

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой: <https://stuservis.ru/glava-diploma/226432>

Тип работы: Глава диплома

Предмет: Педагогика

ВВЕДЕНИЕ

Глава 1. Теоретические основы воспитания гибкости

1.1 Специфика воспитания гибкости в возрастном онтогенезе

1.2 Общая характеристика гибкости и подвижности суставов

1.3. Методы воспитания гибкости

Глава 2. Практические аспекты воспитания гибкости

2.1. Программа упражнений для воспитания гибкости

2.2. Оценка эффективности программы упражнений воспитания гибкости

ВЫВОДЫ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

ПРИЛОЖЕНИЯ

ВВЕДЕНИЕ

Гибкость важна при выполнении многих двигательных действий. Исследования подтверждают необходимость развития подвижности в суставах для овладения техникой двигательных действий разных видов спорта. Если вы развиваете гибкость, то это развитие двигательных качеств, таких как способности координации скорости и силы. Упражнения на гибкость можно выполнять самостоятельно и ежедневно дома. Особенно хороши упражнения для улучшения подвижности в суставах в сочетании с силовыми упражнениями. Упражнения на гибкость рассматриваются специалистами как одно из важных средств восстановления, формирования правильной осанки, гармоничного физического развития.

В работах В. И. Ляха, при воспитании этого психофизического качества не следует стремиться к достижению сверх гибкости. Это не оправдано, во-первых, тем, что чрезмерное развитие подвижности в суставах приводит к перераспределению мышечных волокон и связок, а зачастую и к деформации суставных структур, особенно у детей. Во-вторых, это приводит к нарушению гармоничности физического развития.

Проблема формирования гибкости у дошкольников остается актуальной и в настоящее время, так как большинство используемых физических упражнений лишь косвенно влияют на это психофизическое качество и не позволяют достичь оптимального уровня его развития.

Цель исследования – определить наиболее эффективные средства и методы воспитания гибкости у школьников в процессе урочных форм.

Объект исследования – процесс развития гибкости на занятиях оздоровительной гимнастикой.

Предмет исследования - особенности динамики уровня гибкости детей 7-9 лет в процессе занятий оздоровительной гимнастикой.

Гипотеза исследования - мы предположили, что разработанная нами программа оздоровительной гимнастики позволит повысить уровень гибкости у детей 7-9 лет.

Задачи исследования:

1. На основе анализа научно-методической литературы раскрыть особенности развития гибкости детей 7-9 лет в процессе занятий оздоровительной гимнастикой.
2. В ходе констатирующего эксперимента выявить уровень гибкости детей 7-9 лет в процессе занятий оздоровительной гимнастикой в начале учебного года.
3. Проанализировать учебную программу по оздоровительной гимнастике с детьми 7-9 лет.
4. В ходе контрольного этапа экспериментального исследования выявить динамику уровня гибкости детей 7-9 лет в процессе занятий оздоровительной гимнастикой.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, анализ учебно-методических программ, педагогический (констатирующий и контрольный эксперимент), тестирование, методы математической статистики.

База исследования: МАОУ «Первомайская средняя школа», село Кичменгский городок.

Глава 1. Теоретические основы воспитания гибкости

1.1 Специфика воспитания гибкости в возрастном онтогенезе

Специфика развития гибкости в значительной мере определяется возрастными особенностями формирования организма. Эластичность мышц и суставно-связочного аппарата находится в прямой зависимости от структурных особенностей костно-мышечной системы, содержания плотных веществ, воды, а также от вязкости мышц и ряда других факторов. В детском возрасте опорно-двигательный аппарат характеризуется большим содержанием хрящевых тканей, что в совокупности с вышеперечисленными факторами определяет более высокую степень гибкости.

По мере развития организма гибкость также изменяется неравномерно. Так, подвижность позвоночника при разгибании заметно повышается у мальчиков с 7 до 14 лет, а у девочек с 7 до 12 лет, в более старшем возрасте прирост гибкости снижается. Подвижность позвоночника при сгибании значительно возрастает у мальчиков 7-10 лет, а затем в 11-13 лет уменьшается. Высокие показатели гибкости отмечаются у мальчиков в 15 лет, а у девочек в 14 лет, при активных движениях гибкость несколько меньше, чем при пассивных. В суставах плечевого пояса подвижность при сгибательных и разгибательных движениях увеличивается до 12-13 лет, наиболее высокие результаты имеют место в 9-10 лет.

