Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

«Минусинский педагогический колледж имени А.С. Пушкина»

Курсовая работа

**Методика развития гибкости у младших школьников на уроках физической культуры**

Выполнил обучающийся группы 221 Фоменков Дмитрий Сергеевич

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

подпись

Программа подготовки специалистов среднего звена

49.02.01 Физическая культура

Форма обучения: очная

|  |  |
| --- | --- |
| Руководитель: преподаватель Стукалов Сергей Николаевич | |
|  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ подпись |

Минусинск 2020

год

Оглавление

|  |  |
| --- | --- |
| Введение …………………………………………………………..…….. |  |
| 1. Теоретические основы развития гибкости у младших школьников на уроках физической культуры …………………………………………….. |  |
| 1.1 Характеристика гибкости как физического качества и особенности ее развития у младших школьников……………… |  |
| 1.2 Средства и методы развития гибкости у младших школьников на уроках физической культуры …………………. |  |
| 1.3 Возрастные особенности морфофункционального развития младших школьников……………………………………………… |  |
| 2. Практические основы развития гибкости у младших школьников на уроках физической культуры …………………………………………….. |  |
| 2.1 Комплексы для развития гибкости у младших школьников на уроках физической культуры …………………………………….. |  |
| Заключение ……………………………………………………………….. |  |
| Список использованных источников …………………………………… |  |

**Введение**

**Актуальность.** Значение физической культуры в школьный период заключается в создании фундамента для разностороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков. Это приводит к возникновению объективных предпосылок для гармонического развития личности. Полноценное развитие детей школьного возраста без активных физкультурных занятий практически недостижимо.

Проблема развития гибкости детей рассматривается многими авторами: Ж.К.Холодовым, Ю.Ф. Курамшиным, Л.П. Канаковой и т.д.

Так, например Ю.Ф. Курамшин в своих работах рассматривал виды гибкости и критерии гибкости. Так же он выделял факторы, определяющие уровень развития гибкости. Под гибкостью он понимал комплекс морфологических свойств опорно-двигательного аппарата, обуславливающих подвижность отдельных звеньев человеческого тела относительно друг друга.

Л.П. Канаковой было выявлено, что дефицит двигательной активности серьезно ухудшает здоровье растущего организма человека, ослабляет его защитные силы, не обеспечивает полноценного физического развития, в том числе и развитие основного двигательного качества. [ ]

В работах Ж.К. Холодова гибкость определяется как способность выполнять движения с большой амплитудой. Автор описывает методику развития гибкости детей, знакомит с понятием «стретчинг».

В теории и методике физического воспитания под гибкостью принято понимать подвижность звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой.

Это физическое качество необходимо развивать систематически с раннего детства. Недостаточная гибкость, по мнению А.Б. Лагутина, 1996, приводит к нарушениям в осанке, возникновению остеохондроза, отложению солей, изменениям в походке. Недостаточное развитие гибкости у младших школьников приводит к несовершенной технике, а также к травмированию.

В спортивной деятельности гибкости уделяется большое внимание. Ю.Ф. Курамшин, 2004 отметил, что высокий уровень развития гибкости имеет большое значение при достижении высоких результатов во многих видах спорта. Данные литературы и спортивной практики показывают, что развитие гибкости в зрелые годы – сложный и малоэффективный процесс, тогда как младший школьный возраст создает для этого благоприятные предпосылки.

М.А. Бабасян. В.И. Лях утверждали, что анализ программных и методических материалов по физическому воспитанию в общеобразовательных учреждениях свидетельствует о том, что основное внимание на уроках физической культуры уделяется обучению основным движениям. В результате школьники не получают необходимой физической нагрузки, которая оказывала бы существенное влияние на развитие гибкости. [ ]

Таким образом, можно сформулировать следующее противоречие: признавая большую значимость гибкости в организации физического воспитания младших школьников, именно гибкость развита недостаточно.

На основании имеющихся противоречий, имеет место и проблема: каким образом развить двигательное качество гибкость в процессе физического воспитания учащихся начальной школы. На основании того, что имеются определенные противоречия и проблема, связанные с развитием гибкости, а также, учитывая востребованность в научной сфере и практической деятельности в области физической культуры и спорта, тема нашей курсовой работы «Методика развития гибкости младших школьников на уроке физической культуры» является актуальной.

Объект исследования: учебный процесс по физической культуре.

Предмет исследования: методика развития гибкости младших школьников на уроке физической культуры

Цель работы: изучение методики развития гибкости младших школьников на уроках физической культуры.

Задачи исследования:

1. Изучить научно-методическую литературу по теме работы.

2. Раскрыть методику развития гибкости младших школьников на уроках физической культуры.

3. Составить и оформить комплексы для развития гибкости младших школьников на уроках физической культуры.

Методы исследования:

1. Изучение и анализ литературных источников.

