

«Развитие гибкости у учащихся  
старшего школьного возраста»

**Объект исследования:** процесс развития физических качеств у учащихся старшего школьного возраста

**Предмет исследования:** развитие гибкости у учащихся старшего школьного возраста

**Цель исследования:** выявить и обосновать педагогические условия, при которых процесс развития гибкости, у учащихся старшего школьного возраста, будет проходить наиболее эффективно

**Гипотеза:** Развитие гибкости у старших школьников будет происходить более эффективно при соблюдении следующих педагогических условий:

- учете начального уровня развития гибкости;
- систематическое использование упражнений, направленных на развитие гибкости в зависимости от поставленных задач занятия.
- мотивации деятельности учащихся;

**Задачи исследования:**

- 1) Проанализировать педагогическую и методическую литературу (научную) и раскрыть сущность основных понятий: физические качества, гибкость, гимнастика, старший школьный возраст;
- 2) Выявить реальный уровень развития гибкости у учащихся 10 классов;
- 3) Реализовать на практике и обосновать педагогические условия, направленные на развитие гибкости старших школьников;
- 4) Проверить эффективность проведённой работы, сделать выводы.

**охватывает детей с 16 до 18 лет (9 – 11 классы).**

**К этому возрасту относятся и учащиеся средних специальных учебных заведений охватывает детей с 16 до 18 лет (9 – 11 классы). К этому**

**Старший школьный**

**возраст (юношеский)**

**возрасту относятся и учащиеся средних специальных учебных заведений**

*Холодов Ж.К.*

**Физические качества**

**это функциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека**

*Качашкин В.М.*

# Гибкость

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

*Холодов Ж.К.*



# Методы развития гибкости:

- повторный;
- активное выполнение движений с постепенно увеличивающейся амплитудой движений;
- психорегулирующей тренировки;
- многократного растягивания;
- статического растягивания;
- предварительного напряжения мышц с последующим их растягиванием;
- совмещенного с силовыми упражнениями развития гибкости.

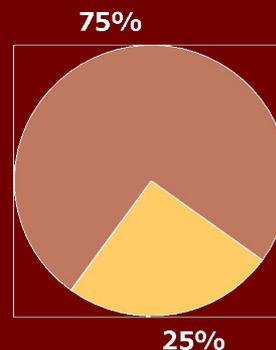
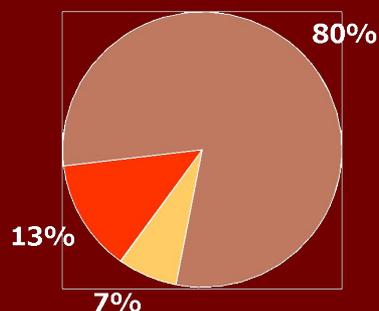
# Констатирующий эксперимент

**Цель:** выявить имеющийся уровень развития гибкости у учащихся старшего школьного возраста

## Результаты тестов

**10 «а» класс**  
(экспериментальный)

**10 «б» класс**  
(контрольный)



# Формирующий эксперимент

**Цель:** реализовать на практике и обосновать педагогические условия развития гибкости у учащихся старшего школьного возраста

## Последовательность проведения упражнений

1. Упражнения, способствующие быстрому переходу организма в состояние бодрствования;
2. Упражнения для мышц рук;
3. Упражнения для мышц ног;
4. Упражнения на расслабление мышц и на гибкость суставов;
5. Упражнения для мышц брюшного пресса;
6. Вращения и повороты туловища и головы, различные повороты тела;
7. Спокойная ходьба, дыхательные упражнения.

# Индивидуальные комплексы упражнений для увеличения подвижности:

- плечевого пояса;
- поясничного отдела позвоночника;
- в тазобедренном суставе.

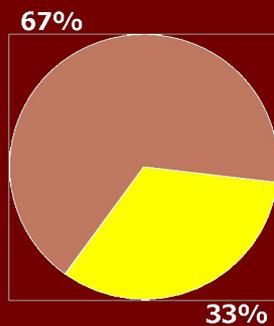
Также подобраны упражнения с  
отягощениями.

