

ВУЗ

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

на тему:

«Совершенствование гибкости у девочек 12-14 лет на внеурочных занятиях по гимнастике в общеобразовательной школе»

Выполнена:

Научный руководитель:

Объект, предмет, цель и задачи исследования

Цель работы - теоретически и экспериментально обосновать повышение эффективности совершенствования гибкости у девочек среднего школьного возраста (12-14 лет) на внеурочных занятиях в общеобразовательной школе.

Объект работы - процесс совершенствования гибкости у девочек среднего школьного возраста.

Предмет работы - эффективность влияния разработанного комплекса упражнений на процесс совершенствования гибкости у девочек среднего школьного возраста.

Задачи:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования и изучить характеристику гибкости, как физического качества человека;
2. Выявить анатомо-физиологические особенности девочек среднего школьного возраста;
3. Изучить средства и методы совершенствования гибкости у девочек среднего школьного возраста;
4. На основе анализа научно-методической литературы, разработать комплекс упражнений, направленный на совершенствование гибкости у девочек среднего школьного возраста (12-14 лет).

Анализ научной литературы

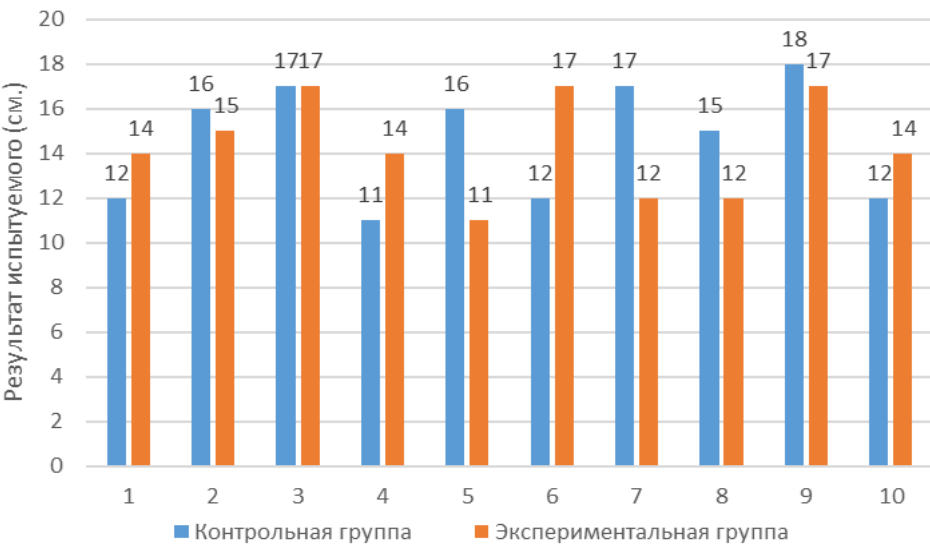
Данный метод применялся с целью выявления основных подходов к решению исследуемой научной проблемы. По разрабатываемой теме изучались источники отечественных авторов: учебно-методические пособия, периодическая литература и интернет-источники.

Анализ научно-методической литературы осуществлялся как на доэкспериментальном этапе исследования, так и в процессе экспериментальной работы, решая соответствующие каждому этапу задачи. На начальной стадии исследования анализ литературы проводился с целью изучения исследуемой проблемы, её разработанности и степени практического освоения. Он способствовал обоснованию актуальности темы исследования, формированию гипотезы, постановке задач, выбору адекватных методов исследования.

