

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
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
Кафедра теоретических основ физического воспитания

Код 44.03.01 Направление подготовки Педагогическое образование
направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура

КУРСОВАЯ РАБОТА

По дисциплине: Методика обучения и воспитания физической культуре

Тема: Методика развития гибкости у детей младшего школьного возраста

Выполнил:

студент 3 курса, 32 группы

Романин Леонид Сергеевич

Форма обучения - очная

Руководитель: Романенко Наталья Сергеевна

Дата(защиты)_____

Оценка_____

Красноярск 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
РАЗДЕЛ 1. ГИБКОСТЬ КАК ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО.....	5
1.1. Виды гибкости.....	5
1.2. Сенситивные периоды.....	7
1.3. Психо-физиологические особенности	9
РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ.....	17
2.1. Средства развития гибкости.....	17
2.2. Методы развития гибкости.....	18
2.3. Критерии оценивания качества гибкости.....	22
ВЫВОДЫ.....	25
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	27
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	30

ВВЕДЕНИЕ

Гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой, обуславливающее степень подвижности его звеньев относительно друг друга, под гибкостью понимают морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата[2].

Одним из таких факторов как для достижения наивысшего результата за минимальный промежуток времени при помощи которых можно увеличить уровень развития гибкости, является более эффективные методы, способы, средства. Одним из факторов для успеха целого ряда способностей целенаправленной многолетней подготовки и воспитания спортсменов высокого класса, является сложнейшим процессом. Непрерывный рост результатов работы с юными спортсменами в спорте требует поиска новых форм, средств, методов[19].

Гибкость дает свободу действий, легкость, непринужденность движений. Придает изящность, грациозность, выразительность движениям, пластичность.

Практическая значимость работы заключается в том, что знания методов и средств развития гибкости позволяет подобрать правильность упражнений для каждой части тела.

Цель курсовой работы, явилось изучение методов развития гибкости у детей 7-8 лет в школе.

Задачи:

1. Выявить сенситивные периоды развития гибкости.
2. Выявить особенности методики развития гибкости.

Актуальность темы определена тем, что в настоящее время важно знать методы и средства развития гибкости у детей 7-8 лет, позволяющие правильно способствовать развитию у ребенка эластичности, без вреда для здоровья. Процесс развития гибкости индивидуализирован, развивать и поддерживать гибкость необходимо постоянно, тем более в наше время.

Особую проблему данному вопросу придает необходимость соотнесения развития у учащихся гимнастических способностей. Применения специальных упражнений по разработанной методике позволит достигнуть высокого уровня способностей у младшего школьного возраста.

Объект исследования – учебный процесс.

Предмет исследования – методика развития гимнастических способностей у детей семь – восемь лет.

1. ГИБКОСТЬ КАК ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО

1.1. Виды гибкости

Гибкость - способность человека выполнять движения с большой амплитудой и меньшим затратам энергии на выполнение какого-либо упражнения.

Термин «гибкость» целесообразно применять для суммарной подвижности нескольких частей или всего тела. Например, подвижность в голеностопном суставе, плечевом. Применительно же к отдельным суставам, правильнее говорить об их подвижности.

Большая и предельная амплитуда, то есть гибкость, необходима для выполнения движений как в профессиональной физической подготовке и спорте. Из-за недостаточной подвижности в суставах может привести зачастую приводит к серьёзным травмам мышц и связок. Так же, снижается экономичность работы организма может ограничивать проявление таких физических качеств как выносливости, быстрота реакции и скорости движений, сила, увеличивая при этом энергозатраты.

Различают формы проявления (виды) гибкости:

1. Пассивная
2. Активная
3. Общая
4. Специальная
5. Динамическая
6. Статическая

Приложение (рис. 1).

Пассивная гибкость - определяется по амплитуде движений, совершаемых под воздействием внешних сил, например веса партнёра или его мышечных усилий, тренажеров, растягивающих установок, внешнее отягощение. Пассивная гибкость больше, чем активная.

Активная гибкость - выражается амплитудой движений, совершаемых за счет собственных напряжений мышц. Без посторонней помощи, то есть выполнения упражнения самостоятельно.

Величина пассивной гибкости всегда больше активной. Под влияние утомления активная гибкость уменьшается (за счет снижения способности мышц к полному расслаблению после предшествующего сокращения), а пассивная увеличивается (за счет меньшего тонуса мышц, противодействующих растяжению).

Активной гибкостью дефицитом, называется разница информативным показателем состояния, суставного и мышечного аппарата, при которой выявляется разница между показателями активной и пассивной гибкости.

Общая гибкость - повышенное движение во всех суставах опорно-двигательного аппарата человека. Движения с максимальной амплитудой в подвижности во всех суставах человеческого тела, позволяющая выполнять разнообразные движения

Специальная гибкость - амплитуда движений суставов, которая проявляется при выполнении конкретного двигательного действия, специального упражнения, элементу. Значительная или предельная подвижность лишь в отдельных суставах соответствующая требованиям для конкретного вида деятельности. Это значительная и, в целом ряде случаев, предельная подвижность в суставах, которая соответствует нормативным (модельным) требованиям и определяет эффективность деятельности в избранном виде спорта среди специалистов в области физической культуры и спорта.

Различают гибкость статическую (в позах) и динамическую (проявляется во время движений). Гибкость может быть общей и специальной.

Режим работы мышечных волокон.

