

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
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 теории и методики гимнастики

Самойлова Я. С.

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема: воспитание гибкости у детей младшего школьного
возраста 7-8 лет на основе специального комплекса
упражнений

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
Профиль Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

зав. Кафедрой теории и методики гимнастики,
профессор Шевчук В. А.

Руководитель старший преподаватель кафедры
теории и методики гимнастики Тарапатин С.В.

Дата защиты _____

Обучающийся Самойлова Я. С. _____

Оценка _____

Красноярск
2016

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА I. Физиологические и педагогические аспекты воспитания гибкости у детей младшего школьного возраста 7-8 лет	6
1.1. Воспитание гибкости у детей младшего школьного возраста	6
1.2. Гибкость как физическое качество	8
1.3. Методика развития гибкости	11
1.4. Средства развития гибкости	15
1.5. Методы развития гибкости	16
1.6. Различные подходы к развитию гибкости	23
1.7. Сенситивные периоды	25
1.8. Тесты для определения уровня развития гибкости	27
ГЛАВА II. Методы и организация исследования	29
2.1. Методы исследования	29
2.2. Организация и методика исследования	30
ГЛАВА III. Экспериментальное обоснование воспитания гибкости у детей младшего школьного возраста 7-8 лет	31
3.1. Обоснование и разработка воспитания гибкости у детей младшего школьного возраста 7-8 лет на основе специального комплекса упражнений	31
3.2. Оценка эффективности воспитания гибкости у детей младшего школьного возраста	32
ВЫВОДЫ	56
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	57
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	59

Введение.

Актуальность проблемы мы видим в том, что у школьника быстро пропадает интерес к учебе или он не осваивает, в достаточной мере, учебный материал. Одной из главных причин таких негативных явлений может быть недостаточное физическое развитие ребенка. Поэтому мы выбрали тему дипломной работы "Воспитания гибкости у детей младшего школьного возраста 7-8 лет на основе специального комплекса упражнений"

На наш взгляд, одной из главных причин таких негативных явлений может быть недостаточное физическое развитие ребенка. Необходимым условием успешного обучения является высокий уровень умственной работоспособности, но не следует забывать, что в основе ее лежит уровень физического развития, физической работоспособности, а также психического развития. Выборочные исследования авторов показывают, что уже в начальных классах у детей различается уровень умственной работоспособности. Многие из них сильно отстают, поэтому важнейшему показателю.

В чем же суть проблемы? Она скрывается в индивидуальных анатомо-физиологических особенностях развития ребенка.

На момент поступления ребенка в школу (в 6-7 лет) функциональная система движений, опорно-двигательный аппарат ребенка развиты слабо. Кости детей содержат меньше минеральных веществ и поэтому легко подвергаются искривлению. Суставы слабые и легко деформируются. Только к 7—8 годам наступает морфологическая зрелость суставной капсулы и ее фиброзного слоя. Связки легко растягиваются. Начинают срастаться кости таза, которые в этот период при сотрясении могут смещаться. Позвоночный столб, имеющий установившуюся структуру позвонков, еще не окреп и отличается большой гибкостью. Формирование шейных и грудных изгибов позвоночника также заканчивается к 7 годам. Стопа относительно коротка и сужена. Ее формирование закончится только к 16—18 годам. Мышечная система развита слабо. Преимущественно развиты крупные мышцы, обеспечивающие элементарные локомоции (перемещение всего тела в

пространстве). Тонус мышц-сгибателей преобладает над тонусом мышц-разгибателей.

Иннервация скелетных мышц окончательно формируется только к 9—10 годам.

В 6—7 лет происходит усиление связей в коре головного мозга.

Центральная проекция двигательного анализатора окончательно созревает лишь в подростковом возрасте. Отчетливо проявляется гетерохронность развития: совершенствуется суммарная дефференцировка эфферентной части нервной системы. Эфферентная же часть совершенствуется вплоть до наступления зрелого возраста. Интенсивно формируются психомоторные функции. У детей плохо развита способность дифференцировать мышечные усилия: отмечаются слабая способность к расслаблению, недостаточная координация движений.

Организм ребенка чувствителен к недостатку кислорода. Обратим внимание на эту особенность при использовании физических упражнений.

С чем же связана гетерохронность развития органов и их систем у ребенка?

В каждый период жизни организм ребенка решает определенные приоритетные, жизненно важные задачи. В дошкольный период это задачи социальной значимости, например развитие речи. Если речь начинает интенсивно развиваться на втором году жизни, то к шести годам ребенок состоянии управлять своим поведением на основе предварительной словесно обобщенной информации. В этом возрасте нет необходимости иметь мощный опорно-двигательный аппарат, перемещаться на значительные расстояния и т.д.

Огромные энергетические затраты направляются на отражательную деятельность. Школа, по известному выражению,— вторые «пеленки» ребенка. Обучение сопряжено с ограничением двигательной активности, особенно, как показывают исследования, у девочек в зимнее время.

Все вышесказанное в значительной мере повышает требования к физическому воспитанию детей начального школьного возраста.

Объект исследования – Учебный процесс у детей младшего школьного возраста 7-8 лет.

Предмет исследования – Повышение уровня воспитание гибкости специальным комплексом физических упражнений.

Цель исследования: выявить влияние специального комплекса физических упражнений на воспитание гибкости у детей младшего школьного возраста.

Задачи исследования:

1. Проанализировать литературу по выбранной теме.
2. Разработать специальный комплекс упражнений для повышения уровня воспитание гибкости у детей младшего школьного возраста.
3. Внедрить данный комплекс упражнений в практику и проверить его эффективность.

Гипотеза исследования: в основе данного исследования мы предположили, что разработанный нами специальный комплекс упражнений поспособствуют эффективному воспитанию гибкости у детей младшего школьного возраста.

Научная новизна нашего исследования заключается в том, что нами был разработан комплекс упражнений для повышения уровня воспитания гибкости у детей младшего школьного возраста.

Практическая значимость: экспериментально доказано, что разработанный нами специальный комплекс упражнений способствует повышению уровня гибкости у детей и может быть использован в учебном процессе.

ГЛАВА I. Физиологические и педагогические аспекты воспитание гибкости у детей младшего школьного возраста 7-8 лет.

1.1 Воспитание гибкости у детей младшего школьного возраста

"До тех пор, пока человек является гибким, он молод"

Одной из основных проблем, которые предстоит решить в процессе физического воспитания, является обеспечение оптимального развития физических качеств человека. [7].

Физические свойства называются врожденные, генетически наследуемые многофункциональные качества, которые делают возможным физическую активность человека, получающего свое полное проявление в соответствующей двигательной активности.

Основные физические свойства включают в себя силу, скорость, выносливость, гибкость, ловкость. Что касается динамики изменения показателей, физических качеств используются термины: развитие и образование. Термин "развитие" описывает, естественные изменения физических свойств изменяются, а термин «образование» включает в себя активные и направленного воздействия на физические параметры роста качества. [24; 30].

В основе развития способностей является иерархия разных врожденных физических инстинктов. Для развития двигательных навыков, необходимых для создания конкретной операционной среды, используя соответствующий физические упражнения, но эффект обучения этих способностей зависит, кроме того, от индивидуальных ставок реагирования на внешние нагрузки. Учитель физической культуры и спорта должны быть знакомы с основными инструментами и методами различных двигательных способностей, а также способы организации деятельности, но в этом случае он сможет точно подобрать оптимальное сочетание средств, форм и методов совершенствования моторных навыков, один из которых является гибкость. [55; 63].

Школьный возраст - наиболее благоприятный для развития двигательных качеств, в частности гибкость.

Физическая готовность является основой для обеспечения высокой производительности во всех видах учебной деятельности учащихся. Процесс развития любого движения: спорт, занятость и т.д., является гораздо более успешным, когда имеем дело с какой-то степени подготовленной для физической работы. Это означает, что ученик с сильными и выносливыми мышцами, гибким и подвижным телом может узнать новые ходы, быстрее в силу большего количества моторного опыта, все из-за большего числа повторений исследования движения до наступления усталости. Уровень физической подготовленности учащихся определяется той степенью, в которой они разработали основные двигательные качества: сила, скорость, выносливость, ловкость и гибкость. Таким образом, мы должны целенаправленно, систематически повышать качество движения. С этой целью занятия включают в себя специальные упражнения для развития силы, скорости, ловкости, гибкости, выносливости. [71; 79].

Гибкость - способность человека выполнять движения с большой амплитудой. Это качество определяется развитием подвижности в суставах. Гибкость относится к морфологическим и функциональным свойствам системы опорно-двигательного аппарата, определяют амплитуду различных движений спортсмена. Термин «гибкость» применим для оценки общей подвижности в суставах всего тела, но когда дело доходит до отдельных суставов, правильнее говорить о подвижности в них (подвижность в голеностопном суставе, подвижность в плечевом суставе). Подвижность суставов является необходимой основой для обеспечения эффективного технического совершенствования. При недостаточной гибкости резко усложняется и замедляется процесс развития двигательных навыков, а некоторые из них (часто узловые компоненты эффективной техники исполнения конкурсных упражнений) не могут быть использованы на всех. Отсутствие подвижности суставов ограничивает уровень проявления силы

высокоскоростных и координационных навыков, приводит к ухудшению внутримышечной и межмышечной координации, снижают эффективность работы, часто вызвано повреждением мышц и связок. Различные виды спорта предъявляют особые требования к гибкости, в основном, благодаря биомеханической структуры конкурентных движений. Например: фигуристы и бегуны - бедра, коленного и голеностопного суставов; горнолыжников - плечо, бедро, колено и лодыжку; гимнасты – позвоночник, бедра, плечевой и голеностопный суставы. При достаточном уровне гибкости, имеющих в диапазоне спортсмена движения в различных суставах больше, чем необходимо для эффективного выполнения конкурсных упражнений. Эта разница определяется как «запас гибкости». Есть активная и пассивная гибкость. [18; 23; 30].

