

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Забайкальский государственный университет»

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
В УСЛОВИЯХ ГЛОБАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАНИЯ**

**Материалы
II Международной научно-практической конференции**

г. Чита, 6 ноября – 7 ноября 2014 г.

Чита
Забайкальский государственный университет
2014

Редакционная коллегия

Е. И. Овчинникова, канд. пед. наук, зам. декана ФФК и С по научной работе,
зав. кафедрой теоретических основ физического воспитания
Забайкальского государственного университета

А. А. Шibaева, канд. пед. наук,
доцент кафедры теоретических основ физического воспитания
Забайкальского государственного университета

Ю. Ф. Николенко, канд. пед. наук,
доцент кафедры теоретических основ физического воспитания
Забайкальского государственного университета

Физическая культура и спорт в условиях глобализации образования:
материалы II Международной научно-практической конференции / Забайкал. гос. ун-т;
отв. ред. Е. И. Овчинникова. – Чита, 2014. – 185 с.
ISBN 978-5-9293-1186-4

В сборнике представлены материалы исследовательского, методического и практического характера, отражающие исторические и медико-биологические аспекты физической культуры и спорта, теории и методики физического воспитания, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Ольга Владимировна Лимаренко
канд. пед. наук, доцент;

Наталья Николаевна Колесникова
канд. пед. наук, доцент;

Наталья Витальевна Корозвич
ассистент кафедры

Полесский государственный университет, Пинск, Беларусь

Воспитание гибкости у детей младшего школьного возраста на уроке физической культуры и здоровья

В статье представлена оценка эффективности внедрения в урок физической культуры и здоровья, специально разработанного комплекса физических упражнений, направленного на воспитание гибкости детей младшего школьного возраста.

Ключевые слова: *физическое воспитание, физические качества, гибкость.*

В физическом воспитании принято условное разделение средств на развитие выносливости, быстроты, силы, гибкости и других физических качеств. Сходные по форме движения и упражнения в зависимости от места и времени, характера выполнения и возрастного этапа обучения школьников могут по-разному влиять на совершенствование определенных физических качеств. К сожалению, в практике физического воспитания школьников педагоги недооценивают важности воспитания качества гибкости. Вместе с тем, развитие гибкости имеет особое значение для воспитания двигательных качеств в целом: недостаток в развитии ее может отрицательно влиять на совершенствование силы, быстроты, выносливости, ловкости, снижать темпы освоения новых движений. Сенситивным (чувствительным) периодом развития гибкости является возраст семь-десять лет, следовательно, появляется возможность эффективного развития указанного качества путем применения различных средств физического воспитания. В этой связи, весьма актуальным является изучение возможностей внедрения в урок физической культуры и здоровья специально разработанного комплекса физических упражнений, направленного на воспитание гибкости учащихся младшего школьного возраста. В целом, значимость нашего исследования обусловлена необходимостью повышения физической подготовленности, в частности качества гибкости у учащихся третьих классов.

В процессе исследования предстояло решить следующие задачи:

1. Определить уровень развития гибкости у детей младшего школьного возраста.
2. Разработать комплекс упражнений для воспитания гибкости у детей младшего школьного возраста.
3. Экспериментально проверить эффективность разработанного комплекса упражнений.

В работе использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, методы тестирования гибкости, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Педагогический эксперимент был организован на базе учреждения образования «Средняя школа № 1 г. Пинска». Изучение параметров физической подготовленности в проявлении гибкости младших школьников на начало педагогического эксперимента выявило значительный разброс индивидуальных показателей с преобладанием результатов с оценками «плохой» и «удовлетворительный». Средний показатель гибкости в контрольном упражнении «выкрут рук» у третьеклассников составлял 60,35 см; в наклоне из положения стоя в среднем соответствовал «-0,7» см; средний показатель изменения угла в тазобедренном суставе при выполнении поперечного и продольного шпагата у данного контингента детей составлял 150,4 и 154,1° соответственно, достоверных различий в показателях гибкости между учащимися контрольной и экспериментальной групп не наблюдалось ($p > 0,05$).

