

ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ГИМНАСТИКИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ

Д. В. Сумин

*Федеральное государственное бюджетное учреждение
Профессиональная образовательная организация
«Государственное училище (техникум) олимпийского резерва
г. Бронницы Московской области», ул. Красная 53, 140170, г. Бронницы,
Московская область, Россия, sumin.danil@mail.ru*

Физические упражнения, характеризующие себя как любая физическая активность определяют ряд функций, что обуславливает их как средства физического воспитания. Физические качества составляют основу тренировочного процесса, что и делает их важнейшими элементами в концепции физического воспитания. Были выявлены наиболее эффективные средства и методы гимнастических упражнений, направленных на развитие физических способностей и составить комплекс гимнастических упражнений в форме «круговой тренировки». Это позволяет ускорить и расширить развитие физических способностей учащихся начальных классов и затронуть значительный круг типичных видов проявления физических качеств в физкультурно-спортивной деятельности.

Ключевые слова: круговая тренировка; физические способности; физические упражнения; младшие классы; физическая культура.

TRAINING OF THE PHYSICAL ABILITIES OF YOUNGER SCHOOLS WITH THE MEANS OF GYMNASTICS AT THE LESSONS OF PHYSICAL EDUCATION AT SCHOOL

D. V. Sumin

*Federal State Budgetary Institution Professional educational organization
"State school (technical school) of the Olympic reserve Bronnitsy, Moscow region"
Krasnaya Str., 53, 140170, Bronnitsy, Moscow Region, Russia, sumin.danil@mail.ru*

Physical exercises, which characterize themselves as any physical activity, determine a number of functions that determine them as a means of physical education. Physical qualities form the basis of the training process, which makes them the most important elements of the concept of physical education. The most effective means and methods of gymnastic exercises have been determined activities.

Keywords: circular training; physical classes; physical exercises; junior; physical education.

Актуальность. Для организации успешной и качественной физической подготовки в системе школьного физического воспитания важно знание возможностей проявления физических способностей разного характера в многообразных ситуациях различной целевой направленности [1, с. 38–40], что может в определенной степени обеспечить успешность решения разнообразных двигательных задач и гармоническое физическое развитие [2, с. 25].

В связи с этим, разработка научно-обоснованной методики развития физических способностей конкретной направленности, для школьников начальных классов, с целью рационализации школьного физического воспитания на данном этапе, является актуальной и обоснованной [3, с. 41–43].

Цель исследования – выявить наиболее эффективные средства и методы гимнастических упражнений, направленных на развитие физических способностей и составить комплекс гимнастических упражнений в форме «круговой тренировки» Разработать и экспериментально доказать эффективность методики развития физических качеств детей 8–9 лет средствами гимнастики.

Материалы и методы. Экспериментальной базой послужила СОШ № 18 г. Коломна Московской области в естественных условиях изучения предмета «Физическая культура». В качестве испытуемых нами были взяты школьники младших классов 8–9 летнего возраста в количестве 20 человек в каждой из групп: экспериментальная и контрольная. Из них 9 мальчиков и 11 девочек. Методика обучения школьников двух групп отличалась лишь одним признаком – в экспериментальной группе, на каждом занятии, в основной части урока, в течение 10–12 мин. выполнялся комплекс из 5 развивающих физических упражнений, а в контрольной группе в этот промежуток времени использовалось одно из средств физического воспитания, в соответствии с учебной программой. Экспериментальная программа направленного развития физических способностей включала пять упражнений гимнастического характера для физического развития школьников: силовые способности – прыжок в длину с места, выносливость – вис на согнутых руках, ловкость – прыжки через скакалку, быстрота – челночный бег 3x10. гибкость – наклон туловища вперед.

Результаты и их обсуждение. На основе проведенного нами педагогического эксперимента, выполняемого в течение 3-х месяцев, с использованием гимнастических упражнений в форме комплекса «круговой тренировки» в экспериментальной группе для результативного повышения развития физических способностей, позволило увидеть ускоренное

развитие физических способностей, о чем могут свидетельствовать вышеупомянутые результаты (см.: таблица).

Таблица

Сравнительная характеристика контрольной и экспериментальной групп на достоверность разности

Показатели	Пол	Группа		Достоверность разности	
		Контрольная	Экспериментальная	t	p
Сила	м	129 ± 2,1	138 ± 1,9	3,18	p<0,05
	д	131 ± 2,1	137 ± 1,9	2,12	p<0,05
Выносливость	м	29,2 ± 0,8	32,7 ± 0,6	3,5	p<0,05
	д	25,55 ± 0,8	31,6 ± 0,6	6,05	p<0,05
Ловкость	м	42 ± 0,82	52 ± 0,56	10,07	p<0,05
	д	56 ± 0,82	65 ± 0,56	9,06	p<0,05
Быстрота	м	9,78 ± 0,5	9,2 ± 0,5	0,82	p<0,05
	д	9,95 ± 0,5	9,7 ± 0,6	0,32	p<0,05
Гибкость	м	5,19 ± 0,28	7,2 ± 0,24	5,45	p<0,05
	д	7,1 ± 0,28	9,9 ± 0,24	7,59	p<0,05

Из данных таблицы мы можем наблюдать достоверные различия в показателях, где максимальная достоверность разности (t) достигается в ловкость (м) на 10,07 при $p < 0,05$. На основе проведенной нами сравнительной характеристики динамики уровня физической подготовленности школьников экспериментальной и контрольной групп в течение педагогического эксперимента позволило определить два процесса: ускоренное совершенствование физических способностей «широкого профиля» (разных видов физических способностей) характерное для школьников экспериментальной группы, и общая «сдержанная тенденция» улучшения физической подготовленности школьников, без явно выраженного прироста показателей физической подготовленности, характерная для контрольной группы и определяющая естественный ход физического развития школьников, осваивающих материал в рамках школьной программы.

Данный факт подтверждается и подлинно большими показателями физической подготовленности школьников экспериментальной группы по сравнению с показателями контрольной группы после педагогического эксперимента: преимущество экспериментальной группы по всем показателям выражено пределами от 0,9 % до 47,7 % (при $p < 0,05$) (Табл.).

Заключение. Результаты педагогического эксперимента подтверждают возможность и эффективность использования методики развития

физических способностей школьников 8–9 лет с применением комплекса гимнастических упражнений в форме «круговой тренировки» в режиме занятий школьников физической культурой. Это позволяет ускорить и расширить развитие физических способностей учащихся начальных классов и затронуть значительный круг типичных видов проявления физических качеств в физкультурно-спортивной деятельности.

Дополнительно, балльная шкала оценки успешности выполнения упражнений экспериментальной программы, носит универсальный характер и может использоваться в качестве нормативной при определении результативности и информативности общей оценки уровня физической подготовленности школьников на разных этапах обучения.

Библиографические ссылки

1. *Горовой А. В., Митусова Е. Д.* Виды спортивной деятельности студентов как средство физической рекреации // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.* 2020. № 3. С. 38–40.
2. *Митусова Е. Д., Веселкин М. С., Андрианов М. В.* Построение муниципальной системы спортивно-ориентированного физического воспитания в Московской области // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.* 2018. № 6. С. 25.
3. *Митусова Е. Д., Швец Г. В.* Интеграция познавательной деятельности и двигательной активности детей дошкольного возраста на занятиях по физическому воспитанию в детском образовательном учреждении // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.* 2020. № 1. С. 41–43.