1.2. Гибкость как физическое качество

В профессиональной физической культуре и спорте гибкость, необходима для выполнения движений с большой амплитудой и ограничением. Отсутствие подвижности суставов может ограничить выражение качеств силы, отзывчивость и скорость, выносливость, увеличивают потребление энергии, снижает эффективность работы, и зачастую приводит к серьезным травмам мышц и связок. [73; 74].

Термин "гибкость" обычно используется для комплексной оценки подвижности частей тела. Если предполагаемый диапазон движения в суставах человека, то принято говорить о подвижности в них. [34].

Теория и методика физической культуры рассматривается как морфологической и функциональной гибкости свойство опорно-двигательного аппарата человека, который определяет границы движения тела единиц. Есть две формы ее проявления:

- Активный, характеризуется величиной амплитуды движений для самореализации, благодаря своим мышечным усилиям;

- Пассивный, характеризуется максимальным значением амплитуды движений, достигнутых действием внешних сил (например, с партнером или осложнений и т.д.) [54].

Пассивные упражнения, гибкость достигается больше, чем в активном упражнении, диапазоном движения. Различие между активной и пассивной гибкости называют "резервной копии расширяемости", или "запас гибкости". Есть также общая и специальная гибкость. [59].

Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость - предельная подвижность в отдельных суставах, что определяет эффективность занятий спортом или профессионально-прикладной деятельности. [61].

Развивать гибкость с упражнений на растяжку мышц и связок. В общих чертах, они могут быть классифицированы не только для активного, пассивного или смешанного варианта осуществления и ориентации, но и по характеру мышц. Есть динамические, статические, а также смешанные статически-динамические упражнения на растяжку. [70].

Специальная гибкость приобретается в процессе выполнения определенных упражнений, чтобы растянуть мышцы связочного аппарата.

Зависит проявление гибкости от многих факторов, в первую очередь, строение суставов, эластических свойств мышц и связок, а также нервной регуляции мышечного тонуса.

Чем больше соответствие друг другу спаривание суставные поверхности (те конгруэнтности), тем меньше подвижность.

Шаровые суставы имеют три, яйцевидные и седло - два и блоковую и цилиндрическую - только одну ось вращения. Плоский стык без осей вращения может быть ограничен только проскальзывание один на другой поверхности сустава. [83; 87; 94].

Ограничьте движение, и анатомических особенностей такие соединения, как костные выступы, которые находятся на пути суставных поверхностей.

Ограничение и гибкость, связанная со связочным аппаратом: чем толще связки и суставная капсула и чем больше натяжение суставной капсулы, тем больше ограничена подвижность сочлененных сегментов тела.

Кроме того, масштаб движений может быть ограничен напряжением антагониста мышцы. Таким образом, демонстрация гибкости зависит не только от упругих свойств мышц, связок, формы и особенностей спаривание суставных поверхностей, но и от вашей способности сочетать произвольное расслабление растягиваемых мышц с напряжением мышц, производя движение, что есть, совершенствование межмышечной координации. Чем выше способность мышц-антагонистов, чтобы растянуть, тем меньше сопротивление они имеют при выполнении движений и "легче" выполняются эти движения. Отсутствие подвижности в суставах, связанных с несогласованной работой мышц, вызывает "порабощение" движений, резко замедляет их производительность, усложняет процесс развития двигательных навыков. В некоторых случаях компоненты узловыми сложных технологических скоординированных движений вообще не могут быть удовлетворены из-за ограниченной подвижности работающих частей тела.

Уменьшения гибкости может привести к систематическим или концентрированным на отдельных этапах подготовки использованием силовой тренировки, если в то же время в программе обучения не включает в себя упражнения на растяжку.

Гибкость в данный момент зависит от общего состояния организма, а также внешние условия: время суток, температура мышц и окружающей среды, степень усталости. [12; 18].

Обычно до 8-9 часов утра некоторая гибкость снижается, однако, обучение упражнениям по утрам для тела, развития является очень эффективным. В холодную погоду, а также при охлаждении гибкость тела уменьшается, а при более высокой температуре окружающей среды и под влиянием разминки, повышение температуры тела - увеличивается.

Усталость ограничивает амплитуду активных движений и растяжимость мышечно-связочного аппарата, но не препятствует проявлению пассивной гибкости. [44;51;55].

В зависимости от возраста и гибкости. Как правило, подвижность больших участков тела постепенно увеличивается до 13-14 лет, и, как правило, стабилизируется до 16-17 лет, а затем устойчивая тенденция к снижению. Тем не менее, если после 13-14-летнего возраста не выполнять упражнения на растяжку, гибкость может начать снижаться уже в подростковом возрасте. Напротив, опыт показывает, что даже в возрасте 40-50 лет, после регулярных занятий с использованием различных средств и методов, повышение гибкости, и некоторые люди достигает или превышает уровень, который был в молодые годы. [62;69].

1.3. Методика развития гибкости

Упражнения, направленные на развитие гибкости, основанные на выполнении различных движений: сгибание-расширение, наклона и поворота, вращения и колебания. Эти упражнения можно выполнять в одиночку или с партнером, с различными весами или простейшими тренажерными устройствами: с манжетами, накладками, а также с гимнастическими палками, веревками, канатами. Комплексы таких упражнений могут быть направлены на развитие подвижности во всех суставах, чтобы улучшить общую гибкость, без учета специфики вашей двигательной активности. [22;27].

В повышении гибкости специальное использование объектов специально подготовительных упражнений, по логике вещей, выбранная для целенаправленного воздействия на суставы, где подвижность в наибольшей степени определяет успешность профессиональной или спортивной деятельности. Например, для быстрого передвижения и бега на лыжах, важно спинальная гибкость и подвижность тазобедренных и голеностопных

суставов. Для плавания и бросать снаряды, кроме того, требует высокой подвижности плечевых и лучезапястных суставов. Разработка эффективных методов упражнений в гимнастики требует высокой подвижности во всех суставах, но особенно в позвоночнике, плечом и тазобедренных суставов.

Посредством целенаправленной выполнения специальных комплексов упражнений, вы можете добиться гораздо большей гибкости, чем требуется в ходе профессиональной или спортивной деятельности. Это создает определенный «запас гибкости». Если такой запас, и вы не имеете существующий уровень подвижности в суставах, используемых "до предела", то трудно добиться максимальной точности, силу, скорость и экономичность движения, их "воздушность".[36;42].

Выполнение каждого упражнения может быть активным, пассивным, и смешанные, и выполняется в динамическом, статическом или смешанном режиме статически - динамические.

Развитие активной гибкости способствуют самостоятельно выполнять упражнения с собственным весом тела и с внешними весами. Эти упражнения в основном различные, повторяющиеся пружинистые движения в суставах обучаемых. Использование малых весов позволяет использовать кратковременной инерции преодолеть пределы обычной подвижности в суставах и увеличить масштаб движений.

Выполнение упражнений с относительно большими весами увеличивает пассивную гибкость. Для улучшения пассивной гибкости плавно осуществляется принудительное перемещение с постепенным увеличением их рабочей амплитуды в нижних мышцах. Не рекомендуется с быстрым движением из-за того, что защитный рефлекс, растяжения ограничения, происходящие в мышцах, вызывает "порабощение" растянуть мышцы. Пассивная гибкость развивается в 1,5-2 раза быстрее, чем активная. [6;10; 13].

Если перед вами стоит задача увеличения гибкости, упражнения на растяжку следует выполнять ежедневно. Количество уроков в неделю до 2-3 может

быть уменьшена, чтобы поддерживать гибкость на уже достигнутом уровне. Вполне возможно, и уменьшение объема выполнения упражнений в каждой тренировки. Как правило, в течение дня, потраченного на выполнение растяжения в размере от 15 до 60 минут.

Гибкость упражнения осуществляется во всех частях тренировки.

При подготовке мероприятий, они используются во время разминки, как правило, после динамических упражнений, постепенно увеличивая амплитуду движений и сложность самих упражнений.

Основная часть этих упражнений должны быть выполнены последовательно, чередуя с основной направленностью работы, или одновременно с силовых упражнений. Если развитие гибкости является одной из основных задач учебных занятий, что иногда целесообразно сконцентрировать упражнения на растяжку во второй половине основной части урока, выделив независимую "единицу" нагрузки. [78; 81].

В заключительной части, упражнений на растяжку в сочетании с упражнения на расслабление и самомассажем.

Тем не менее, эффективность этих упражнений на растяжку, выполняемых зависит от ориентации работы учебной сессии. [86;92].

Перед тем как производительность скорости сила в разминке целесообразно включать активную динамику упражнения на растяжку, самомассаж и тряски рабочих частей тела, а также выполнять ряд 1-2 специально подготовительных упражнений на растяжку во время выполнения самой работы.

Особое внимание, чтобы растянуть мышцы и связки должны платить при выполнении силовых упражнений, с учетом их возможного негативного влияния на гибкость. Нежелательные снижения сокращенной способности мышц от силовых тренировок, можно преодолеть с помощью трех методологических приемов:

1. Последовательное использование упражнений на силу и гибкость. Вполне возможно, как и прямое применение последовательности упражнений

комплекса (мощность + гибкость) и обратная (гибкость + сила), то есть в первую очередь - растяжка, и только потом - сила.

В первом случае, под влиянием ряда упражнений, подвижность в суставах работает постепенно, уменьшается на 20-25%, а после того, как комплекс упражнений растяжения - увеличивается на 50-70% сниженным уровнем.

