

Российская научная конференция учащихся  
«Юность. Наука. Культура - Арктика»

# ПРОЕКТ: РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ

Ученицы 5 б класса

МБОУ «Гимназия №6»

г. Мурманска

**Юматовой Полины Алексеевны**

Научный руководитель

учитель физической культуры

**Чокалюк Михаил Иванович**

МБОУ «Гимназия №6»

г. Мурманска

# ЦЕЛЬ ПРОЕКТА

- ✓ экспериментально проверить эффективность методики развития гибкости



# ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ

- ✓ Изучить литературу по данной теме
- ✓ Осуществить отбор участников проекта по определенным критериям
- ✓ Подобрать наиболее эффективные упражнения для развития гибкости
- ✓ Провести систематические занятия по развитию гибкости
- ✓ Мотивировать участников на выполнение самостоятельных занятий

# ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ

**Развитие гибкости**



# ПРЕДМЕТ ИССЛЕДОВАНИЯ

## Увеличение гибкости суставов



# ГИПОТЕЗА

Комплекс упражнений, выполняемых систематически, позволит за определённое время (30 занятий) увеличить гибкость тазобедренных суставов и сесть на шпагат.



# МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

1. Обобщение данных научно-методической литературы
2. Тестирование физического развития гибкости
3. Наблюдение и фиксация наблюдений

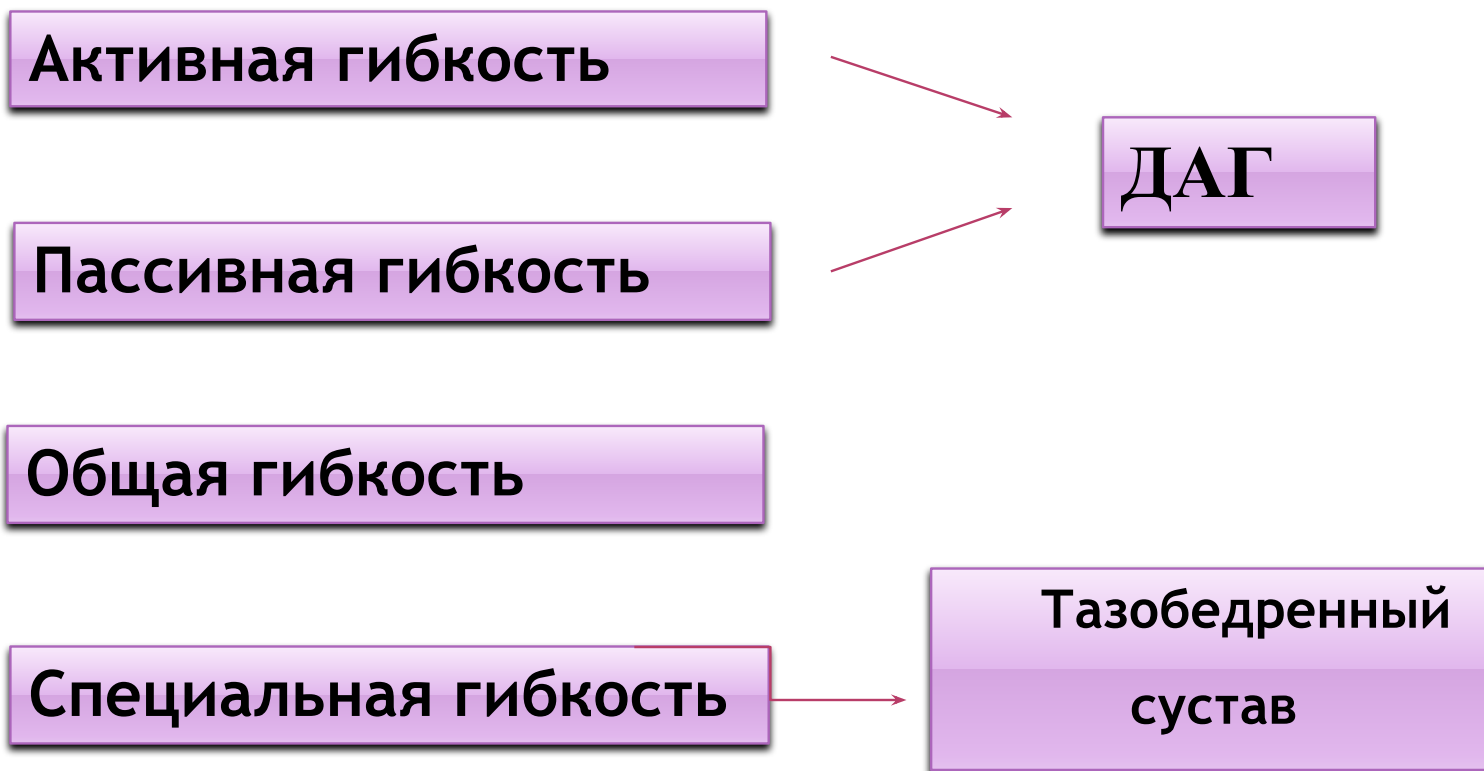
# ТЕРМИН

**Гибкость** — это способность выполнять движения с большой амплитудой.





# ВИДЫ ГИБКОСТИ



# ХОД ИССЛЕДОВАНИЯ

- Отбор участников
- Составление программы тренировок
- Контрольное измерение гибкости
- Тренировки
- Фиксация наблюдений
- Контрольное тестирование гибкости
- Систематизация полученных данных

