

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»
Институт гуманитарного и социально-экономического образования
Кафедра теории и методики физической культуры

К ЗАЩИТЕ ДОПУСКАЮ:
Заведующий кафедрой
ТМФК
_____ Т.В. Андрюхина
«___» _____ 2016 г.

Выпускная квалификационная работа

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Идентификационный код ВКР: 1208149

Нормоконтролер

Е. В. Кетриш

Исполнитель:

Студентка группы фк -401

П. И. Васнина

Руководитель:

К.п.н., доцент

С. В. Комлева

Екатеринбург 2016 г.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ.....	5
1.1. Определение понятия. Виды гибкости. Методы ее оценки.....	5
1.2. Задачи развития гибкости на уроках физической культуры	17
1.3. Средства и особенности методики развития гибкости на уроках физической культуры.....	18
ВЫВОДЫ ПО I ГЛАВЕ.....	24
ГЛАВА II. ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	27
2.1. Организация исследования.....	27
2.2. Методика развития гибкости	27
2.3. Результаты исследований и их интерпретация.....	44
ВЫВОДЫ ПО II ГЛАВЕ	51
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	53
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:	56
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	60

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность проведение исследования. Современные тенденции развития народного образования характеризуются усилением внимания к физическому воспитанию детей с самого раннего возраста. Актуальной задачей физического воспитания детей является использование в практике таких средств и методов, которые наиболее эффективно способствовали бы совершенствованию детского организма, гармоничному формированию физических, психических и нравственно-волевых качеств ребенка, создавая условия для успешного обучения в школе.

В младшем школьном возрасте формируются естественные двигательные умения и навыки, на основе которых открывается возможность целенаправленного педагогического воздействия на организм ребенка средствами физической культуры[3, 33].

Процесс целесообразного обучения движениям и развития двигательных качеств ребенка, основное направление физического воспитания. Задача школы обучить детей точно пользоваться двигательными умениями и способностями, которыми они одарены от рождения. Чем лучше обучены дети, тем эффективнее они развиваются физически.

Главной возрастной особенностью младших школьников являются большая пластичность организма в целом, его органов и систем, легко поддающихся влиянию физических упражнений, лучшее запоминание временных и пространственных параметров движения, развитие ощущений и восприятий как главных средств постижения мира, но неумение указывать в воспринимаемых объектах и предметах главные признаки и особенности.

Опорно-двигательный аппарат детей младшего школьного возраста обладает большой гибкостью. Следует стремиться к сохранению этой естественной гибкости, не злоупотребляя упражнениями на растягивание, которые могут привести к необратимым деформациям

раздельных суставов. Учитывая, что у младших школьников, позвоночник отличается пластичностью, следует внимательно подходить к подбору упражнений, их объёма и интенсивности.

Обучение движениям без учета возрастных особенностей очень часто приводит к освоению движений с грубыми ошибками. Исправление этих ошибок в дальнейшем осуществляется с большими трудностями, затратой времени и не всегда эффективно. В связи с этим современный подход к развитию физических возможностей у детей младшего школьного возраста считается весьма актуальным.

Цель работы: разработать и экспериментально проверить развитие гибкости детей младшего школьного возраста.

Задачи исследования:

1. изучить научную литературу по теме исследования
2. разработать методику развития гибкости детей младшего школьного возраста
3. экспериментально проверить предложенную методику

Объект исследования: урок физической культуры в общеобразовательной школе.

Предметом исследования является: процесс развития гибкости на уроках физической культуры.

Теоретико-методическая основа исследования построена на научных положениях теории и методики оздоровительной физической культуры, (Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., Бальсевич В.К., Железняк Ю.Д., Матвеев Л.П. и др.), на основных положениях теории и методики физического воспитания школьников (Ашмарин Г.А., Гужаловский А.А., Лях В.И., Кофман Л.Б. и др.), на комплексе научно-методических работ, посвященных формированию осанки (Быков В.С., Иваницкий М.Ф., Лях В.И., Сермеев Б.В., Фомин Н.А. и др.)

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

1.1. Определение понятия. Виды гибкости. Методы ее оценки

Гибкость характеризуют, как способность человека совершать движения с большой амплитудой или под ней понимают морфофункциональные качества опорно-двигательного аппарата, обуславливающие степень подвижности его звеньев относительно друг друга. 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. Применительно же к отдельным суставам правильнее говорить "подвижность" (а не гибкость), например «подвижность в плечевых, тазобедренных или голеностопных суставах». Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений [29, 35].

Основными методами оценки гибкости являются простейшие упражнения, а также тесты:

1. Подвижность позвоночного столба. Формируется по степени наклона туловища вперед.
2. Подвижность в плечевом суставе. Подвижность плечевого сустава оценивают по расстоянию между кистями рук, чем меньше расстояние, тем выше гибкость этого сустава, и наоборот.
3. Подвижность в тазобедренном суставе. Уровень подвижности в данном суставе оценивают по расстоянию от пола до копчика, чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.
4. Подвижность в коленных и голеностопных суставах. Выполняются приседания с вытянутыми вперед руками.

Упражнения на гибкость можно просто и с успехом, самостоятельно и постоянно выполнять в домашних условиях. Особо значимы упражнения для совершенствования подвижности в суставах в сочетании с силовыми упражнениями. Упражнения на гибкость рассматриваются экспертами как одно из самых важных средств оздоровления, развитие правильной осанки, гармоничного физического развития.

По виду проявления различают *гибкость активную и пассивную*.

При активной гибкости движение с большой амплитудой осуществляют за счет личной активности отвечающих мышц. Под пассивной подразумевают способность выполнять те же движения под воздействием внешних растягивающих сил: усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т.п.

Активная гибкость развивается следующими действиями:

- 1) упражнениями, в которых движения в суставах доводятся до предела за счет тяги собственных мышц;
- 2) упражнениями, к которым движения в суставах доводятся до предела за счет создания определенной силы инерции.

Пример: махи ногами, махи ногами с утяжелителями, сочетание махов с утяжелителями и махов ногами без них.

Пассивная гибкость развивается упражнениями, в которых для увеличения гибкости прилагается внешняя сила: вес, сила, вес различных предметов и снарядов. Эти силы могут прикладываться кратковременно, но с большой частотой или длительно, с постепенным доведением движения до максимальной амплитуды.

На гибкость (по Матвеевой О.П.) существенно влияют внешние условия [31]:

1. С утра гибкость меньше, чем днем или вечером;
2. Температура воздуха (при 20°-30°С выше, чем при 5°-10°С);
3. Проведена ли разминка

4.Разогрето ли тело

По способу проявления гибкость подразделяют на динамическую и статическую. Первая выявляется в движениях, вторая — в позах. Такая классификация дает возможность определить, как гибкость, полученная с помощью статических упражнений, будет выражаться в динамических.

Есть дети, которые выделяются высокой гибкостью, подвижностью во всех суставах – голеностопном, локтевом, плечевом, позвоночника и др. Здесь можно говорить о проявлении феномена «общая гибкость». Однако существенно чаще встречаются случаи, когда ребенок имеет замечательную подвижность в одном суставе, например локтевом, но удовлетворительную в другом, например тазобедренном. Поэтому проявления гибкости вынашивают, скорее, специфический характер. Это вероятно, что, во-первых, с помощью одного теста, измеряющего гибкость какого-либо сустава учащегося, нельзя получить подробную информацию о степени ее развития вообще; во-вторых, при тренировке гибкости следует применять широкий запас упражнений, влияющих на подвижность всех основных суставов, поскольку не замечается положительный перенос тренировок подвижности одних суставов на другие.

Проявление гибкости зависит от ряда условий. В специальной литературе выделяют анатомическую (скелетную) подвижность, которая считается главным фактором, обуславливающим подвижность суставов.

Анатомическая подвижность формируется путем теоретических вычислений. Для этого назначают величину суставной поверхности с помощью рентгенограммы, а затем, вычитая из угла большей кривизны угол меньшей кривизны, определяют предел возможной подвижности в суставе. Анатомическая подвижность относительно постоянна и она дает картину вероятной амплитуды движений. Ограничителями движений являются кости. Форма костей во многом определяет направление и размах движение в суставе (сгибание, разгибание, отведение, приведение, супинация, пронация, вращение) [48].

Активная подвижность обусловлена силой мышечных групп, окружающих сустав, их возможностью создавать движения в суставах за счет своих усилий. Активная гибкость зависит от силы мышц, производящих движение в данном суставе.

Пассивная подвижность подходит анатомическому строению сустава и определяется размером возможного движения в суставе под действием внешних сил. Согласно этому отличают и методы развития гибкости. При пассивной гибкости размах движений в суставе больше, чем при активной [20]. Активная гибкость развивается следующими средствами [45]:

- упражнениями, в которых движения в суставах доводятся до предела за счет тяги собственных мышц;

- упражнениями, в которых движения в суставах доводятся до предела за счет создания поставленной силы инерции. Пример: махи ногами, махи ногами с утяжелителями, сочетание махов ногами с утяжелителями и махов ногами без них.

Пассивная гибкость развивается упражнениями, в которых для увеличения гибкости прилагается внешняя сила: вес, сила, вес разных предметов и снарядов. Эти силы могут прикладываться кратковременно, но с большей частотой или продолжительно, с постепенным доведением движения до предельной амплитуды. Хотя последний способ выполнения упражнений эффективен, он используется несколько реже в связи с тем, что долгое удержание мышц в растянутом состоянии вызывает неприятные ощущения. Упражнения на растягивание мышц и связок следует выполнять, возможно, чаще, особенно в подростковом и юношеском возрасте, когда гибкость снижается.

Рекомендуется делать упражнения для развития гибкости в подготовительной и заключительной частях каждого урока [12].

Кроме пассивной и активной форм, гибкость можно подразделить на общую и специальную виды [29]. Под общей гибкостью предполагают подвижность в суставах, необходимую для сохранения хорошей осанки,

легкости и плавности движений. Специальная гибкость - нужный уровень подвижности, которая гарантирует полноценное владение техническими действиями спортсмена.

Большая амплитуда движения в суставах позволяет спортсмену выполнять более широкий арсенал приемов. Выполнение приемов с большой амплитудой делает их более действенными и результативными.

