

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА

(КГПУ им. В.П. Астафьева)

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

Кафедра методики преподавания спортивных дисциплин и
национальных видов спорта

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Развитие гибкости у обучающихся 3-х классов на уроках физической
культуры средствами спортивной акробатики

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Физическая
культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой доктор педагогических наук,
профессор Янова М.Г.

(дата, подпись)

Научный руководитель кандидат
педагогических наук, доцент Брюховских
Т. В.

(дата, подпись)

Обучающийся Заговор А. Е.

(дата, подпись)

Дата защиты _____

Оценка _____

(прописью)

Красноярск, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 3-Х КЛАССОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1.1. Понятие «гибкость» и особенности её развития у младших школьников

1.2. Средства и методы развития гибкости

1.3. Анатомо-физиологические особенности детей 9-10 лет

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

2.2. Организация исследования

ГЛАВА 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 3-Х КЛАССОВ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКИ

3.1. Разработка комплексов упражнений на развитие гибкости у обучающихся 3-х классов средствами спортивной акробатики

3.2. Экспериментальная оценка эффективности разработанных комплексов упражнений

3.3. Методические рекомендации по организации и проведению комплексов упражнений на развитие гибкости средствами спортивной акробатики

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

49

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

52

ПРИЛОЖЕНИЕ

55

Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития гибкости 59

Методические рекомендации по проведению комплексов круговой тренировки 60

61

ВВЕДЕНИЕ

В наше время физическое воспитание в общеобразовательной школе характеризуется, как педагогический процесс, направленный на улучшение форм и функций организма ребенка, формирование необходимых знаний, умений и навыков, воспитание психофизических качеств.

В школе и дома дети большую часть времени проводят в статическом положении (за партой, у телевизора, компьютера и т.д.). Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение опорно - двигательного аппарата.

В федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования в области «Физическая культура» главной задачей является гармоничное развития у обучающихся физического и психического здоровья.

Физическое развитие это процесс становления, формирования и последующего изменения организма человека на протяжении всей жизни. В понятие физического развития наряду с такими признаками, как рост, вес, окружность груди, входят также показатели развития основных двигательных качеств и способностей к овладению двигательными навыками. К числу основных физических качеств относят силу, выносливость, быстроту, ловкость, гибкость.

Гибкость - способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой. Продуктивным периодом развития гибкости, считается возраст 9-10 лет. В это время гибкость развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в среднем и старшем школьном возрасте. Наиболее интенсивно гибкость развивается до 15-17 лет.

Гибкость необходима человеку в повседневной жизни. Развитие гибкости способствует профилактике травматизма. Бытовые травмы, такие как вывихи и растяжения, часто являются результатом недостаточной гибкости ребенка. Растяжка оберегает мышцы от чрезмерного напряжения - снижает риск повреждений и помогает организму быстрее восстановиться после физических нагрузок.

О влиянии гибкости на совершенствование двигательных возможностей человека и оздоровлении всего организма писали многие отечественные и зарубежные ученые: В.В. Белинович, Ж. Демини, Э.А. Городниченко, П.Ф. Лесгафт, Э.Я. Степаненкова. Они считали, что развитие гибкости создает благоприятные предпосылки для развития других физических качеств, недостаточное развитие какого-либо из которых снижает двигательные возможности ребенка, уменьшает уверенность в успешном выполнении движений.

Для большей эффективности развития гибкости важно включать общеразвивающие и специальные упражнения с элементами спортивной акробатики. Такие занятия нацелены на увеличение двигательной активности обучающихся, повышение функциональных возможностей организма, упражнения позволяют поддерживать необходимый уровень развития двигательных качеств и способностей, связанных с выполнением прыжков, вращений, равновесий.

Владение навыками спортивной акробатики являются основной базой подготовки детей к занятиям любым выбранным видом спорта, так как способствует более быстрому развитию двигательных способностей ребенка.

Всё вышеизложенное послужило основанием для выбора темы исследования: «Развитие гибкости у обучающихся 3-х классов на уроках физической культуры средствами спортивной акробатики».

Объект исследования: образовательный процесс по физической культуре в школе.

Предмет исследования: комплекс упражнений на развитие гибкости у обучающихся 3-х классов на уроках физической культуры.

Цель исследования: проверка эффективности разработанных комплексов упражнений, направленных на развитие гибкости средствами спортивной акробатики у обучающихся 3-х классов.

Задачи исследования:

1. Изучить научно-методическую литературу по теме исследования.

2. Разработать комплексы упражнений для развития гибкости у обучающихся 3-х классов на уроках физической культуры средствами спортивной акробатики.

3. Проверить эффективность комплексов упражнений для развития гибкости у обучающихся 3-х классов на уроках физической культуры средствами спортивной акробатики.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что использование средств спортивной акробатики на уроках физической культуры будет способствовать развитию гибкости у обучающихся 3-х классов.

Теоретическая значимость работы заключается в том, что материалы исследования дополняют теоретическую базу по развитию гибкости у обучающихся на уроках физической культуры.

Практическая значимость работы заключается в том, что рассмотренные комплексы упражнений могут быть применены в педагогической практике как учителями физической культуры в общеобразовательных школах, так и тренерами по спортивной акробатике.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 3-Х КЛАССОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1.1. Понятие «гибкость» и особенности её развития у младших школьников

Гибкость - способность человека выполнять движения с большой амплитудой или под ней понимают рациональные свойства двигательного аппарата, обуславливающие степень подвижности его звеньев относительно друг друга.

Термин «гибкость» более приемлем, если имеют в виду суммарную подвижность в суставах всего тела. Применительно к отдельным суставам правильнее говорить «подвижность».

Недостаточная подвижность в суставах может ограничивать проявление качеств силы, быстроты реакции и скорости движений, выносливости, увеличивая энергозатраты и снижая экономичность работы, и зачастую приводит к серьезным травмам мышц и связок. В теории и методике физической культуры гибкость рассматривается как многофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы её проявления:

- активная, характеризуется выполнением движений с большей амплитудой за счет собственной активности соответствующих мышц;
- пассивная, характеризуется способностью выполнять те же движения под воздействием внешних растягивающих сил: усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и др. В пассивных упражнениях на гибкость достигается большая, чем в активных упражнениях, амплитуда движений.

По способу проявления гибкость подразделяют на динамическую и статическую. Динамическая гибкость проявляется в движениях, а статическая — в позах.

Выделяют также общую и специальную гибкость. Общая гибкость характеризуется высокой подвижностью (амплитудой движений) во всех суставах (плечевом, локтевом, голеностопном, позвоночника и др.); специальная гибкость — амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия.

В качестве средств формирования гибкости используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой. Их иначе называют упражнениями на растягивание.

Основными ограничениями размаха движений являются мышцы-антагонисты. Растянуть соединительную ткань этих мышц, сделать мышцы податливыми и упругими (подобно резиновому жгуту) — задача упражнений на растягивание.

Упражнения на гибкость включают:

- движения, выполняемые с партнером;
- движения, выполняемые с отягощением, резиновым эспандером;
- пассивные движения с использованием собственной силы;
- движения, выполняемые на снарядах, где отягощением является вес собственного тела.

Они служат эффективным средством увеличения и сохранения запаса гибкости и способствуют увеличению амплитуды активных движений. Пассивные упражнения могут быть динамического (пружинного) или статического (удержание позы) характера.

Основные правила применения упражнений в растягивании: не допускаются болевые ощущения, движения выполняются в медленном темпе, постепенно увеличиваются их амплитуда и степень применения силы помощника.

На гибкость существенно влияют внешние условия:

- 1) время суток (утром гибкость меньше, чем днем и вечером);
- 2) температура воздуха (при 20...30°C гибкость выше, чем при 5... 10 С)
- 3) проведена ли разминка (после разминки продолжительностью 20 мин гибкость выше, чем до разминки);
- 4) разогрето ли тело (подвижность в суставах увеличивается после 10 мин нахождения в теплой ванне при температуре воды +40 °С или после 10 мин пребывания в сауне) [Журнал 2003: 48-49].