Контакты последовательность упражнений является более предпочтительным в случае необходимости выполнить силовое упражнение с максимальной амплитудой движений.

2. С другой стороны, используя упражнения на силу и гибкость (мощность + гибкость + мощности + ...) в одном комплексе. В этом варианте осуществления, конструкция класса имеет место ступенчатыми изменениями подвижности рабочих частей тела. После каждого упражнения гибкость уменьшается мощности, а после растяжения - снова возрастает с общей тенденцией к увеличению к концу своих занятий до 30-35% от исходного уровня.

3. одновременно (комбинированный) развитие силы и гибкости в выполнении силовых упражнений.

При сильной усталости после выполнения больших объемов технической, энергетической, скоростно-силовых нагрузок ориентации рекомендуется использовать "пассивные" динамические упражнения на растяжку. Это связано с тем, что в условиях жесткой мышечной усталости такие упражнения не только более эффективные, но менее травмирующим.

Самостоятельность, без партнера, некоторые ограничиваются возможностями использования всех известных средств и методов развития гибкости. Поэтому дополнительно обеспечивает комплексы упражнений на развитие гибкости для самостоятельного использования и с партнером.

Предлагаемые ниже методы развития гибкости и упражнений, разработанных на их основе можно сделать в любом месте: в тренажерном зале, на школьной площадке, на лесной поляне в парке, у себя дома на ковре. Вы

можете выбрать для себя сложные упражнения, который подходит вам лучше всего, или создать систему для себя. [112; 117; 121].

Вам только нужно всегда помнить, что вы можете растянуть только после хорошей разминки, и вы в то же время не должно быть никакой сильной боли, но только немного чувство "Растягивание" мышц и связок.

1.4. Средства развития гибкости.

В качестве средства с помощью упражнений гибкости, которые можно выполнять с максимальной амплитудой. Они также называются упражнения на растяжку.

Основное ограничение объема движения является мышцы-антагонисты. Растягивать те мышцы, соединительной ткани, что бы сделать мышцы эластичными и упругими. [9;12].

Среди упражнений на растягивание различают активные, пассивные и статические.

Активное движение с полной амплитудой (размахивает руками и ногами рывков, сгибание и вращательное движение тела) может выполняться без предметов и объектов (обручи, мячи и т.д.)

Пассивные упражнения гибкость включают в себя движения, которые вы можете сделать с партнером; движения, выполняемые с весами, с резиновым расширителем или демпфера; пассивные движения, используя свои собственные силы (тяговое туловища к ногам, сгибание руки с другой стороны, и т.д.); движения выполняются на оборудовании (как осложнение, используя собственный вес тела).

Статические упражнения, выполняемые с партнером, или собственные силы, требуют сохранения стационарного положения с максимальной амплитудой в течение определенного времени (6-9 лет)

За этим следует расслабление, а затем повторение упражнений. [127; 131;136].

Упражнения, рекомендуемые активно выполняя движения для развития подвижности в суставах с постепенно возрастающей амплитудой, использование пружинистых движений "на корточках", раскачиваясь, хлопая движения с большой амплитудой.

Основные правила применения упражнений на растяжку: Не допускать боли, движения выполняются в медленном темпе, постепенно увеличивая амплитуду и степень использования помощника силы. [14].

1.5. Методы развития гибкости

Метод многократного растягивания.

Этот метод основан на свойстве мышц участке значительно больше при повторном упражнении с постепенным увеличением амплитуды движений. Начните упражнение с относительно небольшим диапазоном движения и постепенно увеличивать его до 8-12 повторений до максимума или близко к пределу. Спортсмены, например, могут непрерывно выполнять упражнения с максимальной или близкой к амплитудой до 40 раз. Предел оптимального числа повторений упражнения, чтобы начать уменьшение поворотное движение или возникновение боли, чего следует избегать. Количество повторений упражнений варьируются в зависимости от характера и направленности упражнения на развитие моторики в конкретном суставе, темпа движения, возраста и пола. Активные динамические упражнения, как правило, осуществляется по более высокой ставке, чем любой другой, и их дозировка существенно зависит от развитых и совместных учебно-тренировочных задач. [151].

При определении максимального количества повторений упражнений в любом суставе в тренировке можно придерживаться параметров, приведенных в таблице. Для подростков, число повторений уменьшается примерно на 50-60%, а для женщин - на 10-15%. Пассивные динамические

упражнения выполняются с партнером в более медленном темпе в той же дозировке. [76; 83].

Разрабатываемые суставы	Задачи занятия	
	Развитие гибкости	Поддержание гибкости
Позвоночного столба	90-100	40-50
Плечевой	50-60	30-40
Лучезапястный	30-35	20-25
Тазобедренный	60-70	30-40
Коленный	20-25	20-25
Голеностопный	20-25	10-15

Но самое эффективное использование нескольких активных динамических упражнений на растягивание по 8-15 повторений каждого из них. Во время одной из тренировок может быть несколько таких упражнений, выполняемых, с небольшим количеством отдыха или перемежаются с упражнениями другом направлении (как правило, технические, мощности или скорости мощности). Необходимо обеспечить, чтобы мышцы не «заморозили». [91].

Комплексы активных и пассивных динамических упражнений на растяжку, перечисленных в комплексе №1.

Методом статического растяжения.

Этот метод основан на зависимости растяжения от ее продолжительности. Чтобы выполнить этот метод, вы должны сначала отдохнуть, а затем выполнить упражнение и удерживать конечное положение 5-15 секунд до нескольких минут.

Чтобы решить эту проблему очень эффективные упражнения хатха-йоги. Эти упражнения обычно выполняются в отдельном занятии подготовительной или заключительной части. Но наибольший эффект

является ежедневное выполнение ряда таких упражнений, как отдельный урок. Если базовая подготовка проводится в первой половине дня, то статические упражнения на растяжку следует проводить во второй половине дня или вечером. Такая подготовка может занять до 30-60 минут. Если основная тренировка проводится в вечернее время, а затем набор статических упражнений на растягивание можно выполнять утром. [61; 64; 72].

Сложные статические упражнения могут быть использованы при подготовке занятия, так как его общей тренировки. Затем необходимо выполнить динамические специально-подготовительные упражнения, постепенно увеличивая их интенсивность, а затем приступить к реализации программы основной части тренировки. При проведении этой тренировки, после выполнения статических упражнений, хорошо растянуты мышцы сухожилия и связки, которые ограничивают подвижность суставов, с последующим осуществлением динамических специально подготовительных упражнений разогреваются и подготовлены для интенсивной работы мышц.

Комплексы статических упражнений на растяжку могут быть выполнены в пассивной форме, с партнером. Такие упражнения, как правило, используются после предварительного разогрева в основной или заключительной части урока, а также отдельный урок растяжения. Он может быть использован в качестве упражнения в целом, а также отдельных упражнений.

Статика пассивного растяжения упражнения
и релаксации с помощью партнеров.

Упражнения хатха-йоги и пассивных упражнений повышает гибкость, достигая предела диапазона движения в сгибание, разгибание и вращение обучаемых в суставах. Характерной особенностью упражнения, продольное растяжение суставов, связок и мышц и небольшим скручиванием (пассивного партнера) с другими (активных) партнеров. Растяжение в направлении может быть продольной, диагональной и скручивания (или поворотной). Они

выполняются в одном или в диаметрально противоположных направлениях, с захватом, как руки и ноги пассивного партнера (левой или правой), или непохожи. Захваты рук и ног могут быть выполнены с помощью одной или обеими руками. Чаще всего, следующие приступы:

1. Двусторонние ручки с обеих рук кисти и лодыжек.
2. Захват руки - "Рукопожатие".
3. Захват предплечья изнутри или снаружи одной или обеими руками.

В участке пассивного партнера, необходимо сначала расслабить мышцы. Само собой растяжение должна быть гладкой, без рывков или чрезмерного применения силы. Направление тяги направлено вдоль кинематической цепи щетка – локоть - плеча, позвоночника - таз-коленный-стоп. При правильном расположении всех звеньев цепи (в том числе, и в обратном порядке) растяжению партнера ощущение легкости и свободы, которые иногда сравнивают с полетом. Чувство непрерывности кинематической цепи обычно хорошо дифференцированы во время продольного растяжения с углами рук или ног подъема от горизонтальной плоскости 3-5 градусов поддержки. Тем не менее, углы бицепсов и суставы ног растягиваются, чтобы достигнуть 90 градусов.

Формирование своих собственных наборов упражнений, чтобы растянуть, не выполняют более одного последовательных упражнений на одну группу мышц. Это должно быть как можно больше разнообразить свои учебные программы. Как и при выполнении силовых упражнений, вы должны стараться чередовать растяжку сгибателей и разгибателей и т.д. Сначала выполняется растяжение руки, затем ноги, и только потом - в то же время тянется и грудного отделов позвоночника, с тягой стопы - поясничной области. Наиболее сильное влияние на суставы, связок и мышц, а самое главное, к позвоночнику растягивание достигается с отрывом от опоры, когда пассивный партнер в тисках на руках и ногах. [98; 104].

Выполнение растяжения, активные партнеры не должны забывать о сохранении и вашей осанки: держать спину прямо, выгибать нижней части

спины, ваши руки всегда должны быть выпрямлены, а также необходимость создания тяги за счет расширения ствола.

Метод предварительного напряжения мышц с последующим расширением.

С развитием гибкости этого метода используется для растяжения мышц, сильное свойство после их предварительного напряжения. Сделать это:

- Во-первых, выполнить активное растяжение мышц сустава до предела;

- Затем выпрямите практиканта в замковой части тела чуть больше половины амплитуды возможно, и в течение 5-7 секунд, чтобы создать статическое сопротивление внешнего силового воздействия на размер партнера растяжению мышц группы 70-80 процентов максимум;

- После такой преднапрягающей тренировки сосредоточиться на расслаблении тренированные мышцы и связки, пассивного растяжения с партнером и, достигнув предела растягивания, чтобы зафиксировать конечное положение в течение 5-6 секунд.