Теоретическая значимость работы состоит в том, что в ней раскрыта характеристика гибкости как физического качества, средства и методы развития гибкости младших школьников на уроках физической культуры, а также возрастные особенности морфофункционального развития младших школьников.

**Глава 1. Теоретические основы развития гибкости у младших школьников на уроках физической культуры**

**1.1** **Характеристика гибкости как физического качества и особенности ее развития у младших школьников**

Под физическим качеством понимают социально обусловленные совокупности биологических и психологических свойств человека, которые выражают его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность. К числу физических качеств относят: силу, выносливость, ловкость, гибкость, быстроту.

Остановимся подробнее на одном из основных физических качеств – гибкость.

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Термин «гибкость» более приемлем, если имеют в виду суммарную подвижность в суставах всего тела. А применительно к отдельным суставам правильнее говорить «подвижность» в суставах, 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. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещение отдельных звеньев тела.

Для развития и совершенствования гибкости методически важно определить оптимальные пропорции в использовании упражнений на растягивания, а так же правильную дозировку нагрузок.

Если требуется достижения заметного сдвига в развитии гибкости уже через 3 – 4 месяца, то рекомендуется следующее соотношения в использовании упражнений: примерно 40% - активные, 40% - пассивные и 20% - статические. По Е.П. Васильеву, чем меньше возраст, тем больше в общем объеме должна быть доля активных упражнений и меньше – статических. Р.А. Беловым разработаны примерные рекомендации по количеству повторений, темпу движений и времени «выдержек» в статических положениях.

Упражнения на гибкость рекомендуется включать в небольшом количестве в утреннюю гигиеническую гимнастику, в водную часть урока по физической культуре. Данные упражнения важно сочетать с упражнениями на силу и расслабления. Как установлено, комплексное использование силовых упражнений и упражнений на расслабления не только способствует увеличению силы, растяжимости и эластичности мышц, производящих данное движение, но и повышает прочность мышечно–связочного аппарата. Кроме того, при использовании упражнений на расслабления в период направленного развития подвижности в суставах значительно возрастает эффект тренировки.

Нагрузку в упражнениях на гибкость в отдельных занятиях и в течении года следует увеличивать за счет увеличения количества упражнений и числа их повторений. Темп при активных упражнениях составляет 1 повторение в 1 сек; при пассивных 1 повторение в 1-2 сек; «выдержка» в статических положениях 4-6 сек. Упражнения на гибкость на одном занятии рекомендуется выполнять в такой последовательности: вначале упражнения для суставов верхних конечностей, затем для туловища и нижних конечностей. При серийном выполнении этих упражнений в промежутках отдыха дают упражнения на расслабления.

По вопросу о количестве занятий в неделю, на развитие гибкости, существуют различные мнения. Так, одни авторы считают, что достаточно 2-3 раза в неделю; другие убеждают в необходимости ежедневных занятий; третьи уверены, что наилучший результат дают два занятия в день.

Однако, все специалисты едины в том, что на начальном этапе работы над развитием гибкости достаточно трех занятий в неделю. Кроме того, трехразовые занятия в неделю позволяют поддерживать уже достигнутый уровень подвижности в суставах.

Перерывы в тренировке гибкости отрицательно сказываются на уровне ее развития. Так, например, двухмесячный перерыв ухудшает подвижность в суставах на 10-12%.

В теории практики физической культуры по форме проведения Ж.К. Холодов, 2004 различает гибкость активную и пассивную.

При активной гибкости движения с большой амплитудой выполняют за счет собственной активности соответствующих мышц. Под пассивной гибкостью понимают способность выполнять те же движения под воздействием внешних растягивающих сил: усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т.д.

По способу проявления гибкость подразделяют на динамическую и статическую. Динамическая гибкость появляется в движении, а статическая – в позах.

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

Проявления гибкости зависит от ряда факторов. Главный фактор, обуславливающий подвижность суставов - анатомический. Ограничителями движений является строение суставов. Форма костей во многом определяет направления и размах движений в суставе (сгибание, разгибание, отведения, приведения, супинация, пронация, вращения).

Гибкость обусловлена центрально- нервной регуляцией тонуса мышц, а так же напряжением мышц – антагонистов. Это значит, что проявления гибкости зависят от способности произвольно расслаблять растягиваемые мышцы, которые осуществляют движения, т.е. от степени совершенствования межличностной координации.

На гибкость существенно влияют условия:

1. время суток (утром гибкость меньше, чем днем и вечером);

2. температура воздуха (при 20, 30 градусах гибкость выше, чем при 5, 10 градусов);

3. проведена ли разминка (после разминки продолжительностью 20 минут гибкость выше, чем до разминки);

4. разогрето ли тело (подвижность в суставах увеличивается после 10 минут.

Положительные эмоции и мотивация улучшают гибкость, а противоположные личностно-психические факторы ухудшают.

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.

По В.П. Губа, 1999, целенаправленно развитие гибкости должно начинаться с 6 – 7 лет. У детей и подростков 9 – 14 лет это качество развивается почти в два раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте.