Наличие или отсутствие внешней помощи:

- Активная

- Пассивная

Величина прилагаемой внешней помощи в пассивных упражнениях:

- Дозированная: пассивно-статическая(удержание позы с внешней помощи), пассивно-динамическая(пружинистые движения с внешней помощи)

- Максимальная: пассивно-статическая(удержание позы при максимальной внешней помощи), пассивно-динамическая(пружинистые движения с максимальной внешней помощи).

Табличный вариант. Приложение (рис.2).

1.2 Сенситивные периоды

Превращению врожденных задатков в определенные способности содействуют благоприятные воздействия на организм оптимальным образом содействуют разворачиванию наследственных возможностей организма. Нарушение психического и физического развития и нервной системы, в первую очередь вызывается прежде всего из-за перенапряжения функциональных систем.

Развитие в сенситивные периоды задерживаются из-за неблагоприятных воздействий на организм.

«На развитии психики сказывается неблагоприятно и может оказаться недостаточно эффективным запаздывающее или преждевременное по отношению к периоду возрастной сенситивности обучение».

«Определенные психические свойства или процессы, присущее определенному возрастному периоду оптимальны сочетанию условий для развития это «Возрастная сенситивность».

Для развития различных свойств сенситивного периода проявляются физические качества – «гетерохромно»

Сенситивные периоды: для активной гибкости – десять-четырнадцать лет, пассивной гибкости – девять-десять лет; девочки – четырнадцать-пятнадцать; шестнадцать-семнадцать лет, мальчики – девять-десять; тринадцать-четырнадцать; пятнадцать-шестнадцать лет.

Обычно подвижность крупных звеньев тела постепенно увеличивается.

Практика показывает и доказывает, что артисты балета, просто артисты, спортсмены, да и обычные люди, продолжающие регулярные тренировки, даже в возрасте сорок-пятьдесят лет и старше, сохраняют гибкость суставов и позвоночника в хорошем состоянии.

Гибкость начнет снижаться уже в юношеском возрасте, даже если после тринадцать-четырнадцать лет не выполнять упражнения на растягивание. Поэтому как правило к шестнадцать-семнадцать годам

стабилизация заканчивается, происходит остановка развития, а затем это качество имеет устойчивую тенденцию к снижению.

До тринадцать-четырнадцать лет, в этом возрасте наблюдается стабилизация гибкости, мышечно-связочный аппарат наиболее эластичен и растяжим, и именно в этом возрасте лучше не запускать свои способности.

Рассмотрим, для чего существует сенситивный период младшего школьного возраста.

- Формирования познавательных потребностей и интересов;
- Развития приемов и навыков учебной деятельности, умения учиться и совершенствоваться;
- Становления адекватной самооценки, развития критичности по отношению к себе и окружающим;
- Раскрытия у себя индивидуальных особенностей и индивидуальных способностей;
- Развития в себе навыков самоконтроля, самоорганизации;
- Усвоения социальных норм, нравственного развития;
- Развития навыков общения со сверстниками, установления прочных дружеских контактов.

1.3 Психо-физиологические особенности

Младший школьный возраст принято считать - период жизни ребенка от шести до одиннадцати лет, что соответствует годам его прохождения обучения в начальных классах (с первого по четвертый).

В этом возрасте дети очень эмоциональны. Эмоциональность сказывается:

- во-первых, их психическая деятельность более окрашена эмоционально. Всё, что дети видят, рассуждают, производят, вызывает у них эмоциональное восприятие.
- во-вторых, они плохо сдерживать свои чувства, очень непосредственны и открыты в выражении радости, горя, печали, страха.
- в-третьих, частая эмоциональная выгораемость чувств, частенько меняется настроение, склоны к аффектам, кратко, но бурно проявляют радости. Со временем учатся сдерживать свои чувства, нежелательные проявления. Большие возможности предоставляет младший школьный возраст для воспитания коллективистских отношений.

Младший школьный возраст определяется с момента поступления ребенка в школу. Приступают к обучению с шести или семи лет и введением их в четырехлетие начальной школы. Соответственно границы младшего школьного возраста, совпадающие с периодом обучения в начальной школе, устанавливаются в настоящее время с шести-семи до девяти-десяти лет.

Возрастная особенность школьников младшего школьного возраста — слабая произвольность внимания. Хорошо развито непроизвольное внимание. Все новое, неожиданное, яркое, интересное более привлекает учеников. Они будут привлекать его внимание, из-за чего он будет отвлекаться от учения. В этот период у них преобладает сравнительно небольшая устойчивость. Они еще не умеют длительно сосредоточиваться на работе, особенно неинтересна и однообразна; их внимание легко отвлекается. В результате чего, они могут не выполнять задание в определенное время,

потерять темп и ритм деятельности, пропустить буквы в слове и слова в предложении.

Ученик должен сосредоточиваться на учебном задании, в течение длительного времени, сохранять внимание, переключаться гибко переходя с одной задачи к другой. Произвольность познавательных процессов у них в шесть—восемь лет возникает лишь на пике волевого усилия.

Именно на данном этапе происходит наиболее эффективное воздействие на личностную и интеллектуальную сферу ребенка. Используя различные игры и развивающие упражнения в работе с младшими школьниками, будут оказывать благотворное влияние на развитие не только познавательной, но и личностно-мотивационной сферы учащихся.

В данном школьном возрасте отмечают неравномерную психофизиологическую особенность развития у разных детей. Различается темп развития мальчиков и девочек: девочки опережают мальчиков.