Установлено, что в обычной и даже спортивной деятельности анатомически вероятная подвижность используется на 80 - 90 %, и всегда сохраняется запас гибкости, который можно использовать[39].

Гибкость обусловлена центрально-нервной регуляцией тонуса мышц, а также усилением мышц - антагонистов. Резерв гибкости же обоснован кроме этого - вязкостью мышечной ткани и гибкостью связочно-сухожильного аппарата. Это значит, что проявление гибкости зависят от способности произвольно расслаблять растягиваемые мышцы и напрягать мышцы, которые воплощают движение, то есть от степени совершенствования межмышечной координации [28].

Значительные трудности могут начаться, если совершенствовать гибкость за счет изменения структуры сустава. Обычно суставы имеют одно и то же строение у всех людей. Но известен факт, что подвижность в суставах у детей больше, чем у взрослых. Если давать упражнения с большей амплитудой движения с детского возраста, то большая подвижность сохраняется и в зрелом возрасте. В этом случае суставная головка кости больше покрыта хрящом. У взрослых, имеющих меньшую гибкость, подвижность головки поверхности сустава ограничена. Наличие скользящей поверхности на суставных головках костей позволяет им двигаться с большей амплитудой. В результате выполнения упражнений с большей амплитудой эта поверхность может несколько увеличиваться. Амплитуда движений в суставах чаще всего ограничивается тем, что мышцы-антагонисты и их сухожилия имеют недостаточную эластичность. Для того чтобы повысить амплитуду движений, необходимо с помощью упражнений привести мышцы

в такое состояние, чтобы они растягивались до нужной величины. Упражнения для растягивания мышц следует делать тогда, когда мышцы более эластичны. Гибкость мышц увеличивается с повышением их температуры. Следовательно, упражнения на гибкость следует делать после разогрева мышц, что бы достичь разогрева мышц, нужно выполнять физические упражнения со сравнительно большой нагрузкой [5].

Такой же эффект можно получить в обычной бане. Появление пота на теле говорит о том, что тело достигло нужного состояния, с наиболее благоприятным для выполнения упражнений, связанных с растягиванием мышц. В то же время следует иметь в виду, что выполнение упражнений с большой амплитудой в состоянии, когда мышцы менее эластичны, может привести к травме (растяжению связок или мышц), даже если упражнение выполнено с привычной для этого состояния амплитудой. В результате увеличения силы мышц растянуть их оказывается труднее, что, в конечном счете, сказывается на спортивных результатах. Лучше упражнения для растягивания мышц начинать с неопредельной амплитуды и постепенно ее увеличивать до предела [48].

В соответствии с определением основным критерием оценки гибкости является наибольшая амплитуда движений, которая может быть достигнута учеником. Амплитуду измеряют в угловых градусах или в линейных мерах, используя аппаратуру или педагогические тесты. Аппаратурными способами измерения являются механический (с помощью гониометра), механоэлектрический (электрогониометром), оптический и рентгенографический. В школьной практике наиболее распространен механический гониометр – угломер, к одной из ножек которого крепится транспортир. Ножки гониометра укреплены на продольных осях сегментов, составляющих тот или иной сустав. При выполнении сгибания, разгибания или вращения определяется угол между осями сегментов сустава.

Для особо точных измерений подвижности суставов применяют три остальных способа. Электрогониометры дают возможность получить

графическое изображение гибкости и проследить за изменением суставных углов в различных фазах движения; оптические методы оценки гибкости основаны на использовании фото-, кино- и видеоаппаратуры; рентгенографический метод позволяет определить теоретически допустимую амплитуду движения, которую рассчитывают на основании рентгенологического анализа строения сустава.

Основными методами оценки гибкости в школьных условиях служат простейшие упражнения—тесты. Приведем некоторые из них.

Подвижность позвоночного столба. Определяется по степени наклона туловища вперед. Испытуемый в положении стоя на скамейке наклоняется вперед до предела, не сгибая ног в коленях. Гибкость позвоночника оценивают с помощью линейки или ленты по расстоянию в сантиметрах от края скамейки до третьего пальца руки. Если при этом пальцы не достают края скамейки, то величина подвижности получает знак «минус» (–), а если опускаются ниже – знак «плюс» (+). У детей разного возраста и пола показатели степени наклона туловища, как правило, положительные, со знаком «плюс». О низком уровне развития гибкости позвоночного столба свидетельствуют отрицательные показатели (со знаком «минус»). Уровни развития гибкости для данного сустава (высокий, средний, низкий) лиц обоего пола от 7 до 17 лет приведены в комплексной программе физического воспитания учащихся I–XI классов по Матвеевой О.П. [39].

Данный тест можно выполнять также в положении сидя. Процедура оценки гибкости здесь аналогична.

Подвижность в плечевом суставе. Испытуемый, взявшись за концы гимнастической палки [35], выполняет выкрут в плечевых суставах. Вместо палки можно использовать веревку. Подвижность плечевого сустава оценивают по расстоянию между кистями рук при выкруте: чем меньше расстояние, тем выше гибкость этого сустава, и наоборот.

Подвижность в тазобедренном суставе. Испытуемый пытается сесть на шпагат. Уровень подвижности в данном суставе оценивают по расстоянию

от пола до таза (копчика): чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот. Для определения гибкости этого сустава также применяют сгибание, разгибание или отведение прямой ноги выше горизонтали. Упражнения удобно выполнять возле гимнастической стенки.

Подвижность в коленных и голеностопных суставах. Учащийся выполняет приседание с вытянутыми вперед руками . О высокой подвижности в данных суставах свидетельствует полное приседание.

При определении амплитуды движений в различных суставах решающее значение имеет исходное положение испытуемого в момент измерения. Измерять различные параметры движений в суставах следует исходя из стандартных условий тестирования. Оценку подвижности в суставах надо всегда проводить в одинаковом исходном положении; например, измерение подвижности в голеностопном суставе осуществлять при согнутой или разогнутой голени; определяя амплитуду сгибания бедра, производить движения выпрямленной или согнутой в коленном суставе ногой и т.п. Кроме исходного положения на точность измерения амплитуды движений в суставах существенно влияет положение точки фиксации гониометра. Повторные измерения гибкости необходимо проводить в одно и то же время; перед измерением важна стандартная разминка (разогревание), поскольку все вышеназванные факторы и условия так или иначе влияют на величину подвижности в суставах.

Несколько слов об измерении пассивной гибкости. Ее определяют по наибольшей амплитуде, которая может быть достигнута за счет внешней силы. Величина последней должна быть одинаковой для всех измерений, иначе нельзя получить объективную оценку пассивной гибкости. Приостанавливают измерение пассивной гибкости, когда действие внешней силы вызывает болезненное ощущение.

Информативным показателем состояния суставного и мышечного аппарата испытуемого (в сантиметрах или градусах) является разница между

величинами активной и пассивной гибкости. Эта разница называется *дефицитом активной гибкости*.

Главный фактор, обуславливающий подвижность суставов,— анатомический; он включает в качестве компонентов тормозы и ограничители. К числу тормозов относят кожу, подкожную клетчатку, мышцы, связки и суставную капсулу. В настоящее время установлен удельный вес вышеназванных структурных элементов, определяющих размах движений в разных суставах.

Ограничителями движений называют кости. Как известно из классической анатомии, размах движений в суставах зависит от разницы величин суставных поверхностей сочленяющихся костей. Форма костей во многом определяет направление и размах движений в суставе (сгибание, разгибание, отведение, приведение, супинация, пронация, вращение).

Гибкость обусловлена центрально-нервной регуляцией тонуса мышц, а также напряжением мышц-антагонистов. Это значит, что проявления гибкости зависят от способности произвольно расслаблять растягиваемые мышцы и напрягать мышцы, которые осуществляют движение, т.е. от степени совершенства межмышечной координации.

На гибкость существенно влияют внешние условия: время суток, температура воздуха, проведена ли разминка, разогрето ли тело. Утром гибкость меньше, чем днем и вечером; при +20–30°C гибкость выше, чем при +5–10°C; после разминки продолжительностью 20 мин. гибкость позвоночника, определяемая по наклону вперед с выпрямленными ногами, больше на 5–15 см; то же происходит с гибкостью суставов после 10 мин. нахождения в теплой ванне при температуре воды +40°C или после 10 мин. пребывания в сауне.

Причиной, влияющей на подвижность суставов, считается также общее функциональное состояние организма в данный момент: усталость отрицательно сказывается на показателях активной гибкости, но способствует

улучшению пассивной; положительные эмоции и мотивация улучшают гибкость, а другие личностно-психические факторы ухудшают.

Результаты немногих генетических исследований говорят о высоком или среднем воздействии генотипа на подвижность тазобедренных и плечевых суставов и гибкость позвоночного столба. Пока не выявлено, кто - лица женского или мужского пола – испытывают большее влияние генотипического фактора на развитие гибкости. В одних исследованиях установлено большее влияние наследственности на женский организм (в эксперименте участвовали близнецы от 12 до 17 лет), в других найден больший вклад генотипа (до 16%) для лиц мужского пола (исследовались близнецы 7–9 лет). Отмечено также понижение роли генотипа в процессе онтогенеза и меньшее его воздействие на увеличение гибкости в ходе целенаправленных тренировок.

В отличие от других физических качеств, которые за время присутствия ребенка в школе могут развиваться, превышая изначальную величину в несколько раз (например, показатели абсолютной силы), гибкость начинает ухудшаться уже с первых лет жизни. Причина в постепенном окостенении хрящевых тканей, которые все менее уступают морфологическим изменениям, более прочным становится связочный аппарат, с каждым годом труднее поддающийся воздействию на растягивание; уменьшается эластичность связок. К 13–16 годам заканчивается формирование суставов. Сказанное, иллюстрируют данные о темпах прироста активной и пассивной гибкости у мальчиков и девочек школьного возраста (табл. 1–3).

