

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

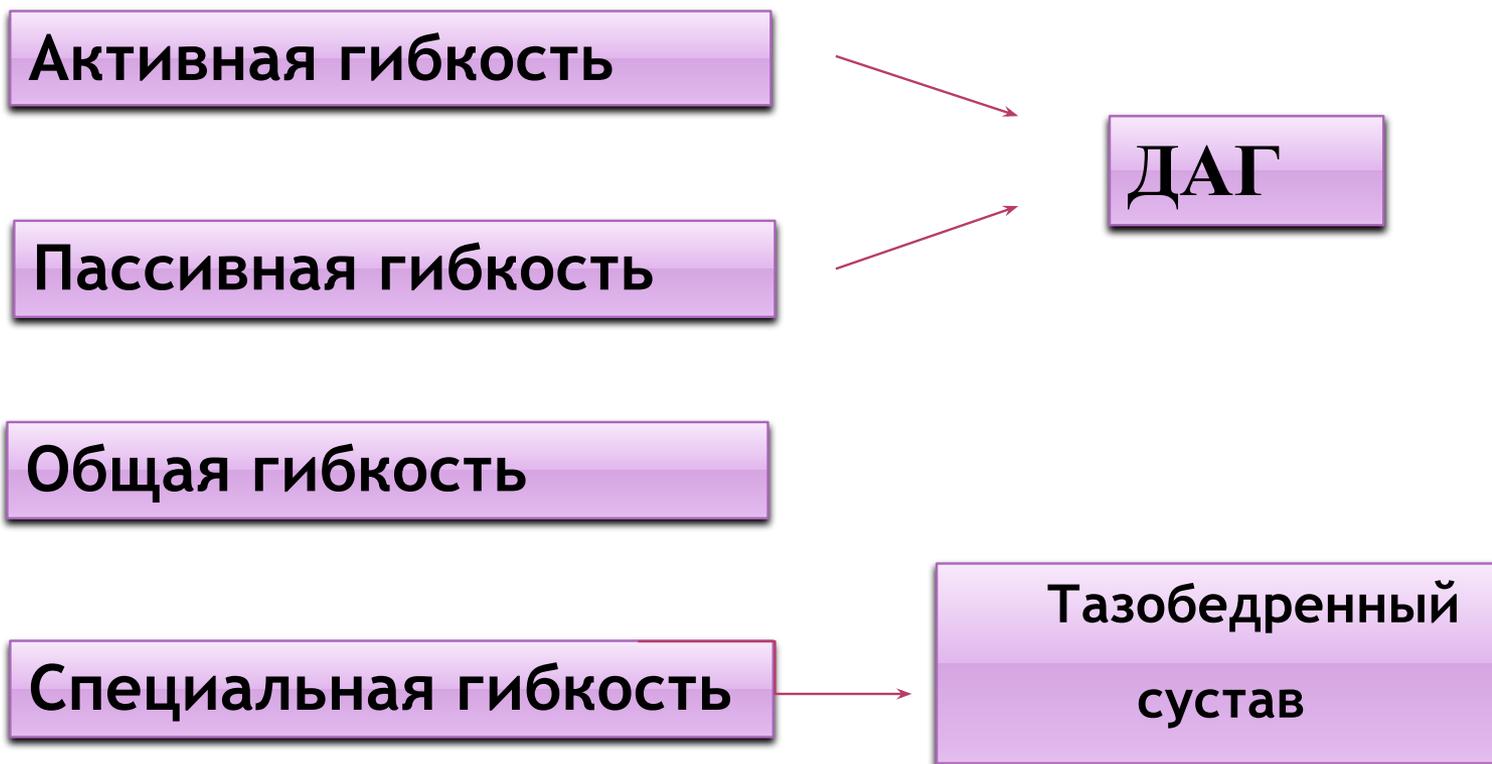
1. Обобщение данных научно-методической литературы
2. Тестирование физического развития гибкости
3. Наблюдение и фиксация наблюдений

ТЕРМИН

Гибкость — это способность выполнять движения с большой амплитудой.