Однако не все сразу младшие школьники формируют правильное отношение к учению. Пока не понимают, зачем нужно учиться. Но после понимают, что учение - труд, требующий волевых усилий, мобилизацию внимания, интеллектуальной активности, самоограниченность. Если ученик к этому не привык, то он разочаруется, возникает обратное отношение к учению. Для этого учитель должен внушать ребёнку мысль, что учение – это не праздник, не игра, а серьёзная, напряжённая работа. Важно, чтобы и сама организация учебной работы подкрепляла слова учителя.

На протяжении в начальных классах происходят существенные изменения в психическом развитии ребенка: преобразуется познавательная сфера, формируется личность. В ней определяются важнейшие изменения, происходящие в развитии психики детей. В учебной деятельности складывается психологическая новообразованная, характеризующая наиболее значительное достижение в развитии младших школьников и являющиеся фундаментом, обеспечивающим развитие на следующем возрастном этапе.

В период обучения в начальных классах происходит дальнейшее физическое и психофизиологическое развитие ребенка. Совершенствуются работы для головного мозга и нервной системы. К семи годам кора больших полушарий является уже зрелой. Однако наиболее важным специфическим человеческим особенностям относятся отделы головного мозга, отвечающие за программирование, регулирование и контроль сложных форм психической деятельности. У детей этого возраста еще не завершилось своего формирования, развитие лобных отделов мозга заканчивается лишь к двенадцати годам.

Этот школьный период – является для позитивных изменений и преобразований. Важен уровень достижений, осуществляющих каждым ребенком в данном этапе развития. Если в этом возрасте ребенок не научиться чувствовать радость познания, не приобретет умения учиться, не научится дружить, не сможет обрести уверенность в себе, своих способностях и возможностях, то будет значительно труднее и потребует больше времени для изменения его душевных и физических затрат.

У него формируется интерес к процессу деятельности учения без знания о её значения. После возникновения интереса к результатам своего учения формируется интерес к содержанию учебной деятельности. Это является благоприятной почвой для формирования учения высокого общественного порядка.

Данной возрастной особенностью можно считать недостаточность воли: он не обладает большим опытом для борьбы за намеченную цель, преодоления препятствий и трудностей. При неудаче отпустит руки, потерять веру в свои силы. Наблюдается капризность, упрямство. Ребёнок привык к тому, что все его желания сбывались, он ни в чём не видел отказа. Капризность и упрямство - своеобразная форма протеста ребёнка против твёрдых требований, которые ему предъявляет школа, против необходимости жертвовать, что у него было.

При формировании интереса к содержанию данной деятельности, приобретается знание, связанное с переживанием школьниками чувства удовлетворения от своих достижений. А подкрепить эти чувства можно одобрениями, похвалой учителя, даже при самом маленьком успехе. Считается, что даже самое маленькое продвижение вперед, при котором младшие школьники испытывают чувство гордости, особый подъем сил, когда учитель хвалит их. Воспитательное воздействие учителя на учеников связано с тем, что он с самого начала пребывания детей в школе становится для них авторитетом.

Основной тенденцией развития воображения в младшем школьном возрасте является совершенствование воображения. Оно связано с представлением у него ранее воспринятого или созданного образа, описанием, схемой, рисунком. Воображение надо совершенствовать за счет всё более правильного и полного отражения происходящего. Тренировать творческое воображение как создание новых образов.

Одна из особенностей, присущих вниманию учащихся начальных классов - слабость произвольного внимания. Возможность волевого контроля внимания, управления им в начале младшего школьного возраста ограничены. Произвольное внимание младшего школьника требует так называемой близкой мотивации. Если у старших учащихся произвольное внимание поддерживается и при наличии далёкой мотивации (они могут заставить себя сосредоточиться на неинтересной и трудной работе ради результата, который ожидается в будущем), то младший школьник обычно может заставить себя сосредоточенно работать лишь при наличии близкой мотивации (перспективы получить отличную отметку, заслужить похвалу учителя, лучше всех справиться с заданием и т. д.).

В процессе обучения происходит перестройка восприятия, оно поднимается на более высокую ступень развития, принимает характер целенаправленной и управляемой деятельности. В процессе обучения

восприятие углубляется, становится более анализирующим, дифференцирующим, принимает характер организованного наблюдения.

Значительно лучше в младшем школьном возрасте развито произвольное внимание. Всё новое, неожиданное, яркое, интересное само собой привлекает внимание учеников, без всяких усилий с их стороны.

В младшем школьном возрасте память развивается под влиянием обучения. Усиливается роль и удельный вес словесного, логического, смыслового запоминания. Развивается возможность сознательно управлять своей памятью пользоваться ею вовремя. У них преобладает первая сигнальная система, более развита наглядно-образная память, а словесно-логическая отстает в развитии. В этом периоде они лучше и быстрее запоминают предметы, образы. Прочнее сохраняют в памяти конкретные сведения, события, лица, предметы, факты. А в определениях, описаниях, объяснениях, больше путаются, чем уверены. Младшие школьники склонны к запоминанию механическому, без осознания смысловых связей внутри запоминаемого материала.

В начале школьного обучения возможно совпадение с периодом второго физиологического криза, приходящегося на возраст семи лет (у ребенка в организме происходит эндокринный сдвиг, сопровождаемый высоким ростом тела, внутренних органов, вегетативным формированием). Это означает, что кардинальное изменение в системе социальных отношений и деятельности ребенка совпадает с периодом перестройки всех систем и функций организма, что требует большого напряжения и мобилизации его резервов.

Нередко более высокую ступень развития, которой ребенок достигает к семи годам, смешивается с проблемой подготовки ребенка к школьному обучению. Возможно в первые дни у ребенка в школе будет низкая готовность к обучению, даже у многих детей еще нет.

