

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Балашовский институт (филиал)

Кафедра физической культуры и спорта

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ СТРЕТЧИНГА В
КАЧЕСТВЕ СРЕДСТВА ВОСПИТАНИЯ ГИБКОСТИ НА
УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 4 курса 442 группы
направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»
код и наименование направления (специальности)
факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности
наименование факультета, института, колледжа
Шазадова Розгелди Байрамдурдыевича
фамилия, имя, отчество

Научный руководитель
доцент кафедры физической культуры,
кандидат

психологических наук, доцент
должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

В.М. Смирнов
инициалы, фамилия

Заведующий кафедрой
физической культуры,
кандидат педагогических наук, доцент
должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

А.В. Викулов
инициалы, фамилия

Балашов 2018

ВВЕДЕНИЕ

Большая часть аэробных упражнений, направленных на поддержание хорошей физической формы стала популярной за счет западных стран. Стретчинг же больше относится к физической культуре восточных стран, в которой еще издавна практиковались всевозможные тренировки на растяжку. Например, родиной йоги, в которой есть масса упражнений применяемых в стретчинге - является Индия. Подобный комплекс упражнений может помочь человеку не только сесть на шпагат, улучшить осанку и пр. С помощью стретчинга можно также отлично улучшить эластичность мышечной ткани, хорошенько растянуть абсолютно все тело. Это помогает улучшить состояние суставов, сделать их более эластичными и подвижными. Кроме того, подобное влияние на мышечную ткань позволяет сделать силовые нагрузки в процессе тренировок и занятий спортом более эффективными. Так что, данные упражнения могут быть полезны как женщинам, так и мужчинам в любом возрасте, в том числе школьникам, что определяет **актуальность** данной работы.

Данной проблематике посвящён целый ряд теоретических исследований и методических разработок.

Актуальность темы и степень её научного освещения определили цель данного дипломного исследования. Таким образом, **целью** работы является изучение условий использования элементов стретчинга для развития гибкости школьников.

В соответствии с указанной целью в работе поставлены следующие **задачи**:

1. Дать характеристику стретчингу;
2. Описать особенности процесса воспитания гибкости на уроках физической культуры;
3. Провести экспериментальное исследование по выявлению влияния стретчинга на развитие гибкости;
4. Провести комплекс упражнений для развития гибкости в школе.

Таким образом, **объектом** исследования является развитие гибкости в процессе занятий стретчингом.

Предметом исследования стал образовательный процесс в области физической культуры, направленный на развитие гибкости.

Методологическую основу дипломной работы составляют как общенаучные (анализ, синтез, систематизация), так и специальные методы исследования. Решение поставленных задач предполагает использование следующих **методов**: анализ литературы по теме исследования, тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики. В данной работе нашли отражение принципы научности и объективности, системный подход и системный анализ, личностный и деятельностный подходы. Наряду с ними было использовано сочетание таких важнейших общенаучных методов исследовательской деятельности, как исторический и логический.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «Теоретические аспекты проблемы использования элементов стретчинга в качестве фактора воспитания гибкости на уроках физической культуры» изучены понятия и характеристики силовых способностей, проанализирована структура силовых способностей человека и дана характеристика факторов, влияющих на развитие силы. В данной главе рассмотрено понятие стретчинга, а так же особенности процесса воспитания гибкости на уроках физической культуры.

Стретчинг (от английского «stretching» - растягивание) - это особые упражнения, направленные на развитие гибкости всего тела. Кроме того, данный вид тренинга укрепляет сухожилия, нормализует кровообращение, оказывая положительное влияние на весь организм в целом. Это прекрасный способ оздоровиться. Заниматься стретчингом можно как в специально оборудованном зале, так и в домашних условиях. Все, что понадобится, это коврик для фитнеса, который обеспечит комфортные условия для тренировки. Кроме того, данным видом аэробики может заниматься

абсолютно любой человек, несмотря на уровень физической подготовки, а также без каких-либо дополнительных навыков тренировок. Стретчинг - комплекс упражнений можно сделать ежедневной разминкой, чтобы получить необходимый эффект. Далее мы подробно рассмотрим основные виды стретчинга, преимущества и противопоказания к занятиям, подберем подходящий комплекс упражнений для начинающих, рассмотрим занятия при беременности и необходимую одежду