Все фазы упражнения должны выполняться медленно, непрерывно и плавно, без каких-либо "рывка". Каждое упражнение повторяется в одном подходе до 5-6 раз.

Эти упражнения на растяжку смешиваются в форме (активный-пассивный) и режим (статический, динамический). [53; 58; 64].

Не стоит забывать, что стресс должен быть предметом тех мышц, которые вы протягиваете. Таким образом, направление силы, мышечной тяги должно быть противоположно направлению растяжения.

Это безопаснее и проще в использовании упражнения на растяжку на отдельные упражнения, увеличивая селективное давление на определенные суставы, связки и группы мышц. [42].

Метод в сочетании с силовой тренировки

Гибкость.

Этот метод позволяет одновременно сочетать развитие силы и гибкости в выполнении силовых упражнений. Эффект комбинированного развития основан на свойствах сократительного аппарата мышц. Известно, что мышцы, которая находится в состоянии покоя, и постоянно поддерживается слабым напряжением без участия нашего сознания. Известно также, что скелетные мышцы могут давать усадку или растягиваться до 30-40% от ее длины покоя. После тяжелых и продолжительных мышечных сокращений, то есть, после долгого времени работы на мощности, в котором рука сокращается более чем на 30% от своей первоначальной длины, она не произвольно возвращается в исходное состояние. В этом случае, так называемой "сократительной подлежащей оплате", в котором укороченные мышцы не могут генерировать свою максимальную напряженность. [64].

Если долгое время не растягивать рабочие мышцы после тренировки с отягощениями, это состояние «сократительной задолженности» фиксируется, возможность работы с весом постепенно уменьшается, а мышцы сокращаются и в состоянии покоя. Когда это происходит, мышцы синергисты во время движения снижения неблагоприятных допущений и мышц-антагонистов, участвующих в работе преждевременно и тормозят движение, которое очень часто является причиной травм мышц и связок.

Это создает предпосылки для снижения их прочности на разрыв при выполнении динамических упражнений в преодолении природы сокращающихся мышц. В ходе реализации динамической рабочей силы низшей природы - растягивать мышцы восстанавливаются или даже увеличилась. В то же время отягощения или веса собственного тела в качестве внешних воздействий, это помогает увеличить диапазон движений и подвижности в суставах. Но эффект от упражнений на растяжку силы проявляется только в том случае, если в полной мере использует амплитуду движения рабочих. [118; 122].

Следует отметить, что развитие в сочетании прочности и гибкости в выполнении силовых упражнений являются более эффективными по повышению эффективности координации межмышечные рабочих связей, чем глубина для достижения морфологических изменений в опорно-двигательной системы, с тем, чтобы повысить предел его подвижности. Эта вторая цель более легко быть достигнуто за счет другой гибкости разработки методов. Тем не менее, в процессе обучения могут быть различные ситуации, в которых предпочтение отдается преимуществу данного метода. [127].

Для того, чтобы избежать вышеупомянутых негативных последствий концентрированной (в длинных этапах обучения) использование силовых тренировок должно следовать двум основным правилам:

Во-первых, чтобы предотвратить смещение баланса сил между антагонистами мышц, что полностью зависит от качества учебных программ. Конечно, баланс между силовых потенциалов мышц-антагонистов достигается непрерывное обучение, направленное на обоих взаимного развития своих сил и их расширения.

Во-вторых, необходимо в процессе обучения вес, по крайней мере, попытаться сохранить гибкость означает, что большинство силовых тренировок. [134].

Реализация комбинированного метода прочности и гибкости обеспечивается за счет выбора и реализации силовых упражнений, в то же время предъявляет высокие требования к мобильности и рабочих частей тела. Этому способствует использование простых обучающих устройств (ролики, опоры, скамейки, зажимы и т.д.) при выполнении упражнений с гантелями, гириями, штангой, на блочных устройствах и тренажерах. [136].

1.6. Различные подходы к развитию гибкости

Методика Сермеева Б.В.

Борис Васильевич Сермеев выделяет две основные формы проявления подвижности в суставах: 1) подвижность при пассивных движениях и 2) подвижность при активных движениях. Пассивное движение осуществляется в результате действия посторонних сил. Активное движение выполняется с помощью мышечных групп, проходящих через данный сустав. Между активной и пассивной гибкостью прямой корреляционной связи не обнаруживается: можно обладать отличной пассивной подвижностью и невысокой активной, и наоборот. Поэтому важно развивать оба вида подвижности в суставах. [83].

При развитии гибкости необходимо:

- 1) развивать гибкость с раннего возраста (тоническое сопротивление мышц действию растягивающих сил наименьшее до 12-14 лет);
- 2) упражнения на гибкость сочетать с упражнениями, укрепляющими соответствующие суставы;
- 3) не развивать гибкость тела чрезмерно, чтобы она не была трудноуправляемой;
- 4) перед выполнением упражнений на гибкость разогреть организм;
- 5) упражнения на гибкость выполнять в каждом занятии, как в разминке, так и в основной части урока;
- 6) при выполнении упражнений ставить определенную цель;
- 7) после выполнения упражнений на гибкость давать упражнения на расслабление. [99].

Упражнения, развивающие гибкость, можно условно разделить на пять групп: 1) упражнения для плечевого пояса; 2) позвоночника; 3) тазобедренных суставов; 4) голеностопных суставов; 5) локтевых суставов.

При их выполнении применяются следующие приемы: 1) маятникообразные движения телом или отдельными его частями с

постепенным увеличением амплитуды движений; 2) пружинящие сгибания тела, приседания, выпады; 3) использование дополнительной внешней опоры: захваты руками за рейки гимнастической стенки или отдельные части тела с последующим притягиванием одной части к другой; 4) активная помощь партнера; 5) использование дополнительных отягощений, а также эспандера или амортизатора; 6) фиксация отдельных положений (полушпагатов, виса сзади) до 20-30 секунд. [33;41;47].

Методика С.Ю. Юровского и Ю.Ф. Змановского

Вот упражнения для развития подвижности позвоночника рекомендуется Семен Юрьевич Юровский - профессор, доктор философии и Змановский Юрий Филиппович - доктор медицинских наук. Приложение 4.

Следует отметить, что амплитуда движения не должна быть все время увеличивается. Она должна лишь немного превышать то, что необходимо выполнить определенное действие. Так что при наклоне вперед из положения, стоя, ноги вместе легко получить согнутые пальцы на пол, вам необходимо разработать достаточно гибкой, чтобы коснуться земли рукой, если это необходимо. Чрезмерная же гибкость, что выходит за рамки нормальной подвижности суставов и приводит к перенапряжением, просто вредно. [19; 22].

Для того, чтобы развить гибкость в водной части урока, как правило, включают в себя 3-4 специальные упражнения. Например, если основная часть урока планируется развитие техник метания, гибкость упражнения (подвижность в плечевых суставах) создают предпосылки для овладения техникой этого вида легкой атлетики. Каждая гибкость упражнения (праймериз движение рук и ног, прыгают, наклоняются назад и вперед, в положение выпада возникли сгибание и разгибание ног, приседания, упражнения в парах, щетки вращаются в лучезапястного сустава, а затем в локтевых и плечевых суставах, круговыми движениями тела, оказывается в

своей партии и др.) проводят, по крайней мере, 6-8 раз в течение первых занятий, постепенно увеличивать количество повторений до 15 раз, чередующиеся с упражнения на расслабление и прочность. Ученик хорошо разогрет до гибкости упражнения, чтобы при резком движении не травмировать мышцы. Растяжку следует использовать в малых дозах, но достаточно часто, чтобы иметь возможность использовать эффект, который получается после выполнения этих упражнений. Количество и интенсивность упражнений гибкости следует постепенно увеличивать. [72; 84].

Для достижения ощутимых результатов в развитии качества упражнений на растяжку следует проводить ежедневно или даже 2 раза в день. В связи с этим целесообразно включить гибкость упражнения в выполнении домашних заданий и комплексов. [92].

1.7. Сенситивные периоды

Каждый возраст характеризуется своими особенностями развития. Возрастная структура гибкости у детей школьного возраста очень ясна: младшие школьники, она умеренно улучшается, средний школьный возраст (14-15 лет) получает лучшее, а затем впоследствии ухудшается. Тем не менее, систематическое выполнение упражнений с большим диапазоном движения позволяет успешно улучшить гибкость и старшего школьного возраста. Из сказанного выше можно видеть, что в разном возрасте, естественно, в связи с созреванием развития организма двигательных характеристик различны. Очень плодотворным в этом отношении являются первые годы обучения, но в наибольшей мере проявляется моторика в классах 4-8. Наоборот, в средней школе наблюдается снижение результатов роста. [56].

Прирост гибкости у школьников различных возрастных групп, в %

Возрастная группа	Общий прирост гибкости		Среднегодовой прирост	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Младшая (I-III кл)	17,5	7,7	5,8	2,6

Считается, что акцент на улучшении качества либо двигателя гибкости, должно быть сделано в этой возрастной период, который представляет собой значительное улучшение в его естественном виде. [77].