Таблица 1

Темпы прироста активной и пассивной гибкости, % (общие данные подвижности в суставах плечевого пояса, локтевых и лучезапястных)

	Гибкость, % прироста	
	Активная	Пассивная

Возраст, лет	Мальчики,	Девочки,	Мальчики,	Девочки,
	юноши	девушки	юноши	девушки
7 - 10	4,9	3,2	- 1,9	- 0,1

Таблица 2

Темпы прироста активной и пассивной гибкости, %, (обобщенные данные подвижности в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах)

Возраст, Лет	Гибкость, % прироста			
	Активная		Пассивная	
	Мальчики, юноши	Девочки, девушки	Мальчики, юноши	Девочки, девушки
7 – 10	5,5	6,2	- 8,7	- 9,5

Таблица 3

Темпы прироста активной гибкости позвоночного столба, % (обобщенные данные подвижности его различных отделов)

Возраст, лет	Пол	Активная гибкость, % прироста			
		Тазобед- ренный сустав при сгибании	Нижне- грудной пояснич- ный отдел	Верхне- грудной отдел	Шейный отдел позвоноч- ного столба
7-10	Мальчики	18,8	8, 6	22,9	17,0
	Девочки	6,6	17,2	-6,2	22,2

В таблицах 1–3 показаны приросты результатов для каждой возрастной группы. Основанием для расчетов стали результаты младших школьников в каждой возрастно-половой группе: в возрасте 7-10 лет – 7-летних детей, в подростковом возрасте 11-летних, в юношеском – 15-летних. Например, отмечено, что максимально возможная амплитуда движений в голеностопном суставе к 10–12-летнему возрасту уменьшается почти на 25%. Лишь в суставах позвоночного столба активная и пассивная гибкость улучшается до 13–14 лет, однако в целом с 10–11 лет наступает естественный упадок

подвижности во всех суставах. Этому естественному упадку гибкости можно препятствовать тем эффективнее, чем меньше возраст учащихся. Специальными исследованиями показано, что у школьников младшего и первой половины подросткового возраста гибкость поддается направленному улучшению значительно легче, чем у подростков 13-14 лет и юношей. После одной тренировки, увеличение относительной растяжимости мышечно-связочного аппарата у детей 10-12 лет, не занимающихся спортом, составляет в плечевом суставе 10-12%, позвоночном столбе – 8-9%, тазобедренном суставе – 10-12%, а у детей 15-17 лет – соответственно 5-6, 4-5 и 10%. После 15-17 лет развитие подвижности в суставах идет с большими трудностями по причинам, указанным выше. Исследования доказывают, что младший школьный возраст является наиболее подходящим для направленного роста амплитуды пассивных движений во всех основных суставах, а средний и старший – для совершенствования активной подвижности в них.

Гибкость – одно из тех моторных качеств, в котором представительницы превосходной половины населения Земли имеют преимущество. Девочки и девушки опережают мальчиков и юношей по ряду показателей подвижности суставов примерно на 20-30%.

Как и в отношении других моторных возможностей, показатели гибкости у школьников одного и того же возраста и пола широко варьируют. Например, у 10-11-летних девочек интервал отличий подвижности в тазобедренном суставе достигает 90°, а в плечевом 80°, что во многом связано с генетическими влияниями. В процессе применения специальных упражнений обнаружено также, что у одних детей подвижность в суставах улучшается быстро и заметно, а у других – медленно и незначительно. Естественно, что и первые и вторые должны привлечь особо пристальное внимание учителя. Для школьников, имеющих от природы высокие показатели развития гибкости и податливости на тренировку, бывает нужно ограничить упражнения в растягивании и давать больше силовых и

общеразвивающих упражнений по укреплению опорно-двигательного аппарата. В свою очередь, детям, которые отличаются стойкими ограничениями подвижности в суставах, учитель может рекомендовать самостоятельные ежедневные занятия или упражнения 2-3 раза в день.

Занятия различными видами спорта в целом положительно влияют на улучшение показателей подвижности с возрастом. Амплитуда подвижности в суставах у баскетболистов, пловцов, легкоатлетов, в 10-летнем возрасте равная в среднем 600° , к 17 годам достигает 630 , 670 и 680° соответственно. Высшей амплитудой активной и пассивной подвижности в разных суставах различаются гимнасты и акробаты. Так, у 10-летних гимнастов она равна 640° , у 17-летних 740° ; это основательно естественный факт, поскольку данные виды спорта требуют наибольшие требования к проявлению и развитию гибкости, от уровня которой зависят и конечные результаты. У школьников, не занимающихся спортом, с возрастом показатель подвижности почти не увеличивается, оставаясь в пределах 550 – 580° .

1.2. Задачи развития гибкости на уроках физической культуры

В физическом воспитании основной задачей считается обеспечения такой степени всестороннего развития гибкости, которая разрешала бы школьникам совершенно овладевать главными жизненно важными двигательными навыками и умениями и с высокой результативностью показывать другие двигательные способности – координационные, скоростные, силовые, выносливость. Учитель обязан предоставить при этом гармоничное развитие подвижности во всех главных аспектах (плечевые, тазобедренные, голеностопные, лучезапястные, локтевые, коленные и суставы позвоночника).

В плане лечебной физической культуры—в случае травм, природных или, появившихся в ходе заболеваний – выделяется задача по восстановлению нормальной амплитуды движений суставов.

Наконец-то, для детей, подростков, юношей и девушек, занимающихся спортом, выдвигается задача совершенствования специальной гибкости, т.е. подвижности в тех суставах, которым предъявляются повышенные требования избранным видом спорта.

Решая первую задачу, учитель обязан стремиться не только улучшить общий уровень развития активной и пассивной физической активности в суставах, но и укрепить сами суставы и мышечно-связочный аппарат. Это имеет большое значение для улучшения эластических свойств и формирования прочности мышц и связок. Данную задачу нужно решать в течение всех лет обучения ребенка в школе и на основе любого материала учебной программы. При развитии гибкости не следует стремиться к сверхгибкости, которую показывают артисты на аттракционах. Это чревато, во-первых, тем, что излишнее развитие подвижности в суставах может повергнуть к перераспределению мышечных волокон и связок, а обычно еще и к деформации суставных структур, особенно у детей. Во-вторых, сверхгибкость обращается нарушением гармонии физического воспитания. Хотя многие двигательные воздействия не требуют максимально возможной амплитуды движений, тем не менее важно обеспечить некоторый резерв гибкости, что считается одной из положений экономичности движений (при недостаточной гибкости тратится лишняя энергия на растягивание мышц), он оказывает действие, освоению новых амплитудных движений и способствует избежанию каких-либо травм.

1.3. Средства и особенности методики развития гибкости на уроках физической культуры

В качестве средств развития гибкости применяют упражнения, которые можно делать с максимальной амплитудой. Их другим образом называют упражнениями на растягивание. Это в основном гимнастические упражнения, предпочтительно воздействующие на части тела.

Подобно тому, как гибкость разделяют на активную и пассивную, так и среди упражнений на растягивание различают активные и пассивные. Активные движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем) можно совершать без предметов и с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи и т.д.). Пассивные упражнения на гибкость подключают движения, выполняемые с помощью партнера; движения, выполняемые с отягощениями; движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора; пассивные движения с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой и т.п.); движения, выполняемые на снарядах (в качестве отягощения используют вес собственного тела).

В числе упражнений на гибкость следует назвать и статические упражнения, где с поддержкой партнера, собственной массы или силы требуется сохранить неподвижное положение с предельно максимальной амплитудой длительностью от 6 до 9 сек. Многие из упражнений на гибкость не имеют очевидной идеи, т.е. они являются как бы активно-пассивными (например, пружинящие движения в глубоком выпаде).

Упражнения для развития подвижности в суставах советуем проводить путем активного выполнения движений с постепенно увеличивающейся амплитудой, использования пружинящих захватов, покачиваний, взмахов с большой амплитудой. Полезны захваты руками и потягивания туловища к ногам и ног к туловищу. Во всех этих случаях полезно обращаться к помощи партнера. Главные правила использования упражнений в растягивании: не допускать болевых ощущений, постепенно увеличивать амплитуду движений и степень применения силы помощника.

Упражнения на гибкость важно соединять с упражнениями на силу и на расслабление. Как известно, комплексное применение силовых упражнений и упражнений на расслабление не только оказывает содействие увеличению силы, растяжимости и эластичности мышц, производящих данное движение, но и увеличивает прочность мышечно-связочного аппарата. Кроме того, при

использовании упражнений на расслабление в период направленного развития подвижности в суставах значительно (до 10%) возрастает эффект тренировки. К тому же эти двигательные качества можно формировать параллельно, так как они не дают отрицательного переноса.

При планировании упражнений на гибкость последовательно важно определить подходящие соотношения в применении этих упражнений, а также использовать правильную дозировку нагрузок.

Если требуется достижение видимого шага в развитии гибкости уже через 3–4 месяца, то советуют последующие соответствия в применении упражнений: примерно 40% – активные, 40% – пассивные и 20% – статические. Чем меньше возраст школьника, тем больше в общем объеме должна быть доля активных и меньше – статических упражнений. Экспертами разработаны приблизительные рекомендации по количеству повторений, темпу движений и времени «выдержек» в статических положениях (табл. 4). На первых занятиях число повторений составляет не более 8–10 раз и незаметно доводится до величин, приведенных в табл. 4.

Движения на гибкость советуют вводить в не очень большом количестве в программу ежедневных занятий физическими упражнениями. Они считаются обязательным компонентом утренней гигиенической гимнастики, вводной части урока, разминки при занятиях спортом. Прежде чем приступить к упражнениям на повышение подвижности суставов, следует сделать разминку для разогревания мышц. Полезно – особенно перед самостоятельной тренировкой с упором на улучшение подвижности суставов – сделать массаж. Если применять упражнения на гибкость с дополнительным весом, то вес не должен превышать 1–2 кг.

Таблица 4. Дозировка упражнений, нацеленных на развитие подвижности в суставах у детей школьного возраста и юных спортсменов

Сустав	Количество повторений			
	Учащиеся, лет			Стадия поддерживания подвижности
	7-10	11-14	15-17	
Позвоночный столб	20-30	30-40	40-50	40-50
Тазобедренный	15-25	30-35	35-45	30-40
Плечевой	15-25	30-35	35-45	30-40
Лучезапястный	15-25	20-25	25-30	20-25
Коленный	10-15	15-20	20-25	20-25
Голеностопный	10-15	15-20	20-25	10-15

По вопросу о числе тренировок в неделю, нацеленных на развитие гибкости, существуют различные мнения. Так, как одни авторы считают, что достаточно 2-3 раз в неделю; другие же думают что, необходимы ежедневные занятия; третьи уверены, что лучший результат дают всего два занятия в неделю.

