

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

Кафедра теории и методики физического воспитания, ОБЖ и технологии

Камалетдинов Вадим Мавлитович

Тема: «Гибкость и методика ее развития»

Научный руководитель:

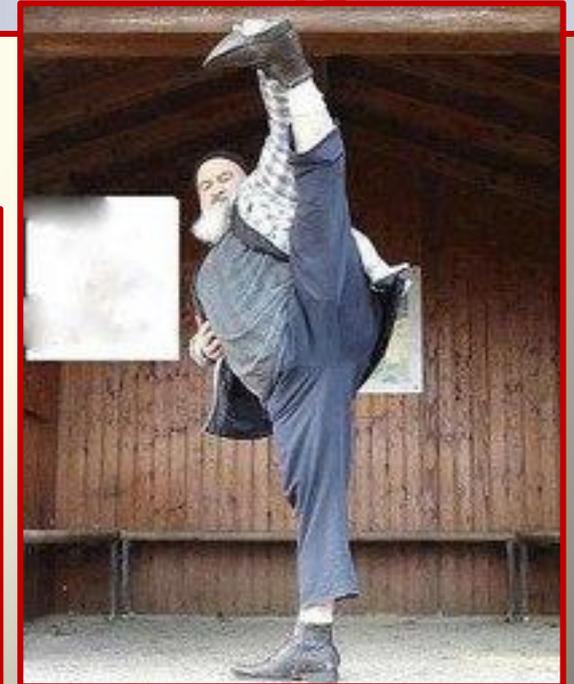
Доцент кафедры теории и
методики
физического воспитания,
технологии и ОБЖ ГАОУ ДПО
ИРО РБ

Канд.биол.наук, доцент

Погадаев Михаил
Евгеньевич



Значение гибкости



Цель исследования

Теоретическое обоснование и разработка структуры и содержания опытной вариативной программы развития гибкости у учащихся 5 – 9 классов в общеобразовательных организациях.

- **Объект исследования** – процесс физического воспитания у учащихся образовательных организаций.
- **Предмет исследования** – содержание и методика использования средств физической культуры с целью развития гибкости у учащихся среднего звена в общеобразовательных организациях.

Гипотеза исследования

Если в общеобразовательной школе использовать структуру и содержание опытной вариативной программы по физической культуре, основанную на взаимосвязи урочных и внеурочных форм занятий, то это позволит создать условия для развития гибкости и как следствие совершенствования физической подготовленности учащихся среднего школьного возраста в общеобразовательных организациях.

Цель, объект, предмет и гипотеза обусловили постановку следующих исследовательских задач

- 1. Выполнить анализ научно-методической литературы по теме исследования.**
- 2. Разработать опытную вариативную программу физической подготовки, для развития гибкости у учащихся среднего звена учитывающую урочные и внеурочные занятия.**
- 3. Опытным путем проверить эффективность разработанной вариативной программы развития гибкости, как физического качества.**

База исследования МОБУ СОШ №1 с. Инзер



Экспериментальная группа – 16
человек

Контрольная группа – 15
человек.

Методы исследования:

1. Теоретические: анализ и обобщение философской, педагогической и психологической литературы по исследуемой проблематике на современном этапе развития науки.
2. Педагогические - наблюдение, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент.
3. Медико-биологические методы исследования.
4. Статистические методы исследования.

Способ выполнения тестовых заданий

№	Направленность задания	Тестовое задание	Уровни развития гибкости					
			Высокий		Средний		Низкий	
			Мальч.	Девоч.	Мальч.	Девоч.	Мальч.	Девоч.
1	Гибкость позвоночника вперед	Наклон вперед в седее (см)	10	15	5	10	0	5
2	Гибкость позвоночника назад	«Мост» см	45	30	55	40	60	50
3	Подвижность плечевых суставов	Отведение рук назад лежа на животе (см)	40	50	30	40	20	30

Цели, задачи и содержание экспериментальной работы

Для решения поставленной цели формулировали следующие задачи:

1. На основе научно-методической литературы составить программу дополнительного образования по физической культуре во внеурочной деятельности.