Упражнения на гибкость важно сочетать с упражнениями на силу и расслабление. Комплексное использование силовых упражнений и упражнений на расслабление не только способствует увеличению силы, растяжимости и эластичности мышц, производящих данное движение, но и повышает прочность мышечно-связочного аппарата. Кроме того, при использовании упражнений на расслабление в период направленного развития подвижности в суставах значительно (до 10 %) возрастает эффект тренировки.

Уровень формирования гибкости имеет склонность снижаться при возникновении перерывов в занятиях. Например, перерыв в течение двух месяцев снижает подвижность в суставах на 10%. Гибкость быстрее других физических качеств утрачивается с возрастом (если специально не тренируется), поэтому ученые считают уровень гибкости мерилom возраста. Проявление гибкости зависит от ряда факторов.

Факторы, определяющие формирование гибкости:

- анатомические особенности строения суставных поверхностей, форма костей во многом определяет направление и размах движения;
- способность произвольно расслаблять растягиваемые мышцы и напрягать те, которые осуществляют движение, то есть степень совершенствования межмышечной координации;

- эластические свойства мышц и связок, большое значение имеет длина мышцы, короткие мышцы ограничивают естественную амплитуду движений и делают их менее изящными;

- общее функциональное состояние организма, под влиянием утомления гибкость уменьшается, положительные эмоции ее увеличивают, а противоположные личностно - психические факторы ухудшают;

- внешние условия: время суток, температура воздуха, наличие разминки;

- пол, возраст человека, у детей выше, чем у взрослых, у женщин выше, чем у мужчин.

Для достижения наибольшего эффекта при выполнении составленного нами комплекса необходимо учитывать и тематическое планирование, а именно какие двигательные действия выполняют учащиеся, так как данный комплекс поможет детям выполнять движения с наименьшими затратами сил и энергии. При анализе школьной программы были получены следующие сведения:

Упражнения для развития подвижности в суставах рекомендуются проводить путем активного выполнения движений с постепенно увеличивающейся амплитудой, использования пружинящих «самозахватов», покачиваний, маховых движений с большой амплитудой.

Основные правила применения упражнений в растягивании: не допускаются болевые ощущения, движения выполняются в медленном темпе, постепенно увеличиваются их амплитуда и степень применения силы помощника.

Все вышеперечисленные упражнения являются основными для развития гибкости в любом возрасте, различие лишь в их выполнении (весе отягощения, интенсивности выполнения, интервалах отдыха и т.д.)

В наше время в системе физического воспитания существует проблема того, что учителя используют только стандартные методы, методики и средства физического воспитания детей. А ведь данная система постоянно эволюционирует и пополняется все новыми и новыми средствами и методами. В данном случае современными средствами будет являться стретчинг и йога-спорт, данные средства достаточно эффективны, и ни в чем не уступают стандартным средствам.

1.2. Средства и методы формирования гибкости

В качестве средств формирования гибкости используют общеразвивающие и специальные упражнения.

Общеразвивающие упражнения - это движения телом и его частями, выполняемых индивидуально или с использованием действий партнёра, гимнастических снарядов и различных предметов. Основное назначение - развитие основных физических качеств, формирование необходимых навыков и умений, необходимых для жизни, занятий различными видами спорта профессиональной деятельности.

Классификация общеразвивающих упражнений:

1. По анатомическому признаку в зависимости от работы тех или иных мышечных групп;
2. По основным движениям в суставах: сгибания, разгибания, приведения, круговые движения, повороты.
3. По развитию определённых физических качеств;
4. По использованию упражнений: без предметов, с предметами, на гимнастических снарядах и со снарядами;
5. По организации выполнения: индивидуально, в парах, в группах;

6. По размещению занимающихся: в кругу, в колоннах, шеренгах и в движении;

7. По исходному положению: из стоек, приседов, упоров, положения сидя, лёжа.

Специальные упражнения - направлены на развитие тех двигательных способностях, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины [Вавилова 2003: 150, 153].

Для развития и совершенствования гибкости методически важно определить оптимальные пропорции в использовании упражнений на растягивание, а также правильную дозировку нагрузок. Если требуется достижение заметного сдвига в развитии гибкости уже через 3—4 месяца, то рекомендуются следующие соотношения в использовании упражнений: примерно 40% — активные, 40% — пассивные и 20% — статические. Чем меньше возраст, тем больше в общем объеме должна быть доля активных упражнений и меньше — статических.

Упражнения на гибкость важно сочетать с упражнениями на силу и расслабление. Как установлено, комплексное использование силовых упражнений и упражнений на расслабление не только способствует увеличению силы, растяжимости и эластичности мышц, производящих данное движение, но и повышает прочность мышечно-связочного аппарата.

Нагрузку в упражнениях на гибкость в отдельных занятиях и в течение года следует увеличивать за счет увеличения количества упражнений и числа их повторений. Темп при активных упражнениях составляет 1 повторение в 1 с; при пассивных — 1 повторение в 1—2 с; «выдержка» в статических положениях — 3—6 с [Лисова 2009: 13, 15, 17].

Упражнения на гибкость на одном занятии рекомендуется выполнять в такой последовательности: вначале упражнения для суставов верхних конечностей, затем для туловища и нижних конечностей. При серийном

выполнении этих упражнений в промежутках отдыха дают упражнения на расслабление.

Эффективность применяемых упражнений на растягивание зависит от выбора методов формирования гибкости.

Основным методом развития гибкости является повторный метод, где упражнения на растягивание выполняются сериями, по несколько повторений в каждой, и интервалами активного отдыха, достаточными для восстановления работоспособности. Начинают упражнения с относительно небольшой амплитуды движений и постепенно увеличивают ее к 8-12 повторению до максимума, или близкого к нему предела. Пределом оптимального числа повторений упражнения является начало уменьшения размаха движений или возникновение болевых ощущений, которые необходимо избегать. Количество повторений упражнений меняется в зависимости от характера и направленности упражнения на развитие подвижности в том или ином суставе, темпа движений, возраста и пола занимающихся. Активные динамические упражнения обычно выполняются в более высоком темпе, чем все другие, а их дозировка существенно зависит от разрабатываемого сустава и задач тренировки. Пассивные динамические упражнения с партнером выполняются в более медленном темпе при такой же дозировке. Но наиболее эффективно использование комплексов из нескольких активных динамических упражнений на растягивание по 8-15 повторений каждого из них [Лях 2007: 14-15].

Так же к этому методу развитию гибкости можно отнести «стретчинг». Стретчинг - это вид гимнастики, основанной на статических упражнениях, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах. Термин стретчинг происходит от английского слова «stretching» -растягивать.

Стретчинг можно использовать как отдельное занятие, а можно – как дополнительное средство для занятий. В этом случае будет обеспечена разносторонность воздействия.

Существуют различные варианты стретчинга. Наиболее распространена следующая последовательность выполнения упражнений: фаза сокращения мышц (силовое или скоростно-силовое упражнение) продолжительностью 1-5 с, затем расслабление мышц 3-5 с и после этого растягивание в статической позе от 15 до 60 с. Широко используется и другой способ проведения стретчинга: динамические (пружинистые) упражнения, выполняемые в разминке или основной части занятия, заканчиваются удержанием статической позы на время в последнем повторении.

Методика стретчинга довольно индивидуальна. Однако можно рекомендовать определенные параметры тренировки:

1. Продолжительность одного повторения (удержания позы) от 15 до 60с.
2. Количество повторений одного упражнения от 2 до 6 раз, с отдыхом между повторениями 10-30с.
3. Количество упражнений в одном комплексе от 4 до 10.
4. Суммарная длительность всей нагрузки от 10 до 45 мин; характер отдыха - полное расслабление, бег трусцой, активный отдых.

Даже при длительном занятии (40–60 мин только стретчингом) частота сердечных сокращений повышается до 120–130 уд./мин (при условии, что в покое ее величина составляет 60–80 уд./мин) [Родик 1991: 28, 34, 56, 67].