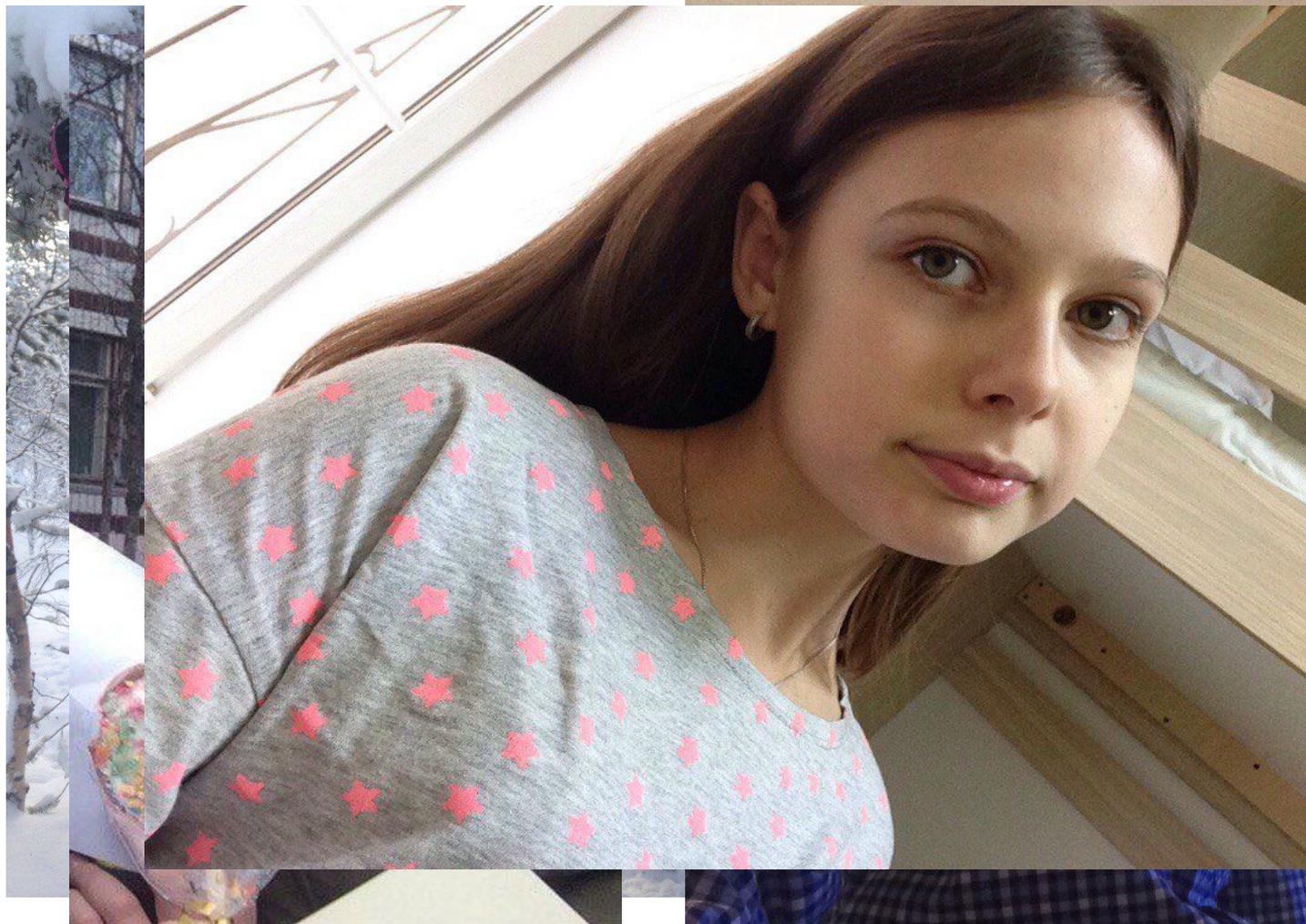
ВИДЫ ГИБКОСТИ



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



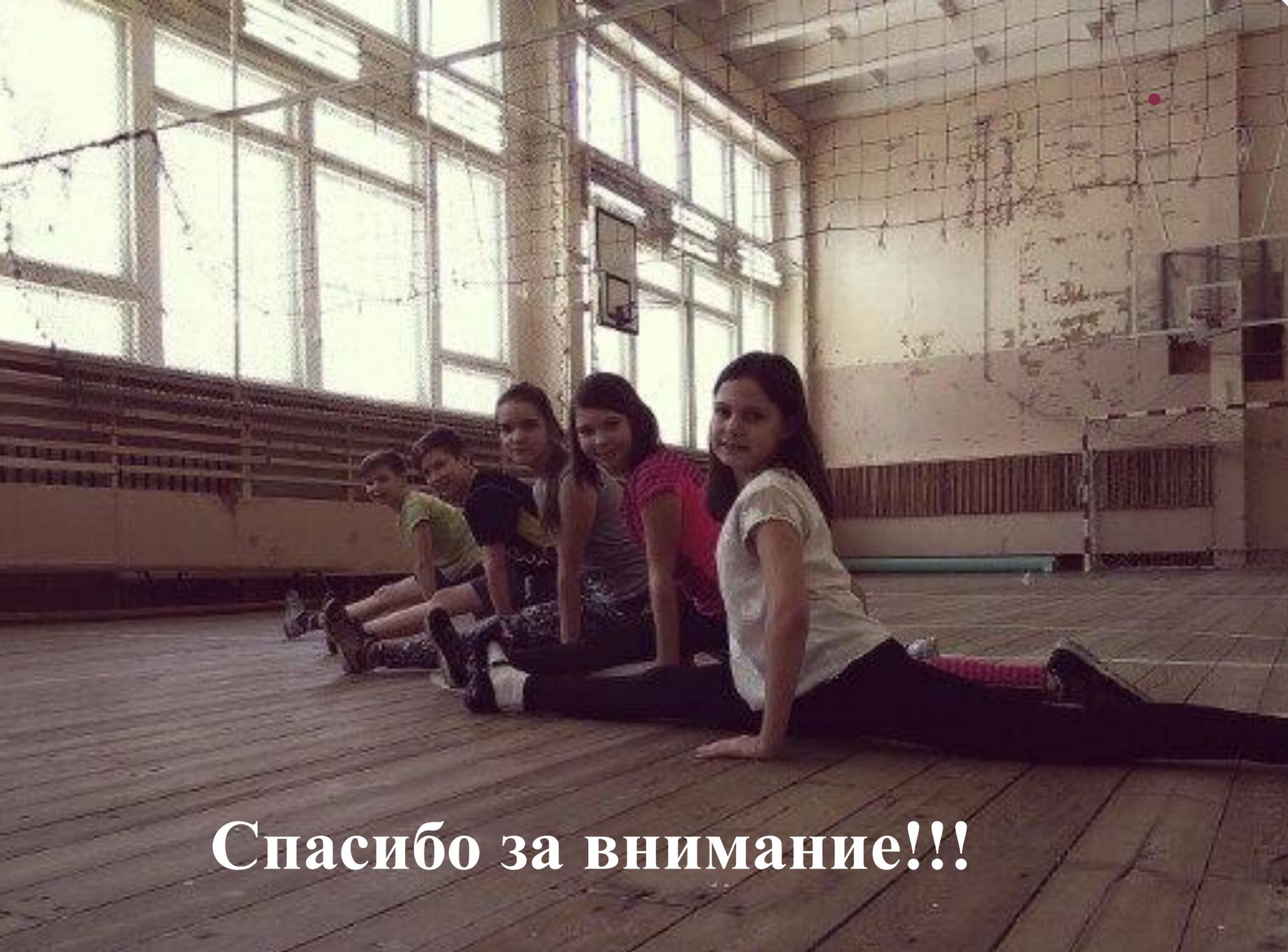
Эффективность методики
экспериментально проверена



Недостатки выявлены и учтены



Рекомендации сформулированы



Спасибо за внимание!!!