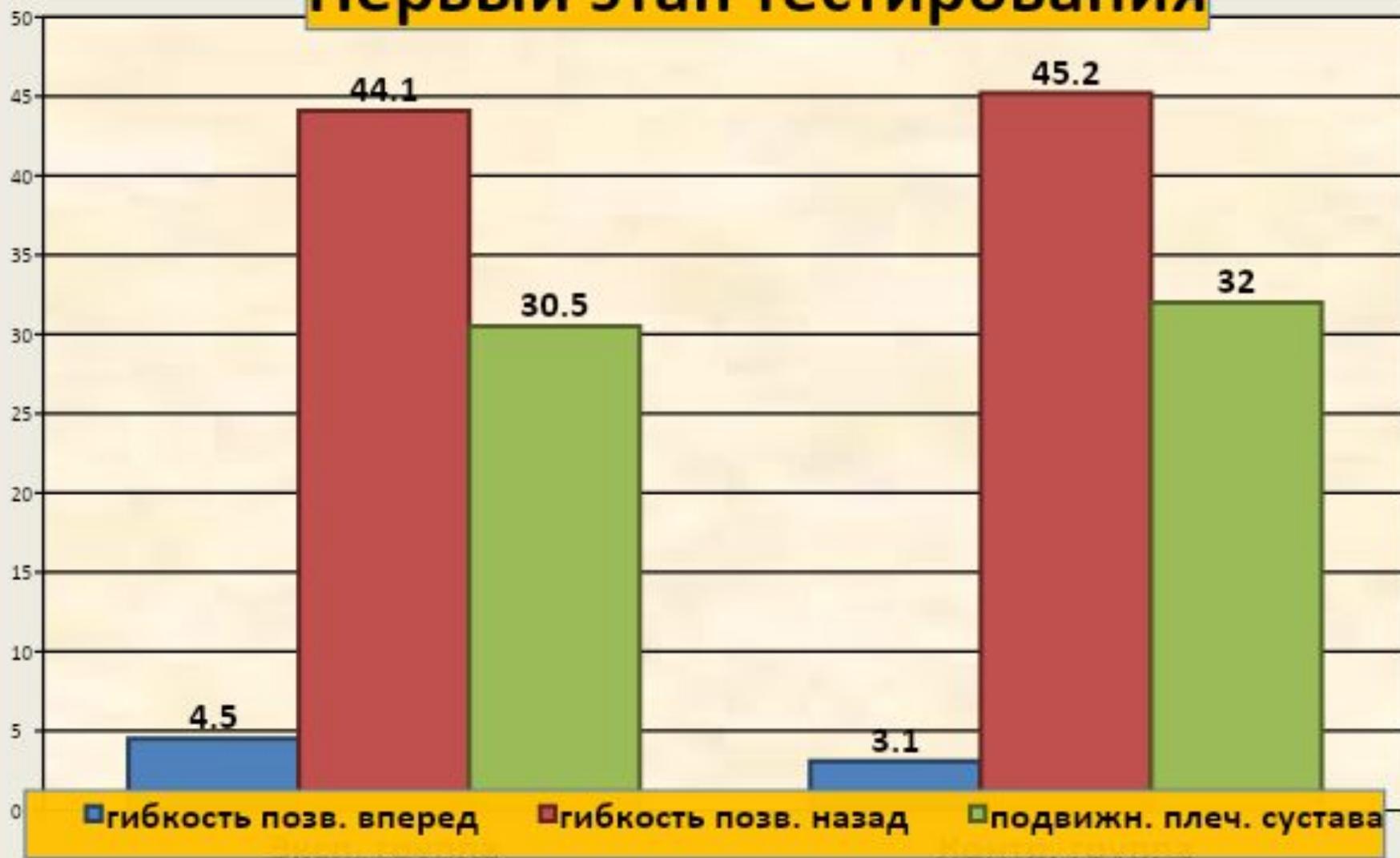
2. Экспериментально апробировать составленную программу.