На уроках физической культуры широко применяются методы статического растягивания: пассивные и активные, они основаны на зависимости величины растягивания от его продолжительности.

При использовании данного метода, предварительно расслабившись, занимающиеся выполняют упражнение и удерживают конечное положение от 5 секунд до нескольких минут.

Метод совмещения с силовыми упражнениями основывается на положении: мышца после продолжительной силовой работы укорачивается на 30% и более - эффект «сократительной задолженности», если он закрепляется, силовые возможности снижаются, а мышцы остаются укороченными и в состоянии покоя, это доказывает необходимость совместного развития силы и гибкости.

Реализация совмещенного метода обеспечивается подбором силовых упражнений, которые требуют высокой подвижности работающих звеньев тела.

Так же используется метод круговой тренировки. Круговая тренировка - комплекс упражнений, выполняемых заданное количество раз в неизменном порядке при определенном числе повторов. Для выполнения различных физических упражнений учащихся распределяют на станции. Их размещают одну за другой в нужной последовательности. На каждой из них размещают необходимый инвентарь и оборудование. Обучающихся делят на группы, чаще всего по количеству станций. Желательно, чтобы на каждой станции занималось четное количество участников. В этом случае можно выполнять упражнения в парах.

По рекомендации Л.П. Матвеева, в комплекс круговой тренировки необходимо включать 10-12 упражнений, а со специальной направленностью - 6-8 упражнений. Примерное общее время выполнения упражнений должно составлять 10-15 минут, на каждое упражнение 30-45 секунд, паузы для отдыха 30 секунд.

Важное место в «круговой тренировке» занимает дозировка нагрузки. На первом занятии перед обучающимися ставится задача выполнить максимальное для себя количество повторений за определенное время. Для

контроля нагрузки между сериями измеряют частоту сердечных сокращений. Показатели служат исходными данными для подбора упражнений индивидуальной нагрузки обучающегося, которые необходимо включить в круговую тренировку.

При формировании гибкости в круговой тренировке повышается способность выполнять упражнения с максимальной амплитудой.

В качестве методов совершенствования гибкости, особенно в работе с детьми 9-10 лет используются игровой и соревновательный методы. Они позволяют повысить интерес к выполнению упражнений на растягивание и улучшить эмоциональный фон занятия. Под соревновательно-игровым методом в физическом воспитании подразумевается способ приобретения и совершенствования знаний, умений и навыков развития двигательных и морально-волевых качеств в условиях игры или соревнования. Его характерной особенностью, отличающей от других методов физической подготовки, является обязательное присутствие соревновательно-игровой деятельности двух противоборствующих сторон. Этот метод относится к группе практических методов.

Незаменимым и наиболее подходящим средством развития гибкости являются многочисленные гимнастические упражнения.

По своей биомеханической сущности подавляющее большинство гимнастических упражнений требует хорошей подвижности в суставах, а некоторые полностью зависят от уровня развития этого качества.

Большая амплитуда гимнастических упражнений необходима для демонстрации точных, эстетически изящных и пластичных движений.

1.3. Анатомо-физиологические особенности развития детей 9-10

лет

Учителю физической культуры, работающему с детьми младшего школьного возраста, необходимо хорошо знать их анатомо-физиологические и психологические особенности. Недостаточное знание особенностей детского организма может привести к ошибкам в методике физического воспитания и, как следствие, к перегрузке детей, нанесению ущерба их здоровью.

Детский организм не является уменьшенной копией организма взрослого человека. В каждом возрасте он отличается присущими этому возрасту особенностями, которые влияют на жизненные процессы в организме, на физическую и умственную деятельность ребенка.

Физическое развитие младших школьников резко отличается от развития детей среднего и особенного старшего школьного возраста. Остановимся на анатомо-физиологических особенностях детей 9-10 лет, т.е. детей, отнесенных к группе младшего школьного возраста. По некоторым показателям развития большой разницы между мальчиками и девочками младшего школьного возраста нет, до 9-10 лет пропорции тела у мальчиков и девочек почти одинаковы. В этом возрасте продолжает формироваться структура тканей, продолжается их рост. Темп роста в длину несколько замедляется по сравнению с предыдущим периодом дошкольного возраста, но вес тела увеличивается.

Жизнедеятельность организма, в том числе и мышечная работа, обеспечивается обменом веществ. В результате окислительных процессов распадаются углеводы, жиры и белки, возникает необходимая для функций организма энергия. Часть этой энергии идет на синтез новых тканей растущего организма детей, на "пластические" процессы. Как известно, теплоотдача происходит с поверхности тела. А так как поверхность тела детей младшего школьного возраста относительно велика по сравнению с массой, то он и отдает в окружающую среду больше тепла. [Шиян 2014:57]

Большие затраты на работу, относительно высокий уровень основного обмена, связанный с ростом организма, необходимо учитывать при организации занятий с младшими школьниками, помнить, что ребятам надо покрыть затраты энергии на "пластические" процессы, терморегуляцию и физическую работу. При систематических занятиях физическими упражнениями "пластические" процессы протекают более успешно и полноценно, поэтому дети гораздо лучше развиваются физически. Но подобное положительное влияние на обмен веществ оказывают лишь оптимальные нагрузки. Чрезмерно тяжелая работа, или недостаточный отдых, ухудшают обмен веществ, могут замедлить рост и развитие ребенка. Формирование органов движения - костного скелета, мышц, сухожилий и связочно-суставного аппарата - имеет огромное значение для роста детского организма.

Мышцы в младшем школьном возрасте еще слабы, особенно мышцы спины, и не способны длительно поддерживать тело в правильном положении, что приводит к нарушению осанки. Мышцы туловища очень слабо фиксируют позвоночник в статических позах. Кости скелета, особенно позвоночника, отличаются большой податливостью внешним воздействиям. Поэтому осанка ребят представляется весьма неустойчивой, у них легко возникает асимметричное положение тела. В связи с этим, у младших школьников можно наблюдать искривление позвоночника в результате длительных статических напряжений. [Сазонов: электронный ресурс]

Чаще всего сила мышц правой стороны туловища и правых конечностей в младшем школьном возрасте оказывается больше, чем сила левой стороны туловища и левых конечностей. Полная симметричность развития наблюдается довольно редко, а у некоторых детей асимметричность бывает очень резкой.

Поэтому при занятиях физическими упражнениями нужно уделять большое внимание симметричному развитию мышц правой стороны туловища и конечностей, а также левой стороны туловища и конечностей, воспитанию правильной осанки. Симметричное развитие силы мышц туловища при занятиях различными упражнениями приводит к созданию "мышечного корсета" и предотвращает болезненное боковое искривление позвоночника. Рациональные занятия физической культурой всегда способствуют формированию полноценной осанки у детей.

Мышечная система у детей этого возраста способна к интенсивному развитию, что выражается в увеличении объема мышц и мышечной силы. Но это развитие происходит не само по себе, а в связи с достаточным количеством движений и мышечной работы. К 8-9 годам заканчивается анатомическое формирование структуры головного мозга, однако, в функциональном отношении он требует еще развития. В этом возрасте постепенно формируются основные типы "замыкательной деятельности коры больших полушарий головного мозга", лежащие в основе индивидуальных психологических особенностей интеллектуальной и эмоциональной деятельности детей (типы: лабильный, инертный, тормозной, возбудимый и др.).

Все сказанное имеет прямое отношение и к разучиванию движений при занятиях физической культурой. Многочисленные наблюдения показывают, что младшие школьники забывают многое, что было ими изучено 1-2 месяца назад. Чтобы избежать этого, необходимо систематически, на протяжении длительного времени, повторять с детьми пройденный учебный материал.

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

Для решения поставленных в работе задач были применены следующие методы:

1. Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы.
2. Тестирование.
3. Педагогический эксперимент.
4. Методы математической статистики.

Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы проводился на основе изучения сборников научных статей, монографий, авторефератов, учебников и пр. Изучалась литература по вопросам развития гибкости, рассматривались виды, средства и методы её развития у детей младшего школьного возраста, в том числе на уроках физической культуры в школе. Всего было изучено 50 источников.