В тазобедренном суставе рост подвижности наибольший от 7 до 10 лет, в последующие годы прирост гибкости замедляется и к 13 - 14 годам приближается к показателям взрослых. У лиц разного возраста между гибкостью и силой мышц существует отрицательная взаимосвязь - с увеличением в результате тренировки силы мышц, как правило, уменьшается подвижность в суставах [8].

На уровень развития гибкости оказывают влияние наследственные факторы и факторы среды. На протяжении жизни человека значительно изменяется величина суставных поверхностей, эластичность мышечно-связочного аппарата, межпозвоночных дисков, суставных сумок. Естественно поэтому, что и величина подвижности в суставах в разном возрасте неодинакова.

Таким образом, возрастные закономерности развития организма предопределяют снижение эластичности и упругости опорно-двигательного аппарата. Тем не менее, развитие гибкости - это управляемый процесс. С помощью системы специальных физических упражнений, методов и методических приемов можно управлять процессом развития и совершенствования гибкости. Даже в старшем возрасте при регулярных занятиях можно сохранить достаточно большой запас гибкости, который был в юные годы. Для этого нужно учитывать основные факторы формирования гибкости, использовать эффективные критерии оценки, позволяющие оценить качество тренировочных занятий, направленных на прирост показателей гибкости.

1.2 Общая характеристика гибкости и подвижности суставов

Вся двигательная деятельность человека зависит от строения и особенностей его тела. Совокупность особенностей тела человека характеризует разнообразие и многообразие его движений, которые выражаются в перемещениях тела индивида во времени и в пространстве.

Для того, чтобы эффективно сформировать двигательные навыки, необходимо активно развивать различные физические качества, например, такие, как гибкость, выносливость, координация и многие другие [35].

Л.П. Матвеев [61] дает следующее определение «физические качества - морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности».

Интересно здесь будет обратиться к интерпретации понятия «физические качества» разными учеными. Так, в частности, В.С. Кузнецов, Ж.К. Холодов [84] полагают, что генетически унаследованные, то есть врожденные морфофункциональные качества и являются физическими качествами и именно благодаря им, с точки зрения ученых, становится возможной физическая активность, которая находит свое проявление в разумной двигательной активности [84]. А.П. Матвеев [60] под «физическими качествами» понимает как общественно обусловленные совокупности биологических и психических свойств человека, проявляющие его телесную готовность выполнять активную двигательную деятельность [60].

Возможность человека осуществлять движения с максимально возможной амплитудой называют «гибкостью». Гибкость является одним из пяти основных физических свойств человеческого организма. Она определяется степенью подвижности элементов опорно-двигательной системы и возможностью осуществлять движения с большой амплитудой.

Научно доказано, что именно гибкость обеспечивает человеку хорошую координацию движений в процессе двигательной активности, что позволяет быстрее формировать правильную технику движений, развивать все физические качества, более экономично расходовать энергетические ресурсы организма. Кроме того,

оптимальный уровень развития гибкости позвоночного столба человека позволяет обеспечить ему правильную осанку.

Для улучшения подвижности позвоночного столба мышцы, приводящие его в движение, должны иметь способность оптимально растягиваться.

В. И. Лях считает, что гибкость является одним из основных и важнейших физических качеств, оно характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата, а также способностью выполнять упражнения с большой амплитудой движения [6].

Р. А. Абзалов рассматривает гибкость не иначе, как способность осуществлять всевозможные действия с наибольшей и амплитудой в суставах. Надлежащая гибкость способствует не только экономичности и скорости движений, но также и приумножает путь результативного приложения усилий при осуществлении физических упражнений. В то же время недостаточность гибкости, напротив, мешает полноценной жизни и затрудняет координацию движений из-за того, что ограничивает перемещения отдельных звеньев тела [3].

М.М. Стюарт отмечает, что гибкость способна наделять индивида главным умением искусного владения своим телом, умением ощущать его, постоянно взаимодействовать с ним, знать его возможности и применять их, распорядиться им. Данное умение особенно ценилось, и к его приобретению устремлялись еще древние люди [78].

Ряд авторов гибкость определяют, как способность к реализации максимально возможной подвижности в суставах. Гибкость – это способность выполнять движения с максимальной амплитудой в суставах.

Термин «гибкость» применяется, когда речь идет о подвижности суставов всего организма. А если мы говорим об отдельных суставах, то правильнее употреблять слово «подвижность», а не «гибкость», например, «подвижность в кистевых, тазобедренных или плечевых суставах» [68].

Гибкость обладает большим значением в работе, в спорте и повседневной жизни. Н.В. Решетников [46] с соавторами пишут, что ее развитие способствует правильной осанке, оказывает положительное влияние на внешний вид и жизненный тонус. Хорошо развитая гибкость обеспечивает экономичность, скорость и свободу движений. Имея достаточную подвижность позвоночника и растянутые плечевые и тазобедренные суставы, человек имеет способность выполнять изящные, плавные и мягкие движения.