Результаты эксперимента (первый этап тестирования)

Имя учащегося	Гибк.позв. вперед	Гибк.позв. назад	Подв.плеч. сустава
Яна	8 см	30 см	39 см
Владислав	4 см	35 см	22 см
Ксения	5 см	43 см	31 см
Кристина	2 см	60 см	20 см
Марина	6 см	41 см	28 см
Алексей	5 см	55 см	23 см
Сабина	10 см	36 см	42 см
Радик	0 см	60 см	26 см
Михаил	5 см	33 см	20 см
Алена	10 см	22 см	31 см
Эльвина	4 см	60 см	37 см
Ильмир	2 см	55 см	25 см
Ильнар	1 см	57 см	30 см
Азамат	8 см	40 см	46 см
Роберт	-1см	50 см	35 см
Эвелина	3 см	30 см	34см
Средний показатель	4,5	44,1	30,5

Имя учащегося	Гибк.позв. вперед	Гибк.позв. назад	Подв.плеч. сустава
Руслан	-2 см	47 см	25 см
Дмитрий	3 см	46 см	31 см
Диана	0 см	35 см	22 см
Марк	10 см	34 см	49 см
Камила	2 см	50 см	47 см
Руслан	12 см	40 см	38 см
Юлия	3 см	53 см	29 см
Артем	5 см	48 см	35 см
Алина	1 см	58 см	21 см
Артем	4 см	42 см	43 см
Азамат	7 см	50 см	33 см
Эльвина	1 см	54 см	30 см
Полина	-2 см	55 см	25 см
Роберт	3 см	39 см	31 см
Айназ	0 см	28 см	22 см
Средний показатель	3,1	45,2	32

