

Воспитание гибкости у детей младшего школьного возраста

Работу выполнила учитель
физической культуры МОУ
«Средняя общеобразовательная
школа №6»

Куликова О.А.



Основные физические качества:

- сила;
- быстрота;
- выносливость;
- ловкость;
- гибкость.

Определение

- «Под **гибкостью** понимают, особенности опорно-двигательного аппарата, определяющие амплитуду различных движений занимающегося во время выполнения двигательных действий».

Цель проекта

- Проанализировать двигательную подготовленность учащихся младшего школьного возраста за определенный период.
- На основе анализа выработать оптимальный вариант средств и методов для развития гибкости.
- Проверить и подтвердить эффективность разработанного комплекса упражнений.

Классификация исследования:

- **Объект исследования.** Урок физической культуры по разделу «гимнастика».
- **Предмет исследования.** Разработанный комплекс упражнений для воспитания гибкости.



Задачи исследования.

- Анализ двигательной подготовленности учащихся.
- Разработка комплекса упражнений для воспитания гибкости.
- Доказать эффективность разработанного комплекса упражнений для воспитания гибкости.

Выявлено, что...

- Локомоции в суставах развивается неравномерно в различных возрастных группах.
- У детей младшего школьного возраста амплитуда двигательных действий в суставах более выражена.
- На уровень развития гибкости оказывают влияние факторы среды и образ жизни.
- Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития физических способностей.

Контингент

Исследование проводилось с учащимися 3-го класса МОУ «Средняя общеобразовательная школа №6» В экспериментальной группе использовалась специально разработанный комплекс упражнений для воспитания гибкости у детей младшего школьного возраста.

Используемые тесты

- Наклон вперед из положения стоя на возвышении.
- Оценка гибкости по углу в суставах звеньев верхних и нижних конечностей.

Параметры оценки гибкости



Параметры / Оценка	Отлично	Хорошо	Удовлетв.	Плохо
Наклон вперед из положения стоя на возвышении(см).	+15	+ 5	0	- 5
Угол в тазобедренном суставе в продольном шпагате (град)	180	178	175	172
Угол в тазобедренном суставе в поперечном шпагате (град)	180	178	175	172

Организация исследования

- I этап проводился –ноябрь-декабрь.
- II этап – апрель-май.

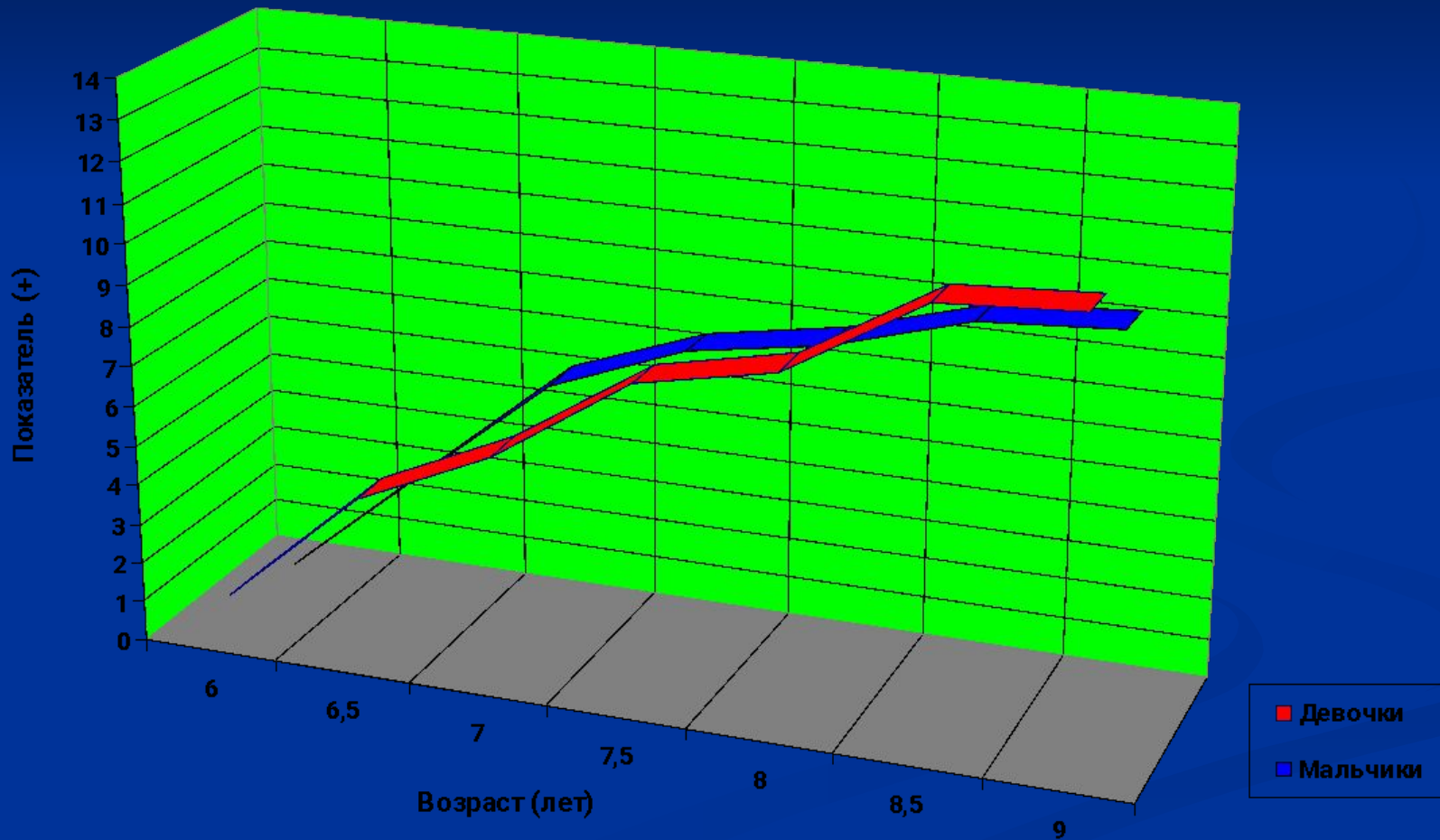
Полученные результаты и их обсуждение



Ф. И. О.	Рост (см)	Вес (кг)	Тест на гибкость до (см)/град	Тест на гибкость после (см)/град
1. Абазина Д.	124	22.300	0/173	+3/178
2. Антоненко В.	123	24	+2/173	+5/179
3. Долженкова С.	118	19.500	+8/174	+12/180
4. Пономаренко Д.	118	19	+11/172	+15/178
5. Мамедова М.	118	19.500	-2/173	+3/176
6. Гуртовой Т.	120	19.500	+10/174	+12/178
7. Шведов К.	125	26	+5/178	+8/180
8. Рожкова М.	125	26.200	+4/172	+7/179

Показатели гибкости

Наклон вперед из положения стоя



Выводы

- Разработанный на основании аналитических данных комплекс упражнений положительно влияет на динамику развития гибкости у учащихся.
- Немаловажное значение имеет определение оптимальных нагрузок в упражнениях на растяжение, а также дозирование нагрузок.
- Существенные изменения достигаются именно мотивированностью подбора соответствующих упражнений.