Комплекс упражнений на растяжку может выполнять каждый, кто желает поддерживать себя в форме, мечтает сесть на шпагат, хочет быть гибким и здоровым. Занятия этим видом аэробики укрепляют все группы мышц, но основное их действие направлено на растяжку мышц ног. Регулярное выполнение упражнений способствует сжиганию жира. Это позволяет сделать фигуру стройной и красивой. Однако, каждый должен понимать, если преследовать цель – похудеть, в таком случае необходим комплексный подход. Поэтому, если человек решил сбросить лишний вес за счет подобного вида аэробики, то ему обязательно необходимо ознакомиться с приведенными ниже противопоказаниями, чтобы быстрее достигнуть поставленной цели

В зависимости от степени нагрузки на мышцы, выделяют следующие виды стретчинга: мягкий и глубокий. При выполнении первого, мышцы растягиваются до своей привычной длины. Для выполнения каждого упражнения понадобится примерно 30-40 секунд. Основная цель глубокого стретчинга - растянуть мышцы до новой длины. Для этого упражнения выполняются от 1 до 5 минут.

Регулярные выполнения упражнений на растяжку способствуют:

- эластичности, гибкости мышц и подвижности суставов;
- улучшению кровообращения;
- ликвидации застоя в лимфатической системе;
- избавлению от болей в поясничном отделе позвоночника;
- улучшению осанки;

- профилактике целлюлита;
- избавлению от нервного перенапряжения и стрессов.

Растяжка после тяжелой тренировки в тренажерном зале положительно сказывается на восстановлении мышц, устранение болевых ощущений. Она также способствует:

- эластичности мышечной ткани;
- здоровому сну.

Как и любой другой вид спорта, стретчинг имеет определенные нюансы и ряд противопоказаний:

- недавние переломы. Если человеку только недавно сняли гипс, не следует сразу заниматься подобным видом аэробики, так как кости еще не полностью восстановились. Необходимо подождать некоторое время, после чего можете смело приступать к обычным тренировкам, однако перед этим необходимо проконсультироваться с травматологом;

- вывихи. Травмированные связки не совместимы с упражнениями на растяжку;

- серьезные проблемы с позвоночником;

- различные нарушения в сердечно-сосудистой системе, в первую очередь, связанные с повышенным риском образования тромбов. По этой же причине следует очень осторожно выполнять упражнения при варикозном расширении вен и обязательно консультироваться с лечащим врачом;

- период обострения хронических заболеваний суставов.

Спорт, здоровое и сбалансированное питание повышают работу иммунной системы, помогают сохранять вес в пределах нормы. Занятия спортом и продолжение здорового образа жизни позволяют сохранять физическую форму в отличном состоянии.

Самое главное правило - перед тренировкой нужно обязательно провести разогревающую разминку. Лучше всего заниматься стретчингом после аэробики, которая улучшит циркуляцию крови и приток кислорода к мышцам. При выполнении основных упражнений, необходимо помнить, что

тренирующийся не должен чувствовать острые болевые ощущения. Если такое произошло – нужно немедленно прекратить тренировку. Движения должны быть плавными и медленными, дыхание - ровным и ритмичным.

Правильное дыхание способствует расслаблению и растяжке мышц. Выдыхать нужно при наклонах, а вдыхать - при растяжке. Нужно стараться не задерживать дыхание. После окончания тренировки мышцам необходим отдых, поэтому не рекомендуется подвергать тело физической нагрузке, что может привести к перенапряжению мышц.

Необходимо заранее позаботиться об одежде для занятий, чтобы тренирующемуся было максимально удобно и легко выполнять все виды упражнений. Даже если занятия проходят дома - это вовсе не значит, что не нужен специальный спортивный комплект. Если человек решил заниматься стретчингом, то ему понадобится прочная одежда, которая способна выдерживать растяжение. Отдавать предпочтение лучше таким тканям как нейлон, эластан, полиэстер. Покупать одежду необходимо в специализированных магазинах, чтобы избежать подделки. Чтобы добиться положительного эффекта, необходимо придерживаться правильного питания, избегать стрессов и придерживаться режима здорового сна.