Тем не менее, такой подход может привести к односторонней физической подготовки, если развитие любого качества будет перенесено на более поздний возраст. Но ясно, что чем раньше начать целенаправленную работу по улучшению двигательных возможностей школьников, лучшие результаты могут быть достигнуты. Систематически, 2 раза в год, проведение экспресс-тестов, позволяет контролировать развитие моторики учащихся. Следует, однако, иметь в виду, что измерения дают лишь обобщенное описание уровня развития двигательных качеств. По его словам, к примеру, трудно определить, в какой степени конкретный ученик готов изучать прыжки в длину с разбега, или к овладению нарастания переворота на перекладине. Учитель должен иметь точную информацию о готовности учеников к разработке конкретных двигательных навыков, предусмотренных программой. Для этого выполните упражнения управления - тесты, которые должны органично интегрироваться в процесс физического воспитания, будь то основная часть, поэтому важно, зал или площадка оборудованы приспособлениями для точного измерения уровня развития определенных двигательных навыков. Такие устройства позволяют множество элементов видимости классов физкультуры, и указать комментарии учителя. [86; 93].

1.8 Тесты для определения уровня развития гибкости.

Главным итогом мерой гибкости является наибольший диапазон движения, которое может быть достигнуто при испытании.

Амплитуда движения измеряется в градусах или в линейных шагах с использованием оборудования или образовательных тестов.

Инструментальные методы:

1. Механический (с помощью гониометра);
2. Механоэлектрический (с помощью электрогониометра);
3. Оптический;
4. Рентгенографический.

Для получения наиболее точных измерений подвижности суставов используемых механоэлектрический, оптические и рентгеновские методы. С помощью электрогониометра можно получить графическое представление гибкости и отслеживания изменений в суставных углах на различных фазах движения. Оптические методы оценки гибкости, основанные на использовании фотографии, кино и видео. [163; 170].

Рентгенографический дифракционный метод для определения теоретически допустимый диапазон движения, который рассчитывается на основе рентгенографического совместной структуры.

В области физического воспитания доступным и распространенным способом является измерение гибкости с помощью механического гониометра, транспортир. Опоры установлены на гониометра продольных осей сегментов, образующих конкретный сустав. Когда сгибание или угол поворота определяется между осями сегментов. [171].

Основные педагогические инструменты для оценки подвижности суставов простые упражнения.

Наклон вперед из положения сидя.

Наклон вперед из положения сидя делается сидя на полу. Субъект наклоняется вперед до предела, не сгибая колени. Гибкость позвоночника

измеряется с помощью линейки или заклеивание расстояние в сантиметрах от уровня земли до третьего пальца. Если пальцы не доходят до нуля, измеренное расстояние обозначается знаком минус (-), и если пальцы находятся на нулевой точке - знак плюс (+).[130].

"Мост".

Результат (в см) измеряется от пятки до пальца руки испытуемого. Чем короче расстояние, тем выше уровень, и наоборот. [132].

ГЛАВА II. Методы и организация исследования.

2.1 Методы исследования.

В исследовательской работе использовались следующие методы:

1. Тестирование.
2. Контрольный метод.
3. Математико-статические методы.

1. Метод получения ретроспективной информации помог сделать анализ и обобщить научно-методическую литературу по данной проблеме исследования.

- анализ литературных источников
- анализ архивных и документальных материалов
- опрос (анкетирование, беседа)

2. Метод организации учебно-воспитательной работы в опытных группах помог сделать анализ и вывод показателей развития гибкости

- экспериментальный
- контрольный

3. Метод сбора текущей информации помог определить уровень развития гибкости и определить ее прирост

- педагогический анализ и оценка
- тестирование
- анализ текущей учебной документации
- математико-статистические методы.

В своей работе я опиралась на следующие понятия: Амплитуда движений, активная гибкость, гибкость, пассивная гибкость, метод, метод обучения, двигательный навык, двигательное действие, интенсивность нагрузки, комплекс упражнений, нагрузка, объем нагрузки, мышцы антагонисты, педагогический процесс, тестирование, физические качества,

физические упражнения, физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, методы исследования.

2.2 Организация и методика исследования

Вся исследовательская работа была проведена в 4 этапа. Работа проводилась на базе МБОУ СОШ «Средняя общеобразовательная школа г. Красноярск шк. № 10».

Исследование проходило в 4 этапа:

На первом этапе – изучили научно-методическую литературу по данной теме и составили комплексы упражнений по воспитанию гибкости учащихся начальной школы.

На втором этапе нашего исследования стало внедрение комплексов упражнений по развитию гибкости в практику. Провели в начале эксперимента тестирование по определению уровня развития гибкости в упражнениях «мост» и наклон вперед из положения, сидя, в контрольном 1 «б» классе и экспериментальном 1 «а» классе (стр. 45,46).

На третьем этапе провели тестирование в конце эксперимента (стр. 45-49).

Четвертый этап – обработали материалы и сделали выводы, рекомендации.(стр. 48,49).

Мы взяли два класса, экспериментальный 1 «а»(12 девочек), занимающийся в секции гимнастики и контрольный 1 «б»(12 девочек), занимающийся по школьной программе. Провели тесты по определению уровня развития гибкости в упражнениях «Мост» и наклон вперед из положения сидя. Нами были проведены исследования в начале и в конце эксперимента. Результаты каждого упражнения были определены по высокому среднему и низкому уровню развития в процентном соотношении.

ГЛАВА III. Экспериментальное обоснование воспитания гибкости у детей младшего школьного возраста 7-8 лет

3.1. Обоснование и разработка воспитания гибкости у детей младшего школьного возраста 7-8 лет на основе специального комплекса упражнений

Для определения результативности гибкости у детей младшего возраста, большое значение имеет проведение педагогического эксперимента. При этом необходимо придерживаться следующего:

1. Эксперимент не должен отрицательно влиять на здоровье испытуемых и рост результатов;
2. Исследуемые тренировочные нагрузки должны отвечать возрастным особенностям испытуемых и быть по возможности оптимальными;
3. Все юноши, участвующие в эксперименте, должны верить в успех избранной методики тренировки и находиться в одинаковых условиях;
4. Эксперимент должен проводиться под постоянным наблюдением со стороны врача, к занятиям нельзя допускать юношей после болезни, с плохим самочувствием, повышенной температурой и т.п.;
5. По окончании исследования необходимо провести контрольные тесты, фиксируя их результаты в дневнике;

Полученные результаты следует объективно проанализировать, затем провести их статическую обработку.

Воспитания гибкости в специальных упражнениях заключается в следующем:

1. И.П. кончиками пальцев коснуться пола, кулаком коснуться пола, ладонью коснуться пола.
2. Наклоны туловища в седе на пятках, 2-3 упражнения с палкой, 4-5 гимнастический мост.
3. Шпагат.
4. Разведение и махи ног в стороны до отказа.

5. Повороты туловища в седее ноги врозь.
6. Поочередное поднятие ног вперед до отказа.
7. Наклоны туловища вперед.

Во время тренировки «на гибкость» требуется осторожность. Не нужно прекращать упражняться, если, например, при наклонах туловища вперед появляется слабая боль в ногах. Эта тренировка требует силы воли, и такую незначительную боль надо учиться переносить. Но тебе грозит опасность, если ты тренируешься не разогревшись. При этом мышцы, сухожилия и связки не расслаблены и недостаточно эластичны.

Примеры предъявляемых схем для изучения специальных упражнений:

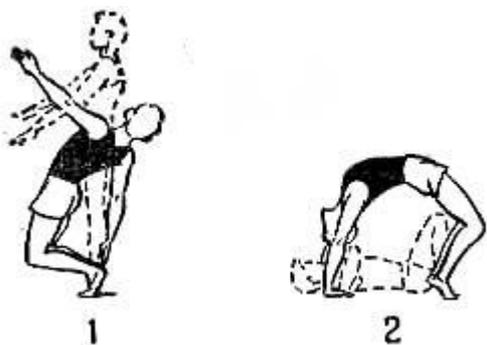


рис.1 «мост» 1-из положения стоя; 2- из положения лежа



Рис.15

рис.2 «наклон вперед из положения сидя»

Тестирование уровня развития гибкости показало следующие результаты.

В начале эксперимента в упражнении "Мост" высокий уровень развития составил - 8,3%, средний - 41,7%, низкий - 50%, а в конце эксперимента высокий - 41,6%, средний - 50%, низкий - 8,4%. В упражнении "наклон вперед из положения сидя" в начале эксперимента высокий уровень развития составил -0%, средний - 66,6%, низкий - 33,4%, а в конце эксперимента повысился, высокий составил - 50%, средний - 50%, низкий -

0% (стр. 51,52.). Полученные результаты показали, что в экспериментальном классе в упражнении "мост" уровень развития повысился на 16,6% по отношению к контрольному, а в упражнении "наклон вперед из положения сидя" на 33,4%.

Уровень развития гибкости в начале эксперимента в упражнении "мост" составил: высокий - 91,6%, средний - 8,4%, низкий - 0%, а в конце эксперимента высокий составил - 91,7%, средний - 8,3%, низкий - 0%.

В упражнении "наклон вперед из положения сидя" в начале эксперимента высокий результат составил - 66,7%, средний - 33,3%, низкий - 0%, а в конце эксперимента высокий вырос до 100%, средний упал до 0%, и низкий - 0% (стр. 53,54.).

Таким образом, в экспериментальном классе у учащихся с высоким результатом в упражнении "мост" уровень развития гибкости повысился на 25% по отношению к контрольному, а в упражнении "наклон вперед из положения сидя" на 41,7%.

Из вышесказанного следует, что применение специального комплекса упражнений, способствует повышению уровня воспитания гибкости у детей младшего школьного возраста.

Таким образом, гипотеза о том, что целесообразно подобранные физические упражнения способствуют эффективному воспитанию гибкости у детей младшего школьного возраста доказано.

3.2 Оценка эффективности воспитания гибкости у детей младшего школьного возраста 7-8 лет

Рассмотрим основные результаты исследования физической подготовленности в процессе педагогического эксперимента.