С целью повышения уровня физической подготовленности третьеклассников был разработан комплекс специальных упражнений для воспитания гибкости и составлены методические указания по его освоению. Комплекс выполнялся во время уроков физической культуры и здо-

рочья экспериментальной группой в течение первой и второй четверти, всего было проведено 32 занятия. Выполнение упражнений на гибкость занимало 14,67 % времени от общей продолжительности урока независимо от вида программы.

Перед выполнением упражнений на растягивание выполнялась обязательная разминка, включающая бег от 6 до 10 минут в непрерывном умеренном темпе; шесть специально подобранных упражнений для мышц туловища, верхних конечностей, нижних конечностей, причем каждое из них повторялось по 10–16 раз. Между сериями упражнений на растягивание выполнялись упражнения на расслабление. В комплекс упражнений также включали по 10 упражнений пассивного и активного характера. При выполнении упражнений махового характера добивались максимального расслабления мышц ноги, так как только в таком случае можно добиться высокой амплитуды движения. Маховые движения ногами выполнялись стоя на скамейке, чтобы работающая нога, производя сгибание и разгибание, отведение и приведение, свободно свисала и не задевала площадки опоры. Пружинящее приседание в положении разведенных в переднезаднем направлении ног выполняли обязательно с опорой на руки. При выполнении упражнений на растягивание амплитуду движений увеличивали постепенно для предотвращения повреждения мышц и связок. Постепенное увеличение амплитуды движения давало возможность организму приспособиться к специальной работе. Темп движения с небольшой амплитудой (махи ногами, отведение рук и т. д.) – был примерно равен 60 движений в минуту, в других движениях (наклоны туловища) – 40–50 движений в минуту. После упражнений на растягивание обязательно проделывались упражнения на расслабление.

В результате проверки эффективности экспериментального комплекса физических упражнений для воспитания качества гибкости, включенных в процесс физического воспитания младших школьников получено достоверное улучшение результатов в экспериментальной группе по всем показателям и по всем значениям абсолютного прироста показателей ($p < 0,01$ и $p < 0,05$). В контрольной группе также наблюдалась положительная динамика изменения результатов, но изменения достоверны лишь в упражнениях поперечный и продольный шпагат у девочек ($p < 0,05$) (таблица 1).

Таблица 1.

Изменение физической подготовленности третьеклассников по показателям гибкости за период педагогического эксперимента

Показатели	Группы	Показатели физической подготовленности девочек			Показатели физической подготовленности мальчиков		
		до эксп.	после эксп.	дост. разл.	до эксп.	после эксп.	дост. разл.
		$X \pm m$	$X \pm m$	p	$X \pm m$	$X \pm m$	p
Выкрут рук, см	КГ (n=18)	59,5±3,21	57,1±3,55	> 0,05	61,3±2,02	60,2±1,96	> 0,05
	ЭГ (n=18)	58,8±1,14	50,8±1,54	< 0,01	61,8±1,77	55,6±1,28	< 0,05
Наклон вперед стоя, см	КГ (n=18)	1,4±1,09	2,2±0,47	> 0,05	-2,6±0,62	-1,5±0,52	> 0,05
	ЭГ (n=18)	1,2±1,2	6,8±0,54	< 0,01	-2,8±0,54	4,3±0,59	< 0,05
Поперечный шпагат, град.	КГ (n=18)	153,9±2,44	160±3,26	< 0,05	147±2,52	153,3±3,15	> 0,05
	ЭГ (n=18)	154±2,58	168,2±3,19	< 0,05	147±2,61	170,3±2,33	< 0,01
Продольный шпагат, град.	КГ (n=18)	156±2,22	160,6±1,22	< 0,05	152,6±2,19	157,8±1,18	> 0,05
	ЭГ (n=18)	155,6±2,19	170,6±1,12	< 0,01	152,2±2,18	170,6±2,12	< 0,01

Также проведение повторного тестирования показателей гибкости после педагогического эксперимента позволило определить уровни физической подготовленности в проявлении данного качества.