Как правило, стретчинг состоит из четырех этапов:

- разминка для разогрева мышц;
- упражнения, направленные на развитие гибкости;
- упражнения на растяжку;
- расслабление мышц.

Если человек впервые выполняет данную тренировку, не следует расстраиваться, если не все получится с первого раза. При регулярных занятиях мышцы растянутся, станут гибкими и эластичными. Это будет заметно уже после нескольких подобных тренировок.

При занятиях стретчингом рекомендуется включить любимую музыку. Это поможет расслабиться и охотнее выполнять упражнения. Для такой тренировки подойдет легкий поп или джаз. Данную тренировку с легкостью

можно провести в домашних условиях. Однако не нужно забывать про основные правила безопасности.

Таким образом, стретчинг называют еще «кошачий фитнес». Тренируясь всего несколько раз в неделю, можно достичь всем известной кошачьей грации и гибкости.

Во второй главе «Экспериментальная работа по воспитанию гибкости на уроках физической культуры» автором представлена характеристика тенденций развития гибкости на уроках физической культуры в средних классах, что обусловило выбор методов исследования: анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, тестирование уровня физической подготовленности, педагогический эксперимент.

Исследование проводилось на базе МОУ «СОШ №12 г. Балашова Саратовской области», в период с 10 сентября 2017 года по 25 января 2018 года.

На первом этапе мы провели тестирование для определения уровня развития гибкости у школьников. Из них отобрали две группы.

На втором этапе мы ввели некоторые изменения в методику занятий исследуемых групп.

На третьем этапе произвели анализ и сопоставление полученных данных, написали выводы и практические рекомендации.

В нашем эксперименте участвовало две средних классах: контрольная и экспериментальная, по 12 человек в каждой. Первое тестирование проведено 10 сентября 2017 года в экспериментальной и контрольной группах одновременно, в первой половине дня. Перед тестированием – разминочный бег, 15 минут (таблицы 1, 2). Основным критерием оценки гибкости является наибольшая амплитуда движений, которая может быть достигнута испытуемым. Амплитуду движений измеряют в линейных мерах. Контрольными упражнениями являлись наклоны вниз из положений стоя, сидя. Тестирование проводилось в спортивном зале МОУ «СОШ №12 г. Балашова Саратовской области», под руководством преподавателя Кирюшкина Константина Валерьевича.

Таблица 1 Результаты 1-го тестирования экспериментальной группы.

И.О.	Наклон вниз из положения стоя (см.)	Наклон вниз из положения сидя (см.)
1.К. И.	12	18
2.Л. Д.	15	17
3.Х. И.	15	20
4.В. Д.	17	16
5.П. М.	19	16
6.М. А.	12	18
7.Б. С.	17	11
8.Д. И.	13	20
9.Л. И.	18	18
10.К.И.	14	20
Среднее арифметическое	15,2	17,3

Таблица 2 Результаты 1 –го тестирования контрольной группы.

И.О.	Наклон вниз из положения стоя (см.)	Наклон вниз из положения сидя (см.)
1.Т. А.	15	18
2.Л. М.	12	17
3.Г. А.	15	17
4.П. С.	19	19
5.Е. Д.	17	16
6.В. А.	12	18
7.Б. С.	17	12
8.Д. А.	18	19
9.Б. П.	13	18
10.В. А.	14	20
Среднее арифметическое	15,2	17,6

Всех респондентов, участвующих в эксперименте, мы заранее ознакомили с тестовыми упражнениями, что способствовало успешной организации тестирования. Участники контрольной группы не подвергались дополнениям в тренировках и занимались в обычном режиме три дня в неделю по один раз в день.

В тренировочный процесс респондентов экспериментальной группы мы добавили два комплекса способствующих развитию гибкости, после основного занятия.

Второе тестирование мы провели 25 января 2018 года одновременно в обеих группах, после разминочного 15-минутного бега. Тестирование также прошло организованно (таблицы 3,4).

Таблица 3 Результаты 2-го тестирования экспериментальной группы.