Когда ребенок приходит в школу, у него изменяется эмоциональная сфера. Поступление в школу порождает новые, специфические

эмоциональные переживания, свобода сменяется новыми правилами жизни. Ситуация младшего школьного возраста вводит ребенка в строго нормированный мир отношений, требуя учащегося организованности, ответственности, дисциплинированности, хорошей успеваемости.

Переходя в школу, ребенка учат читать, писать, считать. Это можно уметь, все это делать, но не быть готовым к обучению в школе. Готовность можно определять тем, в какую деятельность включены те умения. В основном для усвоения детьми знаний и умений в дошкольном возрасте, включают в игровую деятельность, и потому эти знания имеют другую структуру.

Игра не исчезает в младшем школьном возрасте, она приобретет другие формы и содержание. Игра занимает определенное место в жизни ребенка, наряду с учебной деятельностью, прежде всего это игры с правилами. Некоторые ученики берут с собой на занятия свои любимые игрушки, а на переменах активно играют с ними и учиться делиться с друзьями, забывая о том, что они находятся в стенах школы. Игра еще имеет большое значение в психическом развитии младшего школьника. Отсюда выходит требование, которое надо учитывать при поступлении в школу, не следует измерять готовность к обучению в школе по уровню умений и навыков, таких как чтение, письмо, счет.

Коллектив имеет большое значение для формирования личности ребенка, социальную направленность. Особенно к концу младшего школьного возраста, стремиться к обществу других детей, интересуется делами класса, где он и сам находится. Начинает приобретать мнение сверстников. Школьники хотят занять свое место в классе, завоевать авторитет и уважение товарищей. Прежде всего, данный процесс глубоко индивидуален. Ведь учащиеся отличаются друг от друга состоянием своего здоровья, внешностью, чертами характера, степенью общительности, знаниями, умениями, из-за чего они по-разному входят в систему коллективных отношений. Относительно трудно младшим школьникам, у

которых еще не хорошо развито самосознание и самооценка, умение найти место в коллективе.

Мышечное развитие и способы управления организмом не идут синхронно, поэтому детей этого возраста есть особенности в организации движения. Крупные мышцы опережает развитие мелких, с тем, что дети лучше выполняют сильные и размашистые движения, чем мелкие и требующие точности. Растущая физическая выносливость, и в целом для детей остается характерной повышенной утомляемость и нервно-психическая ранимость. Их работоспособность обычно падает через двадцать пять – тридцать минут урока. Дети утомляются также при повышенной эмоциональной насыщенности уроков и организованных мероприятий.

Этот возраст является периодом развития и качественного преобразования познавательных процессов: они приобретают опосредствованный характер и становятся осознанными и произвольными. Ребенок со временем овладевает своими психическими процессами, учится управлять восприятием, памятью, вниманием.

Учебная деятельность развивает психические процессы непосредственного познания окружающего мира. Младшие школьники отличаются остротой и свежестью восприятия, своего рода созерцательной любознательностью. Ученик с любопытством воспринимает окружающую среду, которая с каждым днём раскрывает перед ним всё новые и новые стороны.

Под обучением происходит переход от познания стороны явлений, к познанию их сущности. Мышление отражает существенные свойства и признаки предметов и явлений, что даёт возможность делать первые выводы. На этой основе у ребёнка постепенно начинают формироваться элементарные научные познания.

Роста и вес, выносливость, жизненная ёмкость лёгких идёт довольно пропорционально и равномерно. Кости в младшем школьном возрасте находятся еще в стадии формирования, окостенение позвоночника, грудной

клетки, таза, конечностей. И ещё не завершено, в костной системе ещё много хрящевой ткани.

В этом возрасте происходит функциональное совершенствование мозга - развивается аналитико-систематическая функция коры, изменяется соотношение процессов возбуждения и торможения: процесс торможения становится всё более сильным, хотя по-прежнему преобладает процесс возбуждения, и младшие школьники в высокой степени возбудимы и импульсивны.

Характер у них отличается некоторыми особенностями. Они импульсивны, склонны незамедлительно действовать, не подумав и не взвесив всех обстоятельств. Причина этого является потребность в активной внешней разрядке волевой регуляции поведения.

Пойдя в школу изменяется жизнь ребенка, весь уклад его жизни, его социальное положение в семье, коллективе. Но все же ведущей деятельностью становится отныне учение, важнейшая обязанность учиться, приобретать знания. Для него учение - это серьёзный труд, требующий организованность, дисциплину, волевые усилия. Школьник включается в новый для него коллектив, в котором он будет жить, учиться, развиваться целых одиннадцать лет.

Младший школьный период является для заметного формирования личности.

2.МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ

2.1 Средства развития гибкости.

Нужно для того, чтобы растянуть соединительную ткань определенные группы мышц, сделать мышцы податливыми и упругими. Их еще называют упражнения на растягивание. В качестве развития гибкости используют упражнения, которые нужно выполнять с максимальной амплитудой.

Для развития эластичности мышц наиболее эффективны упражнения на растягивание. Это упражнения может выполняться в виде махами руками и ногами, наклоны и т.п. Выполняемые с различной амплитудой, скоростью и иногда с отягощениями.

Гибкость развивать труднее, чем другие качества. В упражнениях, направленной на развитие гибкости, не рекомендуется ограждать средствами, применение которых улучшает пассивную и активную подвижность.

В качестве развития гибкости можно используют упражнения на растягивание. Также они должны удовлетворять следующие требования:

Первое: чтобы их можно было выполнять с предельной амплитудой;

Второе: быть доступными для выполняющего.

