

**Межрегиональный конкурс
проектных и исследовательских работ учащихся
«ОТКРЫТИЕ»**

ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА

Тема: «Растяжка и ее значение для здоровья человека».

Секция: Социальные проекты.

Автор работы: Данилова Анна

Олеговна

Учитель: Черемисинова Мария Александровна

Ученица 6а класса

МБОУ Голицынская СОШ №1

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	6
Глава 1: Теоретический раздел	
1.1 Виды растяжки.....	8
1.2 Растяжка и танцы: когда и как нужно тянуться.....	8
Глава 2: Исследование	
2.1 Разработка проектного мероприятия, ход выполнения работ.....	10
2.2 Проведение исследовательских и проектных мероприятий.....	11
Заключение.....	14
Список источников.....	15
Приложение.....	16

Введение

Для начала хотелось бы обосновать тему выбранного исследования. Я давно занимаюсь танцами, большую часть моей жизни. Основным направлением, которым я изначально увлеклась был хип-хоп, но со временем появилось в моей жизни такое танцевальное направление как диско, или по другому спортивная хореография, где огромное внимание уделяется разным формам растяжки. И как оказалось это очень непростое, но увлекательное и полезное занятие. В моей работе я попытаюсь понять значение растяжки, ее пользы в танце и не только, но и внести свои предложения для популяризации ее не только в спортивных школах и секциях, но уделяя ей должного внимания на простых уроках физкультуры в школе.

Хорошая растяжка нужна людям которые занимаются спортом, так думают многие, но на самом деле это заблуждение. Растяжка имеет огромное значение и в повседневной жизни. Имея гибкость человек может избежать огромное количество бытовых травм, но об этом никто не задумывается, что порой и приводит к тяжелым последствиям.

В спорте и тем более в спорте высоких достижений, растяжке уделяют очень значимую часть тренировочного и разминочного процесса, так как нагрузки на мышцы и суставы в большое число раз превышают нагрузки в повседневной жизни. Если отнестись к этому халатно, то вам не избежать травм и очень серьезных, как правило львиную долю повреждений получают именно по причине не серьезного подхода к этому процессу.

Проблематика проекта: в наше время, особенно дети, растяжке не придают должного внимания, в прочем как и в общем подвижному образу жизни. Передовые технологии вытесняют из нашей жизни подвижные игры. Решить на мой взгляд эту проблему должны мы все вместе, заинтересовать детей на уроках физкультуры и доступностью спортивных секций. Наше правительство тоже способствует решению данной проблемы, выделяя средства из бюджета на строительство спортивных площадок. Также администрация нашего района устраивает мероприятия под названием: игры

нашего двора, которые собирают детей со всего города. В данном празднике может принять участие любой ребенок, вне зависимости от возраста и социального статуса.

Актуальность исследования: с помощью нашего проекта повысить интерес у детей школьного возраста к занятию растяжкой. Понимание значимости этого элемента в повседневной жизни.

Объект исследования: растяжка и роль ее в повседневной жизни

Предмет исследования: понятие роли растяжки и готовность детей делать ее на постоянной основе.

Гипотеза проекта: мы можем предположить, что занятие растяжкой, повысит в общем заинтересованность занятием физкультурой и спортом.

Цель проекта: повысить интерес детей к занятию физкультурой и спортом, что в итоге приведет к общему укреплению здоровья нации.

Перед нами стояли задачи:

- Изучить заинтересованность детей в занятии растяжкой
- Найти эффективные способы вовлечения учеников в занятии растяжкой
- Провести ряд мероприятий и оценить их эффективность

Методы:

- Изучение интереса
- Сбор информации в открытых источниках
- Анкетирование
- Элементы статистического анализа числовой информации

Глава 1: Теоретическая часть.

1.1 Виды растяжки

Растяжка — род физических упражнений, направленных на увеличение гибкости человеческого тела.

Растяжка мышц всего тела нужна всем, как спортсменам, так и людям с преимущественно сидячим образом жизни. Давайте рассмотрим зачем и как делать упражнения на растяжку.[5]

Специалисты выделяют несколько типов растяжки, где 2 основные:

- Статическая растяжка. Самая простая, но эффективная техника. Как следует из названия, смысл кроется в статичных позах при максимальной растяжке с фиксацией на 15-60 сек.[1] Необходимо для выработки привычки мышц к новому состоянию.
- Динамическая. Тут различают 2 вида: активную и баллистическую. Первая подразумевает плавные движения без рывков и с периодической фиксацией, вторая – наоборот, чем оказывает наибольший эффект на сухожилия.

1.2 Растяжка и танцы: когда и как нужно тянуться.