Упражнения для развития подвижности в суставах рекомендуется проводить путем активного выполнения движений с постепенно увеличивающейся амплитудой, использование пружинящих «самозахватов», покачивание, маховых движений с большой амплитудой. Основным методом развития гибкости является повторный метод, где упражнения на растягивания выполняются сериями. В зависимости от возраста, пола и физической подготовленности занимающихся количество повторений упражнения в серии дифференцируется. В качестве развития и совершенствования гибкости используется так же игровой и соревновательный методы.

В основе развития физических качеств лежит развитие физических способностей. Чем более развиты способности, вырастающие данное физическое качество, тем более устойчиво оно проявляется в решении двигательных задач. Развитие физических способностей обуславливается врожденными задатками, определяющий индивидуальные возможности функционального развития отдельных органов и структур организма.

Воспитание физического качества достигается через решение разнообразных задач, а развитие физических способностей – через выполнения двигательных заданий.

Таким образом, большинство специалистов полагают под гибкостью – подвижность суставов человеческого тела, при этом определяют виды гибкости, разработку методик развития каждого вида гибкости. Вместе с тем гибкости, как двигательному качеству уделяется недостаточно времени.

**1.2 Средства и методы развития гибкости у младших школьников на уроках физической культуры**

Средствами развития гибкости используются упражнения, выполнение которых возможно с максимальной амплитудой. Эти упражнения называются упражнениями на растягивание. Всего выделяется несколько видов: упражнения пассивные (при помощи партнера, отягощения, амортизатора, снаряда); упражнения активные (рывковые, махи, вращательные движения, наклоны, также с использованием предметов); упражнения статические (при сохранении положения тела с предельной амплитудой от 6 до 10 сек).

Выполнение упражнений на развитие подвижности в суставах рекомендовано к выполнению с постоянным увеличением амплитуды, с использованием покачиваний и пружинящих «само захватов».

Существуют правила применения упражнений, в растягивании: не допустимы болевые ощущения, выполнение упражнений предусмотрено в медленном темпе, амплитуду движений необходимо увеличивать постепенно.

Для того, чтобы развить такое качество, как гибкость необходимо использование упражнение с максимальной амплитудой, по другому их называют упражнения на растягивание.

Мышцы-антагонисты – это основные ограничители для размаха во время движений. Задачей упражнений на растягивание является растяжка соединительной ткани этих мышц для их упругости и податливости.

Упражнения на растягивание разделяются на статические, пассивные и активные.

Упражнения статические, которые выполняются при помощи партнёра, своей массы тела либо силы, нуждаются в сохранении положения без подвижности с определённой амплитудой на протяжении определённого периода времени, за этим происходит расслабление, а после повтор упражнения.

Упражнения пассивные выполняются с помощью партнера, выполняются с отягощением, выполняются при помощи резинового амортизатора или эспандера, либо выполняются с использованием собственной силы (например сгибание кисти другой рукой, притягивание туловища к ногам и т.д.), выполняются движения на снарядах (для отягощения используется вес собственного тела).

Движения активные при полной амплитуде (махи ног и рук, вращательные движения туловища и наклоны, рывки) возможно их выполнение с предметами и без (например обруч, гимнастическая палка, мяч и т.д.).

Существуют некоторые правила при выполнении упражнений на растягивание: не допустимо наличие болевых ощущений, медленный тамп выполнения движений, постепенное увеличение их амплитуды и степени применения силы помощника.

При развитии гибкости используются следующие методы:

* метод статического растягивания;
* метод повторного упражнения;
* метод при совмещении с силовыми упражнениями;
* соревновательный и игровой метод;
* метод при предварительном напряжении мышц с их последующим растягиванием.

Метод повторного упражнения. Метод повторный, является главным методом при развитии, при выполнении упражнения на растягивание, в котором выполняются сериями. Зависимо от возраста, физической подготовки и пола занимающегося выбирается количество повторений.

Одним из эффективных комплексов упражнений на растягивание является активный динамический по 8-15 повторений каждого из них. На протяжении учебного тренировочного занятия может проходить несколько серий таких упражнений, с наличием незначительного отдыха, но важно следить за тем, чтобы мышцы не «застыли».

Метод статического растягивания. Данный метод основывается не зависимо от продолжительности и его величины. Вначале нужно расслабиться, после следует выполнение упражнения на растяжку и далее удерживание конечного положения на протяжении времени от 5 секунд до нескольких минут.

В данном случае являются эффективными упражнения из области Хатха – Йоги, используемые на протяжении многих веков. Выполняются такие упражнения отдельными сериями в заключительной или подготовительной части занятия. Но при ежедневном выполнении серий этих упражнений даст наибольший эффект, нежели чем отдельное разовое занятие. При проведении основной тренировки в утреннее время статические упражнения выполняются во второй половине дня или в вечернее время. Эта тренировка проходит на протяжении от получаса до часа. В том случае если основная тренировка проходит в вечернее время, то статическую необходимо проводить в утреннее время.