Тестирование.

Для определения уровня развития гибкости использовались следующие тесты (приложение А).

Подвижность в плечевом суставе.

Тест 1. Выкрут прямых рук назад.

Оборудование: скакалка, сантиметровая лента.

Процедура тестирования. Испытуемый, взявшись за концы вчетверо сложенной скакалки, выполняет выкрут прямых рук назад. Подвижность плечевого сустава оценивают по расстоянию между кистями рук (в см) при выкруте: чем меньше расстояние, тем выше гибкость этого сустава, и наоборот.

Подвижность позвоночного столба.

Тест 2. «Мостик».

Оборудование: сантиметровая лента.

Процедура тестирования: Результат (в см) измеряется от пяток до кончиков пальцев рук испытуемого. Чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.

Подвижность в тазобедренном суставе.

Тест 3. Поперечный шпагат.

Оборудование: линейка (измерительная лента)

Процедура тестирования: Испытуемый стремится как можно шире развести ноги в стороны с опорой на руки. Уровень подвижности в данном суставе оценивают по расстоянию (в см) от пола до таза (копчика): чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.

Педагогический эксперимент создает возможность для воспроизведения изучаемых явлений. Это основной метод исследования. Ценность его заключается в том, что, условия, в которых изучается то или иное исследование, создаются экспериментатором.

В ходе проведения педагогического эксперимента обучающиеся были разделены на две группы экспериментальную и контрольную. В каждой группе было по 10 человек. Были разработаны комплексы упражнений методом круговой тренировки, направленные на развитие гибкости обучающихся 3-х классов на уроках физической культуры. Контрольная группа занималась согласно тематическому планированию, а в план экспериментальной группы были добавлены комплексы специальных упражнений целью, которых являлось повышение уровня гибкости средствами спортивной акробатики.

До начала и после завершения педагогического эксперимента были проведены тесты, описанные в методе тестирования.

Методы математической статистики широко применяется для обработки полученных в ходе исследования данных, их логический и

математический анализ для получения вторичных результатов, т.е. факторов и выводов, вытекающих из интерпретации переработанной первичной информации.

Полученные результаты обобщались и анализировались и с использованием t - критерия Стьюдента выявлялись достоверность различий.

Для начала рассчитал среднюю арифметическую по формуле:

$$M = \frac{\sum X}{n},$$

где

M - среднее арифметическое;

X - значение отдельного измерения (варианты);

\sum - символ суммы

n - общее число изменений (вариантов).

Далее рассчитал среднеквадратичное отклонение (δ) по формуле

$$\delta = \sqrt{\frac{\sum (x - M)^2}{(n - 1)}}.$$

Рассчитав, вычисляем среднюю ошибку среднего арифметического (m) по формуле

$$m = \frac{\delta}{\sqrt{n}},$$

где δ – среднеквадратичное отклонение.

Затем производим оценку достоверности различий по t – критерию Стьюдента по формуле:

$$t = \frac{|M_1 - M_2|}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}},$$

где

M_1 , - среднее значение переменной по одной выборке данных;

M_2 - среднее значение переменной по другой выборке данных;

m_1 и m_2 - интегрированные показатели отклонений частных значений от двух сравниваемых выборок от соответствующих им средних величин.

Полученные значение оцениваем по таблице Критические точки t –

критерия Стьюдента при различных уровнях значимости. В спортивно-педагогических и биологических исследованиях гипотеза считается доказанной при 95% уровне надежности, т.е. если Р (вероятность или уровень значимости) меньше 0,05. Это происходит если $t > 0$

С помощью методов статистической обработки экспериментальных данных непосредственно проверяются, доказываются или опровергаются гипотезы, связанные с экспериментом.

2.2. Организация исследования

Исследование проводилось с сентября 2021 года по май 2022 года и состояло из четырех этапов. Экспериментальная работа проводилась на базе МБОУ «Средняя образовательная школа № 21» г. Канска.

Первый этап (сентябрь-октябрь 2021 г.) – изучение научно-методической литературы по вопросам развития гибкости, рассматривались виды, средства и методы её формирования у обучающихся 3-х классов, в том числе на уроках физической культуры. Всего было изучено 50 научных источников.

На втором этапе (октябрь-ноябрь 2021 г.) проводилась работа по разработке комплексов упражнений, способствующих эффективному развитию гибкости обучающихся 3-х классов. Нами было разработано два комплекса упражнений на развитие гибкости.

На третьем этапе (ноябрь 2021 г. – декабрь 2021 г.) был проведен педагогический эксперимент (включая тестирование до проведения педагогического эксперимента и повторное тестирование после). В эксперименте приняло участие 20 обучающихся 3-х классов с одинаковым уровнем подготовленности, по 10 девочек в каждой группе. Контрольная группа занималась согласно тематическому планированию, а в план

экспериментальной группы были добавлены комплексы специальных упражнений целью, которых являлось повышение уровня гибкости средствами спортивной акробатики. Все обучающиеся занимались 3 раза в неделю в рамках дисциплины «Физическая культура». Длительность урока составляла 45 минут. На основную часть отводилось 30 минут, на подготовительную 10 минут, на заключительную 5 минут.

На четвертом этапе (март – май 2022 г.) обрабатывались полученные результаты, проводился их анализ и интерпретация, формулировались выводы, оформлялась сама работа.

ГЛАВА 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 3- Х КЛАССОВ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКИ

3.1. Разработка комплексов упражнений для развития гибкости у обучающихся 3-х классов средствами спортивной акробатики

Нами было разработано два комплекса упражнений для развития гибкости средствами спортивной акробатики у обучающихся 3-х классов на уроках физической культуры. Перечень средств, адаптированных нами для развития гибкости, включают упражнения на месте, в парах, на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке. В состав комплексов были включены специальные и общеразвивающие упражнения.

Разработанные нами комплексы применялись в педагогическом процессе последовательно повышая нагрузку. Для их проведения нами был выбран метод круговой тренировки. Данный метод характеризуется выполнением комплексов упражнений по станциям с заданным количеством раз в неизменном порядке.

Метод круговой тренировки заключался в работе по станциям. Для этого обучающиеся экспериментальной группы были разделены на группы по 2 человека. Каждой группе давалось определенное задание.

Для избегания ошибок при выполнении упражнений были даны четкие рекомендации для выполнения комплексов, разобраны примеры упражнений, показ типичных ошибок всей группе. Также по мере необходимости проводилась индивидуальная работа.

Каждый комплекс состоял из 6 упражнений. Комплекс №1 применялся на 1-4 неделях, комплекс №2 применялся на 5-8 неделях (приложение Б).

В первую неделю проводился комплекс №1, на второй неделе увеличивалось время на станции, на третьей неделе сокращалось время отдыха между кругами, на четвёртой неделе увеличивалось число кругов (рис. 1).



Рис. 1. Схема реализации комплексов упражнений на развитие гибкости у обучающихся 3-х классов методом круговой тренировки

В таблицах 1 и 2 представлены комплексы упражнений круговой тренировки, направленные на развитие гибкости у обучающихся 3-х классов на уроке физической культуры средствами спортивной акробатики.

Таблица 1

Комплекс упражнений №1 для развития гибкости у обучающихся 3-х классов

Станция	Содержание	Пример выполнения
1	Второй в стойке на одном колене – надавливает коленом в области лопаток первого и пружинящими движениями отводит руки назад, постепенно увеличивая амплитуду.	
2	Первый из исходного положения сед - наклоняется назад, держась за прямую ногу, и возвращается в исходное положение.; то же, держась за другую ногу. Второй: в упоре на коленях со стороны ног первого, опирается на свободную левую (правую) ногу партнера у голеностопа.	
3	Из исходного положения – стойка на лопатках, согнуть ноги, колени к груди, вернуться в исходное положение.	
4	Исходное положение – сед на пятках. Прогнувшись, стойка на коленях, руки на полу сзади. Вернуться в исходное положение.	
5	Исходное положение – сед ноги врозь. Руки вверх и круговым движением наклон к правой, затем к левой. опираясь на левую руку за ногой и на стопы, поднять таз и прогнуться.	
6	Выполнение. Исходное положение – основная стойка. Упор присев, упор стоя, упор присев. Вернуться в и.п.	