Абсолютно каждый родитель мечтает, чтобы ребёнок чем-то всерьёз занимался и увлекался помимо основной школы. Для одних важно эстетическое развитие сына или дочери, для других спорт превыше всех других увлечений.[3] Прекрасный вариант и эстетического, и физического развития ребёнка – это школа танцев для детей. Для чего в танцах растяжка? В танцах очень важна растяжка. Нерастянутые, твёрдые мышцы не позволят выполнить танцевальное движение легко и плавно. Если суставы и связки как следует не разработаны, то ни о какой плавности и грациозности движений не может быть и речи. Ещё важным моментом является то, что в танцевальных движениях задействованы такие группы мышц, которые редко включаются в работу в обычной жизни, поэтому нужно эти мышцы готовить и разогревать для танцев.[2] Когда и как нужно тянуться? Растяжка – это именно то, чем легко и продуктивно можно заниматься детям и подросткам.

Растяжка не терпит спешки и нерегулярности занятий. [4]Гибкости нужно достигать медленно и постепенно, но занятия должны проходить регулярно, не менее трёх раз в неделю. Если у ребёнка имеется искривление позвоночника, то перед началом занятий танцами и, в частности растяжкой, необходимо проконсультироваться с доктором. Возможно, определённых упражнений придётся избегать, а вот с помощью других даже можно исправить некоторые виды сколиоза. И, конечно же, упражнения на растяжку начинаются с самых простых, на шпагат на первом занятии ни один тренер сажать не будет.

Глава 2: Исследовательская деятельность.

2.1 Разработка исследовательского мероприятия, ход выполнения работ.

В первую очередь при работе с проектом я обратилась за помощью к своему тренеру и учителю физкультуры, для сопоставления полноценного мнения по данной теме. Этапы планирования и создания исследовательской работы:

- Сбор теоретических сведений на тему растяжки
- Составление анкет для учеников школы и спортивного коллектива
- Анкетирование ребят
- Устный опрос тренера спортивной школы, где я занимаюсь
- Опрос учителя физкультуры, где я обучаюсь.
- Интервью эксперта по растяжки, мастера спорта по легкой атлетике и гимнастики.
- Сбор архивных фото с моим личным опытом растяжки

Для меня самым непростым из всех этапов стал сбор информации среди учеников моей школы, к сожалению, я не могу посещать уроки физкультуры по многим причинам, здесь следует отметить, что несмотря на мою гибкость у меня существует ряд физических ограничений. В этом мне помогла моя учительница Мария Александровна, так же дав краткую характеристику по моим занятиям.

Самым увлекательным в процессе работы над исследованием стало интервью с Маргаритой, человеком прошедшим свой путь к идеальной растяжке во взрослом возрасте, и осознавшем ее значение. Наш разговор имел благотворное влияние на меня и даже имел свое продолжение в сети интернет, где она составила целую статью на основе моих вопросов. (Приложение 1). Наблюдая свои архивные фото, я как будто заново проходила свой путь к растяжке. (Приложение 2)

2.2 Проведение исследовательских мероприятий.

Итак, хотелось бы начать согласно плану описанному ранее. По моей просьбе о развернутом ответе значение растяжки для здоровья и для танцев целом, тренеру Фурсовой Евгении Михайловне я получила такой ответ: "Растяжка нужна абсолютно каждому человеку. Если сильно захотеть, и каждый день уделять растяжке 15 минут, на шпагат можно сесть за месяц. Если у ребенка изначально мышцы хорошо тянутся, он сядет и за 2 недели. Проще всех сесть на шпагат полным людям, так как вес нажатия больше, но это не значит, что им не больно. Анна например одна из немногих в нашей группе добилась хороших результатов, хотя были моменты когда ей очень хотелось бросить, но она переборола себя. На шпагат можно сесть в любом возрасте, но до 20 легче всего. В танцах полно элементов, где нужна растяжка, шпагаты, прыжки, мостики, В хип – хоп она не обязательно иметь шпагат или заводить ногу за уши, достаточно уберечь себя от травм. Другое дело, это диско, там без растяжки конечно никуда. Анна уже пришла с почти готовым шпагатом. У всей группы было задание сесть на шпагат за месяц. Почти вся группа справилась, кто действительно хотел.

Далее хотелось бы перейти к части интервью с Маргаритой, мастером спорта по гимнастике. К ее современному взгляду на растяжку, которой по моему мнению очень актуален, и может помочь многим ребятам взглянуть на этот вид физических упражнений совсем с другой стороны." Помните, как в школе большинство учащихся считало, что физкультура - предмет посредственный и неважный, да ещё тут нужно поднапрячься с переодеванием, тасканием лыж, поэтому всячески находило поводы прогулять/пропустить или с лентяйничать, занимаясь не в полную силу? А потом, обзаведясь лишним весом или став «деревянным»/обрюзгшим, покупает дорогие абонементы в фитнес-залы? Знакомо? Посему про растяжку: Растяжку и зарядку делать непременно нужно с самого детства (это вопрос к родителям). Растяжку на занятиях физкультурой в школе игнорировать категорически не стоит.