Возможно использование комплекса из статических упражнений в подготовительном этапе занятия, при помощи него можно начать общую разминку. Следующим шагом выполняется комплекс динамических специально-подготовительных упражнений, с постепенным наращиванием их интенсивности, после переходят к основной части тренировочной программы. В таком формате проведения разминки, благодаря выполнению статических упражнений, более успешно происходит растягивание сухожилий связок и мышц, которые могут ограничивать подвижность в суставах. После благодаря выполнению специально-подготовительных динамических упражнений происходит разогрев и подготовка мышц к интенсивной работе.

Возможно выполнение комплекса упражнений на растягивание статических в пассивной форме, к примеру с использованием партнера, пошагово преодолевая с его помощью пределы гибкости, достигаемые при самостоятельном растягивании. Упражнения такого характера часто находят применение вслед за предварительной разминкой во время основной или уже в заключительной части протекающего занятия, возможно использовать в виде отдельного занятия на растягивание. Возможно использование как комплекса упражнений в целом, так и его отдельных упражнений.

Метод при совмещении с силовыми упражнениями. При помощи данного метода возможна своевременное совмещение развития гибкости и силы во время выполнения силовых упражнений. Основан такой метод на свойстве сократительного аппарата мышц. Мышца, находящаяся в состоянии покоя, поддерживает постоянное слабое напряжение – тонус. По истечению продолжительной силовой работы мышц, длинна её укорачивается больше чем на 30 % от своей исходной длины и произвольно в исходное состояние она не возвращается. В это время появляется эффект под названием «сократительная задолженность», во время которого мышца, укороченная, уже не способна к генерации своего максимального напряжения. Состояние «сократительной задолженности» способно к закреплению при отсутствии растяжения мышц, результатом такого процесса будет постепенное снижение силовых возможностей, а мышцы останутся укороченными. После произошедшей такой ситуации мышцы-антагонисты будут тормозить движения из-за преждевременного включения в работу, в то время как мышцы-синергисты будут сокращаться от неблагоприятного исходного положения, впоследствии могут произойти травмы связок и мышц.

Во избежание приведённых выше отрицательных последствий, существуют два основных правила:

Во-первых, необходимо избегать смещения силового равновесия между мышцами-антагонистами, данный процесс полностью зависим от качества тренировочных программ. Само равновесие между силовыми потенциальными мышц-антагонистов достигается длительной тренировкой, направленной как на обоюдное развитие их силы, так и на их растягивание.

Во-вторых, важно во время силовой тренировки заострять внимание на поддержание гибкости при помощи средств самой силовой тренировки.

Реализация совмещенного метода развития силы и гибкости обеспечивается подбором и выполнением силовых упражнений, предъявляющих одновременно высокие требования и к подвижности работающих звеньев тела. Этому способствует использование простейших тренировочных приспособлений (валиков, скамеек, фиксаторов и т.д.) при выполнении упражнений с гантелями, гирями, штангой, на блочных устройствах и тренажерах.

Соревновательный и игровой метод. Данный метод более подходит во время работы с обучающимися младшей школы или среднего звена. Необходимым является включение игр, командных соревнований, эстафет с использованием специальных упражнений, которые направлены на развитие гибкости.

Ниже представлены основные методические особенности игрового метода:

1) Благодаря игровому методу происходит комплексное и всесторонне развитие физических качеств, а так же это способствует совершенствованию двигательных навыков и умений, по причине того, что во время игрового процесса они будут проявляться в тесном взаимодействии, можно избирательно подойти к выбору игр, для развития определённых физических качеств;

2) Представлено большое разнообразие способов для достижения цели, с помощью импровизированного характера различных игровых действий происходит формирование у обучающихся самостоятельности, творческих способностей, целеустремлённости, инициативы и прочих качеств личности;

3) Во время игры характерно присутствие соперничества, требующее в свою очередь от игроков значительных физических усилий, что способствует воспитанию физических способностей;

4) Фактор удовольствия, привлекательности и эмоциональности во время игры оказывает воздействие у обучающихся интереса к играм и физкультурным занятиям в целом;

5) При соблюдении правил и условий игр, педагог способен к целенаправленному формированию у обучающихся нравственных качеств, чувств сотрудничества и взаимопомощи, а также волю, дисциплину и прочие качества.

Недостатком в таком методе являются ограниченные возможности при изучении новых движений, во время дозирования нагрузок на организм.

Метод при предварительном напряжении мышц с их последующим растягиванием. Представленные далее упражнения будут отличаться от упомянутых выше упражнений. Особенность данных упражнений это в первую очередь предельное растягивание суставов, мышц и связок, а также и незначительное скручивание туловища одного из занимающихся (пассивного партнера) усилиями других (активных) партнеров. Виды растяжек бывают по направлению диагональные, продольные и скручивающие (еще их называют ротационные). Выполняют их в диаметральную противоположную сторону или в одну, с помощью захвата одноименных ног и рук пассивного партнера (обе правые или левые) или разноименных. Выполнять захват ног и рук возможно как двумя, так и одной рукой.