Однако все специалисты согласны в том, что на начальном этапе работы над развитием гибкости достаточно трех занятий в неделю. Постепенно можно переходить к ежедневным занятиям.

Нагрузку в упражнениях на гибкость на отдельных уроках и в течение года нужно увеличивать за счет повышения количества упражнений и числа их повторений. Темп при активных упражнениях является 1 повторение в 1 сек.; при пассивных – 1 повторение в 1-2 сек.; «задержка» в статических положениях – 4-6 сек.

По данным ученых, хватает даже небольшого (двухмесячного) перерыва в тренировке гибкости, чтобы она ухудшилась на 10-12%. Это еще раз доказывает, что учитель физической культуры обязан умеренно разделять упражнения на гибкость в течение не только всего года, но и срока пребывания ребенка в школе.

При выполнении задач на гибкость перед учащимся лучше всего поставить четкую цель, например дотянуться рукой до определенной точки или предмета. Похожий прием разрешает добиться большей амплитуды движений. Например, при выполнении наклона туловища вперед нужно стремиться достать грудью бедро, затем достать область опоры пальцами, ладонями и т.д.

Основной метод формирования подвижности суставов – повторный, т.е. в течении повторения тех либо других двигательных действий на гибкость ученик должен стремиться увеличить максимальную амплитуду. Однако при повторном выполнении упражнений все же начинается утомление, которое внешне выявляется в снижении амплитуды движения. А это служит первым сигналом к завершению работы над увеличением гибкости в данном уроке.

В качестве методов совершенствования гибкости желательно применять игровой и соревновательный методы; тогда занятия будут проходить более интересно и весело.

Упражнения на гибкость в одном занятии представляют собой выполнение в такой последовательности ряда упражнений: вначале упражнения для суставов верхних конечностей, затем — туловища и нижних конечностей. При серийном выполнении этих упражнений в промежутках отдыха дают упражнения на расслабление.

Задачу развития гибкости школьников, прежде всего учащихся начальных классов, важно решать в сочетании с увеличением их теоретических знаний. С первых уроков следует ознакомить учащихся с названиями частей тела и с процессами, которые они совершают. За время учебы в начальной школе учащиеся должны узнать, что такое сгибание и разгибание, отведение и приведение, положение и позиция, круговые движения, повороты и вращения туловища, Все эти движения они должны помимо всего прочего уметь выполнять.

Целенаправленная работа по повышению подвижности в суставах заканчивается составлением учителем комплексов упражнений, точных

возрасту учащихся и подходящих содержанию уроков в каждой учебной четверти. На одном уроке или самостоятельном занятии достаточно 8-10 таких упражнений, входящих в комплекс. Естественно, что для учащихся (юных спортсменов) эти комплексы следует подготавливать с учетом особенности вида спорта. Для примера приводятся два таких комплекса: для прыгуна в высоту и футболиста.

Главным методическим условием, которого нужно держаться в работе над обучением физической активности а суставах, считается обязательная разминка перед выполнением упражнений на растягивание.

Разминка имеет профилактическое (предупреждающее) значение, чем лучше подготовлен мышечно-связочный аппарат, чем безупречнее выполняется движение, тем меньше опасность получить различного рода растяжения, или разрывы мышц и сухожилий.

Известно, что разминка включает в себя комплекс специально выбранных физических упражнений, выполняемых с целью подготовки организма к предстоящей работе и повышения его общей работоспособности путем увеличения вегетативных функций. Повышение температуры тела и основным образом мышц (особенно тем, которым предстоит работать), имеет большую роль для выполнения движений с максимальной амплитудой при подготовительном "разогревании" мышц, их эластичность увеличивается.

В разминку входит: бег 6-10 минут в постоянном умеренном, темпе. После бега необходимо выполнить 6-8 специально подобранных упражнений для мышц туловища, верхних конечностей, рук и ног, причем каждое из них по 10-15 раз. Комплекс упражнений приведен в Приложении 1.

Затем нужно выполнить комплекс из 8-10 упражнений на растягивание.

Упражнения на растягивание нужно выполнять сериями в установленной очередности; упражнения для суставов верхней конечности, туловища и нижней конечности, а между сериями нужно обязательно выполнять упражнения на расслабление. Комплекс упражнений (Приложение 2) может состоять из 8-10 упражнений пассивного или активного характера.

При выполнении упражнений махового характера нужно максимально расслабить мышцы ноги, так как только в таком случае можно достичь максимальной амплитуды движения, для этого нужно опорной ногой встать на скамейку, так как, чтобы делающая нога, совершая сгибание и разгибание, отведение и приведение, свободно свисала и не касалась площади опоры.

Выполняя упражнение на растягивание, амплитуду движений надо постепенно увеличивать, так как в противном случае даже после хорошей разминки вероятны растяжения мышц и связок. Постепенное увеличение амплитуды движения дает время организму привыкнуть к специальной работе.

Темп движения с небольшой амплитудой (махи ногами, рывки руками и т.д.) – должен быть примерно 60 движений в минуту, в других движениях (наклоны туловища) – 40-50 движений в минуту. После упражнений на растягивание необходимо проделать упражнения на расслабление.

Комплекс упражнений дан в приложениях 1,2.

ВЫВОДЫ ПО I ГЛАВЕ

Гибкость - это один из пяти ключевых физических качеств человека. Она характеризуется степенью подвижности частей опорно-двигательного аппарата и возможностью выполнять движения с большой амплитудой. Это физическое свойство нужно развивать с самого раннего возраста и систематически.

Гибкость - это не только умение ловко обладать своим телом. Хорошая подвижность в суставах избавляет от вывихов, разрывов и других повреждений. Хорошая гибкость важна для каждого человека, т. к. позволяет найти полностью силу, быстроту, и координацию движений. Для эффективного формирования гибкости прежде всего важна теоретическая обоснованность вопроса. Нужные для практики данные касаются различных областей знаний: теории и методики физического воспитания, анатомии, биомеханики, физиологии.

В теории и методике физической культуры гибкость рассматривается как многофункциональное качество опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений частей тела.

При развитии гибкости у детей нужно учесть возрастные качества. Целенаправленно развивать гибкость нужно с 6-7 лет. У детей и подростков 9-14 лет это качество развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте. Это объясняют огромной растяжимостью мышечно-связочного аппарата у детей данного возраста.

В долголетнем плане весь комплекс воспитания гибкости можно разделить на 3 этапа:

- 1 этап – суставная гимнастика;
- 2 этап – специализированное развитие подвижности в суставах;
- 3 этап – поддержание подвижности в суставах на достигнутом уровне.

Для воспитания и улучшений гибкости методически имеет важное значение оптимальной пропорции в использовании упражнений на растягивание, а также точную дозировку нагрузок. Упражнения на гибкость рекомендуются включать в небольшом количестве в утреннюю гимнастику, в водную (подготовительную) часть урока по физической культуре, в разминку при занятии спортом.

В комплекс упреждений для воспитания гибкости нужно вводить упражнения на расслабление, которые дают обеспечение в приросте подвижности, за счет улучшения способности мышц к расслаблению, следовательно, к растягиванию.

В физическом воспитании основной задачей является, обеспечение такой степени всестороннего развития гибкости, которая разрешала бы школьникам успешно овладевать ключевыми жизненно важными двигательными действиями (навыками и умениями), и с высокой результативностью показывать оставшиеся двигательные способности, координационные, скоростные, силовые, выносливость.

Решая эту задачу, учитель должен стремиться не только увеличить общий уровень развития активной и пассивной подвижности в суставах, но и укрепить сами суставы и мышечно-связочный аппарат. Это имеет большое значение для улучшения эластичности и прочности мышц и связок.

Упражнения для развития подвижности в суставах советуют проводить путем активного выполнения движений с постепенно растущей амплитудой, использования пружинящих захватов, покачиваний, взмахов с большей амплитудой.. Полезны захваты руками и притягивание туловища к ногам и ног к туловищу. Во всех этих случаях целесообразно прибегать к помощи партнера.

Упражнения на гибкость важно сочетать с упражнениями на силу и на расслабление. Принято считать и 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.

Задачу развития гибкости школьников, прежде всего учащихся начальных классов важно решать в сочетании с повышением их теоретических знаний. С первых уроков следует знакомить учеников с названиями частей тела и с движениями, которые они совершают. За время учебы в начальной школе учащиеся должны узнать, что такое сгибание и разгибание, отведение и приведение, супинация и пронация, круговое движение, повороты и вращение туловища.

Все эти движения они должны также уметь выполнять.

ГЛАВА II. ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧКОЙ КУЛЬТУРЫ

2.1. Организация исследования

Вся программа исследования была выполнена в 3 этапа. Первый проводился с сентября по октябрь 2015 года в школе № 28 г.Первоуральск. Основной целью исследования было изучение различных методов воспитания гибкости у детей младшего школьного возраста.

Второй этап (сентябрь-декабрь 2015 года) предусматривал проведение сравнительного педагогического исследования. Для решения поставленных задач были изучены 2 группы школьников 3-го класса (средний возраст 10 лет). Под наблюдением находились 34 человека. Из них 18 человек составили контрольную группу, 16 -экспериментальную группу. Контрольная группа училась по школьной программе. Экспериментальная группа занималась по специально разработанному комплексу упражнений, направленных на развитие гибкости у детей младшего школьного возраста. Возрастной и половой состав школьников в обеих группах был идентичным.

Третий этап (декабрь 2015 года) предполагал выполнение статистической обработки полученных данных педагогического эксперимента, их интерпретацию и оформление результатов исследования.

2.2. Методика развития гибкости

Методика развития гибкости у младших школьников на уроках физической культуры, представляет собой процесс регулярных занятий построенных на каждом уроке и включенных в заключительную часть урока.