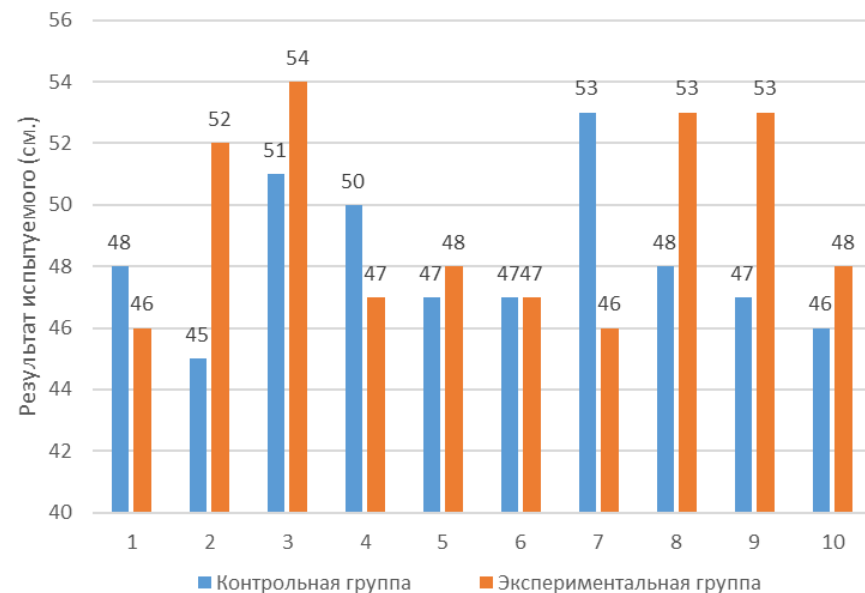
Выборка по исследованию

№	Контрольная группа	Экспериментальная группа
1	Назарова Лола	Романова Юля
2	Штанько Алина	Дюлекс Ксения
3	Богданова Арина	Кособрюхова Мария
4	Мамонтова Анжелика	Маханькова Камилла
5	Лапшова Анастасия	Алиева Анастасия
6	Камчибекова Райхан	Тимофеева Александра
7	Собанова Тунзала	Кузовлева Алена
8	Худойдова Марьям	Штарк Светлана
9	Шарапова Виктория	Полянина Ольга
10	Биннатова Айсу	Лозовская Екатерина

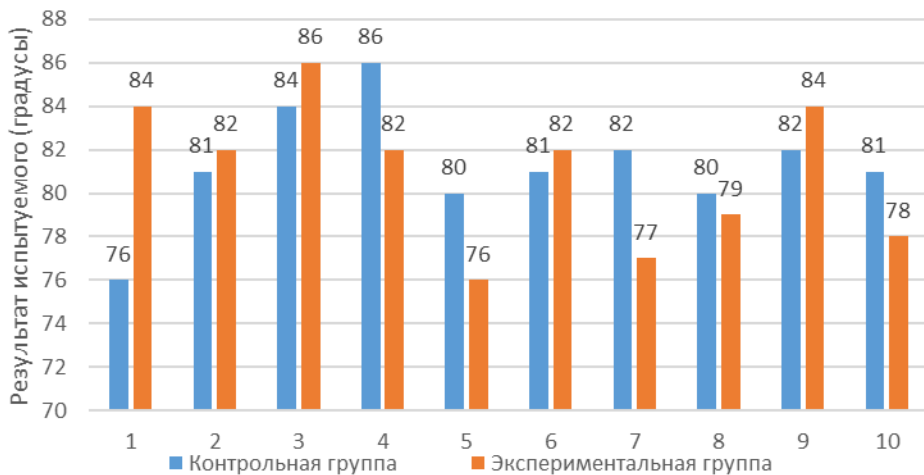
Показатели контрольной и экспериментальной групп в начале исследования, в оценивании гибкости плечевого сустава



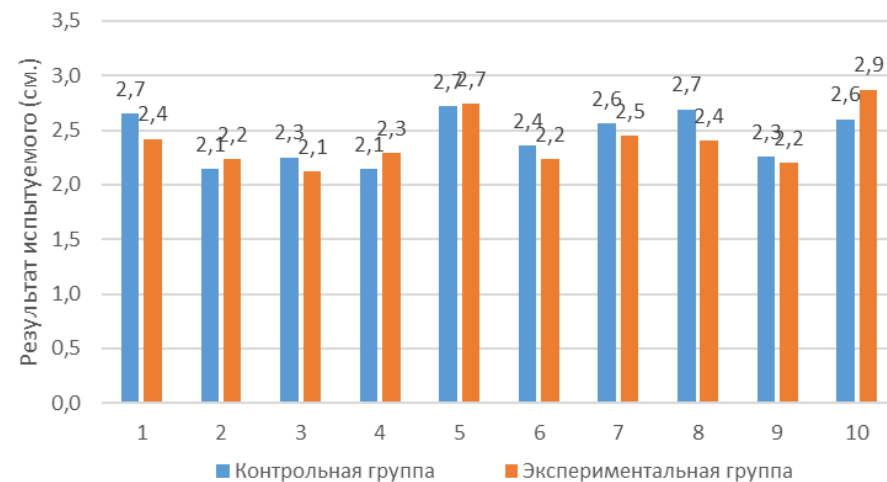
Показатели контрольной и экспериментальной групп в начале исследования, в оценивании гибкости позвоночного столба