Как пишет И.В. Еркомайшвили [28], сниженная гибкость ведет к проблемам со здоровьем: плохая осанка, механический дисбаланс костей шеи, таза и спины, смещение по отношению друг к другу отдельных частей тела и, вследствие этого, повреждение хрящей, связок и деформация тела. Укороченные мышцы груди ведут к сутулости, которая в конечном итоге приводит к впалой грудной клетке, из-за чего уменьшается вентиляция легких. Из-за коротких спинных мышц и малоэластичных сгибателей бедра таз поворачивается вперед, что вызывает воспаление седалищного нерва, хроническую боль в пояснице и лордоз. Из-за опущенной головы появляются головокружение, головные боли и хроническая усталость мышц задней части тела.

Гибкость проявляется в рациональной работе мышц. Если в них отсутствует резерв подвижности, то им сложно выполнять двигательные амплитудные действия.

Гибкость (подвижность) в каждом суставе различна. Она зависит от формы и функций сустава, которые заложены природой в организме человека. Н.А. Петуганова [69] выделяет следующие виды подвижности:

- анатомическая – характеризуется зависимостью от анатомических особенностей строения сустава;
- пассивная подвижность – на нее влияет внешняя среда;
- активная подвижность – зависит от мышечных усилий, прилагаемых самим человеком;
- общая подвижность, осуществляемая в крупных суставах;
- специальная подвижность, зависящая от особенностей вида спорта (деятельности).

Как уже упоминалось выше, гибкость характеризуется возможностью выполнять те или иные действия с максимально возможной амплитудой, а также уровнем подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата. Для того, чтобы достигнуть значимых результатов в этом направлении, следует занятиям по развитию гибкости уделять достаточно большое внимание уже с раннего детского возраста, причем на систематической основе. Низкий уровень гибкости может нарушать осанку, способствовать отложению солей, приводить к различным заболеваниям (например, остеохондрозу), а у спортсменов способствовать увеличению количеству травм и приводить к несовершенной технике [15].

Ученые Е.А. Москаленко и В.В. Ходыкина [64] показателем уровня гибкости считают, полученную разницу между фиксированной в сантиметрах или градусах пассивной и активной формами гибкости, которая идентифицируется как дефицит активной гибкости (ДАГ).

Активная подвижность обусловлена силой мышечных групп, окружающих сустав, их способностью

производить движения в суставах за счет собственных усилий. Активная гибкость зависит от силы мышц, производящих движение в данном суставе.