Сведем полученные результаты исследования физической подготовленности учащихся экспериментальной группы после проведения педагогического эксперимента в таблицы:

Таблица 1

Результаты определения уровня развития гибкости
у учащихся 1 «а» класса (экспериментальный) в начале эксперимента.

	Фамилия, имя.	начало эксперимента			
		Мост	Уров. разв.	Наклон вперед из полож сидя.	Уров разв.
1	Б.С.	37	ср	+3	низ
2	В.Н.	40	низ	+4	ср
3	Г.С.	38	ср	+5	ср
4	И.Д.	40	низ	+5	ср
5	К.В.	39	низ	+7	ср
6	М.С.	45	низ	+2	низ
7	С.К.	35	ср	+4	ср
8	Б.Д.	38	ср	+5	ср
9	С.М.	29	выс	+7	ср
10	В.В.	39	низ	+1	низ
11	К.М.	36	ср	+3	низ
12	К.Н.	40	низ	+7	ср

Результаты определения среднего показателя развития гибкости
у учащихся 1 «а» класса (экспериментальный) в начале эксперимента.

«Мост»			Наклон вперед из положения сидя		
начало эксперимента			начало эксперимента		
Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
29 см.	26,8 см.	40,5 см.	0	5,4 см.	2,2 см.
(1 чел)	(5 чел)	(6 чел)		(8чел)	(4 чел)

Уровень развития гибкости, выраженный в процентном соотношении

Уров.разв	начало эксперимента
Высокий	Мост 8.4 %
Средний	41.6 %
Низкий	50 %

Уров.разв	начало эксперимента
Высокий	Наклон вперед 0 %
Средний	66.6 %
Низкий	33.4 %

Таблица 2

Результаты определения уровня развития гибкости
у учащихся 1 «б»(контрольный) класса в начале эксперимента.

	Фамилия, имя.	начало эксперимента			
		Мост	Уров. разв.	Наклон вперед из полож сидя.	Уров разв.
1	А.А.	38	ср	+4	ср
2	Б.Н.	41	низ	+2	низ
3	В.Ж.	38	ср	+4	ср
4	С.О.	40	низ	+4	ср
5	Б.Ж.	43	низ	+3,5	низ
6	М.Ю.	45	низ	+5	ср
7	П.А.	35	ср	+2	низ
8	С.Д.	37	ср	+3	низ
9	С.К.	33	выс	+6	ср
10	С.А.	38	ср	+2	низ
11	М.К.	36	ср	+7	ср
12	П.Т.	40	низ	+7	ср

Результаты определения среднего показателя развития гибкости у учащихся 1 «б»(контрольный) класса в начале эксперимента.

«Мост»			Наклон вперед из положения сидя		
начало эксперимента			начало эксперимента		
Высокий 33 см. (1 чел)	Средний 37 см. (6 чел)	Низкий 41,5 и выше (5 чел)	Высокий 0	Средний 5,2 см. (7 чел)	Низкий 2,6 см. (5 чел)

Уровень развития гибкости, выраженный в процентном соотношении

Уров.разв	начало эксперимента
Высокий	Мост 8,4 %
Средний	50 %
Низкий	41,6 %

Уров.разв	начало эксперимента
Высокий	Наклон вперед 0 %
Средний	58.4 %
Низкий	41.6 %

Результаты определения уровня развития гибкости
у учащихся 1 «а» класса (экспериментальный) в конце эксперимента.

	Фамилия, имя.	конец эксперимента			
		Мост	Уров. разв	Наклон вперед из полож сидя	Уров разв.
1	А.А.	35	ср	+9	ср
2	Б.Н.	35	ср	+8	ср
3	В.Ж.	33	выс	+10	ср
4	С.О.	35	ср	+12,5	выс
5	Б.Ж.	37	ср	+12	выс
6	М.Ю.	41	низ	+7	ср
7	П.А.	30	выс	+9	выс
8	С.Д.	30	выс	+9	выс
9	С.К.	25	выс	+13	выс
10	С.А.	36	ср	+7	ср
11	М.К.	29	выс	+8	ср
12	П.Т.	35	ср	+12	выс

Результаты определения среднего показателя развития гибкости
у учащихся 1 «а» класса (экспериментальный) в конце эксперимента.

«Мост»			Наклон вперед из положения сидя		
конец эксперимента			конец эксперимента		
Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
29,4 см.	35,5 см.	41 см.	11,2 см.	8 см.	0
(5 чел)	(6 чел)	(1 чел)	(6 чел)	(6 чел)	

Уровень развития гибкости, выраженный в процентном соотношении

Уров.разв	конец эксперимента
Высокий	Мост
Средний	41.6 %
Низкий	50%
	8.4 %

Уров.разв	конец эксперимента
Высокий	Наклон вперед
Средний	50 %
Низкий	50 %
	0 %

Таблица 4

Результаты определения уровня развития гибкости
у учащихся 1 «б»(контрольный) класса в конце эксперимента.

	Фамилия, имя.	конец эксперимента			
		Мост	Уров. разв	Наклон вперед из полож сидя	Уров разв.
1	А.А.	37	Ср	+7	ср
2	Б.Н.	39	Ср	+7	ср
3	В.Ж.	36	Ср	+8	ср
4	С.О.	37	Ср	+8	ср
5	Б.Ж.	41	Низ	+9	ср
6	М.Ю.	41	Низ	+10	ср
7	П.А.	33	Выс	+3	Низ
8	С.Д	35	Ср	+9	Ср
9	С.К.	29	Выс	+13	Выс
10	С.А.	36	Ср	+3	Низ
11	М.К.	34	Выс	+9	Ср
12	П.Т.	37	ср	+12	Выс

Результаты определения среднего показателя развития гибкости у учащихся 1 «а» класса (экспериментальный) в конце эксперимента.

«Мост»			Наклон вперед из положения сидя		
конец эксперимента			конец эксперимента		
Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
32 см.	37 см.	41 см.	12 см.	8 см.	3 см.
(3 чел)	(7 чел)	(2 чел)	(2 чел)	(8 чел)	(2 чел)

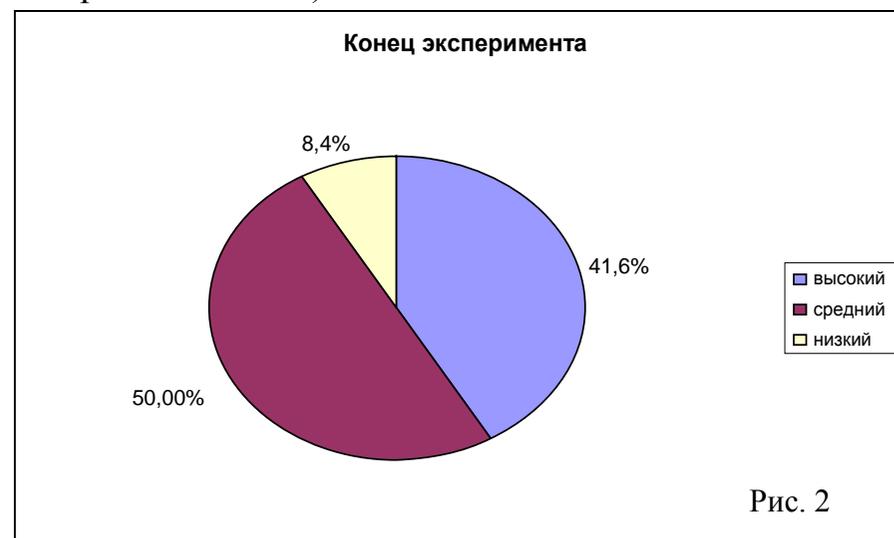
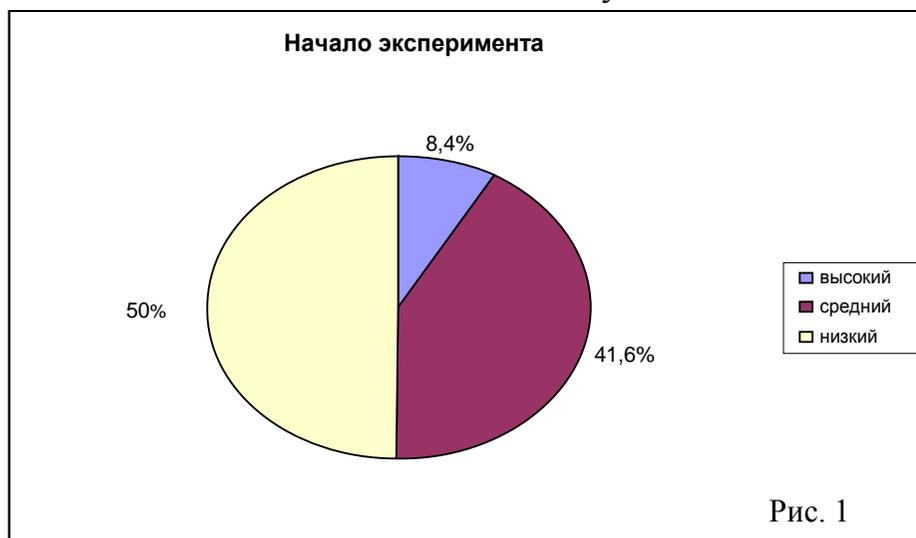
Уровень развития гибкости, выраженный в процентном соотношении