Чаще используются следующие виды захватов:

* «Рукопожатие» (захват за ладонь);
* Двусторонний захват двумя руками за ступни или кисти;
* Двумя руками или одной захват за предплечье с наружной или внутренней стороны.

При выполнении растяжки пассивному партнеру следует изначально расслабить свои мышцы. Важно соблюдать плавность растягивания, с отсутствием рывком и вредных усилий. Направление силы тяги направлено вдоль кинематической цепи кисть – локоть – плечо – позвоночник – тазобедренный сустав – колено – стопа. Если правильно расположить все звенья данной цепи (так же и в обратном порядке), то у растягиваемого партнера будет возникать присутствие ощущения свободы и легкости, сравнимое с полётом. Ощущение непрерывности кинематической цепи обычно хорошо дифференцируется при проведении продольных растяжек с углами подъема рук или ног от горизонтальной плоскости опоры на 3-5 градусов. Кроме того, углы сгибания ног и рук в растягиваемых суставах могут достигать отметку в 90 градусов.

Все упражнения состоят из нескольких фаз: исходное положение – расслабление, растяжка и возвращение в исходное положение. При строгом соблюдении очередности выполнения упражнений повышается их эффективность. Вслед за принятием исходного положения возникает фаза расслабления на протяжении от трёх до пяти секунд, после этого партнерами производится захват конечностей. Растягивание происходит на протяжении от трёх до девяти секунд. Возможны более продолжительные растяжки и рекомендованы только подготовленным спортсменам. Исходное положение важно производить, не спеша и очень плавно, на протяжении от трёх до семи секунд. Для того чтобы снять мышечное и психоэмоциональное напряжение необходимо выполнение от трёх до пяти упражнений на протяжении от четырёх до шести минут. Максимальная нагрузка предусматривает от семи до девяти упражнений, которые необходимо выполнить на протяжении от семи до девяти минут. Можно заметить, что на выполнение такого комплекса упражнений, направленных на растягивание займёт совсем немного времени.

Во время выполнения первых упражнений важно производить их выполнение при минимальном или среднем натяжении, с постепенным увеличением тяги до максимальной. Активные партнеры, выполняющие растягивание, должны тянуть непрерывно и с одинаковым усилием в одной плоскости выпрямленными руками. Во время выполнения диагональной и продольной растяжки, грудь или спина растягиваемого партнера (зависимо от исходного положения) не должны отрываться от пола, кроме упражнений в висе. Растяжки можно выполнять как на вдохе, так и на выдохе.

При выполнении всех рекомендаций и правильном проведении растяжки, мышцы лица растягиваемо самопроизвольно будут расслабляться, а глаза примут закрытое положение, но при этом закрывать глаза вовсе не обязательно. Одному из партнеров, необходимо постоянно интересоваться у растягиваемого для коррекции своих действий, примеры вопросов следующие: «Как его самочувствие, не беспокоит ли что-то, есть ли или возникали ли болезненные ощущения, где чувствуется скованность либо напряжение мышц, есть ли ощущение тепла и комфорта, есть ли ощущение лёгкости и полёта».

При самостоятельном составлении комплексов упражнений на растягивание, важно выполнении не более одного упражнения подряд на одну и ту же группу мышц. Нужно максимально разнообразить тренировочную программу. Важно соблюдать чередование растягивания мышц сгибателей и разгибателей. В первую очередь растягиваем за руки, после за ноги, и только после одновременно за ноги и руки. Во время тяги за руки также происходит растягивание грудного отдела позвоночника, а при тяге за ноги происходит растягивание поясничного отдела. Самое большое воздействие на связки, суставы и мышцы, а также позвоночник происходит при растягивании с отрывом от опоры, когда партнёр оказывается в висе на ногах и руках.

Активным партнёрам важно помнить о сохранении своей осанки: необходимо держать спину прямо, прогнуться в пояснице, руки необходимо держать в выпрямленном положении, а тяга создается посредством сгибания туловища.

Метод предварительного напряжения мышц с последующим их растягиванием.

Для более сильного растягивания мышц, после их предварительного напряжения необходимо активно растянуть мышцы тренируемого сустава до предела; далее разгибаем в суставе тренируемую часть тела чуть больше половины возможностей амплитуды, и на протяжении 5-7 секунд создать статическое сопротивление внешнему силовому действию партнера на растягиваемую мышечную группу величиной 70-80 процентов от максимума; после такого предварительного напряжения необходимо сконцентрировать внимание на расслаблении тренируемых мышц и подвергнуть эти мышцы и связки пассивному растягиванию с помощью партнера, а достигнув предела растягивания, зафиксировать конечное положение на 5-6 секунд. Эти этапы важно выполнять непрерывно, медленно и плавно, без рывков. Повторяем каждое упражнение одним подходом до 5-6 раз. Такие упражнения на растягивание являются смешанными по форме (активно-пассивными) и режиму (стато-динамическими).