В течение месяца проводился данный комплекс упражнений:

первая неделя

Понедельник

Задачи урока:

1- Обучение кувырку вперед в группировке

2- Развитие гибкости

3- Формирование правильной осанки

Часть урока	Содержание урока	Доз-ка
1. подготовительная	Построение Сообщение задач урока Разминка: Бег обычный Бег приставным шагом, правым, левым боком Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба на внешней стороне стопы Ходьба на внутренней стороне стопы Выпады на каждый шаг Ходьба в приседе Выпрыгивание из приседа вперед Упражнения на дыхание	30 сек 30 сек 6 мин
2. основная	И.п. – стоя перед матом 1-упор присев 2-руки на мат перед собой 3-выпрямить ноги 4-и.п. И.п.- упор присев руки на мате перед собой 1-голову на мат, между рук 2-толчок ногами, подбородок прижать к груди 3-поднять таз	20 мин 5 мин 5 мин

	<p>4-перевернуться на спину</p> <p>И.п.- лежа на спине , колени к груди, обхватить колени руками</p> <p>1-3-перекат колени за голову</p> <p>4-упор присев</p> <p>И.п.- сед на мате ноги врозь</p> <p>1-наклон вперед, руки к стопам</p> <p>2-и.п.</p> <p>3-4-тоже самое</p> <p>И.п.- сед на мате ноги вместе</p> <p>1-наклон вперед, руки к стопам</p> <p>2-и.п.</p> <p>3-4- тоже самое</p> <p>И.п.- сед на мате ноги врозь</p> <p>1- наклон к правой</p> <p>2-наклон к левой</p> <p>3-4- тоже самое</p> <p>И.п.- сед на мате ноги врозь, руки на пояс</p> <p>1-наклон вправо, левую руку вверх</p> <p>2-наклон влево, правую руку вверх</p> <p>И.п.- стойка ноги врозь</p> <p>1-руки в замок за спиной, правая сверху, левая снизу</p> <p>2-тоже, смена рук</p> <p>И.п.- стойка ноги врозь</p> <p>1-свести лопатки</p> <p>2-и.п.</p> <p>3-4-тоже самое</p>	<p>20 раз</p> <p>10 раз</p> <p>6 раз</p> <p>5 раз</p> <p>10 раз</p> <p>6 раз</p>
3. заключительная	<p>Упражнения на дыхание</p> <p>Построение</p>	<p>3 мин</p> <p>1мин</p>

	Сообщение д/з	
--	---------------	--

Среда

Задачи урока:

1-Закрепление кувырка вперед

2-Развитие гибкости

3-Научить владеть своим телом

Часть урока	Содержание	Доз-ка
1.Подготовительная	Построение Сообщение задач урока Разминка: Бег обычный Бег спиной вперед Бег приставным шагом, правым, левым боком Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба на внешней стороне стопы Ходьба на внутренней стороне стопы Выпады на каждый шаг Ходьба в приседе Выпрыгивание из приседа вперед Прыжки на месте Упражнения на дыхание	30 сек 30 сек 7 мин
2.Основная	И.п. – стоя перед матом 1-упор присев 2-руки на мат перед собой 3-выпрямить ноги	20 мин 8 раз

Задачи урока:

1- Развитие гибкости

2- Научить владеть своими эмоциями

Часть урока	Содержание	Доз-ка
1.Подготовительная	Построение Сообщение задач урока Разминка: Бег обычный Бег спиной вперед Бег приставным шагом, правым, левым боком Перестроение в круг Бег по кругу Ходьба на носках держась за руки Ходьба на пятках руки на пояс Выпады на каждый шаг Прыжки вперед, назад, вправо, влево Прыжки на месте	30 сек 30 сек 8 мин
2.Основная	И.п.- сед на мате ноги врозь 1-наклон вперед, руки к стопам 2-и.п. 3-4-тоже самое И.п.- сед на мате ноги вместе 1-наклон вперед, руки к стопам 2-и.п. 3-4- тоже самое	20 мин 6 раз 6 раз

	И.п.- сед на мате ноги врозь 1- наклон к правой 2-наклон к левой 3-4- тоже самое И.п.- стоя на скамейке 1- наклон вперед, руки касаются скамейке 2- и.п. 3-4-тоже самое И.п.- лежа на спине, ноги полусогнуты, ладони на полу у головы 1- поднять таз 2- выпрямить локти 3-7 – задержаться в этом положении 8- и.п. Игра в футбол	6 раз 8 раз 8 раз 10 мин
3.Заключительная	Построение Сообщение д/з	2 мин 2 мин

Вторая неделя

Понедельник

Задачи урока:

1-Закрепление кувырка вперед

2-Развитие гибкости

3-Научить владеть своими эмоциями и телом

Часть Урока	Содержание	Доз-ка
1.Подготовительная	Построение Сообщение задач урока Разминка: Бег обычный	30 сек 30сек 8 мин

	<p>Бег спиной вперед</p> <p>Бег приставным шагом, правым, левым боком</p> <p>Перестроение в круг</p> <p>Бег по кругу</p> <p>Ходьба на носках держась за руки</p> <p>Ходьба на пятках руки на пояс</p> <p>Выпады на каждый шаг</p> <p>Прыжки вперед, назад, вправо, влево</p> <p>Прыжки на месте</p> <p>Дыхательная гимнастика</p>	
2.Основная	<p>И.п.- сед на мате ноги врозь</p> <p>1- наклон к правой</p> <p>2-наклон к левой</p> <p>3-4- тоже самое</p> <p>И.п.- стоя на скамейке</p> <p>1- наклон вперед, руки касаются скамейке</p> <p>2- и.п.</p> <p>3-4-тоже самое</p> <p>И.п.- лежа на спине, ноги полусогнуты, ладони на полу у головы</p> <p>1- поднять таз</p> <p>2- выпрямить локти</p> <p>3-7 – задержаться в этом положении</p> <p>8- и.п.</p> <p>И.п.- Стоя перед шведской стенкой, руки на стенке</p> <p>1- Наклон вперед, левая нога назад</p> <p>2 –подставить правую ногу</p>	<p>20 мин</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p>

	3-7- задержаться 8- и.п. И.п. Стоя ноги на ширине плеч, руки на пояс 1- наклон вперед 2-наклон влево 3-наклон вправо 4-И.п. Игра в вышибалы	6 раз 10 мин
3.Заключительная	Построение Сообщение д/з	2 мин 2 мин

Среда

Задачи урока:

1-развитие гибкости

2-развитие координации

3-Формирование правильной осанки

Часть урока	Содержание	Доз-ка
1.Подготовительная	Построение Сообщение задач урока Разминка: Обычный бег Бег спиной вперед Ускорение Бег скрестно Ходьба Ходьба на носках Ходьба на пятках Прыжки вперед, назад Дыхательная гимнастика	30 сек 30 сек 6 мин

2.Основная		20 мин
	<p>И.п.- стоя на скамейке</p> <p>1- наклон вперед, руки касаются скамейке</p> <p>2- и.п.</p> <p>3-4-тоже самое</p>	8 раз
	<p>И.п.- лежа на спине, ноги полусогнуты, ладони на полу у головы</p> <p>1- поднять таз</p> <p>2- выпрямить локти</p> <p>3-7 – задержаться в этом положении</p> <p>8- и.п.</p>	6 раз
	<p>И.п.- Стоя перед шведской стенкой, руки на стенке</p> <p>1- Наклон вперед, левая нога назад</p> <p>2 –подставить правую ногу</p> <p>3-7- задержаться</p> <p>8- и.п.</p>	8 раз
	<p>Веселая змея – дети делятся на две команды и выстраиваются в колонны друг за другом, расставляя ноги на ширине плеч и поднимают руки вверх. По сигналу, дети стоящие во главе каждой из колонн получают в руки мячи и передают над головой следующим за ними детям.</p> <p>И.п.- стойка ноги врозь</p> <p>1-руки в замок за спиной, правая сверху, левая снизу</p> <p>2-тоже, смена рук</p> <p>И.п.- стойка ноги врозь</p> <p>1-свести лопатки</p> <p>2-и.п.</p>	8 мин 4 раза

	3-4-тоже самое	6 раз
3.Заключительная	Дыхательная гимнастика	1 мин
	Построение	2 мин
	Сообщение д/з	2 мин

Пятница

Задачи урока:

1-Развитие гибкости с помощью теннисного мяча

2-Научить владеть своими эмоциями

Часть урока	Содержание	Доз-ка
1.Подготовительная	Построение	30 сек
	Сообщение задач урока	30 сек
	Разминка:	8 мин
	Обычный бег держась за руки	
	Бег спиной вперед	
	Ускорение	
	Бег скрестно	
	Ходьба	
	Ходьба на носках	
	Ходьба на пятках	
	Прыжки вперед, назад	
	Бег захлест голени	
	Бег колени к груди	
Дыхательная гимнастика		
2.Основная	И.п.- сед на мате ноги врозь, теннисный мяч в правой руке	15 мин
	1-наклон вперед, руки к стопам	6 раз
	2-и.п.	