Пассивная подвижность соответствует анатомическому строению сустава и определяется величиной возможного движения в суставе под действием внешних сил. Соответственно этому различают и методы развития гибкости. При пассивной гибкости амплитуда движений в суставе больше, чем при активной.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе: практические советы преподавателям / Феникс, 2009. - 112с
2. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / И.С. Барчуков и др. - М.: Советский спорт, 2013. - 431 с.
3. Баршай, В.М. Гимнастика [Текст] / В.М. Баршай. - М.: Феникс, 2009. - 150 с
4. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / А.А. Бишаева. - М.: ИЦ Академия, 2014. - 304 с.
5. Власова О.П. Развитие гибкости при обучении элементам без предмета на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике: дис. канд. пед. наук/О. П. Власова. - Омск, 2015. - 161 с.
6. Галеева, М. Р. Методические рекомендации по развитию гибкости спортсмена [Текст] / М. Р. Галеева. - Киев, 2010. - 154 с.
7. Говорова, Л. А. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике [Текст] / Л. А. Говорова, А. В. Плешкань. - М., 2010. - 52 с.
8. Гогонов, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогонов, Б.И. Мартыанов. — М.: Академия, 2016. — 224 с.
9. Грачев О.К. Физическая культура [Текст] / О.К. Грачев. - М.: ИКЦ «МарТ», 2005. - 464 с.
10. Гращенко, А.Ю. Методика развития физического качества гибкости у школьниц 10-11 лет: автореф.дисс....канд.пед.наук / А.Ю. Гращенко -Тюмень, 2013. - 23 с.
11. Демидова Е.В. Физическая культура [Текст] / Е.В. Демидова // Научно - методический журнал. - 2003. - №4. - С. 24 - 26.
12. Дубровский, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта / В.И. Дубровский. — М.: Владос, 2014. — 512 с.
13. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учебное пособие для студ. вузов [Текст] / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. - М.: ИЦ «Академия», 2009. - 272 с.
14. Журавин М.Л. Гимнастика: Учебное пособие для студ. Вузов [Текст] / М.Л. Журавин, Н.К. Меньшиков. - М.: ИЦ «Академия», 2007. - 448с.
15. Карпенко, Л. А. Художественная гимнастика [Текст]: учебное пособие / Л. А. Карпенко. - М., 2003. - 381 с.
16. Качашкин, В. М. Методика физического воспитания / В.М. Качашкин. — М.: Просвещение, 2015. — 304 с.
17. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. — Рн/Д: Феникс, 2015. — 252 с.
18. Колодницкий, Г. А. Физическая культура. 1- 4 классы. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. — М.: Просвещение, 2015. — 222 с.
19. Кузнецов, В. С. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — М.: Просвещение, 2014. — 781 с.
20. Курьсь, В.Н. Ритмическая гимнастика в школе: учеб. [Текст] / В.Н. Курьсь, Н.Н. Грудницкая. - 200 с.: СГУ, 1998. - 204с.
21. Лагутин А.Б. Гимнастика для всех / А.Б. Лагутин, Н.В. Шалашов Детский тренер. - 2011. - №2. - С. 19 - 26.
22. Лисицкая, Т.С., Ростовцева, М.Ю., Ширковец Е.А. Ритмическая гимнастика: методика и физиологическое обоснование / Гимнастика: Сборник статей. - М., 1995. - 268-315с.
23. Лях В.И.- Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2019. — 256 с.
24. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: Учебное пособие [Текст] / А.М. Максименко. - М.: Физическая культура и спорт, 2005. - 534 с.
25. Матвеев А.П. - Теория и методика физического воспитания: Учебник /Л.П. Матвеев. - М., 2015. - 243 с.
26. Москаленко Е.А., Ходыкина В.В. Статья: «Общая характеристика гибкости как физического качества и факторы, влияющие на развитие гибкости»: Обучение и воспитание: методика и практики 2014. 125-128с.

27. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. — Люберцы: Юрайт, 2016. — 424 с.
28. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: Учебник для студ. вузов по спец. 022300 «Физическая культура и спорт», 022500 «Адаптивная физическая культура» [Текст] / Рец.: В.К. Бальсевич, Ю.К. Гавердовский, В.И. Жолдак.-Ростов н/Д: Феникс, 2002.- 384с.
29. Осьмак К. В. Краткое пособие по развитию гибкости [Текст] / К. В. Осьмак. – М., 2015. – 50 с.
30. Питуганова Н А. Статья: «Гибкость как физическое качество» 2017. 118-120 с.
31. Портонов, Ю. М. Художественная гимнастика [Текст] / Ю. М. Портонов. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 317 с.
32. Секерин, В.Д. Физическая культура (для бакалавров) / В.Д. Секерин. - М.: КноРус, 2013. - 424 с.
33. Сермеев Б.В. Спортсменам о воспитании гибкости /Б.В. Сермеев// Здоровье нации: Сб. материалов Междунар. Науч. Конгр. - М., 2015. - С. 32.
34. Степин, К. Н. Гибкость. Основы развития [Текст] / К. Н. Степин. – Днепропетровск, 2003. – 176 с.
35. Урок гимнастики: учебн. пособие к метод, занятию / подгот. П. В. Пацекин. – М.: ГЦОЛИФК, 2007. – 34 с.
36. Харабуги Г.Д. - Теория и методика физического воспитания: Учебник /Г.Д. Харабуги.- М.: Физкультура и спорт, 2014. – 102 с.
37. Холодов Ж. К. - Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник /Ж.К. Холодов, В. С. Кузнецова. - М.: Издательский центр «Академия», 2016. - 480с.
38. Хрипкова Л.Т. - Возрастная физиология: Учебное пособие /Л.Т. Хрипкова. - М.: Просвещение, 2018.- 365 с.
39. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития: учеб. пособие для образоват. программы по направлению 49.04.01 - «физ. культура»/авт. И. А. Винер-Усманова [и др.]; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта.-М.: Человек,2014.-200 с.
40. Чудинова, П.Р. Воспитание гибкости у детей /П.Р. Чудинова// Физическая культура в школе. – 2004. - №5. – 3 с.
41. Чикуров, В.И. Гибкость [Текст] / Физическая культура и спорт, 2008. – №6. – С. 9.
42. Шакина, Е.А. Определение гибкости /Е.А. Шакина// Физическая культура в школе. – 2004. - № 7. – 15 с.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой: <https://stuservis.ru/glava-diploma/226432>