Важно помнить, что напряжению должны быть подвержены те мышцы, которые вы растягиваете. Поэтому направление действия силы тяги мышц должно быть противоположным направлению их растягивания. Предлагаемые упражнения, ввиду их сложности, мы не рекомендуем выполнять все сразу в одном комплексе. Безопаснее и удобнее на уроке физической культуры использовать на растягивание мышц с помощью отдельных упражнений, усиливая избирательное воздействие на те или иные суставы, связки и группы мышц.

**1.3 Возрастные особенности морфофункционального развития младших школьников**

Младшим школьным возрастом считается возраст детей от 6 – 7 лет до 10 – 11 лет, что соответствует годам обучения в начальных классах общественной школы. Возраст 6 лет в настоящее время является переходным от дошкольного возраста к школьному.

В это время наблюдается прогрессивное созревание коры больших полушарий, совершенствование силы, уравновешенности и подвижности нервных процессов.

Наше исследование посвящено изучению и выявлению наиболее информативных педагогических, морфофункциональных и биохимических параметров, влияющих на результаты двигательных тестов у детей младшего школьного возраста, а также сравнению различных программ обучения физическому воспитанию в начальной школе.

Интерес к изучению особенностей развития детей этого возраста объясняется тем, что на данном этапе дети начинают заниматься по программе средней школы физической культурой, а некоторые из них в спортивных секциях ДЮСШ, что в свою очередь, влечет за собой положительные морфофункциональные изменения всего организма.

Анализируя программы, средства и методы физического воспитания, можно сказать, что они разрабатываются с учетом морфофункциональных особенностей организма детей. Основы понимания генетических и средовых механизмов, лежащих в основе роста и развития детей, помогают избежать ошибок не только в методике организации обучения физическим упражнениям, но так же в подборе и дозировке средств , направленных на их совершенствование.

Особенности формирования скелета, по данным В.М. Дьячкова, 1961 должны обязательно принимать во внимание при планировании учебно-тренировочного процесса, основу которого составляют физические упражнения.

Особенности строения тела младших школьников и свойства биокинематических целей связаны с формой сегментов как верхних, так и нижних конечностей, они естественным образом оказывают влияние на развитие моторики (двигательных качеств) и особенности техники движений детей начальной школы, на что указывают многие авторы Л.П. Матвеев, Л.П. Канакова. []

Как утверждал А.М. Максименко, одним из основных показателей, характеризующих функцию детей, является подвижность суставов нижней конечности. В.М. Зациорский, Л.Д. Глазырина, сходятся во мнении, что подвижность в суставах положительно влияет на результаты различных физических упражнений, указывая на то, что допустим недостаток подвижности в голеностопном суставе, обусловленный его анатомическими особенностями строения. По мнению Л.А. Карпенко, на подвижность в суставах существенное влияние оказывают окружающие их мышцы, являющиеся тормозами и ограничивающие дальнейшее его увеличение.

В.И. Лях (В.И. Лях, 1999) выделяет существенную связь между подвижностью и силой многочисленные исследователи указывают, что мышечная сила детей существенно связана с антропометрическими и морфологическими особенностями. В работах В.П. Губа, основанных на анализе соматических особенностей детей различного возраста и уровня подготовленности говорится, что дети микросоматического типа телосложения во всех возрастных группах показывают абсолютную силу меньше, чем лица мезо- и макросоматического типа [3].

Анализируя литературных данных уровня развития нервно-мышечной системы зависит не только от индивидуальных особенностей, но и внешних и внутренних условий формирования центральной нервной системы. Уже в 6 -10 лет дети могут сравнительно точно дозировать усилия, подчинять их определенному ритму и вовремя их затормаживать, многие двигательные качества и биохимические характеристики, такие как быстрота, ловкость, темп, гибкость и другие достигают высокого уровня в возрасте 7-8 лет у многих детей.

Л.А. Карпенко, писал, что морфофункциональные изменения, происходящие в организме детей, при длительном их рассмотрении и анализе говорят о том, что ведущая роль принадлежит изучению адаптивных реакций организма к мышечной деятельности, способствующей правильному формированию осанки и телосложения, что в свою очередь приводит к достижению высоких спортивных результатов [9].

А.М. Максименко, и его соавторы, исследуя возрастные закономерности развития двигательных действий учитывали взаимосвязь возрастных изменений размеров тела и показателей изучаемого движения с двигательными особенностями, а так же развитием самой системы управления движениями [1].

Большинство авторов, изучая процессы роста и развития организма, приходят к заключению, что рост продолжается до тех пор, пока созидание преобладает над разрушением, имеются данные, что первые систематические измерения роста детей были проделаны Кетле в 1934 г, интерес которых был больше математическим, нежели биологическим.