Таблица 2

Комплекс упражнений №2 для развития гибкости у обучающихся 3-х классов

Станция	Содержание	Пример выполнения
1	Наклон вперед не отрывая таза от стенки, головой коснуться колен. Вернуться в исходное положение. Оттягиваясь от стенки, прогнуться (без выкрута). Вернуться в исходное положение.	
2	Одновременные повороты на 360° вокруг своей оси, взявшись за руки и чередуя обороты вправо и влево.	
3	Опираясь на скамейку прямыми руками, наклон назад. Вернуться в исходное положение.	
4	Поочередно шагом правой (левой) ногой назад прогибаться в грудной клетке с отведением рук вверх-назад и касанием руками реек.	
5	Выпад вперед, гантели на грудь, толчком ног гантели на прямые руки, встать, гантели опустить на грудь и вниз.	
6	Пружинистые наклоны к поднятой ноге с постепенным увеличением амплитуды и сменой ног.	

Подробное описание комплексов по станциям представлено в приложении Б.

3.2. Экспериментальная оценка эффективности разработанных комплексов упражнений для развития гибкости обучающихся 3-х классов средствами спортивной акробатики

Для оценки уровня развития гибкости применялись тестовые упражнения (приложение А):

1. «Выкрут прямых рук назад».
2. «Мостик».
3. «Поперечный шпагат».

Вначале педагогического эксперимента было проведено контрольное тестирование, оценивающее исходный уровень развития гибкости у обучающихся 3-х классов (табл. 3).

Таблица 3

Результаты тестов контрольной и экспериментальной групп обучающихся в начале эксперимента

Тесты	Экспериментальная группа Х _{ср} ±m (см.)	Контрольная группа У _{ср} ±m (см.)	t _{расч}	Достоверность
Выкрут прямых рук назад	28,3± 1,7	28,1 ± 1,4	0,21	Не достоверно
«Мостик»	51,4 ± 2,5	52,3 ± 2,9	0,66	Не достоверно
«Поперечный шпагат»	12,3 ± 0,4	12,2 ± 0,6	0,27	Не достоверно

Исходя из данных таблицы 3, можно сделать вывод, что различие между экспериментальной и контрольной группами обучающихся во всех тестах не являются достоверным, т.е. группы однородны.

Контрольная группа обучающихся занималась по обычному плану занятий, а в план экспериментальной группы был добавлен комплекс упражнений для развития гибкости.

В конце педагогического эксперимента снова было проведено контрольное тестирование обеих групп обучающихся.

Выявлено, что за время педагогического эксперимента произошли изменения во всех результатах тестов, как в контрольной группе, так и в экспериментальной группе обучающихся 3-х классов. Однако, прирост показателей экспериментальной группы обучающихся достоверно выше, чем у контрольной группы (табл. 4).

Таблица 4

Результаты тестов контрольной и экспериментальной групп обучающихся в конце эксперимента

Тесты	Экспериментальная группа $X_{ср} \pm m$ (см.)	Контрольная группа $Y_{ср} \pm m$ (см.)	$t_{расч}$	Достоверность
Выкрут прямых рук назад	$25,3 \pm 1,6$	$27,4 \pm 1,8$	2,61	Достоверно
«Мостик»	$46,8 \pm 2,1$	$51,1 \pm 2,6$	2,84	Достоверно
Поперечный шпагат	$8,1 \pm 0,4$	$9,2 \pm 0,3$	2,33	Достоверно

На рисунках 2-4 представлены результаты тестов экспериментальной и контрольной групп обучающихся до и после эксперимента.

По результатам теста «Выкрут прямых рук назад» в обеих группах произошли изменения по сравнению с результатами, показанными до

начала педагогического эксперимента, однако, величина изменений достоверно выше в экспериментальной группе (табл.4, рис. 2).

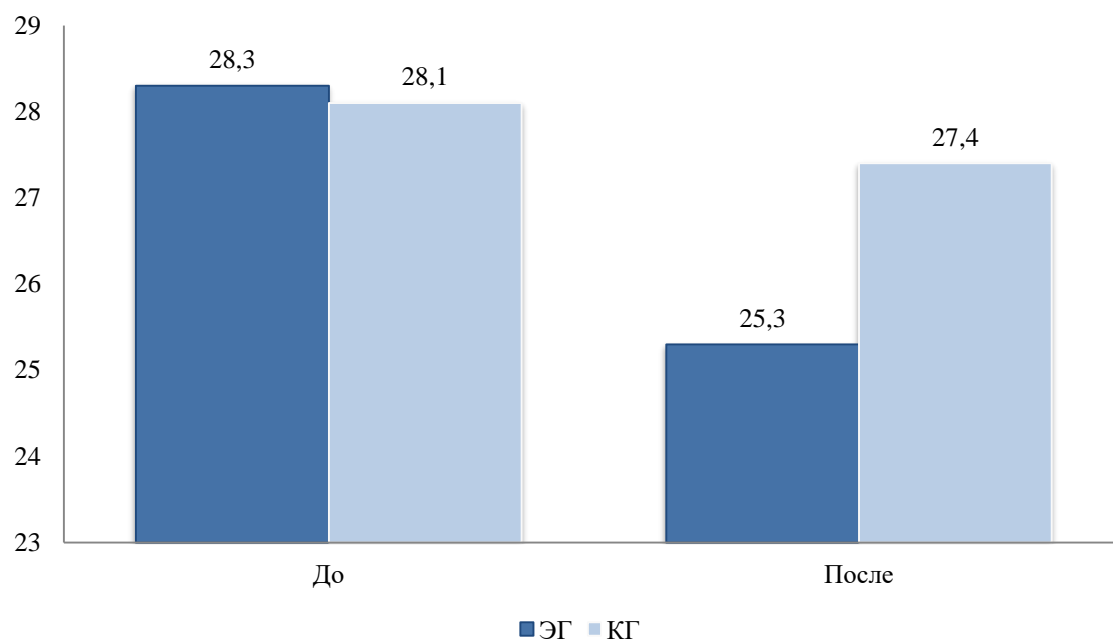


Рис. 2. Результаты теста «Выкрут прямых рук назад» у контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента (см.)

По результатам теста «Мостик» в обеих группах произошли изменения по сравнению с результатами, показанными до начала педагогического эксперимента, однако, величина изменений достоверно выше в экспериментальной группе (табл. 4, рис. 3).

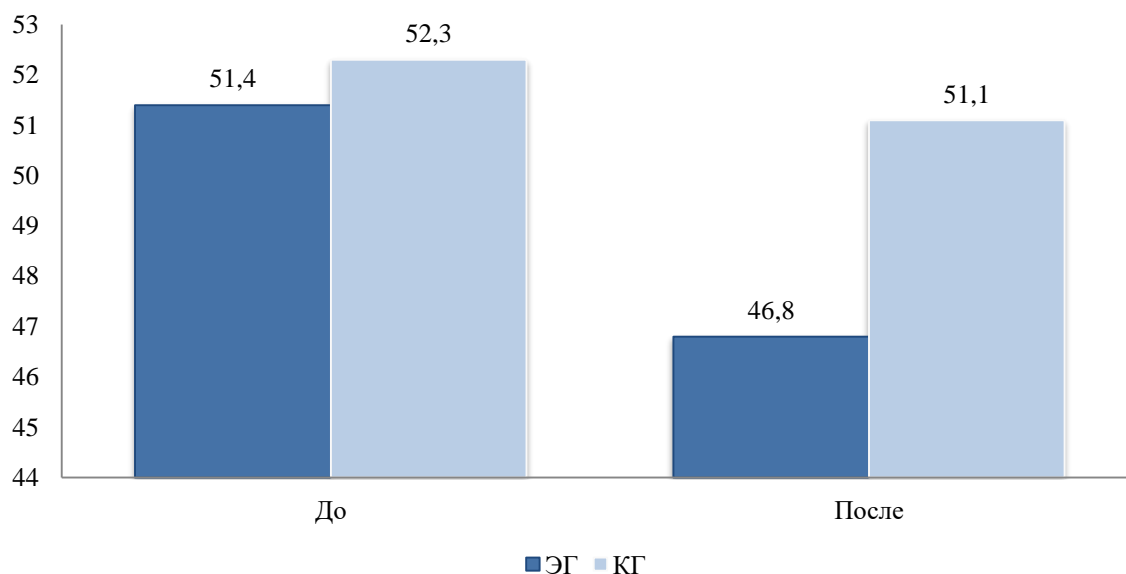


Рис. 3. Результаты теста «Мостик» у контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента (см.)