У детей контрольной группы по прежнему доминировали уровни гибкости «удовлетворительный» и «плохой»: в упражнениях «выкрут рук» – 62,3 % и 37,7 % соответственно, в упражнении «наклон из положения стоя» – по 50 %. В упражнениях «поперечный шпагат», «продольный шпагат» преобладали показатели соответствующие удовлетворительному уровню физической подготовленности – в 44,2 и 61,1 процентов случаев, 6,8 % и 5,6 % учащихся имели в данных видах упражнений уровень физической подготовленности «хороший», 49 % и 33,3 % – «плохой».

У детей экспериментальной группы в упражнениях «выкрут рук» и «наклон из положения стоя» превалировали показатели с оценкой «удовлетворительно» по 77,7 % случаев соответственно, а в упражнениях «поперечный шпагат» и «продольный шпагат» доминировали показатели с оценкой «хорошо» в 72,8 % и 73 % случаев соответственно, у 7,2 % учащихся в упражнении «продольный шпагат» выявлен уровень физической подготовленности соответствующий оценке «отлично», уровней физической подготовленности с оценкой «плохо» в данном виде упражнений не зафиксировано.

В экспериментальной группе более значительные изменения в приросте показателей исследуемого качества объясняются именно эффектом акцентированного развития гибкости. Небольшой процент учащихся способных выполнить упражнения на гибкость соответствующих уровню физической подготовленности «отлично» объясняется непродолжительным (четыре месяца) педагогическим экспериментом. На наш взгляд, незначительную динамику в гибкости учащихся контрольной группы можно объяснить улучшением подвижности благодаря естественному приросту качества на уроках физической культуры и здоровья.

Таким образом, проведенный педагогический эксперимент подтвердил перспективность применения специально разработанного комплекса физических упражнений на гибкость в рамках урочной формы обучения в общеобразовательных учреждениях.

СОДЕРЖАНИЕ

ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

<i>Аксенов М. О.</i> Роль спорта в социализации молодежи в республике Бурятия	7
<i>Белова И. Ю., Клименко О. Е.</i> История становления специальности АФК в Забайкальском государственном университете.....	9
<i>Карпов Н. С.</i> Музей «Спортивная слава Шелехова», как одно из средств патриотического и нравственного воспитания	12
<i>Киселев В. Я., Овчинникова Е. И., Прокофьева Л. К.</i> К истории факультета физической культуры и спорта Забайкальского государственного университета (1959–2014 гг.).....	14
<i>Колькина Е. А.</i> Инструктивно-нормативные материалы по организации физического воспитания учащихся в школах Забайкалья (1945–1991 гг.)	18
<i>Мухамитянов Ф. М.</i> К вопросу возникновения спорта в Англии	20
<i>Прокофьева Л. К.</i> Физическое и патриотическое воспитание учащихся Читинской области в годы Великой Отечественной Войны	23
<i>Срулевич Д. В.</i> Готов к труду и обороне?	26
<i>Эшиев А. К., Кочкорова Н. А., Айдарбекова А. Ж.</i> Современное состояние физической культуры и национальных игр в Кыргызстане.....	29

