Р.В. Белоножкин, И.Н. Маслова // Перспективы развития студенческого спорта и Олимпизма: Сборник статей Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов, Воронеж, 23 мая 2019 года / Под редакцией О.Н. Савинковой, А.В. Ежовой. - Воронеж: Издательско-полиграфический центр "Научная книга", 2019. - С. 262-266.
8. Бояркин А.Д. Игровой стретчинг, как метод развития гибкости у младших школьников. Sciences of Europe. 2019. № 42-3 (42). С. 23-25.
9. Бумарскова Н.Н. Комплексы упражнений для развития гибкости / Н.Н. Бумарскова - М.: МИСИ - МГСУ, 2017. - 128 с.
10. Грудницкая Н.Н. Средства и методы гимнастики, направленные на развития гибкости младших школьников на уроках физической культуры. В сборнике: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ИНТЕГРАЦИЯ НАУКИ И ПРАКТИКИ. МАТЕРИАЛЫ XVIII МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ. Ставрополь, 2021. С. 26-30.
11. Драпченко В.А. Применение элементов художественной гимнастики для развития координационных способностей и гибкости у младших школьников. В сборнике: МОЛОДОЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬ: ВЫЗОВЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ. сборник статей по материалам ССLXXXVI международной научно-практической конференции. Москва, 2022. С. 73-76.
12. Жигачёва О.Э., Кайнова В.В. Специальные упражнения как средство развития гибкости у младших школьников. В сборнике: Идеи и проекты молодежи России. В мире исследований. Материалы Всероссийской научно-практической конференции и Международного форума студенческой и учащейся молодежи. Главный редактор - Нечаев Михаил Петрович. 2016. С. 73-76.
13. Загузова С.А. Альтернативное физическое воспитание детей в школе/ С.А. Загузова, А.А. Козлов // Перспективы науки. - Тамбов: ТМБпринт. - 2018. - № 1(100). - С. 42-45.

14. Емельянов Г.И., Гасинец А.С. Анатомо-физиологические основы развития координации и гибкости у младших школьников. В сборнике: Физическая культура, спорт, здоровье и долголетие. Сборник материалов одиннадцатой международной научной конференции. Ростов-на-Дону - Таганрог, 2022. С. 53-58.

15. Кайнова В.В., Жигачёва О.Э. Развитие гибкости у младших школьников на уроках физической культуры. В сборнике: Идеи и проекты молодежи России. В мире исследований. Материалы Всероссийской научно-практической конференции и Международного форума . 2019. - № 10(37). - С. 664-669.

16. Какорин О.Ю. Эффективные средства и методы развития и контроля гибкости младших школьников на уроках физической культуры / О.Ю. Какорин, Н.Т. Строщкова // E-Scio. - 2019. - № 10(37). - С. 664-669

17. Калмыков С. А., Пятахин А. М. Особенности развития гибкости обучающихся в процессе занятий физической культурой // Гуманитарные науки. - 2017. - № 4. - С. 110-115.

18. Карпова Е.И., Данилова Н.В. Стретчинг как вид фитнеса // Наука, образование и культура. 2018. №8 (32). С. 29-30.

19. Крохалев К.Ю., Лагунова Л.В., Рямова К.А., Башаров Ф.Ф. Методические особенности построения тренировки по развитию гибкости у учащихся младшего школьного возраста на уроках физической культуры. В сборнике: Педагогика и психология: прикладные исследования и разработки. сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции. Москва, 2021. С. 77-81.

20. Лизенко К.В. Гибкость как физическое средство и методика ее развития у обучающихся начальных классов. В сборнике: ОБРАЗОВАНИЕ, ВОСПИТАНИЕ И ПЕДАГОГИКА: ТРАДИЦИИ, ОПЫТ, ИННОВАЦИИ.

сборник статей VII Всероссийской научно-практической конференции. Пенза, 2021. С. 135-138.

21. Лизенко К.В. Развитие гибкости обучающихся начальных классов на уроках физической культуры с использованием элементов гимнастики. Студенческая наука и XXI век. 2020. Т. 17. № 2-2 (20). С. 221-223.

22. Лобачев В. С., Никитин И. В., Лобанов В. В. Гибкость - способность или качество // Педагогические науки. - 2016. - № 9. - С. 91-96.

23. Лях В.И. Авторская учебная программа "Физическая культура". Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы [Текст] / В.И. Лях - М.: Просвещение, 2014. - с. 21.