	<p>3-4-тоже самое , теннисный мяч в левой руке</p> <p>И.п.- сед на мате ноги вместе, теннисный мяч в обеих руках</p> <p>1-наклон вперед, руки к стопам</p> <p>2-и.п.</p> <p>3-4- тоже самое</p> <p>И.п.- сед на мате ноги врозь</p> <p>1- наклон к правой</p> <p>2-наклон к левой</p> <p>3-4- тоже самое</p> <p>И.п.- стоя на скамейке, теннисный мяч в обеих руках</p> <p>1- наклон вперед, руки касаются скамейке</p> <p>2- и.п.</p> <p>3-4-тоже самое</p> <p>Игра в пионербол</p>	<p>6 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>12 мин</p>
3.Заключительная	<p>Построение</p> <p>Сообщение д/з</p>	<p>2 мин</p> <p>2 мин</p>

Третья неделя

Понедельник

Задачи урока:

1-Развитие гибкости

2-Развитие координации

Часть урока	Содержание	Доз-ка
1.Подготовительная	<p>Построение</p> <p>Сообщение задач урока</p> <p>Разминка:</p> <p>Ходьба</p>	<p>30 сек</p> <p>30 сек</p> <p>7 мин</p>

	<p>Обычный бег</p> <p>Бег приставными шагами, правым , левым боком</p> <p>Бег спиной вперед</p> <p>Ускорение</p> <p>Ходьба гуськом</p> <p>Ходьба на пятках</p> <p>Ходьба на носках</p> <p>Прыжки вперед, назад, вправо, влево</p> <p>Дыхательная гимнастика</p>	
2.Основная	<p>И.п.- стойка ноги врозь</p> <p>1- наклон к правой ноге</p> <p>2-наклон в центр</p> <p>3-наклон к левой ноге</p> <p>4-И.п.</p> <p>И.п.- тоже</p> <p>1- Наклон вперед</p> <p>2-наклон назад</p> <p>3-4-тоже самое</p> <p>И.п.- Сидя на фитболл мяче, ноги вытянуты вперед</p> <p>1- достать носки</p> <p>2-И.п.</p> <p>3-4- тоже самое</p> <p>И.п.- Тоже, ноги врозь</p> <p>1- достать правую стопу</p> <p>2-И.п.</p> <p>3-достать левую стопу</p> <p>4-И.п.</p> <p>И.п.- стоя на скамейке</p>	<p>20 мин</p> <p>6 раз</p> <p>8 раз</p> <p>6 раз</p> <p>8 раз</p>

	1- наклон вперед, руки касаются скамейке 2- и.п. 3-4-тоже самое Дети закрывают глаза, и по команде учителя, слушают в какую сторону им повернуться, и двигаться	8 мин
3.Заключительная	Построение Сообщение д/з	2 мин 2 мин

Среда

Задачи урока:

1-Закрепление кувырка вперед

2-Развитие гибкости

3-Научить владеть своим телом

Часть урока	Содержание	Доз-ка
1.Подготовительная	Построение	30 сек
	Сообщение задач урока	30 сек
	Разминка:	8 мин
	Бег обычный	
	Бег спиной вперед	
	Бег приставным шагом, правым, левым боком	
	Перестроение в круг	
	Бег по кругу	
	Ходьба на носках держась за руки	
	Ходьба на пятках руки на пояс	
	Выпады на каждый шаг	
Прыжки вперед, назад, вправо, влево		
Прыжки на месте		

	Дыхательная гимнастика	
2.Основная	<p>И.п. – стоя перед матом</p> <p>1-упор присев</p> <p>2-руки на мат перед собой</p> <p>3-выпрямить ноги</p> <p>4-и.п.</p> <p>И.п.- упор присев руки на мате перед собой</p> <p>1-голову на мат, между рук</p> <p>2-толчок ногами, подбородок прижать к груди</p> <p>3-поднять таз</p> <p>4-перевернуться на спину</p> <p>И.п.- лежа на спине , колени к груди, обхватить колени руками</p> <p>1-3-перекат колени за голову</p> <p>4-упор присев</p> <p>И.п.- стоя на скамейке</p> <p>1- наклон вперед, руки касаются скамейке</p> <p>2- и.п.</p> <p>3-4-тоже самое</p> <p>И.п.- лежа на спине, ноги полусогнуты, ладони на полу у головы</p> <p>1- поднять таз</p> <p>2- выпрямить локти</p> <p>3-7 – задержаться в этом положении</p> <p>8- и.п.</p> <p>Игра в вышибалы</p>	<p>20 мин</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>10 мин</p>
3.Заклучит	Построение	2 мин

ельная	Сообщение д/з	2 мин
--------	---------------	-------

Пятница

Задачи урока:

1-Развитие гибкости

2-Научить владеть своими эмоциями

Часть урока	Содержание	Доз-ка
1.Подготовительная	Построение Сообщение задач урока Разминка: Обычный бег держась за руки Бег спиной вперед Ускорение Бег скрестно Ходьба Ходьба на носках Ходьба на пятках Прыжки вперед, назад Бег захлест голени Бег колени к груди Дыхательная гимнастика	30 сек 30 сек 8 мин
2.Основная	И.п. – Стоя 1-7 задержаться в полуприседе руки перед собой 8-и.п. И.п.- сидя ноги врозь 1-7 наклонится вперед и задержаться 8-и.п.	15 мин

	<p>Бег обычный</p> <p>Бег спиной вперед</p> <p>Бег приставным шагом, правым, левым боком</p> <p>Перестроение в круг</p> <p>Бег по кругу</p> <p>Ходьба на носках держась за руки</p> <p>Ходьба на пятках руки на пояс</p> <p>Выпады на каждый шаг</p> <p>Прыжки вперед, назад, вправо, влево</p> <p>Прыжки на месте</p> <p>Дыхательная гимнастика</p>	
2.Основная	<p>Бег</p> <p>Ускорение</p> <p>Ускорение в парах</p> <p>И.п.- стойка ноги врозь</p> <p>1- наклон к правой ноге</p> <p>2-наклон в центр</p> <p>3-наклон к левой ноге</p> <p>4-И.п.</p> <p>И.п.- тоже</p> <p>1- Наклон вперед</p> <p>2-наклон назад</p> <p>3-4-тоже самое</p> <p>И.п.- Сидя на фитболл мяче, ноги вытянуты вперед</p> <p>1- достать носки</p> <p>2-И.п.</p> <p>3-4- тоже самое</p> <p>И.п.- Тоже, ноги врозь</p>	<p>8 мин</p> <p>4 раза</p> <p>2 раза</p> <p>15 мин</p>

	1- достать правую стопу 2-И.п. 3-достать левую стопу 4-И.п. И.п.- стоя на скамейке 1- наклон вперед, руки касаются скамейке 2- и.п. 3-4-тоже самое	
3.Заключительная	Построение Сообщение д/з	2 мин 2 мин

Среда

Задачи урока:

1-Закрепление кувырка вперед

2-Научить владеть своим телом

Часть урока	Содержание	Доз-ка
1.Подготовительная	Построение Сообщение задач урока Разминка: Бег обычный Бег приставным шагом, правым, левым боком Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба на внешней стороне стопы Ходьба на внутренней стороне стопы Выпады на каждый шаг Ходьба в приседе Выпрыгивание из приседа вперед	30 сек 30 сек 8 мин

	Упражнения на дыхание	
2.Основная	<p>И.п. – стоя перед матом</p> <p>1-упор присев</p> <p>2-руки на мат перед собой</p> <p>3-выпрямить ноги</p> <p>4-и.п.</p> <p>И.п.- упор присев руки на мате перед собой</p> <p>1-голову на мат, между рук</p> <p>2-толчок ногами, подбородок прижать к груди</p> <p>3-поднять таз</p> <p>4-перевернуться на спину</p> <p>И.п.- лежа на спине , колени к груди, обхватить колени руками</p> <p>1-3-перекат колени за голову</p> <p>4-упор присев</p> <p>И.п.- упор присев, руки на мате перед собой</p> <p>1- голова на мате между руками</p> <p>2- толчок ногами</p> <p>3-кувырок</p> <p>4- и.п.</p> <p>Игра в вышибалы</p>	<p>15 мин</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>4 раза</p> <p>8 раз</p> <p>16 мин</p>
3.Заключительная	<p>Построение</p> <p>Сообщение д/з</p>	<p>2 мин</p> <p>2 мин</p>

Пятница

Задачи урока:

1-Развитие гибкости

2-Научить владеть своим телом и эмоциями

Часть урока	Содержание	Доз-ка
1.Подготовительная	<p>Построение</p> <p>Сообщение задач урока</p> <p>Разминка:</p> <p>Бег обычный</p> <p>Бег спиной вперед</p> <p>Бег приставным шагом, правым, левым боком</p> <p>Перестроение в круг</p> <p>Бег по кругу</p> <p>Ходьба на носках держась за руки</p> <p>Ходьба на пятках руки на пояс</p> <p>Выпады на каждый шаг</p> <p>Прыжки вперед, назад, вправо, влево</p> <p>Прыжки на месте</p> <p>Дыхательная гимнастика</p>	<p>30 сек</p> <p>30 сек</p> <p>8 мин</p>
2.Основная	<p>И.п. – Стоя</p> <p>1-7 задержаться в полуприседе руки перед собой</p> <p>8-и.п.</p> <p>И.п.- сидя ноги врозь</p> <p>1-7 наклонится вперед и задержаться</p> <p>8-и.п.</p> <p>И.п.- тоже</p> <p>1-3 наклон вправо</p> <p>4-и.п.</p> <p>5-7-наклон влево</p> <p>8-и.п.</p> <p>И.п.- стойка ноги врозь</p>	<p>15 мин</p> <p>8 раз</p>

по: теории и методике физического воспитания и спорта, воспитанию физических качеств, возрастная физиология. Был проанализировано 51 источник.

Педагогический эксперимент велся с учащимися 3-го класса школы № 28 города Первоуральск Свердловской области. В экспериментальной группе использовался специально разработанный комплекс упражнений для воспитания гибкости у детей младшего школьного возраста.

В эксперименте были использованы следующие тесты:

1. Оценка гибкости производилась по общепринятой методике – измерялось расстояние у пальцев рук относительно изолинии, проходящей через площадку, установленную выше пола. За положительный результат (знак "+") было принято расстояние ниже изолинии, за отрицательный – расстояние выше изолинии (знак "-") (таблица 5). Измерения были проведены в начале учебного года (сентябрь) и в конце учебного полугодия (декабрь) как в контрольной, так и в экспериментальной группе.

2. Оценка гибкости также была произведена по углу в тазобедренном суставе в положении "продольный шпагат" с помощью общепринятых методов гониометрии. Для измерения углов использовался циркуль, который накладывался в положении продольного шпагата на измеряемый участок тела. Далее он в соответствующем положении проецировался на транспортир.

Метод математической статистики. Первичная обработка полученных экспериментальных данных произведена принятыми в педагогических исследованиях методами математической статистики. Были измерены основные антропометрические данные (рост и вес) как в контрольной, так и в экспериментальной группе. По результатам антропометрических данных для оценки соответствия массы тела и роста в динамике в начале и в конце эксперимента был определен индекс (формула) Кетле (вес поделить на рост [51]):

$$ИК = M/P$$

М – масса тела в граммах;

P – длина тела, см.

Индекс Кетле говорит о соответствии массы тела его длине. Нормальные показатели этого индекса колеблются в пределах от 325 до 400г/см, при занятиях спортом он может достигать 400г/см, у детей он меньше, а в некоторых спортивных специализациях – даже 600г/см.