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

<i>Григорович И. Н.</i> Влияние психологических факторов на успешность обучения студентов факультета организации здорового образа жизни	31
<i>Девайкин Е. Р.</i> Эффективность работы по ориентации школьников на профессию педагога по физической культуре	33
<i>Сергеевич И. М.</i> Современные IT-блоки в физкультурном образовании учащейся молодёжи	36
<i>Комарова А. В., Дуринов А. Е., Горчакова Е. А.</i> Особенности стратегического менеджмента РОО «Спортивный клуб Бурятского государственного университета»	37
<i>Лобастова М. А.</i> Содержание междисциплинарного курса, как одного из компонентов профессиональной подготовки учителей физической культуры к работе с учащимися специальной медицинской группы.....	40
<i>Медведева Е. Е.</i> Подвижные игры в системе профессиональной подготовки студентов факультета физической культуры и спорта	42
<i>Мильер А. И.</i> Проектная деятельность как фактор формирования профессиональной компетентности будущего учителя физической культуры.....	44
<i>Наумов А. И., Шестаков В. Н., Ткаченко Г. М.</i> Здоровье студента к будущей профессии	47
<i>Рудякова В. Б., Фоменко Е. Г.</i> Проблемы социальной адаптации первокурсников факультета физической культуры и спорта	49
<i>Федорова М. Ю., Овчинникова Е. И.</i> Формирование двигательной компетенции учителя физической культуры	52
<i>Фетисов А. А.</i> Модель специалиста в сфере физической культуры и спорта.....	54

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

<i>Аксенов М. О.</i> Построение тренировочного процесса борцов вольного стиля сборной команды республики Бурятия с учетом индивидуальных генотипических возможностей.....	58
<i>Аксенов М. О., Колмаков В. Я.</i> Построение тренировочного процесса сильнейших пауэрлифтеров Бурятии на основе биоимпедансного анализа	60
<i>Астафьев В. С., Верещагина Л. М.</i> Методические особенности формирования педагогических умений девочек-волейболисток	63
<i>Бочкарникова Н. В. Самойлова Н. И.</i> Повышение двигательной активности как основа здоровья дошкольников Читы.....	68
<i>Гаськов А. В.</i> Научное обеспечение подготовки спортсменов олимпийского уровня	70
<i>Гаськов А. В.</i> Технология регистрации величины тренировочных нагрузок в единоборствах	73
<i>Ермолаева М. А.</i> Особенности подготовки пловцов в условиях спортивного клуба ВУЗа.....	78
<i>Карачев Б. Г., Нохрин М. Ю., Кошкин Е. В.</i> Организационно-методические основы проведения занятий по боевым приемам борьбы в образовательных учреждениях ФСИН России	81
<i>Комарова А. В.</i> Современные технологии диагностики функционального состояния спортсменов.....	83
<i>Комарова А. В., Аксенов М. А., Шмыгин А. П., Шмыгин В. П.</i> Оценка состава тела спортсменок сборной Республики Бурятия по женской борьбе с использованием биоимпедансометрии на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям	87
<i>Кошкин Е. В.</i> Значение морфо-конституциональных особенностей строения организма курсантов разных соматотипов при изучении боевых приемов борьбы.....	89
<i>Лимаренко О. В., Колесникова Н. Н., Корозвич Н. В.</i> Воспитание гибкости у детей младшего школьного возраста на уроке физической культуры и здоровья	91
<i>Лимаренко О. В., Колесникова Н. Н., Лимаренко А. П.</i> Улучшение показателей физического развития мальчиков 11–13 лет с избыточной массой тела.....	93
<i>Мельник Ю. Б.</i> Культура здоровья в образовательных учреждениях	96
<i>Михайлов А. С.</i> Сила и быстрота – главные физические качества для захвата преступника сотрудником УИС.....	98
<i>Николенко Ю. Ф., Слесаренко М. С.</i> Обоснование целесообразности применения единоборств на уроках физической культуры у юношей 10-х классов	101
<i>Паламов Б. Ц.</i> Современные тенденции в методике обучения вольной борьбе детей младшего и подросткового возрастов	103
<i>Плотникова И. И., Кудрявцев М. Д., Галимов Г. Я., Проходовская Р. Ф.</i> Резервы личностного становления студентов	106
<i>Полянский В. П., Виноград Д. В.</i> Профилирование физического воспитания учащихся суворовских училищ и кадетских корпусов	109
<i>Рудякова И. В.</i> Использование прикладных фитнес-технологий на занятиях оздоровительной аэробикой гимнастической направленности	112
<i>Солоницин Р. А.</i> Влияние силовых тренировок на результаты боевой стрельбы сотрудников специальных подразделений в условиях психофизического стресса.....	114
<i>Срулевич С. А., Пономарёва М. А.</i> Утренняя гигиеническая гимнастика как фактор повышения умственной работоспособности младших школьников	117