Первый этап тестирования

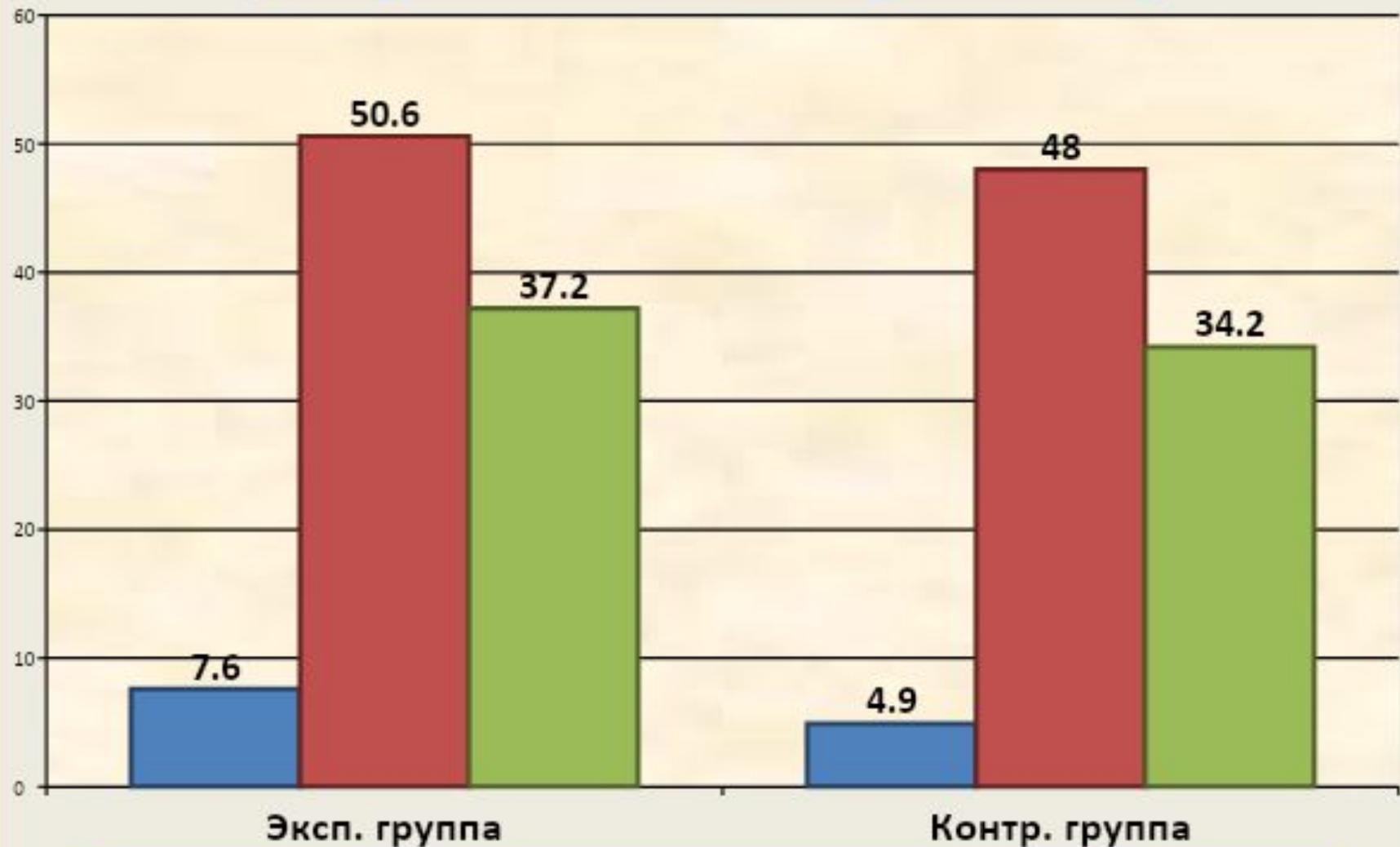


Результаты эксперимента (второй этап тестирования)

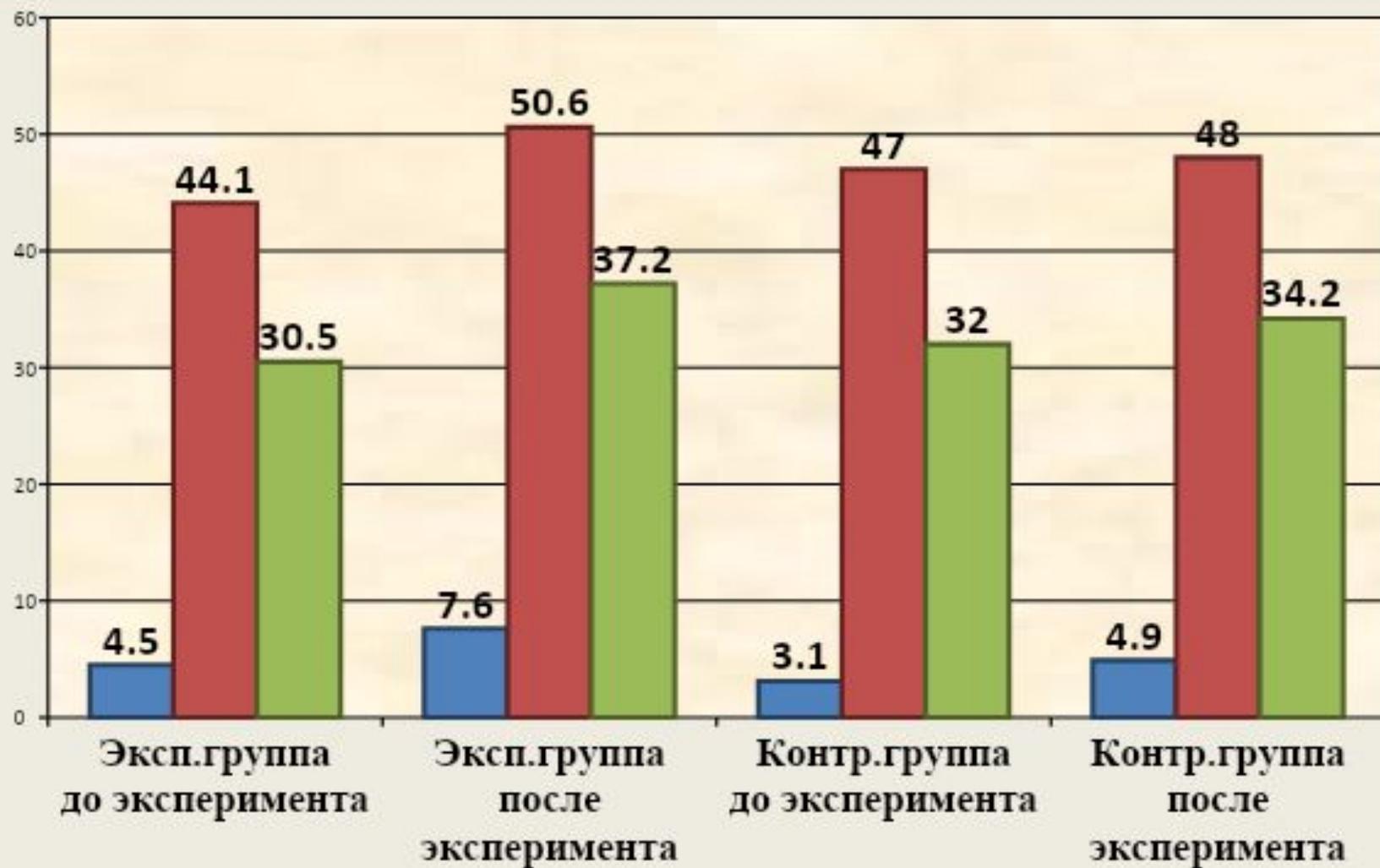
Имя учащегося	Гибк.позв. вперед	Гибк.позв. назад	Подв.плеч. сустава
Яна	10 см	36 см	41 см
Владислав	7 см	39 см	26 см
Ксения	8 см	50 см	33 см
Кристина	5 см	68 см	50 см
Марина	6 см	50 см	31 см
Алексей	10 см	61 см	29 см
Сабина	15 см	44 см	50 см
Радик	3 см	68 см	30 см
Михаил	6 см	35 см	28 см
Алена	12 см	24 см	40 см
Эльвина	7 см	71 см	38 см
Ильмир	5 см	61 см	35 см
Ильнар	5 см	62 см	35 см
Азамат	10 см	46 см	50 см
Роберт	3 см	56 см	39 см
Эвелина	10 см	39 см	41 см
Средний показатель	7,6	50,6	37,2