Выделить также можно, что акробатика является средством развития гибкости младших школьников. Для этого вида спорта характерны сложные движения высокого уровня пластичности, координации и точности в сочетании с силовыми элементами.

Также важно выделить и такие виды деятельности, в которых отражается эстетика– пластика, ритмика, танцы, хореография, аэробика.

В качестве средств развития гибкости используют упражнения, выполняющие с амплитудой максимального движения. Антагонисты – мышцы ограничивающие размах движений. Задача упражнений на растягивание - растянуть соединительную ткань этих мышц, сделать податливыми и упругими.

Для развития подвижности в суставах рекомендуется проводить упражнения путем активного выполнения движений с постепенной увеличением амплитуды.

Выделяются основные правила применения упражнений в растягивании:

Первое: не допускаются болевые ощущения.

Второе: упражнения выполняются в медленном темпе, увеличивается их амплитуда, степень применения силы помощника.

Используются также упражнения в статическом режиме.

Занимающийся принимает определенное положение и удерживает от пятнадцати до шестидесяти, при этом он напрягает растянутые мышцы. Физиологическая сущность этих упражнений заключается в том, что при растягивании мышц и удержании определенной позы в них активизируются процессы кровообращения и обмена веществ. Упражнения используются как в разминке, после упражнений на разогревании, также как средство подготовки мышц, сухожилий и связок к выполнению объемной или высокоинтенсивной программы.

Таким образом, средствами развития гибкости в начальной школе являются различные виды физических упражнений, акробатика, упражнения выполняемые с большой амплитудой.

2.2 Методы развития гибкости

Для развития гибкости у младшего школьного возраста применяются следующие методы:

Первой: повторный

Второй: сопряженный

Третий: игровой

Четвертый: соревновательный.

При выполнении упражнения на растягивание нужно соблюдать следующие требования:

Первое: перед выполнением упражнений для растягивания, нужно приготовить организм к предстоящей работе, разогреть мышцы. Она является основным методическим условием;

Второе: выполняя упражнения на растягивание, следует поставить перед учениками цель;

Третье: упражнения нужно выполнять по сериями, и по определенной последовательности;

Четвертое: между выполнением упражнения на растягивание, также нужно выполнить и на расслабление;

Пятое: выполняя движение, амплитуду увеличивать равномерно;

Шестое: комплексное выполнение упражнения на растягивание приводит к успешному развитию гибкости.

Разминке отводится важное значение в развитии гибкости. Положительная разминка и правильные проведенные упражнения на развитие гибкости позволяют:

повысить эффективность обучения и совершенствования техники;

Во-первых - предотвратить вероятные травмы;

Во-вторых - стимулировать развитие других физических качеств;

В-третьих - выполнять действия с более высокой скоростью.

На темп развития гибкости, существенное влияние оказывают такие факторы, как: структура суставов, объем мышечной массы, эластичность связок, сухожилий, суставных сумок, мышц, кожи, а также факторы: возраст, пол, телосложение, осанка, структура упражнений, усталость, психический настрой, температура.

Общие рекомендации для выполнения упражнений на гибкость смотрите в приложении таблица 1.

При развитии гимнастических способностей нужен невысокий темп движения. В данном случае мышцы подвергаются достаточно большому растягиванию. Медленный темп – является также надежной гарантией от травм мышц и связок.

Используя различные дополнительные отягощения, способствуют максимальному проявлению подвижности в суставах, также нужно следить, чтобы величина отягощения не превышала сорок – пятьдесят процентов уровня силовых возможностей для растягиваемых мышц. Величина отягощения в значительной мере зависит от упражнений: при выполнении медленных отягощений достаточно, использование маховых движений достаточно отягощения массой один - три килограмма.

Интервал отдыха между выполненными подходами должен быть таким, чтобы можно было выполнить следующее упражнение. Продолжительность перерыва колеблется в диапазоне от десяти - пятнадцати секунд до двух - трех минут) и зависит от характера упражнений. К примеру, повторное выполнение наклонов туловища, развивающее подвижность в позвоночном столбе, потребует значительно большего отдыха по сравнению с 15-ти секундным принудительным растягиванием голеностопного сустава. Однако следует следить, чтобы перерывы между подходами не были излишне длительными, так как это может привести к уменьшению подвижности суставов и снизить эффективность тренировки. В практике относительную продолжительность порывов определяют по субъективным ощущениям человека (готов ли он к выполнению очередного упражнения).

При коротких перерывах, как правило, заранее планируется пассивный отдых, а длительные интервалы заполняются малоинтенсивной работой, обычно, упражнениями на расслабление, а также массажем или самомассажем мышц.

Обще развивающие упражнения на развитие гибкости представляют собой элементы движения, направленные на сгибании, разгибании, наклонах и поворотах. Эти упражнения направлены на повышение подвижности во всех суставах. Вспомогательные упражнения выбираются с учётом роли подвижности в тех суставах для данного вида спорта, требующие максимальные подвижности сгибания, разгибания, отведения, приведения, вращения. СПУ строят в соответствии, к основным двигательным действиям.

Для развития активной гибкости служат упражнения, выполняемые без отягощения и с отягощениями (маховые и пружинистые движения, рывки и наклоны). Для отягощения (гантели, набивные мячи, гриф, штанги, амортизаторы, различные силовые тренажеры), повышает эффективность упражнений.