Одним из основных параметров оценки физического развития является масса тела. В отличии от других показателей – масса является весьма лабильным показателем, сравнительно быстро реагирующим на изменения различных эндо- и экзогенных факторов.

В.П. Губа, изучая темпы прироста массы тела в различных периодах онтогенеза, пришли к выводу, что максимально быстрый прирост массы тела приходит на возраст 4 – 5 лет [2].

Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в двигательной активности. Она заложена наследственной программой индивидуального развития ребенка и обуславливает необходимость постоянного подкрепления расширяющихся функциональных возможностей организма детей.

Исследования физиологов показали, что движение является незаменимой биологической потребностью ребенка: малоподвижный образ жизни – прямая причина неполноценного физического и духовного развития дети.

Большое значение приобретает двигательный контроль, выраженный в мускульном тонусе, который может заглушать эмоции. Это позволяет до известных приделов регулировать внешние экспрессивные действия.

Младший школьный возраст характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков различна. Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для физического развития.

Доступный уровень гибкости необходимо поддерживать повторным воспроизведением необходимой амплитуды движений. Поэтому на уроках с младшими школьниками упражнения на развития гибкости нужно включать постоянно и в большем объеме.

Выше сказанное доказывает, что физиологическое и морфофункциональное развитие детей младшего школьного возраста является одним из существенных показателей состояния ребенка и отражает общие закономерности роста и развития. В связи с этим выделяют следующие морфофункциональные особенности младшего школьника:

* костная система младшего школьника находится в стадии формирования, поэтому необходимо заботиться о правильной позе к походке учащихся;
* наблюдается прогрессивное созревание коры больших полушарий, совершенствование силы, уравновешенности и подвижности нервных процессов;
* постепенное изменение соотношения процессов возбуждения и торможения;
* потребность в высокой двигательной активности.

Итак, физическое развитие способствует сохранению здоровья, повышает устойчивость организма к неблагоприятным факторам окружающей среды, колебание температуры, атмосферного давления, увеличивает резервные силы организма позволяющие переносить более значительные физические, психические нагрузки.

Развитие физических качеств у человека взаимосвязано и взаимообусловлено. Вместе с тем развитие и проявление каждого качества имеют и свои специфические особенности, которые целесообразно рассматривать отдельно. Все эти особенности необходимо учитывать учителю для формирования личности ребенка.

**Глава 2. Практические основы развития гибкости у младших школьников на уроках физической культуры**

**2.1** **Комплексы для развития гибкости у младших школьников на уроках физической культуры**

Таким образом, изучив и проанализировав данный материал, можно разработать по одному упражнению для развития гибкости у младших школьников на уроки физической культуры используя методы развития гибкости у младших школьников.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Метод | Содержание | Дозировка | Общие методические указания |
| Статического растягивания | И.П. - лежа на спине, руки вверх;  1) на выдохе наклониться вперед и постараться взять себя за ступни;  2) вытягивая голову вперед-вверх, выпрямить спину и в этом положении выполнить несколько дыханий;  3) на выдохе наклониться еще больше и прижать подбородок к коленям, стараясь согнуть в области тазобедренных суставов;  4) удерживать позу от 10-15 секунд до 1-5 минут,  5) вдохнуть, не расцепляя рук поднять голову вверх и постараться прогнуть спину;  6) зафиксировать конечное положение на несколько секунд;  7) медленно выпрямить туловище только за счет работы мышц спины;  8) лечь на спину, расслабиться | 3-4 раза | Выполнять все под счет. Ноги в коленях не сгибать, дышать ровно. Стараться расслабить все группы мышц, чтобы избежать травм и достигнуть более эффективного результата.  Метод статического растягивания  ноги в коленях не сгибать; если эта позиция удерживается до 30 секунд, то в нижнем положении следует задержать дыхание; |
| Совмещения с силовыми упражнениями | И.П. - волейбольный мяч перед грудью  1- глубокий выпад вправо;  2- и.п;  3-4- тоже влево; | 6-8 раз | «Выпад глубже, вперед не наклоняться, нога прямая. Смотреть вперед» |
| Соревновательный и игровой | Эстафета «Мостик и кошка»  а) описание;  б) правила игры;  в) определение победителей;  г) схема;  д) подведение итогов игры; |  | Игроки двух команд стоят в колоннах у линии старта. Перед ними в 5 и 10 шагах обозначены две линии. По сигналу первый номер выбегает вперед и, оказавшись на первой линии, делает мостик. Затем вперед устремляется второй игрок, который пролезает под «мостиком» и бежит ко второй линии, где принимает упор стоя согнувшись (выгнув спину как кошка). Теперь первый номер пролезает между руками и ногами партнера. Затем оба игрока, взявшись за руки, возвращаются к своей команде. Как только они пересекают линию старта, вперед выбегают по очереди два новых игрока, а прибежавшие встают в конец колонны. Когда они вновь окажутся впереди всех, конкурс продолжается, причем игроки меняются ролями. Соревнование заканчивается, когда каждая пара пробежит два раза.  Выполняется по сигналу. Каждый игрок должен побывать « кошкой и мостиком». Не выбегать раньше времени.  Побеждает та команда, которая выполнит все первой.  Определить победителей, указать на допущенные ошибки. |
| С предварительным напряжением мышц с их последующим растягиванием | И.П – лежа на животе;  1-прогибаясь в спине взять себя за голень;  2-7-плавные покачивания, лежа на спине  8-И.П | 3-4 раза | Выполнять все плавно, под счет учителя. Смотреть вперед, прогибаясь в спине, аккуратно плавным движением тянуть себя за голени ног. Не напрягать мышцы тела, стараться быть максимально растянутым. |
| повторного упражнения | И.П- узкая стойка, ноги врозь, руки вверху;  1-3-пружиные наклоны к прямым ногам  4-И.П. | 6-8 раз | Ноги не сгибать. Наклон глубже. Стараться коснуться ладонями пола и головой коснуться колен. |