<i>Стафеева А. В., Дерябина А. Л.</i> Формирование общекультурных компетенций бакалавров средствами профессионально-прикладной физической подготовки в вузе	120
<i>Сушко А. А.</i> Физическая подготовка спортсменов – стрелков из арбалета с применением средств аэробики	123
<i>Фараджева Н. А., Номоконова Е. А., Фараджева О. Н.</i> Формирование опорно-двигательного аппарата дошкольников средствами физического воспитания	126
<i>Шенделева С. В., Шенделев Д. Е.</i> Прогнозирование индивидуальной успешности спортсменов-единоборцев в спорте	128
<i>Шибеева А. А., Ланцева И. В.</i> К вопросу об инновационных подходах в физическом воспитании дошкольников	131

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

<i>Альфонсова Е. В.</i> Метаболический ацидоз как фактор риска развития вторичных иммунодефицитных состояний	134
<i>Анплогов И. Е.</i> Оценка воздействия параметров тренировочной нагрузки на функциональное состояние кардиореспираторной системы и нервно-мышечного аппарата юных спортсменов в циклических видах спорта.....	136
<i>Давыдов В. Ю., Королевич А. Н.</i> Характеристика психофизиологических особенностей подготовленности пловцов 11–16 лет	139
<i>Зайкова О. В.</i> Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека	141
<i>Копылова Л. В., Копылова А. В.</i> Содержание йода в пищевых солях и некоторых продуктах питания	144
<i>Маринич В. В., Маринич Т. В.</i> Оценка функционального состояния вегетативной нервной системы юных спортсменов в игровых видах спорта (футбол, хоккей) на основании анализа психологических и психофизиологических показателей.....	146
<i>Шебеко Л. Л., Ткачук Л. В., Апанович А. П.</i> Биоимпедансометрия как средство мониторинга эффективности занятий физической культурой.....	149

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ В ОБЛАСТИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

<i>Аникеева В. В., Бобылева Л. А., Геберт В. К.</i> Интеграция психологических методов и восточных оздоровительных технологий как средство оптимизации жизнестойкости студентов ЗабГУ	152
<i>Беккер К. Э., Жаркова К. А.</i> Система психорегуляции стрелка-сотрудника УИС средствами дыхательной гимнастики цигун	155
<i>Бобкова С. Н., Искакова Ж. Т.</i> Влияние ПНЖК семейства щ-3 на физическую работоспособность студентов.....	157
<i>Захарова Н. М., Стромилова Т. В.</i> Адаптивная физическая культура как метод реабилитации и социальной интеграции людей с ограниченными физическими возможностями	160
<i>Каленик Е. Н.</i> Научные основы комплексного подхода к социализации учащихся через адаптивно-спортивную внеурочную деятельность в специальной школе	162
<i>Кохан С. Т., Патеюк А. В.</i> Влияние растительного сбора на общую физическую выносливость	165

Мяновская Л. А., Банцов И. Г. Предупреждение физической дезадаптации студентов Братского педагогического колледжа средствами физической культуры в условия самосохранительного поведения.....	167
Новосёлова Г. А., Мингалова Р. С. Реализация условий содействия укреплению физического здоровья тубинфицированных детей	170
Попова Р. Э., Гарбуз Т. А., Бадмацыренов С. Б. Инновационные методы в комплексной реабилитации при детском церебральном параличе	173
Слепнева С. В., Колесникова Н. И., Овчинникова Е. И. Легкая атлетика как средство оптимизации физического состояния детей с ограниченными возможностями	175
Стасюк О. Н. Физическая реабилитация при шейно-грудном остеохондрозе позвоночника.....	178
Чайченко М. В., Галанова Л. В. Влияние комплексной методики оздоровительной физической культуры с направленным развитием функций опорно-двигательного аппарата на физическое развитие дошкольников	181