Показатели контрольной и экспериментальной групп в начале исследования, в оценивании гибкости тазобедренного сустава



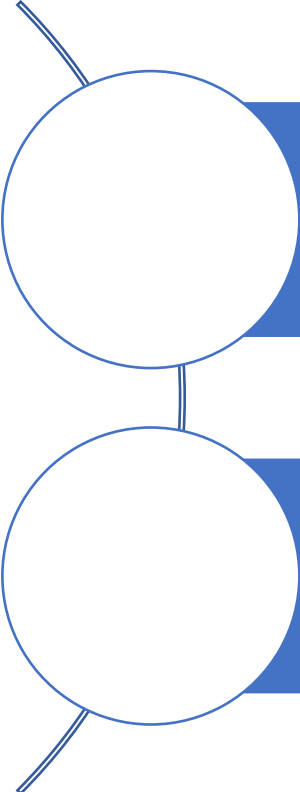
Показатели контрольной и экспериментальной групп в начале исследования, в оценивании гибкости тазобедренного сустава



Перечень упражнений, входящих в состав разработанного комплекса совершенствования гибкости у испытуемых экспериментальной группы

Название упражнение	Дозировка
Упражнения на активную гибкость	
1) Развороты плечевых суставов	2 захода по 5-7 повторов
2) Вращения прямыми руками вперед-назад	2 захода по 10-12 повторов
3) Махи руками вверх с полотенцем	2 захода по 10-12 повторов
4) «Пловец» вариация в динамике	2 захода по 10-12 повторов
5) «Кошка» вариация в динамике	2 захода по 10-12 повторов
6) Махи ногой вверх из положения «Лежа»	По 2 захода на каждую ногу по 2 повтора
7) Подъем и спуск на носках из положения «стоя»	2 захода по 20 повторов
Упражнения на пассивную гибкость	
8) Растяжка мышц, приводящих и отводящих руку в плечевом суставе	2 захода по 6-8 повторов
9) Растяжка мышц, поворачивающих лопатку	2 захода по 6-8 повторов
10) Растяжка мышц, поднимающих и сводящих плечевые суставы	2 захода по 6-8 повторов
11) Прогиб назад из положения «стоя»	3 захода по 4 повтора
12) Подъем корпуса вверх из положения «лежа»	3 захода по 4 повтора
13) Прогиб в спине	3 захода по 4 повтора
14) Боковой выпад	2 захода по 6-8 повторов
15) Низкий выпад	2 захода по 6-8 повторов
16) Растяжка к прямой ноге	По 2 захода на каждую ногу по 2 повтора
17) Прокат валика по стопе	По 2 захода на каждую ногу, по 10-12 повторов
18) Подъем и спуск стопы на прямых ногах	По 2 захода на каждую ногу, по 5-8 повторов
Упражнения на статическую гибкость	
19) Растяжка мышц, сгибающих руку в плечевом суставе	3 захода по 12-15 сек.
20) Вытяжение прямых рук вверх, ладонями в замке	3 захода по 10-12 сек.
21) Вытягивание руки за голову в сторону	3 захода по 10-12 сек.
22) Захват стопы в позе «кошка»	По 2 захода на каждую ногу, по 10-12 сек.
23) «Полумост»	2 захода по 10 сек.
24) Поза «Лягушки» на животе	2 захода по 10 сек.
25) Растяжка сидя с отведенной ногой	По 2 захода на каждую ногу, по 25-30 сек.
26) «Бабочка» упрощенный вариант	3 захода по 10-12 сек
27) Натяжение голеностопа из положения «лежа»	По 2 захода на каждую ногу, по 25-30 сек.
28) Натяжение голеностопа с помощью табурета, из положения «стоя»	По 2 захода на каждую ногу, по 25-30 сек.

Выводы



В результате проведения всего педагогического эксперимента среди контрольной группы, нами было выявлено не значительное улучшения в уровне совершенствования гибкости

В результате проведения всего педагогического эксперимента среди экспериментальной группы, нами было установлено значительное улучшение показателей

БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!