**Заключение**

Гибкость – это способность к выполнению движения с большой амплитудой, морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, которые обуславливают степень подвижности его звеньев по отношению друг к другу. Понятие «гибкость» уместен, если иметь в виду суммарную подвижность в суставах всего тела. А если иметь в виду отдельные суставы, то правильно применять такое понятие, как «подвижность», например «подвижность в тазобедренных суставах, подвижность в голеностопных суставах».

Развитость гибкости будет обеспечивать быстроту, свободу и экономичность при выполнении различных движений, способствует увеличению пути эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Гибкость, развитая в недостаточной мере, будет затруднять координацию движений человека, ограничивая перемещения отдельных звеньев тела.

Для наиболее успешного развития гибкости используются те упражнения, выполнение которых возможно с максимальной амплитудой. Упражнение на растягивание – их общепринятое название. В вводной части урока во время разминки возможно использование таких упражнений.

Мышцы-антагонисты – это основные ограничители размаха движений. Для растягивания соединительной ткани таких мышц, повышения их упругости и податливости используют упражнения на растягивания.

Существуют такие виды упражнений на растягивание, как: упражнения статические, упражнения активные и упражнения пассивные.

Повторный метод, является основным для развития гибкости, во время которого происходит выполнение упражнений сериями. Количество повторений дифференцируется и зависит от таких факторов, как пол, возраст и физическая подготовленность обучающегося.

Соревновательный и игровой метод используется также для развития и совершенствования гибкости, например: кто наклониться ниже остальных; кто может с пола поднять плоский предмет, не согнув при этом колени и т.д.

Наибольшая амплитуда движений – основной критерий оценивания гибкости, достигнутый обучаемым. Во время проведения урока возможна проверка гибкости за счёт применения различных тестовых упражнений.

**Список использованных источников**

1. Ашмарин Г.А. - Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: Учебное пособие - М.: Академия,2005.-287с.
2. Бердинков Г.И, - Массовая физическая культура в ВУЗе: Учебное пособие. - М.: Высшая школа, 2006.-240с.
3. Быков В.С. - Развитие двигательных способностей учащихся: Учебное пособие. – М.: Академия,2008.-174с.
4. Введение в теорию физической культуры / Под ред. Л.П. Матвеева. - М.: Высшая школа, 2005.-106с.
5. Дегтярев И.П. Физическое развитие. Киев 2007. – С.23-48.
6. Дергунов Н.И. Физическая культура. - М.: Академия, 2005.-245с.
7. Евсеев Ю.И. Физическая культура.- М.:Академия,2007.-384с.
8. Журавин М.Л., Меньшиков Н.К. Гимнастика - М: Академия, 2006 - 448с.
9. Захаров Е.Е., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств. – М.: Лептос, 2007. – 368.
10. Качашкин В.М. Методика физического воспитания. М: Академия, 2008- 304 с.
11. Лайзане С.Я. Физическая культура. - М.: Академия, 2005.-175 с.
12. Максименко A.M. Основы теории и методики физической культуры. — М.:Академия, 2008.-199с.
13. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культ. — М.: Академия, 2005-265с.
14. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М.:Академия, 2006-372с.
15. Ноткина Н.А. Физическая культура.. -СПб.: Питер, 2009.-192с
16. Основы теории и методики физической культуры: Учеб. для техникумов физ. культ. / Под ред. А.А. Гужаловского. — М. Академия, 2006-453с.
17. Трушкин А.Г. Физическая культура - М.: Академия, 2007. - 61 с.
18. Грачев О.К. Физическая культура. - М: ИКЦ «МарТ», 2005 - 464с.
19. Управление физкультурным движением / Учебник для институтов физической культуры. Под об. ред. В.В. Ивонина и К.А. Кулинковича. - М.: Физкультура и спорт, 2007. – 287 с.
20. Физическая культура: Практическое пособие. – М.: Высшая школа, 2009. – 383 с.