# Контрольный эксперимент

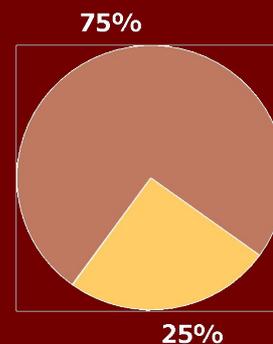
**Цель:** проверить эффективность проделанной работы, анализ результатов

## Результаты тестов

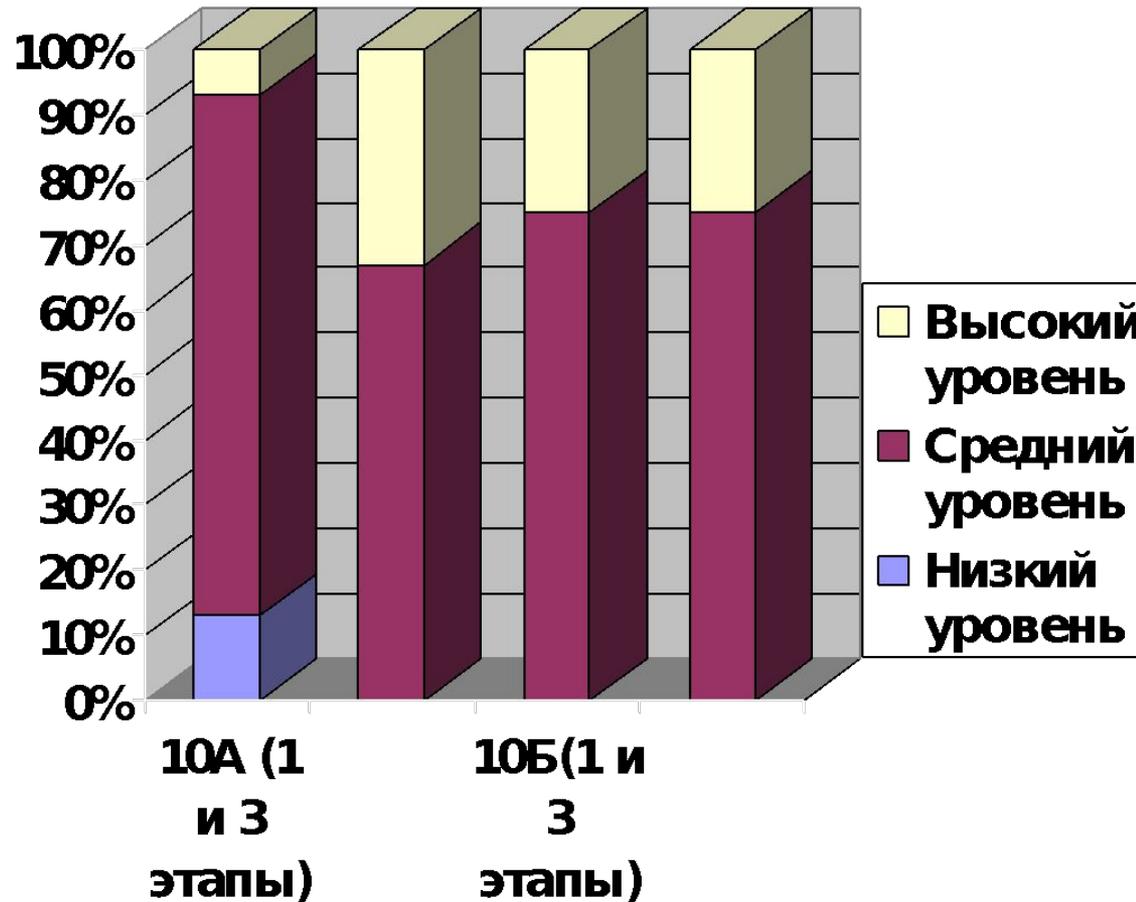
**10 «а» класс**  
(экспериментальный)



**10 «б» класс**  
(контрольный)



Сравнительная диаграмма результатов 10 Б класса (контрольного - справа) и 10 А класса (экспериментального - слева) в контрольном эксперименте:



*Спасибо  
за  
внимание*