По результатам теста «Поперечный шпагат» в обеих группах произошли изменения по сравнению с результатами, показанными до начала педагогического эксперимента, однако, величина изменений достоверно выше в экспериментальной группе (табл. 4, рис. 4).

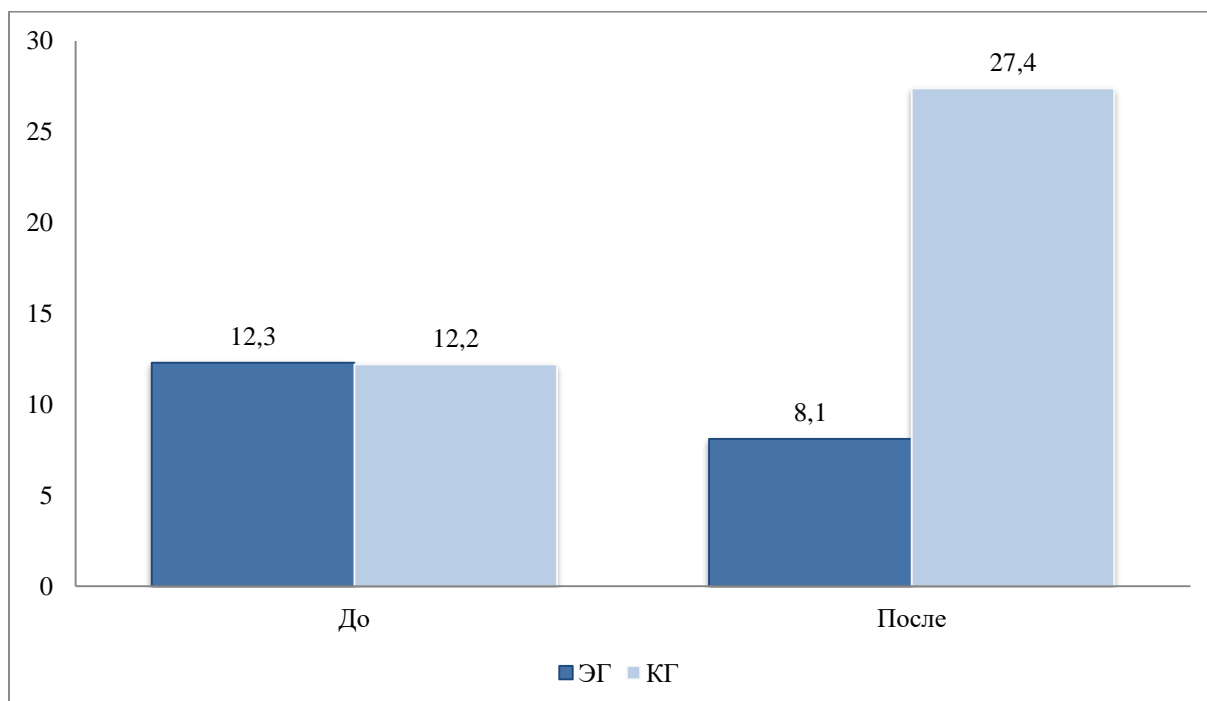


Рис. 4. Результаты теста «Поперечный шпагат» у контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента (см.)

Для оценки произошедших изменений в результате педагогического эксперимента сравнивались средние групповые показатели до и после педагогического воздействия, высчитывались данные прироста изучаемых показателей в процентах до и после эксперимента, которые представлены в таблице 5.

Из таблицы 5 видно, что наибольший прирост в экспериментальной группе обучающихся наблюдается в тесте «Поперечный шпагат» и он составил 34,1%, наименьший – 8,9% в тесте «Мостик». В контрольной группе наибольший прирост наблюдается в тесте «Поперечный шпагат» 25,2%, наименьший – 2,3% в тесте «Мостик».

Таблица 5

Прирост показателей развития гибкости после эксперимента у контрольной и экспериментальной групп обучающихся

Тест	Группа	Среднее значение на начало эксперимента	Среднее значение на конец эксперимента	Прирост, %
Выкрут прямых рук назад	ЭГ	28,3	25,3	10,6
	КГ	28,1	27,4	2,5
«Мостик»	ЭГ	51,4	46,8	8,9
	КГ	52,3	51,1	2,3
Поперечный шпагат	ЭГ	12,3	8,1	34,1
	КГ	12,2	9,2	25,2

На рисунке 5 представлена диаграмма прироста показателей (в %) развития гибкости у контрольной и экспериментальной групп.

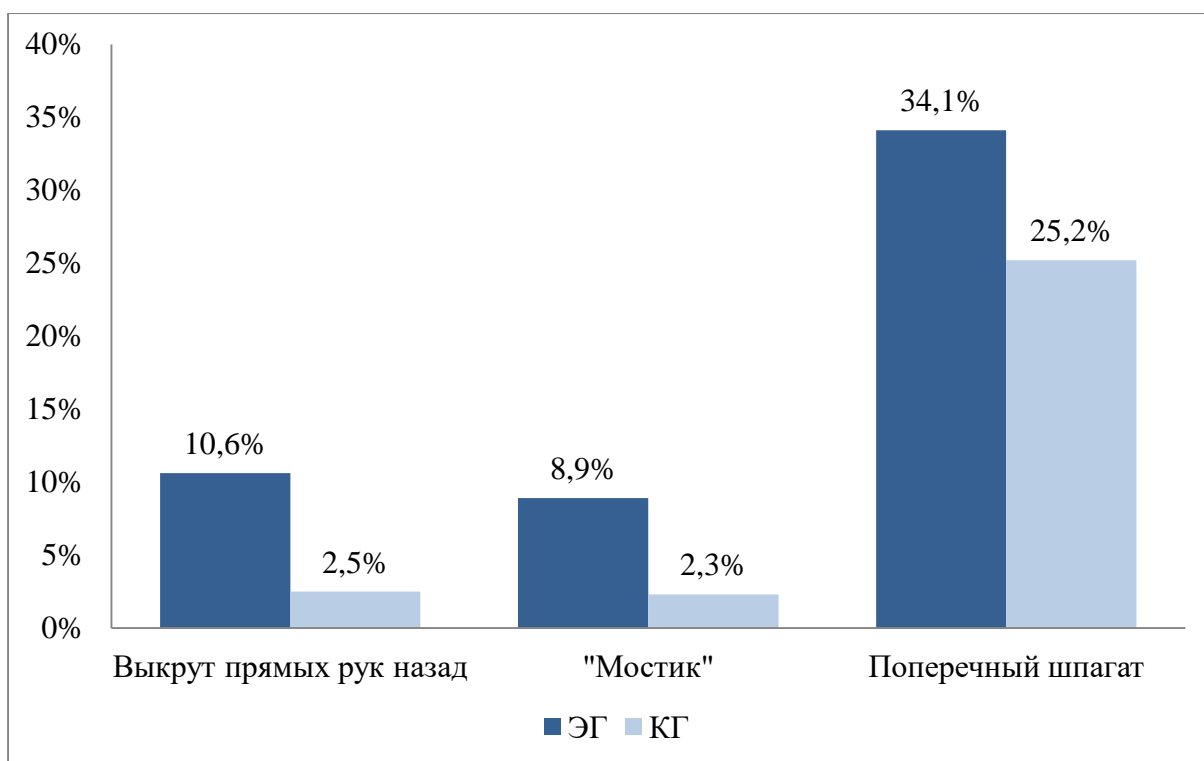


Рис. 5. Прирост показателей (в %) развития гибкости у контрольной и экспериментальной групп

В результате педагогического воздействия прирост результатов в контрольной группе в тесте «Выкрут прямых рук назад» составил 2,5%, в экспериментальной – 10,6%, в тесте «Мостик» в контрольной группе составил 2,3%, в экспериментальной группе – 8,9%, в тесте «Поперечный шпагат» в контрольной группе составил 25,2%, в экспериментальной группе – 34,1%.