Уров.разв	конец эксперимента
Высокий	Мост 25 %
Средний	58.3 %
Низкий	16.7 %

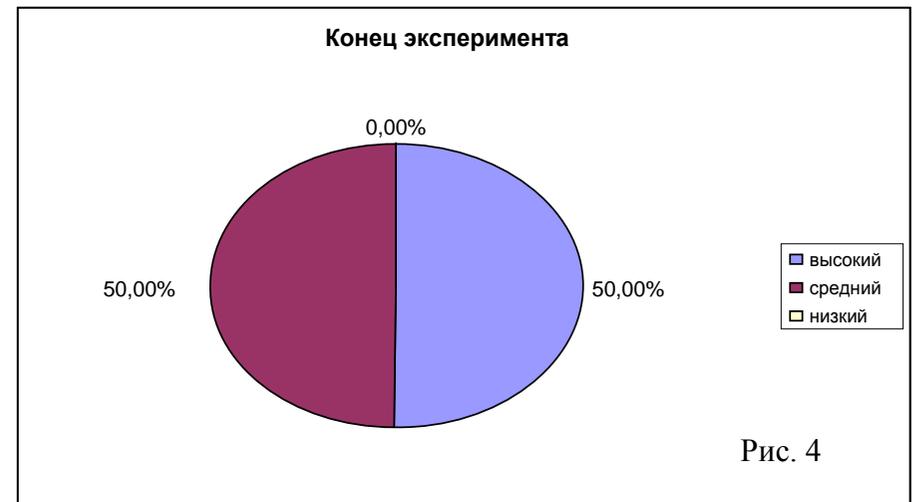
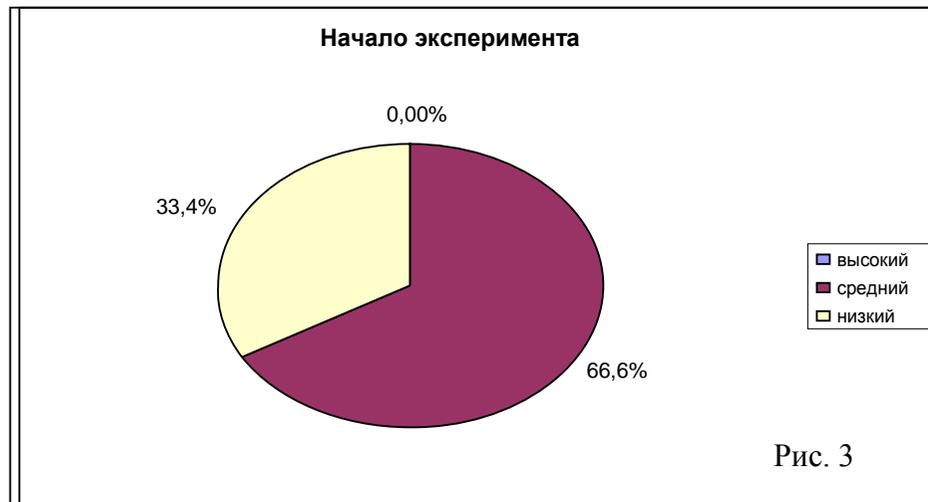
Уров.разв.	конец эксперимента
Высокий	Наклон вперед 16.6 %
Средний	66.7 %
Низкий	16.7 %

Мост
учащихся 1 «а» класса (экспериментальный)

Диаграмма 1

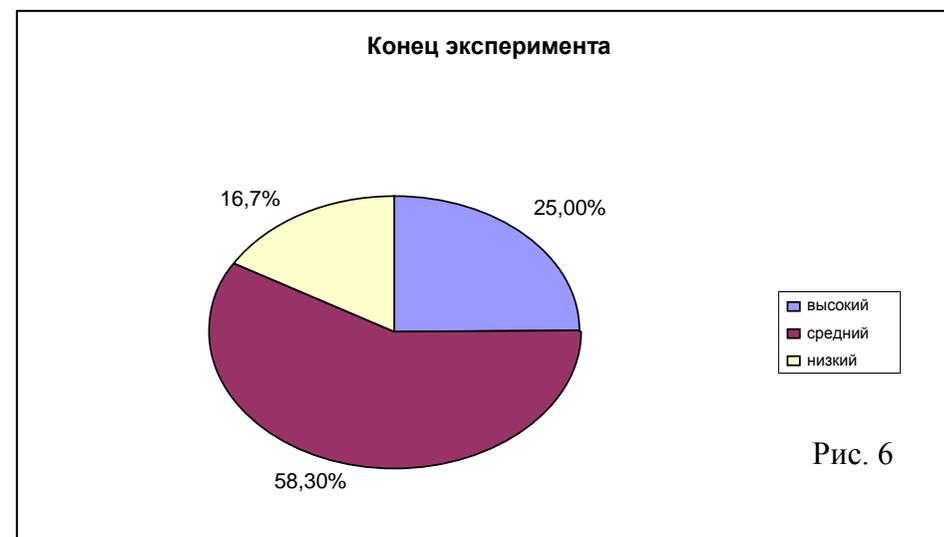
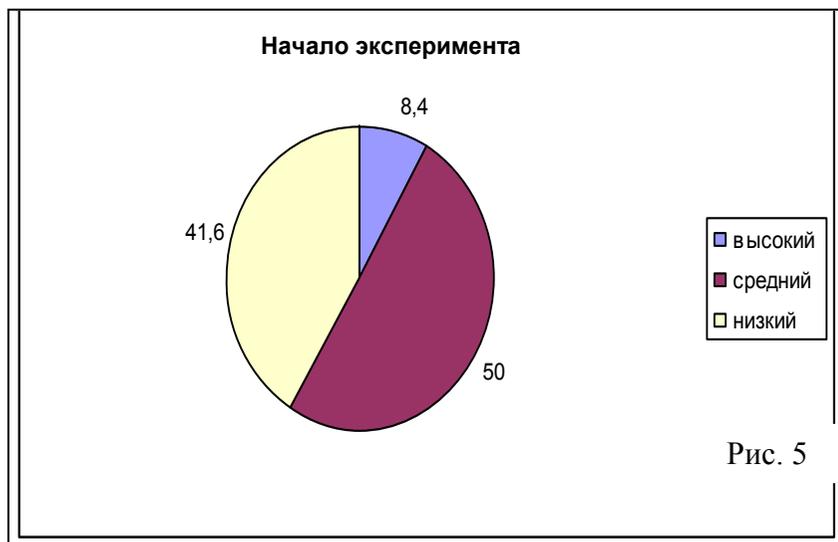


Наклон вперед

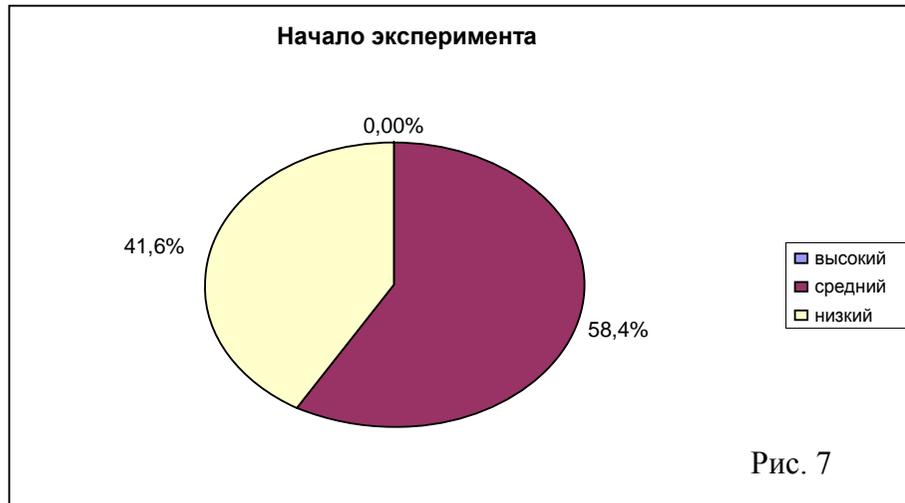


Мост учащихся 1 «б» класса(контрольный)

