

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	<b>Гибкость позвоночника вперед</b>	Наклон вперед в седее (см)	10	15	5	10	0	5
2	<b>Гибкость позвоночника назад</b>	«Мост» см	45	30	55	40	60	50
3	<b>Подвижность плечевых суставов</b>	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.

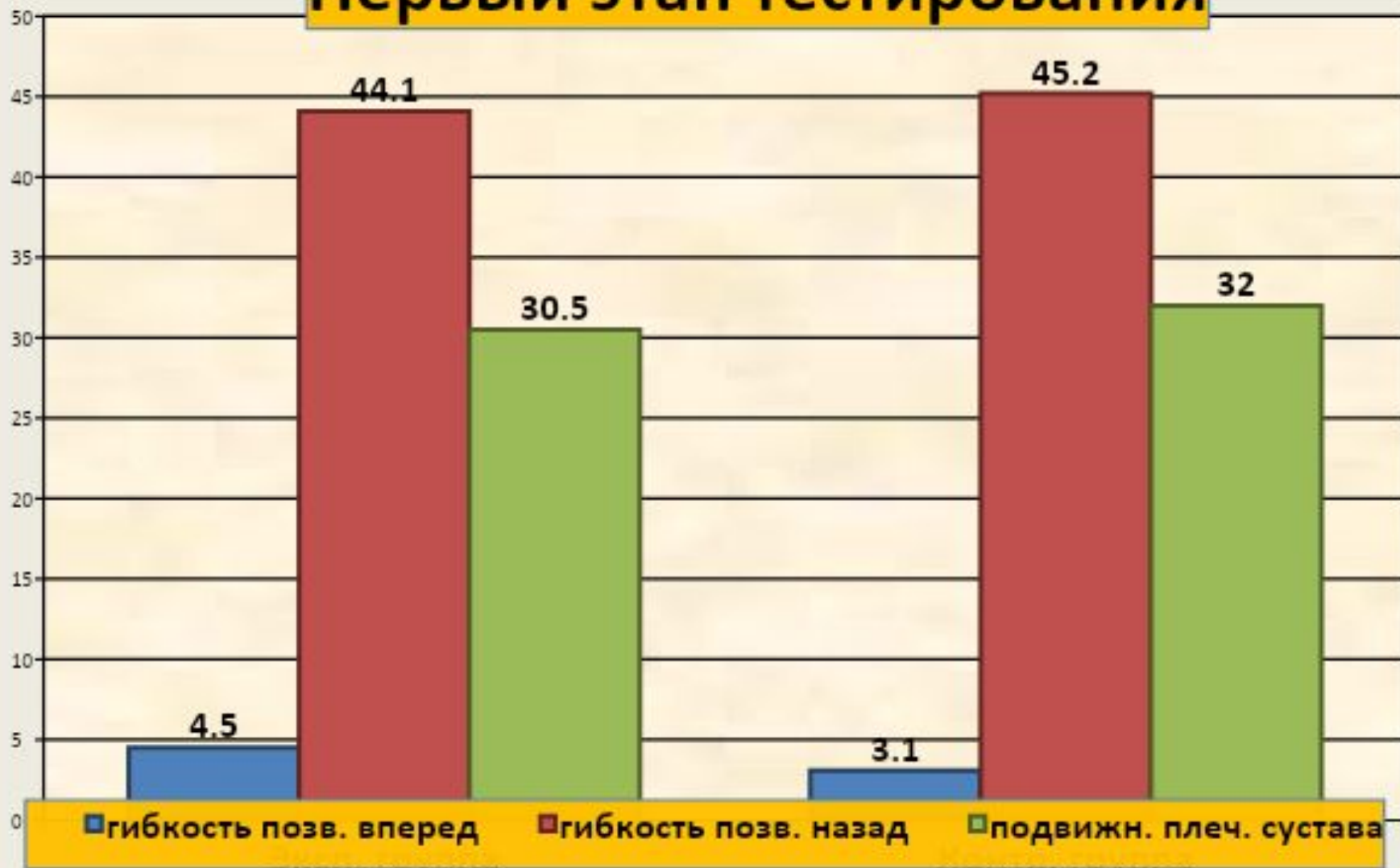
# Результаты эксперимента (первый этап тестирования)