Таким образом, в ходе педагогического эксперимента была доказана эффективность разработанных комплексов упражнений для развития гибкости обучающихся 3-х классов средствами спортивной акробатики, которые были добавлены в учебный процесс экспериментальной группы на уроках физической культуры. Это подтвердилось достоверным приростом показателей всех тестов у экспериментальной группы по отношению к контрольной группе обучающихся.

3.3. Методические рекомендации по организации и проведению комплексов упражнений на развитие гибкости средствами спортивной акробатики

После проведения педагогического эксперимента, мы выяснили, что метод круговой тренировки эффективен, если идёт постепенное наращивание нагрузки. Комплексы круговой тренировки усложнялись по принципу адаптации организма к физической нагрузке (рис. 1).

Каждые 3 урока комплексы упражнений усложняются:

1-3 урок – проводился комплекс упражнений № 1 (2 круга, работа в течение 20 сек., отдых между кругами 2 мин.).

4-6 урок – проводился комплекс упражнений № 1 (с увеличением времени на станции на 10 сек.).

7-9 урок – проводился комплекс упражнений № 1 (с сокращением времени отдыха между кругами на 1 мин.).

10-12 урок – проводился комплекс упражнений № 1 (с увеличением числа кругов).

13-15 урок – проводился комплекс упражнений № 2 (2 круга, работа в течение 20 сек., отдых между кругами 2 мин.).

16-18 урок – проводился комплекс упражнений № 2 (с увеличением времени на станции на 10 сек.).

19-21 урок – проводился комплекс упражнений № 2 (с сокращением времени отдыха между кругами на 1 мин.).

22-24 урок – проводился комплекс упражнений № 2 (с увеличением числа кругов).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Недостаточная подвижность в суставах может ограничивать проявление качеств силы, быстроты реакции и скорости движений, выносливости, увеличивая энергозатраты и снижая экономичность работы, и зачастую приводит к серьезным травмам мышц и связок. В теории и методике физической культуры гибкость рассматривается как многофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. В качестве средств развития гибкости используют общеразвивающие и специальные упражнения.

Для большей эффективности развития гибкости важно включать общеразвивающие и специальные упражнения с элементами спортивной акробатики. Владение навыками спортивной акробатики являются основной базой подготовки детей к занятиям любым выбранным видом спорта, так как способствует более быстрому развитию двигательных способностей ребенка. Эффективность применяемых упражнений на растягивание зависит от выбора методов развития гибкости.

Основными методами развития гибкости являются повторный метод, метод совмещения с силовыми упражнениями, стрейчинг и метод круговой тренировки.

2. Нами было разработано 2 комплекса упражнений для развития гибкости у обучающихся 3-х классов средствами спортивной акробатики. Каждый комплекс состоял из 6 упражнений, которые использовались с помощью метода круговой тренировки. Комплексы включали в себя упражнения для улучшения подвижности плечевых суставов, для повышения уровня подвижности позвоночного столба и тазобедренных суставов. На 1-4 неделе применялся комплекс №1, на 5-8 неделях комплекс №2. В ходе проведения эксперимента увеличивалось время на станции, сокращалось время отдыха между кругами, а также увеличивалось число кругов.

3. В ходе педагогического эксперимента была доказана эффективность разработанных комплексов для развития гибкости у обучающихся 3-х классов средствами спортивной акробатики, которые были добавлены в учебный процесс по физической культуре экспериментальной группы. Это подтвердилось достоверным приростом показателей всех тестов у экспериментальной группы по отношению к контрольной группе обучающихся. Наибольший прирост результатов тестов в экспериментальной группе обучающихся наблюдается в тесте «Поперечный шпагат» он составил 34,1%, наименьший – 8,9% в тесте «Мостик».

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Антонова, М.С. Взгляды исследователей на роль и место подвижности в суставах в структуре двигательной активности человека / М.С. Антонова, В.А. Торопов // Вестник спортивной науки, 2008. [Электронный ресурс]: Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/14044502>
2. Ашмарин, Г.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: Учебное пособие / Г.А. Ашмарин. – М.: Академия, 2005. – 287с.
3. Бабушкин Г. Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой / Г. Д. Бабушкин. – Омск.: СибГУФК, 2014. – 328 с.
4. Барчуков, И.С. Основы физической культуры. Теория и методика. Курс лекций: Учебное пособие / И.С. Барчуков, Г.В. Барчукова. – М.: Юнити, 2016. – 295 с.
5. Белова Н.А. Стретчинг как средство развития гибкости младших школьников / Н.А. Белова, А.Г. Штреккер // Педагогический опыт: теория, методика, практика: материалы VI Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 19 февр. 2016 г.) / редкол.: О.Н. Широков [и др.] – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. – С. 351-352.
6. Биленко А.Г. Практикум по спортивной метрологии II часть / А.Г. Диденко, Л.П. Говорков, Л.Л. Ципин: Учебно-методическое пособие / ГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2019. - 62 с.
7. Боген, М.М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям: Теория и методика / М.М. Боген. – М.: КД Либроком, 2019. – 226 с.
8. Болобан В.Н. Обучение в спортивной акробатике. – Киев: Здоровье, 2010.- 128 с.

9. Бумарскова Н. Н. Комплексы упражнений для развития гибкости. Учебное пособие / Н.Н. Бумарскова. - М.: МГСУ, 2015. - 128 с.
10. Быков, В.С. Развитие двигательных способностей учащихся: Учебное пособие / В.С. Быков. – М.: Академия, 2008. – 174 с.
11. Вавилова Р. И. Сборник инструктивно-методических материалов по физической культуре / Р. И. Вавилова. – М. : Просвещение, 2003. – 220 с.
12. Власенко, Н.Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика) / Н.Э. Власенко. – СПб.: Детство-Пресс, 2015. – 112 с.
13. Волков В. М. Теория и практика физической культуры: учебное пособие. - М.: Издательство «Спорт», 2009.-315с.
14. Востриков В.А., Физкультурное образование школьников: характеристика, основные задачи / В.А. Востриков // Физическая культура в школе.- 2017.- №4.- С. 3-4.
15. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников / Гужаловский А.А. – М.: Народная газета, 2000. – 88 с.
Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников / Гужаловский А.А. – М.: Народная газета, 2000. – 88 с.
16. Дмитриев Л.Д., Начинская С.В. Технология личной физической культуры школьника // Физическая культура в школе, 2013. – № 8. – С. 17-21.
17. Евстафьев Б. В. Физические способности, как вид способностей человека: учебное пособие. - М.: Издательство «Спорт», 2011.-405с.
18. Железняк Ю. Д. Основы научно–методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 264 с.