# УЧАСТНИКИ



# Составление ПТ

- ✓ Тренировки 3 раза в неделю
- ✓ Количество недель - 10
- ✓ Количество тренировок - 30
- ✓ Групповая тренировки - 20
- ✓ Самостоятельные тренировки - 10

# Составление ПТ

- 1. Разминка (бег, скакалка)**
- 2. Основные упражнения**  
(«Бабочка», «Наклоны», «Выпады»,  
«Складка», «Шпагат»)
- 3. Измерение результатов (от пола до нижней точки в продольном шпагате)**
- 4. Заминка (расслабляющие упражнения)**

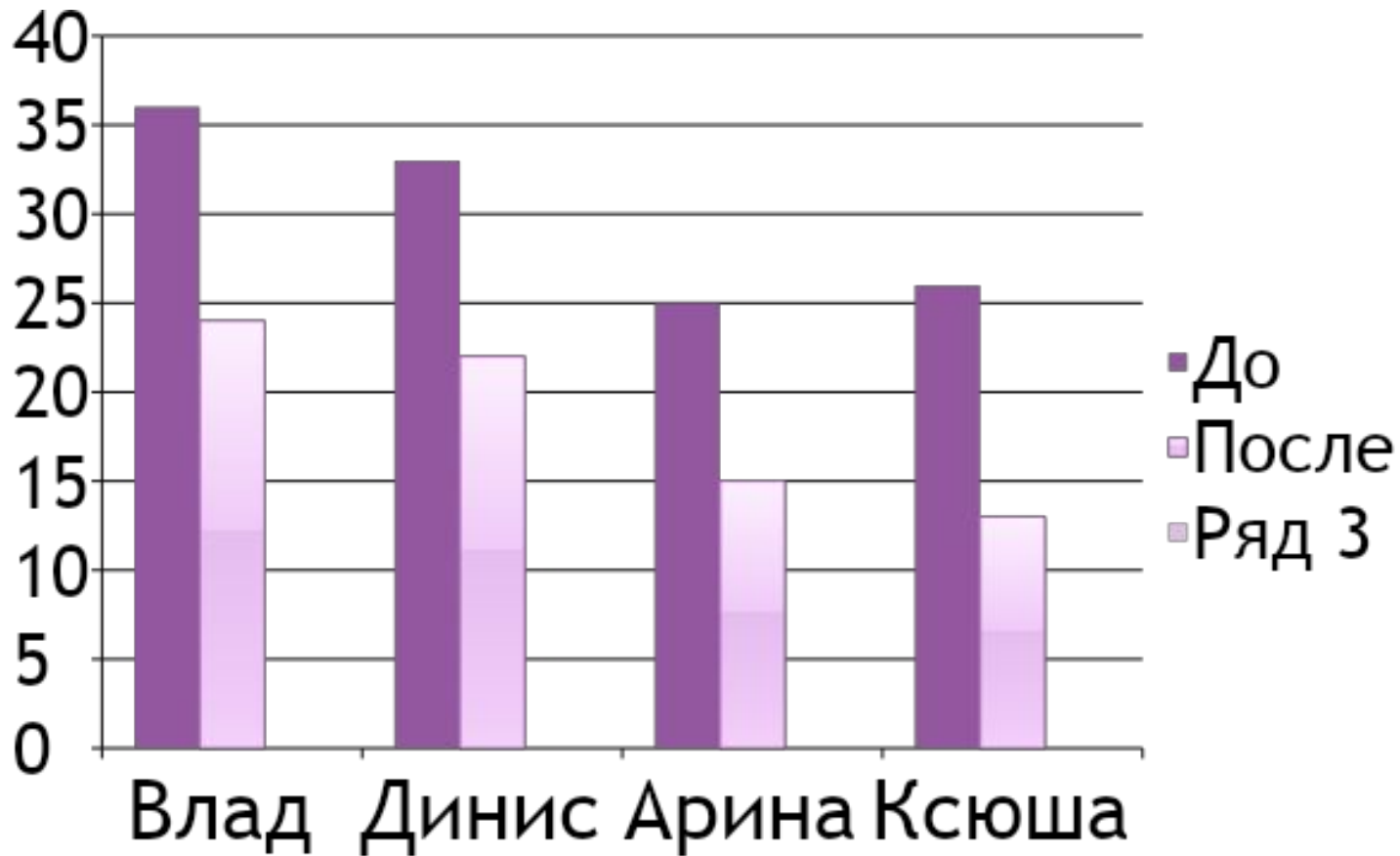
# Наши тренировки



# ТЕСТИРОВАНИЕ

Участники	До тренировок (см)	После тренировок (см)	Достижение (см)
Влад	36	24	12
Динис	33	22	11
Арина	25	14	11
Ксюша	26	12	14

# ТЕСТИРОВАНИЕ







# Трудности

Место и время  
проведения  
тренировок



Самост.  
тренировки

Мотивация



Зимние  
каникулы



# Заключение



Гипотеза подтверждена частично



Эффективность методики  
экспериментально проверена



Недостатки выявлены и учтены



Рекомендации сформулированы



**Спасибо за внимание!!!**