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

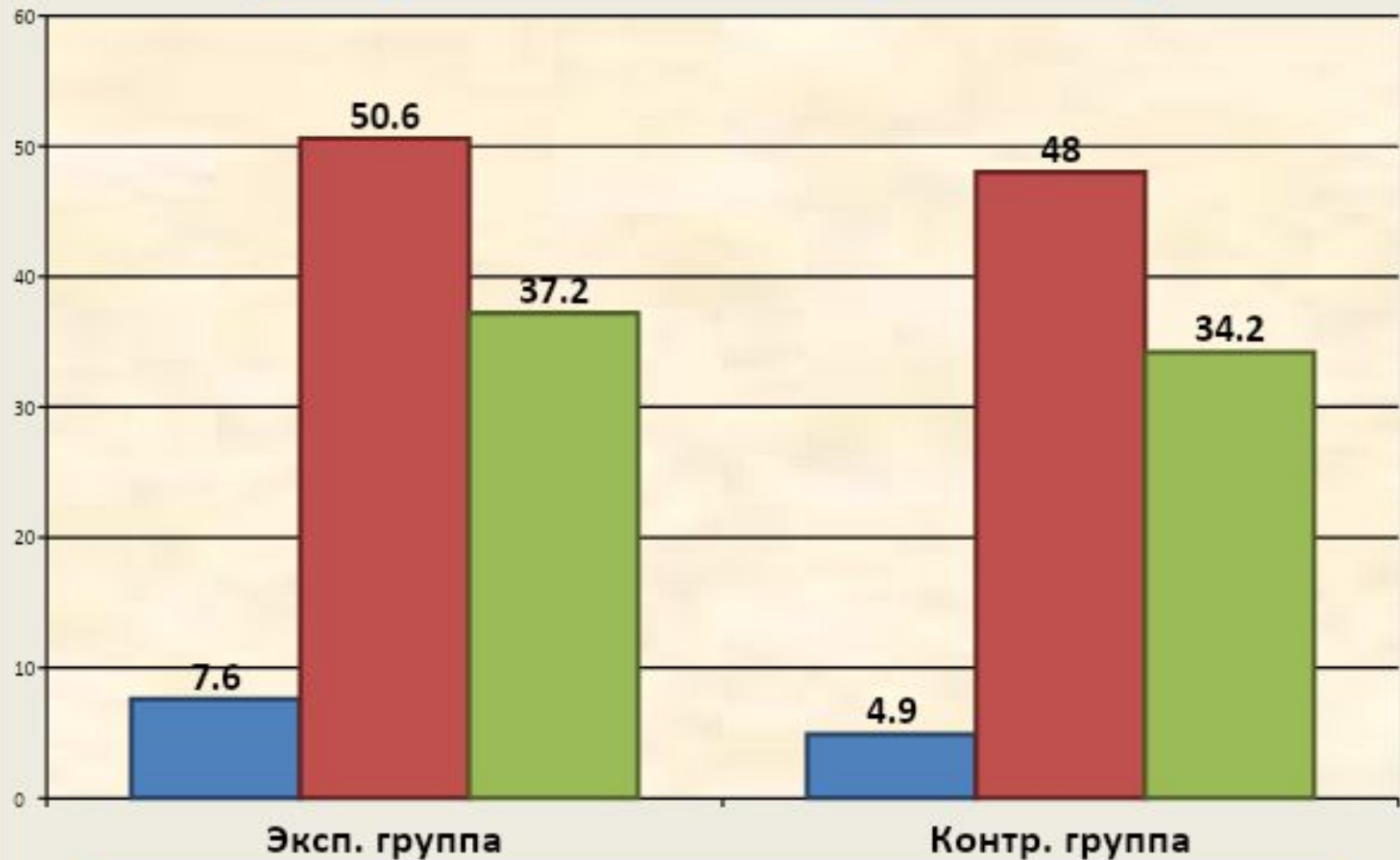


# Результаты эксперимента (второй этап тестирования)

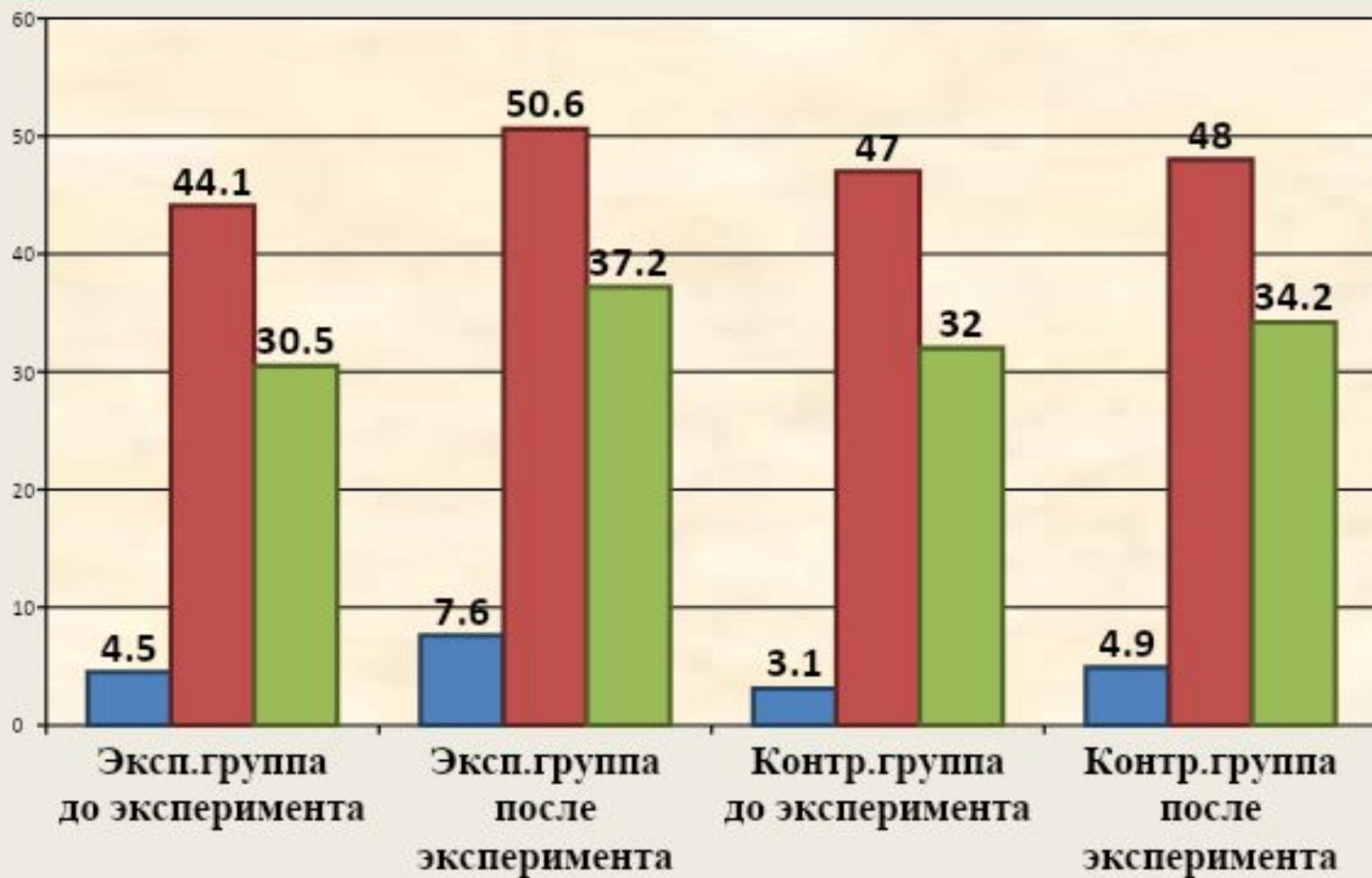
Имя учащегося	Гибк.позв. вперед	Гибк.позв. назад	Подв.плеч. сустава
Яна	10 см	36 см	41 см
Владислав	7 см	39 см	26 см
Ксения	8 см	50 см	33 см
Кристина	5 см	68 см	50 см
Марина	6 см	50 см	31 см
Алексей	10 см	61 см	29 см
Сабина	15 см	44 см	50 см
Радик	3 см	68 см	30 см
Михаил	6 см	35 см	28 см
Алена	12 см	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