Элементы для развития гибкости широко включают в разминку перед тренировочными занятиями и утреннюю зарядку. Планируя работу для развития гибкости необходимо помнить, что активная гибкость развивается в полтора – два раза медленнее пассивной. Различное время требуется и на развитие подвижности в различных суставах. Временные промежутки могут изменяться в зависимости от структуры сустава и мышечной ткани, возраста и от системы построения тренировочного процесса.

Осуществляя развитие данной способности, надо по возможности максимально разнообразить тренировочную программу (по характеру упражнений и режиму их выполнения). Упражнений, развивающие активную гибкость (активно-статические силовые упражнения, требующие максимального проявления гибкости, применяются не более трех раз в неделю); упражнения, способствующие для развитию пассивной гибкости, можно применять ежедневно.

Время, ежедневно затрачиваемое на развитие гибкости, может распределяться в пределах от пятнадцати - двадцати до сорока пяти - шестидесяти минут.

Важно последовательно выполнять упражнения. Начиная с элементов, вовлекающие в работу крупные мышечные группы, это в принципе не имеет значения, с какого сустава начинать. Важно следить, чтобы после выполнения упражнений, развивающих подвижность в одном суставе, переходить к упражнениям для другого сустава.

При развитии гибкости целесообразно соблюдать соотношения различных упражнений на растягивание: сорок процентов активных, сорок процентов пассивных и двадцать процентов статических. Следует учитывать возраст, чем меньше, тем большую долю должны составлять активные упражнения и меньшую - статические.

2.3 Критерии оценивания качества гибкости

Основной оценкой гибкости возможно выделять наибольшую амплитуду движения, которая достигается обучающимся в процессе выполнения упражнения. Амплитуду выполнения движения измеряют в градусах или в мерах, педагогические тесты используют или аппаратуру.

Аппаратурными способами измерения являются:

Первый: механический (с помощью гониометра);

Второй: механоэлектрический (с помощью электрогониометра);

Третий: оптический;

Четвертый: рентгенографический.

Точные измерения в подвижности суставов применяют способы:

Электрогониометрический	Оптический	Рентгенографический
позволяют получить графическое изображение гибкости и проследить за изменением суставных углов в различных фазах движения	способы оценки гибкости основаны на использовании фото-, кино- и видеоаппаратуры	Рентгенографический способ позволяет определить теоретически доступную амплитуду движения, которую рассчитывают на основании рентгенологического анализа строения сустава.

В физическом воспитании наиболее доступным и распространенным является способ измерения гибкости с помощью механического гониометра – угломера.

Основными педагогическими тестами для оценки подвижности различных суставов служат простейшие контрольные упражнения.

Первый - подвижность в плечевом суставе. Испытуемый, взявшись за концы гимнастической палки (веревки), выполняет выкрут прямых рук назад. Подвижность плечевого сустава оценивают по расстоянию между кистями рук при выкруте: чем меньше расстояние, тем выше гибкость этого сустава, и наоборот. Кроме того, наименьшее расстояние между кистями рук сравнивается с шириной плечевого пояса испытуемого. Активное отведение прямых рук вверх из положения лежа на груди, руки вперед. Измеряется наибольшее расстояние от пола до кончиков пальцев.

Второй: подвижность позвоночного столба. Определяется по степени наклона туловища вперед. Испытуемый в положении стоя на скамейке (или сидя на полу) наклоняется вперед до предела, не сгибая ног в коленях. Гибкость позвоночника оценивают с помощью линейки или ленты по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки. Если при этом пальцы не достают до нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначается знаком «минус» (-), а если опускаются ниже нулевой отметки – знаком «плюс» (+).

«Мостик». Результат в сантиметрах измеряется от пяток до кончиков пальцев рук испытуемого. Чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.

Третий: подвижность в тазобедренном суставе. Испытуемый стремится как можно шире развести ноги: 1) в стороны и 2) вперед назад с опорой на руки. Уровень подвижности в данном суставе оценивают по расстоянию от пола до таза (копчика): чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.

Четвертый: подвижность в коленных суставах. Испытуемый выполняет приседание с вытянутыми вперед руками или руки за головой. О высокой подвижности в данных суставах свидетельствует полное приседание.

Пятый: подвижность в голеностопных суставах. Измерять различные параметры движений в суставах следует, исходя из соблюдения стандартных условиях условий тестирования: 1) одинаковые исходные положения звеньев тела; 2) одинаковая (стандартная) разминка; 3) повторные измерения гибкости проводить в одно и то же время, поскольку эти условия так или иначе влияют на подвижность в суставах.

ВЫВОД

Первый. Анализируя научно-методическую литературу вероятно можно сказать, что развитие гибкости у детей младшего школьного возраста имеет отличия в связи с особенностями детского организма. Наиболее интенсивно развивать гибкость до пятнадцати - семнадцати лет. Для развития гибкости как пассивной в сенситивном периоде, будет являться возраст девять - десять лет, а для активной десять - четырнадцать лет.

Второй. Целесообразно развитие гибкости у младшего школьного возраста должно начинаться с шести - семи лет. У детей девять - четырнадцать лет это качество развивается почти в два раза эффективнее, чем в старших классах. Это объясняется тем, что у детей данного возраста является большей растяжимостью мышечно-связочного аппарат. В различные возрастные периоды подвижность в суставах развивается неравномерно. У детей младшего и среднего школьного возраста активная подвижность в суставах увеличивается, в дальнейшем она уменьшается. Объем пассивной гибкости в суставах также уменьшается с возрастом. Причем, чем старше возраст, тем минимальной разница между пассивной и активной подвижностью в суставах. Это объясняется тем, что постепенно ухудшается эластичность мышечно-связочного аппарата, межпозвоночные диски и другие морфологические изменения.