Вы можете сэкономить деньги на более усиленных занятиях в будущем, чтобы привести себя в хорошую форму во взрослом возрасте. Имея хорошую растяжку, вы обладаете прекрасным уроком на будущее: а) пластика движений никому ещё не мешала; человека оценивают не только по одежке, но и по тому, как он перемещает своё тело в пространстве; б) хорошая растяжка бережёт суставы и кости (после 30 лет осознание этого пункта становится наиболее доступным); в) танцевать на вечеринке гораздо более уверенно можно в хорошей физической форме, иначе ... вспомним небезызвестного нашего искромётного президента-заместителя; г) да и вообще - чувствовать себя «не скрипящим» - ну разве не прекрасно?"

Опытом ведения уроков и в частности растяжки поделился мой учитель физкультуры Мария Александровна: На уроках физической культуры уделяю не малую часть на развитие гибкости, как в подготовительной части урока, так и в заключительной. Исходя из того, что у Анны имеются ограничения по здоровью, самым приемлемым для нее считаю развитие гибкости. Выполняя упражнения на гибкость, происходит укрепление опорно-двигательного аппарата. Формируется осанка. Поэтому для достижения более высоких результатов на развитие гибкости необходимо работать дополнительно. На данный момент в сравнении с сентябрем 2021 года ее гибкость значительно улучшилась, что подтверждают не только ее результаты на уроке, но и показатели в выступлениях.

Самым трудоемким, но в тоже время необходимым этапом для достижения цели исследования, было анкетирование ребят в школе. В опросном листе им было предложено несколько вопросов, относительно удовлетворенности уроками физкультуры и конкретно растяжки (Приложение 3) и ребят из моего танцевального коллектива. (Приложение 4). Для школы анкеты были разделены на классы (начальная школа, среднее звено, старшеклассники).

Для более детального рассмотрения темы, которая меня интересовала более всего (вопрос под номером 6 в анкете для учеников школы) можно

сделать следующие выводы: ответы распределились очень неоднозначно. Наибольшую заинтересованность в овладении навыками растяжки показали ученики начальной школы и старшекласники, 67 % ребят хотели бы научиться растяжке и сесть на шпагат, и 33% не интересуются данным занятием. В старшей школе 83% ребят хотели бы сесть на шпагат. Полностью противоположную картину можно наблюдать в среднем звене, большая масса опрошенных не хочет заниматься растяжкой. Исходя из статистики, можно наблюдать резкий спад интереса к растяжке у ребят находящихся на пороге переходного возраста, и отчасти мало интересующимися в развитие навыков связанных с растяжкой. А ведь это большая часть всех обучающихся. На эту группу хотелось обратить особое внимание и внести некоторые предложения по улучшению заинтересованности школьников:

- Проведение различных встреч и мастер-классов с деятелями спорта в области гимнастики и растяжки
- Увеличение объемов выделяемого времени на растяжку на уроках физкультуры именно для этой возрастной категории
- Организация в школе дополнительных внеурочных занятий и спортивных мероприятий на данную тематику

Возвращаясь к результатам анкетирования, проведенным среди танцевального коллектива, мнения ребят разделилось поровну, 50% нравятся заниматься растяжкой и 50% не нравятся. Это обусловлено разной возрастной категорией танцоров, в эту группу как раз входят и начальная школа и среднее звено.

Заключение

Неверное сложно переоценить значение растяжки. Подводя итоги моей исследовательской работы можно сделать следующие выводы: как и говорилось, растяжка позволяет избежать все возможных травм, от перелома, конечно, не спасет, но она дает:

- Расслабление мышц
- хорошее влияние на нервную систему;
- координации тела;
- Улучшение здоровья сосудов Улучшение функционирования внутренних органов – здесь эффект достигается за счет нервной системы и массажа при растяжке;
- Повышение выносливости и общего состояния здоровья;
- Растяжка влияет на фигуру

В ходе работы, выдвинутые предположения подтвердились. Все дети прекрасно знают, что такое растяжка. С превеликим желанием идут на уроки физкультуры. Прекрасно осознают ее роль в повседневной жизни. Большинство с большим желанием осваивало бы этот навык. Так же большинство поддержало идею введению обязательных элементов растяжки в школьную программу. Из всего вышеперечисленного можно сделать следующий вывод, что нынешнее поколение более активно занимается спортом и с большим пониманием относится к своему здоровью.

Также были выявлена основная проблематика исследовательской работы, возрастная группа ребят на которую нужно обратить должное внимание, и предложены ряд мер по привлечению и заинтересованности их в занятиях растяжкой.