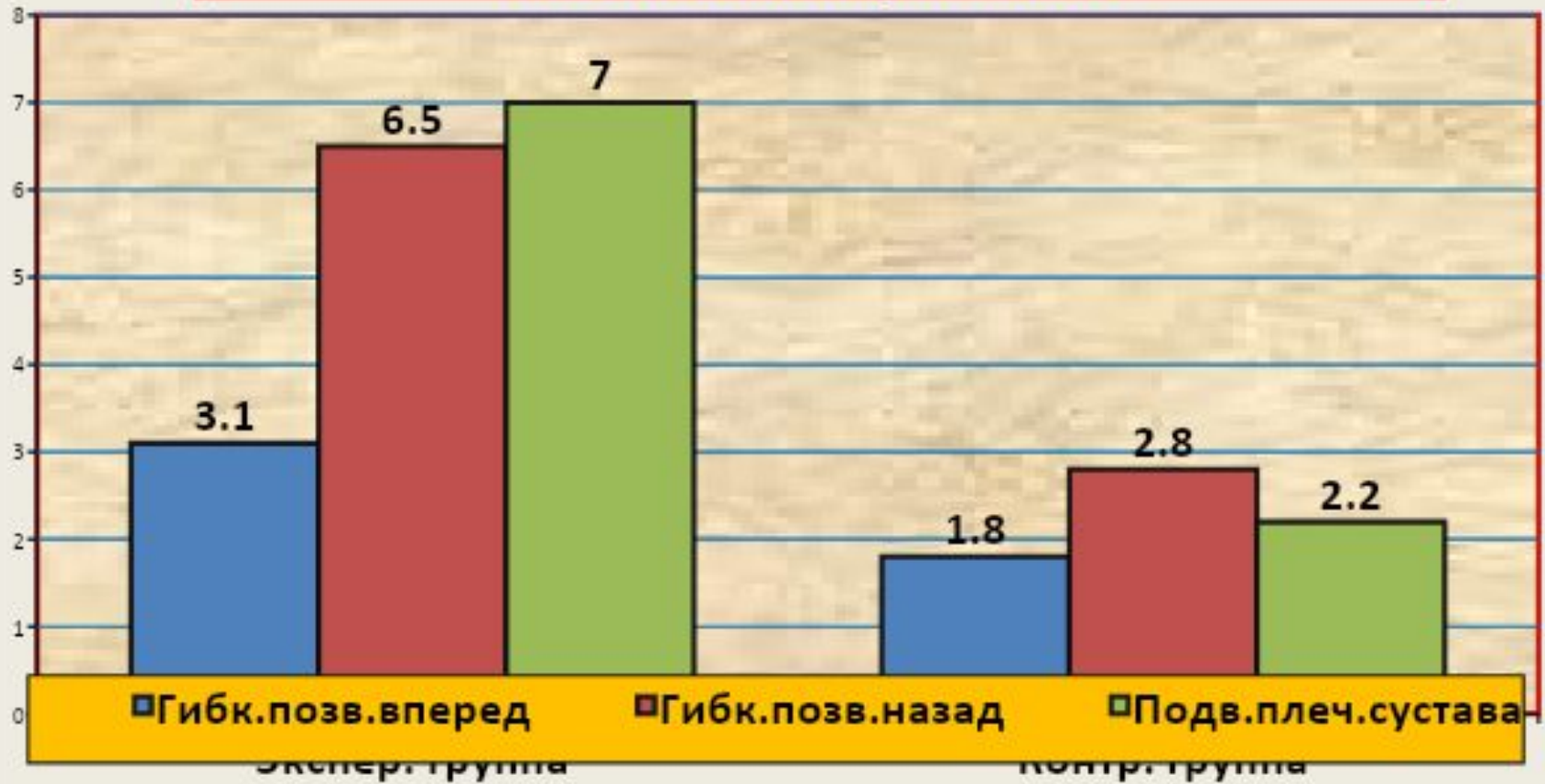
■ гибкость позв. вперед ■ гибкость позв. назад ■ подвижн. плеч сустава



■ 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