Третий. Для воспитания гибкости методически важно определить оптимальные пропорции в использовании упражнений на растягивание, а также правильную дозировку нагрузок.

Гибкость важна при выполнении многих двигательных действий в трудовой и военной деятельности, а также в быту. Уровень гибкости обуславливает развитие быстроты, координационных способностей, силы. Трудно переоценить значение подвижности в суставах в случаях нарушения осанки, при коррекции плоскостопия, после спортивных и бытовых травм.

Упражнения на гибкость можно легко и с успехом, самостоятельно и регулярно выполнять в домашних условиях. Особенно ценны упражнения

для улучшения подвижности в суставах в сочетании с силовыми упражнениями. Упражнения на гибкость рассматриваются специалистами как одно из важных средств оздоровления, формирования правильной осанки, гармоничного физического развития.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аустер Л.В. Подвижные игры для учащихся младшего школьного возраста / МС. Коренева, Т.Г. Ольхова, Л.В. Аустер. - Сургут: Изд-во СурГУ, 2000. — 42с.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. Учебник. М.: Просвещение, 1990. 287 с.
3. Белова О.А. Некоторые психофизиологические особенности в развитии детей в начальной школе // Современные проблемы науки и образования № 5, 2006. с.23-26
4. Воронин П.Г. Педагогика – М.: Лидер, 2011
5. Горяева Н.А. Первые шаги в мире искусства: Книга для учителя. – М.: Просвещение, 2011.
6. Иванковский О.С. Уроки ИЗО и МХК // Начальная школа, 2005 № 6 – С.77-79
7. Комарова Т.С., Зарянова О.Ю., Иванова Л.И., Шилова О.М. Изобразительное искусство детей в детском саду и школе. Преемственность в работе детского сада и начальной школы. – М.: Педагогическое общество России, 2003.
8. Коротков И.М. Подвижные игры в школе / И.М. Коротков. — М.: Просвещение, 1979. — С.14.
9. Кузин В.В. 500 игр и эстафет / С.А. Полиевский, В.В. Кузин. — М.: ФиС, 2000 — 352с.
10. Кукушкин В.С. Современные педагогические технологии в начальной школе. – Ростов-на-Дону.: Феникс 2009.
11. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. Учебник. М.: Советский спорт, 2003. 464 с.
12. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие. М.: Советский спорт. 2003. 224 с.

13. Лях В. И. Гибкость и методика, ее развитие / В. И. Лях // Физкультура в школе. – 1999. – № 1. – С. 25.
14. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. 3-е изд. СПб.: Издательство «Лань», 2003. 160 с.
15. Менхин, А.В. Гибкость и особенность её проявления в художественной гимнастике / А.В. Менхин, Л.А. Новикова, А.С. Исмаилова // Теория и практика физической культуры . – 2011. - № 8. – С. 11-15.
16. Осипова В. Н. Возрастная физиология и психофизиология. Учебное пособие – М., МГИУ, 2010. – 190 С.
17. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие/ Сычугова В.А. – Смоленск, ФГОУ СУОР, 2007.
18. Туманян Г.С. Гибкость как физическое качество.// Теория и практика физической культуры. – 1998. - №2.- с. 48-51
19. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Издательский центр «Академия», 2008. – 480 с.
20. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.
21. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2000. 480 с.
22. Чикуров А.И., Шумилин А.П. «Развитие гибкости»: Метод. указания к практ. занятиям для студентов всех специальностей. – Красноярск: ГАЦМиЗ., 2002.

23. Шурпач М.В. Дифференцированная методика развития координационных способностей и гибкости у детей 7-8 лет на уроках физической культуры // Фитнес: теория и практика. – 2013. – № 1.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Рисунок 1 – Виды гибкости