24. Мазакова Т.В. Использование средств фитнеса для развития гибкости младших школьников // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики: Материалы XIII Международной научно-практической конференции. - 2016. - С. 73-75

25. Немцев С.А. Методика развития гибкости у детей младшего школьного возраста / С.А. Немцев // Современные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры: материалы XVII Международной научно-практической конференции, Нижний Новгород, 29 ноября 2018 года. - Нижний Новгород: Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского, 2018. - С. 223-227.

26. Панфилов О.П. Стретчинг в школе / О.П. Панфилов, Т.А. Шестакова, В.В. Борисова. - Тула: Тульский полиграфист, 2015. - 12 с.

27. Петрова А.С. Средства для развития гибкости у младших школьников. В сборнике: Научные исследования и современное образование. Сборник материалов Международной научно-практической конференции. Редколлегия: О.Н. Широков [и др.]. 2017. С. 107-108.

28. Погребной А. И., Комлев И. О. Новые исследования в зарубежной художественной гимнастике // Наука о здоровье. - 2018. - № 20. - С. 78-84.
29. Постол О.Л., Панкратова О.Н., Бабина В.С. Фитнес-йога на занятиях по физическому воспитанию в транспортном вузе // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. №9 (199). С. 221-225.
30. Пушкарева И.Н. Применение инновационных технологий в процессе развития гибкости, координационных способностей детей младшего школьного возраста / И.Н. Пушкарева, Л.В. Моисеева. - Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет, 2020. - 165 с.
31. Сорокина Е.Е., Коломийцева Н.С., Гонежук А.Г., Карягина Н.В., Иоакимиди Ю.А. Развитие гибкости у младших школьников на уроках физической культуры. В сборнике: Перспективные исследования в психологии, спорте и здравоохранении. сборник статей международной научной конференции. Санкт-Петербург, 2022. С. 42-44.
32. Степанова А.В. Гимнастика, как основное средство развития гибкости младших школьников. В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья. Сборник материалов региональной студенческой научно-практической конференции . Под редакцией К.М. Жомина. 2018. С. 221-223.
33. Таджикенов А.В. Методика развития и контроля гибкости на уроках физической культуры у младших школьников. В сборнике: Развитие современных методик и инноваций в физической культуре и спорте. материалы региональной научно-практической конференции. Астрахань, 2022. С. 170-172.
34. Трофимова О.С., Морозова А.Ю., Бабарикина Е.А., Мазуренко Е.А. Методика занятий Zoo Fitness. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 7 (209). С. 373-377.
35. Тхорев В. И., Аршинник С. П. Гендерные особенности физического развития детей младшего школьного возраста // Наука о здоровье. - 2019. - № 21. - С. 58-62.

36. Шарифуллина С.Р. Развитие гибкости у школьников 12-13 лет средствами стретчинга / С.Р. Шарифуллина, Б.Р. Шайдуллин // Глобальный научный потенциал. - 2020. - № 8 (113). - С. 39-41
37. Маркова, О. Н Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст] / О.Н.Маркова. - М.: Физкультура и спорт, 2020. - 158 с.
38. Коренева, М.С Подвижные игры [Текст] / М.С.Коренева. - М.: 2016. - 24 с.
39. Лях, В.И Гибкость и методика её развития. Физкультура в школе [Текст] / В.И.Лях. - М.: 2020. - 25 с.
40. Белов, Р.А Исследование активной и пассивной подвижности в суставах и обоснование методике развития у девочек школьного возраста [Текст] / Р.А.Белов. - М.: 2012. - 19 с.
41. Воробьев, В.И Определение физической работоспособности спортсменов [Текст] / В.И. Воробьев.- М.: 2016.- 54 с.
42. Зимкина, Н.В Физиология человека [Текст] / Н.В.Зимкина. - М.: Физкультура и спорт, 2016. - 98 с.
43. Кузнецова, З.И Развитие двигательных качеств школьников [Текст]/ З.И.Кузнецова. - М.: Просвещение,2016. - 204 с
44. Масленников А.В., Щенникова Е.В., Тищенко О.И. Мотивы занятий физической культурой у учащихся 1-4 классов общеобразовательных и специализированных школ // Физическая культура. 2008. - № 1. - С. 11-14.
45. Родионов В.А. Сопряженное психофизическое развитие младших школьников на уроках физической культуры // Спорт в школе. 2005. - № 17. С. 40.
46. Физическое воспитание студентов : учебник / Г.А. Гилев, А.М. Каткова. – Москва : МПГУ, 2018.