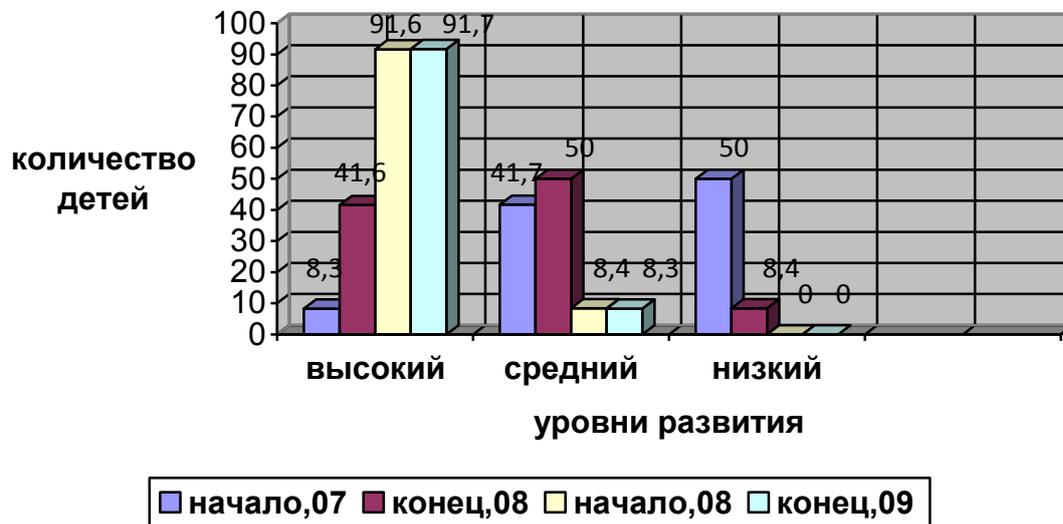
Диаграмма 2



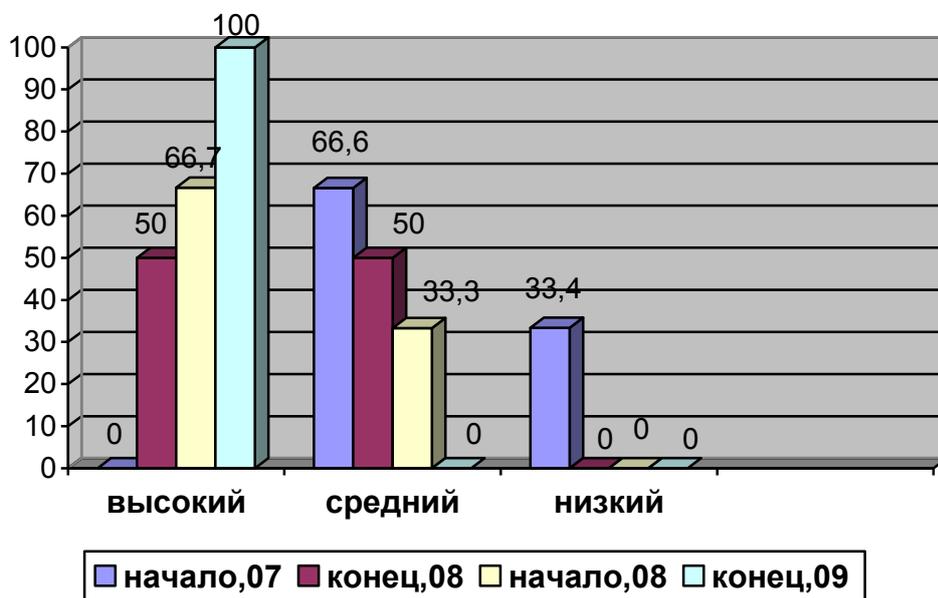
Наклон вперед



Мост
(экспериментальный класс)



Наклон вперед
(экспериментальный класс)



ВЫВОДЫ.

1. Анализ литературных источников показал, что проблема воспитания гибкости остается одной из актуальных тем в учебном процессе.

2. Целесообразно подобранные специальные упражнения способствуют наиболее эффективному воспитанию гибкости у детей младшего школьного возраста.

Учитывая сенситивные периоды развития детей младшего школьного возраста, когда идет естественный прирост развития гибкости, учитель должен способствовать подборам средств ее успешному развитию.

Только при систематических занятиях физическими упражнениями по воспитанию гибкости будет эффект в работе учителя.

3. Анализ полученных данных подтверждает сформулированную нами гипотезу исследования, что разработанный нами комплекс упражнений способствуют эффективному воспитанию гибкости у детей младшего школьного возраста. Абсолютному большинству позиций экспериментальной группы на конец эксперимента показали результаты, превосходящие аналогичные данные в контрольной группе. Так показатели развития гибкости к концу исследования у большинства детей экспериментальной группы достигли высокого уровня развития по сравнению со средним и низким уровнем в начале исследования.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Гибкость необходимо развивать в раннем школьном возрасте, так как этот период является сенситивным для развития этого физического качества, и стараться поддерживать гибкость тела на протяжении всей жизни, так как гибкость и здоровье - два взаимосвязанных компонента. Комплексы гимнастических упражнений вызывают повышение деятельности кардиореспираторной и эндокринной систем, ускоряет метаболизм в тканях, ликвидирует застойные явления. После занятий гимнастикой лёгочная вентиляция, ЧСС, поглощение кислорода увеличивается.

Гибкость также помогает человеку в различных бытовых условиях и жизни в целом.

Анализ результатов нашей работы позволил разработать ряд практических рекомендаций по воспитанию гибкости.

Для детей:

1. Перед выполнением упражнения на гибкость разогреть организм.
2. Комплексы упражнений:
 - упражнения для плечевого пояса;
 - позвоночника;
 - тазобедренных суставов;
 - голеностопных суставов;
 - локтевых суставов.

Для учителей физической культуры и тренеров:

1. Упражнения на гибкость сочетать с упражнениями, укрепляющие соответствующие суставы.
2. Упражнения на гибкость выполнять в каждом занятии, как в разминке, так и в основной части урока.

3. После выполнения упражнения на гибкость давать упражнения на расслабление.

4. При их выполнении применяются следующие приемы:

1) маятника - образные движения телом или отдельными его частями с постепенным увеличением амплитуды движения;

2) пружинящие сгибания тела приседания, выпады;

3) использование дополнительной внешней опоры: захваты руками за рейки гимнастической стенки или отдельные части тела с последующим притягиванием одной части к другой;

4) активная помощь партнера;

5) использование дополнительных отягощений, а также экспандера или амортизатора;

6) фиксация отдельных положений (полушпагатов, виса сзади) до 20-30 секунд.

Учитывая сенситивный период развития детей младшего школьного возраста проводить кружки и секции гимнастики и акробатики, таким образом, повышая физическое и умственное развитие детей.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Бутин И.М., Викулов А.Д. Развитие физических способностей детей - М.: Издательство Владос - Пресс, 2002 - 80с.
2. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие. - М., 2000.
3. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: Учебное пособие. - М.: 2000.
4. Менхин. Ю.В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика.- Ростов-на-Дону.: «Феникс» , 2002г, 384с.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера (наука побеждать).- М.: ООО «Издательство Астрель» : ООО «Издательство АСТ» , 2003.- 863с.
6. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры .-2-е издание., перераб и доп.-М.: Физкультура и спорт, 2000.- 496с.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений - М.: Академия. 2002.
8. Ашмарин Б.А, Виноградов Ю.А, Вяткина З.Н и др. Теория и методика физического воспитания. Учеб. для студентов пед. институтов «Физическая культура». - М.: Просвещение, 1990.- 287с.
9. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. - М., 1978.-223с.
10. Боген М.М. Обучение двигательным действиям - М.: Физкультура и спорт, 1985.
11. Бугров Н.Н., Вилькин Я.Р. Управление физической культурой и спортом. Учебник. - М.: Физкультура и спорт. 1987.

12. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. - М., 1981.
13. Васильков Г.А. Парные гимнастические упражнения. - М., 1972.
14. Годик М.А, Барамидзе А.М, Киселёва Т.Г. Стретчинг. Подвижность, гибкость, элегантность.- М.: «Советский спорт» , 1991-96с.
15. Годик М.А. Спортивная метрология: Учебник для институтов физической культуры.- М.: 1988.
16. Горчакова Л.П. Физическое воспитание в малокомплектной школе. - М.: Просвещение, 1983.
17. Гугин А.А. Уроки физической культуры в 1-3 классах. - М.: Просвещение 1977.
18. Гужаловский А.А, Ворсин Е.Н. Физическое воспитание в школе. - Минск: Полымя , 1988г.
19. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры: Учеб. для тех. физ. культуры.-М.: «Физкультура и спорт» , 1986г.
20. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. - Минск.: «Народная асвета» , 1978.-88с.
21. Гуревич А.И. Круговая тренировка при развитии физических качеств. 3-е издание. Доп. И перераб. Мн., 1985.
22. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. - М.: "Просвещение", 1987.
23. Кепеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. - М.: Просвещение 1985.
24. Колесов Д.В. Физическое воспитание и здоровье школьников - М., 1983.

25. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы.
26. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры - М.: 1998.
27. Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. - М.: Просвещение, 1987.
28. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. - СПб.: ИК «Комплект», 1997., 496с.
29. Ломейко В.Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры в 1-11 классах.-Минск , «Народная асвета» , 1980., 128с.
30. Лях В.И., Мейксон Г.Б. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов. Пособие для учителя М.: 1997.
31. Лях. В.И. Методика физического воспитания учащихся 1-11 кл.- М.: «Просвещение» , 1997г.
32. Лях. В.И. Тесты в физическом воспитании школьников.- М.,1998г.
33. Лях.В.И. Развитие двигательных качеств у школьников.- М., 1992г.
34. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры.- М., 1999г.
35. Матвеев Л.П. Общая теория спорта: Учебник. - М.: 1997.
36. Матвеев Л.П. Очерки по теории физической культуры. Физкультура и Спорт. М.: 1984.
37. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. Для институтов физ. культуры.- М., 1991г.
38. Матвеев Л.П., Новикова А.Д. Теория и методика физического воспитания: Учебник для институтов физической культуры. - М.: 1976.

39. Мейксон Г.Б. Шаймен В.Н., Шаулина Е.Б. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре - М.: Просвещение 1986.
40. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике.- М.:1992г.
41. Никитин Б, Никитин Л. Мы, наши дети и внуки. - М.: Молодая гвардия, 1989.
42. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: «ФиС» , 1988., 287с.
43. Переверзин И.И., Бугров Н.Н., Вилькин Я.Р. Управление физкультурой и спортом: Учебник - М.: 1987.
44. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов.-М.: «ФиС» ,1986.,285с.
45. Положение о физическом воспитании учащихся общеобразовательных школ (последнее издание).
46. Пономарев Н.И. Социальные функции физической культуры и спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1974.
47. Радуга. Программа воспитания и обучения в детском саду, М.
48. Рипа М.Д. Физическая культура и спорт в общеобразовательной школе. - М.: Просвещение 1985.
- а. Сермеев Б.В. Определение физ.подготовленности у школьников - М.: 1973.
49. Сосковский И.Ю., Чайковский А.М. Энциклопедический словарь юного спортсмена. - М.: Педагогика 1979.
50. Суслов Ф.П., Холодов Ж.К. Теория и методика спорта: Учебное пособие для училищ олимпийского резерва. - М.: 1997.
51. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду - М.: Просвещение 1984.

52. Фролов В.Г. Юрко Г.П. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста.

53. Шебеко В.Ш., Шишка В.А., Ермак Н.Н. Методика физического воспитания в дошкольном учреждении - Минск, 1998.

54. Шишкина В.А. Движение движения. - М.: Просвещение. 1992.

55. Юровский С.Ю. Гармония здоровья. - М.: Физкультура и спорт, 1987.