19. Железняк, Ю.Д. Теория и методика спортивных игр: Учебник / Ю.Д. Железняк, Д.И. Нестеровский, В.А. Иванов. – М.: Academia, 2017. – 576 с.
20. Заговор А.Е. Формирование гибкости у обучающихся на занятиях спортивной акробатикой в группе начальной подготовки ДЮСШ / А.Е. Заговор // Материалы XII чтений, посвященных памяти В.И. Даля.– Канск, 19-20 ноября 2015 г. Т. 2. – Красноярск, 2015. – 396 с.
21. Заговор А.Е. Методы развития гибкости на занятиях спортивной акробатикой / А.Е. Заговор // Материалы XIII чтений посвященных памяти В. И. Даля. – Канск, 17-18 ноября 2016 г. Т.1. – Красноярск, 2016. – 324 .
22. Землянская, Е.Н. Теория и методика воспитания младших школьников: Учебник и практикум для академического бакалавриата / Е.Н. Землянская. – Люберцы: Юрайт, 2016. – 507 с.
23. Калмыков, С.А. Особенности развития гибкости обучающихся в процессе занятий физической культурой / С.А. Калмыков, А.М. Пятахин // Вестник Тамбовского университета, 2017.
24. Киселева, Е.С. Инновации в методике развития гибкости / Е.С. Киселева // Наука и образование: новое время, № 3, 2017 [Электронный ресурс]: Режим доступа: www.articulus-info.ru
25. Коренберг В. Б. Теория и практика физической культуры: учебное пособие.- СПб.: Издательство «Питер», 2007.-215с.
26. Крючек, Е.С. Аэробика: теория и методика: Учебник / Е.С. Крючек. – М.: Академия, 2017. – 464 с.
27. Крючек, Е.С. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика: Учебник / Е.С. Крючек. – М.: Академия, 2019. – 400 с.
28. Кудрявцев М.Д. Методика развития гибкости у студентов вузов: учебнопрактическое пособие / М.Д. Кудрявцев, Т.А. Мартиросова, Л.Н. Яцковская. - Красноярск: КГТЭИ, 2010.

29. Кузнецов, В.С. Теория и методика физической культуры: Учебник / В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2016. – 224 с.
30. Кузнецова З.И. Когда и чему: Критические периоды в развитии двигательных качеств школьников / З.И. Кузнецова // Физическая культура в школе:- 2019, -№1.- С. 7-9.
31. Леньшина М. В.; Словарь терминов и кратких пояснений по курсу «Теория и методика физической культуры»; Воронеж: Физкультура и спорт; 2010. - 76 с.
32. Лисова Т.М. Основы спортивной акробатики: Методические рекомендации в помощь воспитателям физкультуры и оздоровительной работы. – Курган, 2009. – 27 с.
33. Лях В.И. Гибкость и методика ее развития – Физкультура в школе № 1 2007. – 25с.
34. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников.- М., 1998.
35. Масалова, О.Ю. Теория и методика физической культуры / О.Ю. Масалова. – РнД: Феникс, 2018. – 572 с.
36. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
37. Матвеева, О. П. Образовательная программа для учащихся средней общеобразовательной школы (I-XI классов): Программа /О.П. Матвеева. – М.: Просвещение, 1995. – 215 с.
38. Менхин, Ю. В. Физическое воспитание: учебное пособие.-М.: Издательство «Спорт», 2007.-150с.
39. Назарова, А.Г. Игровой стретчинг / А.Г. Назарова – СПб.: ОФТ, 2005. – 314 с
40. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б.Кофмана. – М.:Академия, 2006. – 372 с.

41. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера / Озолин Н.Г. М: ООО «Астрель», 2004. – 863 с.
42. Педагогическая психология: Учебное пособие / А. Н. Фоминова, Т. Л. Шабанова. - 2-е изд., переработанное и дополненное - М.: Флинта: Наука, 2011. - 320 с.
43. Попов В. С. Теоретико-практические основы развития физических качеств.: Учебное пособие к практическим занятиям по дисциплине «Физическая культура» ЮРГТУ- Новочеркасск, 2012. - 82 с.
44. Симонов А.В. Использование специальных упражнений в начальной подготовке юных спортсменов / А.В. Симонов. – М., 2014. – 231 с.
45. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб.пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 8-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2010. – 480 с.
46. Теория и методика гимнастики: Учебник / Под ред. Журавина М. – М.: Academia, 2016. – 208 с.
47. Фарфель, В.С. Физиология спорта / В.С. Фарфель. – М.: Физкультура и Спорт, 2001.
48. Фомин Н. А., Филин В. П. Возрастные основы физического воспитания. – М.: Физкультура и спорт. - 2002. – 176 с.
49. Цинкер В.М. Физиологические и методические основы развития двигательных качеств спортсменов: учебное пособие. - Улан-Удэ: Издательство Бурятского госуниверситета, 2011. - 216 с.
50. Шарманова С. Б. Круговая тренировка в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста: учеб.-метод. Пос. / С. Б. Шарманова. – М.: Советский спорт, 2004. – 220 с.

Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития
гибкости

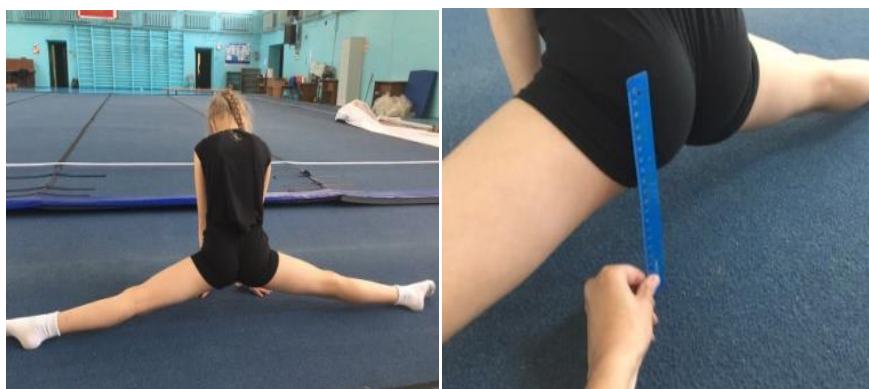
Тест 1. Выкрут прямых рук назад



Тест 2. «Мостик»



Тест 3. Поперечный шпагат



Комплексы упражнений на развитие гибкости у обучающихся 3-х классов на уроках физической культуры

Комплекс №1 (1-4 неделя)

1 станция – И.п. первый: сед, руки вверх; второй: стойка на одном колене, упираясь между лопаток первого

1-7- второй пружинящими движениями отводит руки первого назад

8- И.п.

1-8- то же, со сменой мест

2 станция – И.п. первый: сед, руки обхватывают правую голень; второй: упор на коленях, держит свободную ногу первого

1-2- первый: наклон назад, держит правую ногу

3-4- И.п.

5-8- то же, с левой

3 станция – И.п. стойка на лопатках

1- согнуть ноги

2- И.п.

3-4- то же

4 станция – И.п. сед на пятках, руки внизу

1- прогнуться, стойка на коленях, руки сзади

2-3- держать

4- И.п.

5 станция - И.п. сед ноги врозь, руки в стороны

1- руки вверх

2- наклон к правой ноге

3- наклон к левой ноге

4- упор на левую руку, поднять таз, прогнуться

5-7- держать

8- И.п.

1-8- то же, в другую сторону

6 станция – И.п. основная стойка, руки внизу

1- упор присев

2- упор стоя

3- упор присев

4- И.п.

Комплекс № 2 (5-8 неделя)

1 станция – И.п. стойка спиной к гимнастической стенке, хват на уровне таза

1- наклон вперёд

2- И.п.

3- прогнуться

4- И.п.

2 станция – И.п. стоя лицом друг к другу, руки вверх в «замок»

1-2- поворот на 360⁰ вправо - влево

3-4- то же, в другую сторону

3 станция – И.п. лёжа на животе, руки на скамейке

1- наклон назад, прогнуться

2- И.п.

4 станция – И.п. стойка спиной к гимнастической стенке

1- прогнуться, руки вверх-назад

2-3- держаться руками реек

4- И.п.

5 станция – И.п. стойка ноги врозь, руки внизу с гантелями

1- выпад правой ногой вперёд, руки к плечам

2- руки вверх

3- стойка ноги врозь, руки вверх

4- И.п.

6 станция – И.п. основная стойка, руки вперёд

1- правую ногу на гимнастическую стенку

2-3- наклон к правой ноге

4- И.п.

5-8- то же, с левой ноги