Полученные данные для оценки достоверности результатов были обработаны статистически.

Данные об испытуемых представлены в таблицах 6 и 7.

Таблица 5 Некоторые параметры оценки гибкости (по Ж.К.Холодову, В.С.Кузнецову[47])

Параметры	Оценка			
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Плохо
Расстояние у пальцев рук при наклоне вперед относительно уровня площадки	+15	+5	0	- 5
Угол в лучезапястном суставе с тыльной стороны при отведенной кисти(град)	70	90	95	100
Угол туловища к горизонту при наклоне вперед в положении сидя (град)	5	15	25	35
Угол в подколенной ямке при выпрямлении ноги (град)	182	180	178	175
Угол в тазобедренном суставе в продольном шпагате (град)	180	178	175	172
Угол в тазобедренном суставе в поперечном шпагате (град)	180	178	175	172

Анализ полученных данных показал, что между контрольной и экспериментальной группами испытуемых – школьников имеются существенные различия.

Антропометрические данные испытуемых – школьников 3-го класса в обеих группах (контрольной и экспериментальной) соответствуют нормальным средним возрастным показателям. Так, средняя величина роста в контрольной группе составила 123,2 см, в экспериментальной – 121,2 см. Средняя величина веса тела соответственно 20,8 и 21,7 в обеих группах. Данные показатели роста и веса соответствуют возрастной норме.

Показатели гибкости приведены в таблицах 6 и 7. В контрольной группе до начала эксперимента (сентябрь) показатель гибкости составил в среднем – 1,4 см, в конце эксперимента (декабрь) – 0,87 см. Соответствующие показатели в экспериментальной группе, занимающейся по методике акцентированного развития гибкости, составили соответственно 1,4 в начале эксперимента и + 1,31 - в конце эксперимента.

В пересчете на проценты абсолютных величин, в экспериментальной группе показатель гибкости увеличился на 128 % больше по сравнению с контрольной.

Показатели гибкости, рассчитанные по углу в тазобедренном суставе в положении "продольный шпагат" дают более полную картину о развитии гибкости. Так, этот показатель в начале учебного года у контрольной группы составил 172 градуса, в конце обследуемого периода – 174 градуса. В контрольной группе соответствующие показатели составили также 172 градуса в начале исследования и достигли 179 градуса в конце исследования. Разница по этому показателю в обычной группе составила всего 2 градуса, в экспериментальной группе – 7 градусов. Эти различия весьма существенны и статистически достоверны ($t = 4,17$ при $p < 0, 01$).

Интересно отметить, что между исследованными величинами наблюдается определенная зависимость. Так, чем выше показатель гибкости по наклонному тесту, тем больше величина угла в тазобедренном суставе и

наоборот. Между антропометрическим масса–ростовым показателем Кетле и показателем гибкости наблюдалась некоторая отрицательная зависимость.

Таблица 6 Контрольная группа. Ученики 3 «Б» класса школы № 28

№ п/п	ФИО	Год рождения	Рост	Вес	Тест на гибкость до (см/град)	Тест на гибкость после (см/град)
1.	Саша Ж.	2006	120	19,5	-2/173	-3/174
2.	Витя П.	2006	118	19,0	-3/172	-2/173
3.	Андрей В.	2006	125	21,0	+1/171	+2/172
4.	Света Р.	2007	124	22,0	-1/168	0/170
5.	Катя Б.	2007	119	20,0	+1/172	+2/174
6.	Оля А.	2007	118	18,0	0/172	+1/174
7.	Сереза Г.	2007	124	20,2	-4/173	-2/175
8.	Варя М.	2006	130	21,3	-2/170	-1/173
9.	Вера З.	2006	125	20,5	-3/168	-1/172
10.	Гена П.	2006	135	23	-5/170	-4/171
11.	Леша М.	2007	124	20,0	+1/167	+1/170
12.	Коля К.	2006	121	21,5	-4/165	-4/169
13.	Аня Ж.	2006	127	22,0	-4/169	-3/171
14.	Алиса С.	2007	125	21,5	-1/166	-1/170
15.	Леша Р.	2007	119	20,3	0/168	+1/172
16.	Арина З.	2006	125	23,0	+1/172	0/175
17.	Женя С.	2007	118	19,0	-1/172	0/174
18.	Денис Д.	2006	122	22,5	0/170	0/172

Средние показатели:

Рост: 123,2

Вес: 20,8

Тест "до":-1,4/172

Тест "после": 0,87/174

Таблица 7 Экспериментальная группа. Ученики 3 «В» класса школы № 28

№ п/п	ФИО	Год рожде- ния	Рост	Вес	Тест на гибкость до (см/град)	Тест на гибкость после (см/град)
1.	Максим Р	2006	120	18,5	0/173	+2/179
2.	Толя Г	2006	118	19,0	-1/172	+3/178
3.	Соня К	2007	119	19,5	+1/169	+4/176
4.	Гриша З	2007	125	26,0	-1/178	0/180
5.	Денис О	2007	123	24,0	-4/172	-1/179
6.	Елисей Л	2006	120	19,5	+1/170	+2/178
7.	Аня К	2006	119	20,0	-5/169	0/178
8.	Маша Н	2006	125	23,0	-3/172	+1/180
9.	Кирилл П	2006	124	24,0	-2/172	+1/180
10.	Дима И	2007	118	19,5	-4/172	0/180
11.	Илья Ш	2006	119	20,5	0/173	+2/177
12.	Вероника Г	2006	120	22,0	+1/171	+2/178
13.	Ксюша Д	2007	118	19,5	-1/173	+1/176
14.	Ирина Н	2006	125	26,2	+1/171	+3/179
15.	Зураб М	2006	123	24,5	-3/169	-1/177
16.	Юля М	2006	124	22,3	-2/178	+1/178

Средние показатели:

Рост: 121,2

Вес: 21,7

Тест "до":-1,4/172

Тест "после": +1,31/178

Таким образом, между контрольной и экспериментальной группами наблюдаются существенные различия. Положительная динамика в гибкости у испытуемых контрольной группы, очевидно, объясняется некоторым улучшением подвижности благодаря занятиям физической культурой по обычной программе.

Поскольку в экспериментальной группе внимание было акцентировано на развитие как пассивной, так и активной гибкости, более значительные изменения объясняются именно эффектом акцентированного развития гибкости.

Поскольку возрастной и половой состав в обеих исследованных группах является идентичным, различия в динамике развития гибкости объясняется особой методикой проведения уроков физической культуры, которая положительно сказывается на развитие такого важного двигательного качества как гибкость.

По антропометрическим данным индекс Кетле в конце обследования у школьников контрольной группы составил 179 г/см, у школьников экспериментальной группы - 169 г/см. Такие показатели масса-ростового индекса косвенно могут свидетельствовать о более высокой гибкости у школьников контрольной группы. Этот факт также говорит в пользу того, что акцентированные занятия на развитие гибкости положительно сказываются на антропометрических факторах, определяющих гибкость.

ВЫВОДЫ ПО II ГЛАВЕ

Анализ научно-методической литературы показывает, что развитие гибкости у детей младшего школьного возраста имеет отличия в связи с возрастными особенностями детского организма. Наиболее интенсивно гибкость развивается до 15 - 17 лет. При этом, для развития пассивной гибкости сенситивным периодом будет являться возраст 9-10 лет, а для активной – 10-14 лет.

Целенаправленно развитие гибкости должно начинаться с 6-7 лет. У детей 9-14 лет это качество развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте. Это объясняется большой растяжимостью мышечно-связочного аппарата у детей данного возраста. Подвижность в суставах развивается неравномерно в различные возрастные периоды. У детей младшего и среднего школьного возраста активная подвижность в суставах увеличивается, в дальнейшем она уменьшается. Объем пассивной подвижности в суставах также с возрастом уменьшается. Причем, чем больше возраст, тем меньше разница между активной и пассивной подвижностью в суставах. Это объясняется постепенным ухудшением эластичности мышечно-связочного аппарата, межпозвоночных дисков и другими морфологическими изменениями. Возрастные особенности суставов необходимо принимать во внимание в процессе развития и гибкости.

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

Между контрольной и экспериментальной группой обнаружены различия в развитии гибкости. Акцентированные занятия на развитие гибкости положительно влияют на динамику антропометрических данных по показателям Кетле. Различия в показателе гибкости в контрольной и экспериментальной группе в конце исследованного периода наблюдаются по тесту "угол тазобедренного сустава".

Таким образом, между контрольной и экспериментальной группами наблюдаются существенные различия. Положительная динамика в гибкости у испытуемых контрольной группы, очевидно, объясняется некоторым улучшением подвижности благодаря занятиям физической культурой по обычной программе.

Поскольку в экспериментальной группе внимание было акцентировано на развитие как пассивной, так и активной гибкости, более значительные изменения объясняются именно эффектом акцентированного развития гибкости.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Гибкость – это одно из пяти основных качеств человека. Она характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Это физическое качество необходимо развивать с самого раннего возраста и систематически.

Для воспитания и совершенствования гибкости методически важно определить оптимальные пропорции в использовании упражнений на растягивание, а также правильную дозировку нагрузок. Упражнения на гибкость рекомендуют включать в небольшом количестве в утреннюю гимнастику, в вводную (подготовительную) часть урока физической культуры, в разминку при занятии спортом.

В комплекс упражнений для воспитания гибкости необходимо включать упражнения на расслабление, которые обеспечивают прирост подвижности за счет улучшения способности мышц к расслаблению, следовательно, к растягиванию.

В физическом воспитании школьников главной является задача обеспечения такой степени развития гибкости, которая позволит овладевать жизненно важными двигательными действиями, чтобы проявлять остальные двигательные способности координации, скорости, силы, выносливости.

Для решения этой задачи учитель должен повысить общий уровень развития активной и пассивной подвижности в суставах, укрепить сами суставы и мышечно-связочный аппарат путем активного выполнения движений с постепенно увеличивающейся амплитудой, использования пружинящих захватов, покачиваний, взмахов с большей амплитудой. Захваты руками и притягивание туловища к ногам и ног к туловищу целесообразно проводить с помощью партнера.