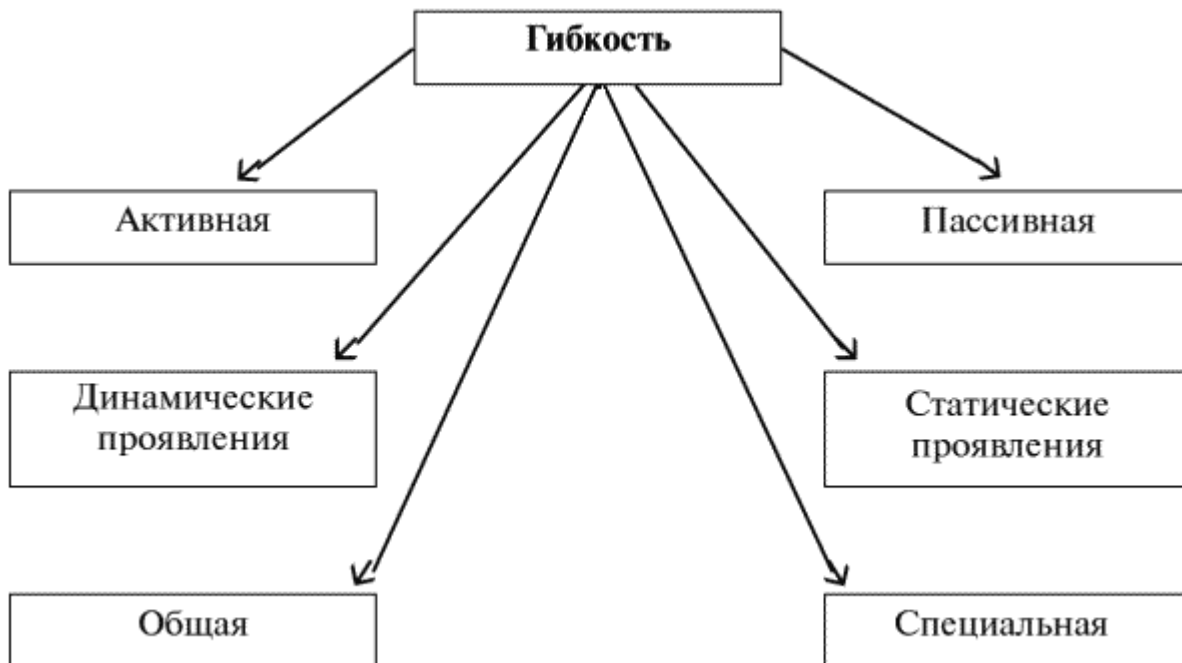


Рисунок 2 - Режим работы мышечных волокон

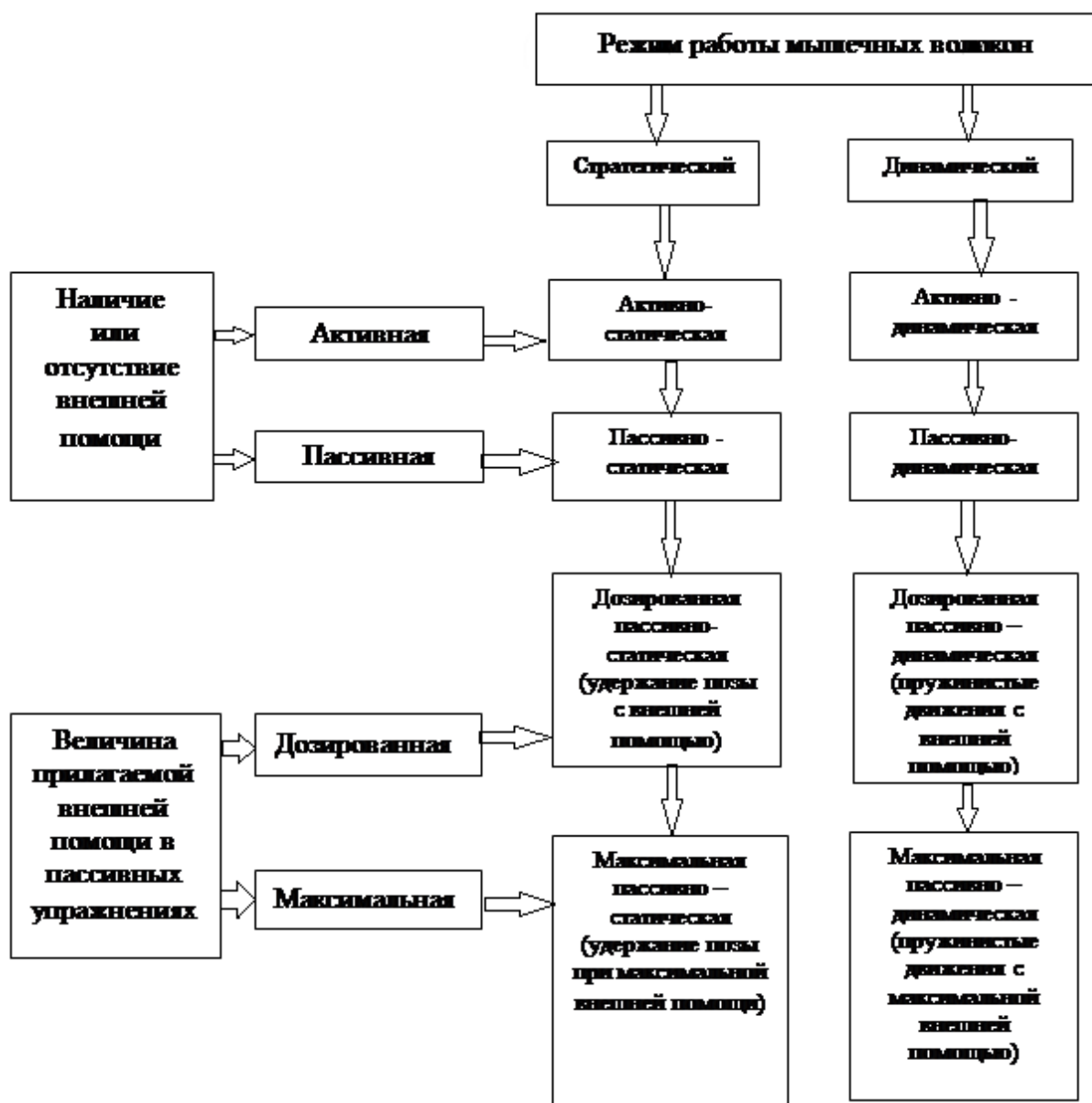


Таблица 1 - общие рекомендации для выполнения упражнений на гибкость

1	Выбор упражнения вытекает из специализации и уровня подготовленности
2	Упражнения следует выполнять ежедневно.
3	Вначале необходима хорошая разминка.
4	Между упражнениями следует выполнять упражнения на расслабление.
5	Одновременно следует выполнять силовые упражнения.
6	При динамических упражнениях серия содержит 10-20 повторений с 3-5 повторами каждого упражнения.
7	Упражнения должны неоднократно достигать предела движения, т.е. амплитуда их выполнения доводится до легких болевых ощущений.
8	Сначала проводятся пассивные упражнения, затем более активные.
9	Упражнения на растягивание должны проводиться, когда мышца расслаблена.