Имя учащегося	Гибк.позв. вперед	Гибк.позв. Назад	Подв.плеч. сустава
Руслан	0 см	49 см	26 см
Дмитрий	5 см	47 см	30 см
Диана	1 см	37 см	25 см
Марк	12 см	36 см	50 см
Камила	3 см	52 см	45 см
Руслан	12 см	45 см	38 см
Юлия	5 см	56 см	30 см
Артем	8 см	50 см	35 см
Алина	3 см	64 см	25 см
Артем	4 см	45 см	45 см
Азамат	10 см	51 см	53 см
Эльвина	2 см	60 см	33 см
Полина	2 см	57 см	25 см
Роберт	4 см	41 см	31 см
Айназ	2 см	31 см	23 см
Средний показатель	4,9	48,0	34,2

Второй этап тестирования

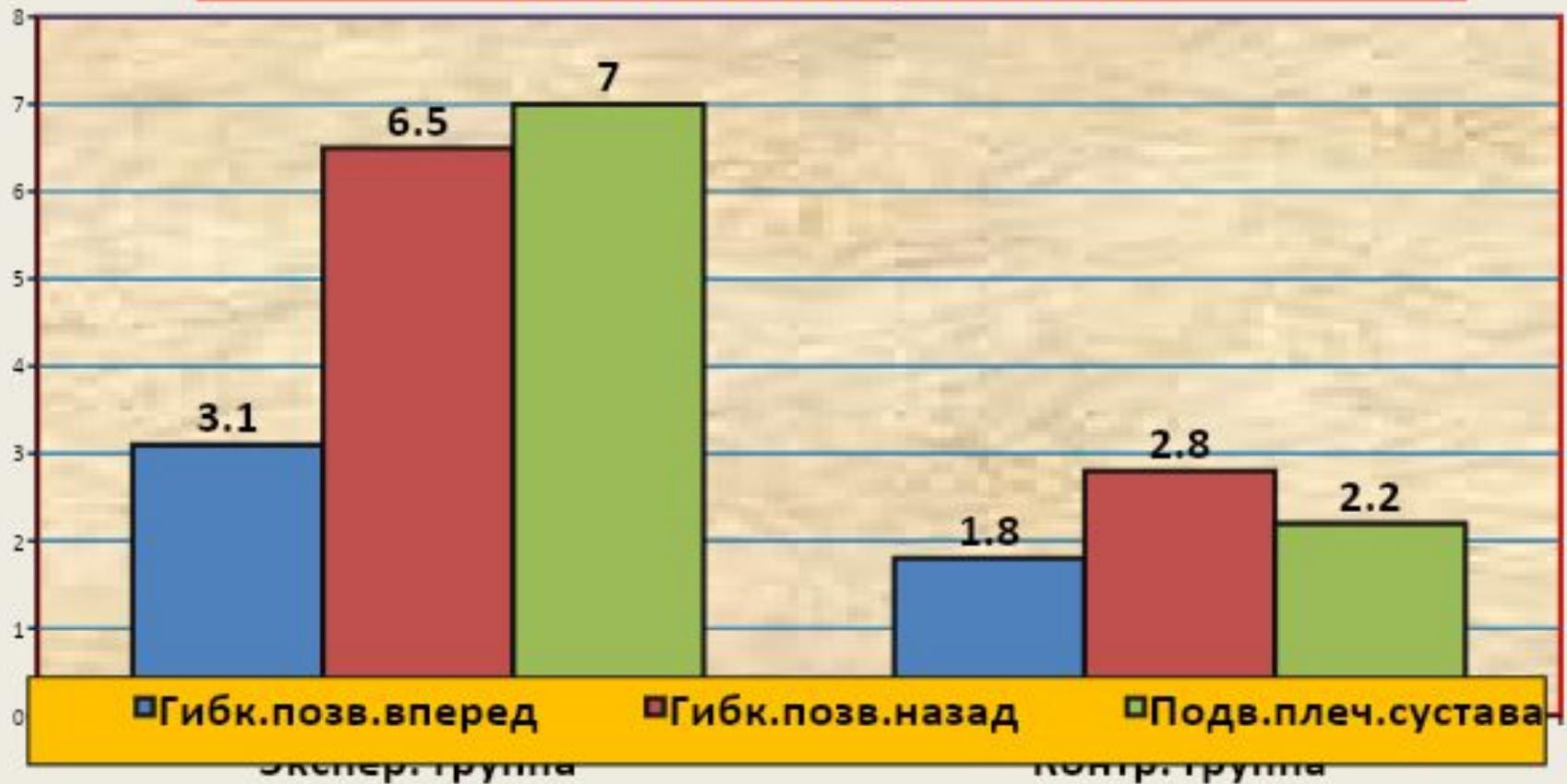


■ гибкость позв. вперед ■ гибкость позв. назад ■ подвижн. плеч сустава



■ гибкость позв. вперед ■ гибкость позв. назад ■ подвижн. плеч. сустава

Изменение показателей уровня гибкости после эксперимента



Выводы по работе

- **Анализ и обобщение научно-теоретических положений показало большую важность направленного воспитания гибкости в среднем школьном возрасте.**
- **Обобщение опыта работы специалистов по физической культуре, в области исследуемой проблемы, позволил выявить, что вопросы воспитания гибкости в условиях школы не получают достойного внимания.**
- **Специально отобранные и разработанные средства и методы воспитания гибкости эффективно улучшают ее показатели у детей среднего звена обучения, что доказано в результате педагогического эксперимента и следовательно выдвинутая гипотеза является верной и доказанной.**

Благодарю за
внимание!!!

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

Кафедра теории и методики физического воспитания, ОБЖ и технологии

Камалетдинов Вадим Мавлитович

Тема: «Гибкость и методика ее развития»

Научный руководитель:

Доцент кафедры теории и
методики
физического воспитания,
технологии и ОБЖ ГАОУ ДПО
ИРО РБ
Канд.биол.наук, доцент

Погадаев Михаил
Евгеньевич