Комплексное сочетание упражнений на гибкость с упражнениями на силу и на расслабление способствует увеличению силы, растяжимости и

эластичности мышц, производящих данное движение, повышает прочность мышечно-связочного аппарата.

Учащиеся начальных классов на уроках физической культуры должны получать и теоретические знания, они должны знать названия частей тела, а также названия движений, которые они совершают, а именно: что такое сгибание и разгибание, отведение и приведение, супинация и пронация, круговое движение, повороты и вращение туловища.

Развивать гибкость необходимо с 6-7 лет. У детей начальных классов и до 14-летнего возраста гибкость развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте за счет большей растяжимостью мышечно-связочного аппарата. У детей младшего и среднего школьного возраста активная подвижность в суставах увеличивается, в дальнейшем она уменьшается. Пассивная подвижность в суставах также с возрастом уменьшается. Установлено, что чем больше возраст, тем меньше разница между активной и пассивной подвижностью в суставах за счет постепенного ухудшения эластичности мышечно-связочного аппарата, межпозвоночных дисков и другими морфологическими изменениями.

Важно определить оптимальные пропорции в использовании упражнений на растягивание, расслабление, а также правильную дозировку нагрузок.

Динамика антропометрических данных, полученных в результате проведенного эксперимента, по показателям Кетле между контрольной и экспериментальной группами учащихся 3-х классов подтвердила: акцентированные занятия на развитие гибкости положительно влияют на развитие гибкости у школьников. По тесту "угол тазобедренного сустава" можно судить о различиях в итоговых показателях гибкости в контрольной и экспериментальной группе.

Положительная динамика в гибкости у испытуемых контрольной группы объясняется некоторым улучшением подвижности благодаря занятиям физической культурой по программе.

Благодаря целенаправленному педагогическому воздействию на организмы школьников комплексом упражнений физической культуры можно добиться высоких показателей гибкости, что в конечном итоге приводит к подвижности суставов, улучшению двигательных качеств и физического состояния детей.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте. Теория и практика физической культуры. 1979. - № 10 – 192с.
2. Ашмарин Г.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: //Учебное пособие. - М.: Просвещение, 1995.- 287с.
3. Бальсевич В.К. Интеллектуальный вектор физической культуры человека (к проблеме развития физкультурных знаний) // Теория и практика физ. культуры. - 1991. № 27. – 37 – 41с.
4. Башуков С.М. Детский праздник //Физическая культура в школе, – 1988. - № 5. – 39с.
5. Бердинков Г.И., Максимова В.Н - Массовая физическая культура в ВУЗе: //Учебное пособие. - М.: Высшая школа, 1991.- 240с.
6. Богданова Г. П., В.Н Максимова - Уроки физической культурой 4-8 классов средней школы: //Пособие для учителя. - М.: Просвещение, 1986.- 220с.
7. Быков В.С. - Развитие двигательных способностей учащихся: //Учебное пособие . – Челябинск: УралГАФК, 1998. - 74с.
8. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987.- 208 с.
9. Воробьев В.И. - Определение физической работоспособности спортсменов: //Учебное пособие. - Челябинск, 1998. – 54 с.
10. Вультров Б.З., Потошник М.М. - Организатор внеклассной и внешкольной воспитательной работы: //Пособие для учителя. - М.: Просвещение, 1983.- 14с, 46с, 152с.
11. Выготский Л.С. Собрание сочинений: В 6-ти т. / Гл. ред. А.В. Запорожец. - Т.3. Проблемы развития психики. - М.: Педагогика, 1983. - 367 с
12. Галеева М.Р. - Методические рекомендации по развитию гибкости спортсмена. //Учебное пособие. - Киев, 1980. – 56 с.

13. Гейнц К.А. Ни дня без физкультуры //Физическая культура в школе, 1990.- № 4. - 41с.
14. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников, - Мн.: Народная асвета, 1978. - 88 с.
15. Дуранов М.Е., Гостев А.Г. Исследовательский подход. Педагогическая деятельность. - 1996.- №5. - 72с.
16. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология. //Учебник. Возрастная физиология, 1985.- 34 с.
17. Журавлев В.И. Педагогика в системе наук о человеке. //Учебное пособие - М.: Педагогика, 1990.- 49 с.
18. Зимкина Н.В. Физиология человека. //Учебник.- М.: Физкультура и спорт, 1964.-589с.
19. Иваницкий М.Ф., Никитюка Б.А., Гладышев А.А., Судзиловский Ф.В - Анатомия человека. //Учебник - М.: Терра-Спорт, 2003. – 624с.
20. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов //Спорт. - 1987.- № 8. – С. 43.
21. Иванов А.В. От уроков к дням здоровья и спорта //Физическая культура в школе. - 1996.- № 8. - 44с.
22. Козлова В.И., Фарбер Д.А. Физиология развития ребенка.//Учебное пособие. - М.: Терра-спорт, 1983.- 31.
23. Коренберг В.Б. Проблема физических и двигательных качеств. Теория и практика физической культуры. - 1996. - №7. - 2-5с.
24. Костенко П.И. Физиология мышечной деятельности, труда и спорта. Физиология человека. М.: Физкультура и спорт, 1997. – Т.23, № 6. – 65-73с.
25. Коца Я.М Спортивная физиология: //Учебник - М.: 1983. – 39с.
26. Кузнецова З.И. Критические периоды развития двигательных качеств школьников //Физическая культура в школе, 1975. - №1. - 7-9с.
27. Мартиросов Э.Г. Методы исследования в спортивной антропологии //Физиология человека, 1982. - №7. – 194с.

28. Масленников С.М. Родительский час в спортивном зале //Физическая культура в школе, 1990.- № 1. - 54с.
29. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. //Учебник. - М.: Физкультура и спорт, 1991. – 65 с.
30. Матвеев Л.П. - Теория и методика физического воспитания. Т.1. //Учебник. - М.: Физкультура и спорт, 1976. - 169,190,209,229с.
31. Матвеева О.П. - Образовательная программа для учащихся средней общеобразовательной школы (I-XI классов). //Программа. - М.: Просвещение, 1995.-215с.
32. Морозов О.В. Успех в разнообразии форм занятий. //Физическая культура в школе, 1991.- № 5.- 41с.
33. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта. //Учебное пособие. М.: Изд. центр «Академия», 2001. - 240с.
34. Лях В.И. Гибкость: основы измерения и методика развития //Физическая культура в школе. - 1997. - № 1,3
35. Лях В.И. Двигательные способности // Физическая культура в школе. - 1996. - №2. – 2с.
36. Наука и спорт: Сб. обзорных статей. - М.: Издатель А.Н. Жуков, 1982.- 34 с.
37. Настольная книга учителя физической культуры: Пособие для учителя /Под ред. проф. Л. Б. Кофмана. – М.: Академия, 2000. – 72с.
38. Портных Ю. И. - Спортивные игры и методика преподавания. //Учебное пособие. - М.: Физкультура и спорт, 1986.-219с.
39. Программа /О.П. Матвеева. - М.: Просвещение, 1996. – 43 с.
40. Сермеев Б.В. Спортсменам о воспитании гибкости. Здоровье нации. //Сборник материалов Международного Научного Конгресса. - М., 1970.- 32с.
41. Сермеев Б.В. Спортсменам о воспитании гибкости. //Учебное пособие. - М.: Просвещение 1970.- 24с.
42. Скворцов Г.И. - Допрофессиональная подготовка учащихся 5-6

- специализированных спортивных классов. //Учебное пособие. - Челябинск, 1997.- 20с.
43. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физ. культуры /Под общ. ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. - Т.1. Общие основы теории и методики физического воспитания. - М.: Физкультура и спорт, 1976. - 304с.
44. Теория и методика физического воспитания: Учебник для студентов фак. физ.культуры пед.институтов /Б.А. Ашмарин, Ю.В.Виноградов, З.Н. Вяткина и др.; Под ред. Б.А. Ашмарина. - М.: Просвещение, 1990. - 287 с.
45. Физическое воспитание учащихся I-XI классов с направленным развитием двигательных способностей // Физическая культура в школе. - 1994. - №1. - 43с.; №2. - 32с.; №3. - 28с.
46. Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные особенности физического воспитания. //Учебное пособие. - М.: Академия, 1983. - 75с.
47. Холодов Ж.К., Кузнецова В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта.//Учебник - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 480 с.
48. Хрипкова Л.Т. Возрастная физиология. //Учебное пособие.- М.: Просвещение, 1988. - 36с.
49. Чудинова П.Р. Воспитание гибкости у детей. //Физическая культура в школе. - 1994. - №5. - 3с.
50. Шакина Е.А. Определение гибкости. //Физическая культура в школе. - 1994. - № 7. - 15с.
51. Формула красоты http://www.diet.ru/style_4.php?id=533&start=14&stop=14

Комплекс упражнений 1

1.И.п. – Ноги на ширине плеч, руки на пояс.

1-4– круговое движение головой вправо.

1-4- круговое движения головой влево.

2.И. п. – стойка ноги врозь, руки перед собой.

1-4– круговые движения руками вперед.

1-4– то же назад.

3.И.п. – то же

1-2– разведение рук в стороны.

3-4- и.п.

4.И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.

1– Наклон вперед.

2– Наклон назад.

5.И.п. – узкая стойка, руки на пояс.

1- поднять правую ногу в сторону.

2–4- круговое движение вправо.

5- поднять левую ногу в сторону.

6-8- тоже левой.

Тоже самое в другую сторону

6.И.п. – то же

1-2- наклон вперед, руками достать пол

3-4- и.п.

Комплекс упражнений 2

1. И.п. – о.с.

– Рывки руками, правая вверху, левая внизу, 10 раз.

– Рывки руками, правая внизу, левая вверху, 10 раз.

2.И.п. – стойка ноги врозь, руки перед собой.

– Наклон вперед, задеть пол, 10 раз.

– Наклон назад 10 раз.

3.И.п. – Сидя на мате руки перед собой.

– Тянуться к носкам ног, не сгибая колени 10 раз.

4.И.п. – Сидя на мате руки перед собой, партнер стоит сзади.

– Тянуться к носкам ног, не сгибая колени, с помощью партнера.

5.И.п. – стойка ноги врозь широкая, руки на полу.

– Приседание на шпагат.