И.О.	Наклон вниз из положения стоя (см.)	Наклон вниз из положения сидя (см.)
1.К. И.	18	19
2.Л. Д.	19	18
3.Х. И.	19	21
4.В. Д.	18	17
5.П. М.	20	17
6.М. А.	17	19
7.Б. С.	19	13
8.Д. И.	15	21
9.Л. И.	19	19
10.К.И.	16	21
Среднее арифметическое	18	18,5

Таблица 4 Результаты 2 –го тестирования контрольной группы.

И.О.	Наклон вниз из положения стоя (см.)	Наклон вниз из положения сидя (см.)
1.Т. А.	13	18
2.Л. М.	16	18
3.Г. А.	15	20
4.П. С.	18	17
5.Е. Д.	19	16
6.В. А.	13	19
7.Б. С.	17	13
8.Д. А.	14	20
9.Б. П.	18	18
10.В. А.	14	20
Среднее арифметическое	15,7	17,9

На сегодняшний день в научной литературе представлено огромное количество тестов, для оценки подвижности в суставах, в различных звеньях.

Для измерения гибкости используются, как правило, схожие тесты. В соответствии с определением основным критерием оценки гибкости является наибольшая амплитуда движений, которая может быть достигнута обучающимся. Для выполнения отдельных контрольных испытаний на гибкость требуется определенный инвентарь (угломеры, линейки). Проведение тестирования не представляет собой трудности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В нашей работе рассмотрено понятие гибкость - комплекс

морфологических свойств опорно-двигательного аппарата, обуславливающих подвижность отдельных звеньев человеческого тела относительно друг друга.

По форме проявления различают гибкость активную и пассивную.

Активная гибкость - это способность человека достигать больших амплитуд движения за счет сокращения мышечных групп, проходящих через тот или иной сустав. Например, амплитуда подъема ноги в равновесии «ласточка».

Пассивная гибкость - определяется наибольшей амплитудой движений, которую можно достичь за счет приложения к движущейся части тела внешних сил: какого-либо отягощения, снаряда, усилий тренера и т.д. показатели пассивной гибкости, прежде всего, зависят от величины прикладываемой силы.

Выделяют также анатомическую подвижность, то есть предельно возможную. Ее ограничением является строение соответствующих суставов. При выполнении обычных движений человек использует лишь небольшую часть предельно возможной подвижности, однако, при выполнении некоторых спортивных действий подвижность в суставах может достигать более 95% анатомической.

Есть дети, которые отличаются высокой гибкостью, подвижностью во всех суставах – голеностопном, локтевом, плечевом, позвоночном и других. Здесь можно говорить о проявлении феномена «общая гибкость».

Исследования показывают, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным для направленного роста амплитуды пассивных движений во всех главных суставах, а средний и старший - для совершенствования активной подвижности в них.

Уровень развития гибкости зависит от формы суставов, толщины суставного хряща, эластичности мышц, сухожилий, связок и суставных сумок. Чем эластичнее связки и податливее мышцы, тем лучше гибкость.

Фактором, влияющим на подвижность суставов, является также общее функциональное состояние организма в данный момент: утомление отрицательно сказывается на показателях активной гибкости, но способствует улучшению пассивной; положительные эмоции и мотивация улучшают гибкость, а противоположные личностно-психические факторы ухудшают.

В качестве средств развития гибкости используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой. Их иначе называют упражнениями на растягивание. Это преимущественно гимнастические упражнения, избирательно воздействующие на звенья тела.

Эти упражнения применяются для того, чтобы оказать воздействие не на сократительные механизмы мышц (одним из свойств мышц является эластичность; она может растягиваться в два раза больше своей длины и возвращаться в прежнее состояние), а главным образом, на соединительные ткани – сухожилия, связки, фасции и т.п., поскольку, не обладая свойством расслабляться, как окружающие мышцы, они в основном препятствуют развитию гибкости.

В соответствии с целью поставленной работы мы изучили подходы планирования и организации работы по формированию гибкости у учеников на занятиях физической культурой.

С учетом задач, поставленных в начале исследования, мы уточнили понятие «гибкости» и рассмотрели ее виды; охарактеризовали средства и особенности методики развития гибкости; провели исследование и организовали работу по воспитанию гибкости.