

Міністерство освіти і науки України  
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України  
Сумська обласна державна адміністрація  
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Тартуський університет (Естонія)  
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ  
В СИСТЕМІ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ  
VI МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ  
(Україна, Суми, 18–19 квітня 2019 року)

Суми  
Сумський державний університет  
2019

## **МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ОСНОВЕ СРЕДСТВ ГИМНАСТИКИ**

Занина Т. Н., доц., Сазонова К. В., студ., Ткачук П. В., учит.  
*Таганрогский институт имени А.П. Чехова (филиал)  
«Ростовский государственный экономический университет  
(РИНХ)», МАОУ лицей № 28 город Таганрог  
t.zanina2015@yandex.ru*

**Вступление.** В настоящее время в учебно-воспитательном процессе учащихся младшего школьного возраста не всегда эффективно используются разнообразные средства физической культуры. Одним из необходимых средств, обеспечивающих разностороннее, гармоничное физическое развитие и воспитание младших школьников, являются упражнения гимнастики. Однако, некоторые педагоги считают, что многие упражнения гимнастики травмоопасны и трудоемки и, соответственно, они заменяются другими видами физических упражнений.

В связи с этим нами было проведено педагогическое исследование.

**Цель исследования.** Проверить эффективность расширенного включения средств гимнастики в уроки физической культуры и их влияние на повышение уровня физической подготовленности учащихся младшего школьного возраста.

**Изложение материала исследования.** Педагогический эксперимент был организован в 2017–2018 учебном году, в нем участвовало 46 обучающихся. Проведенное педагогическое тестирование позволило сформировать контрольную и экспериментальную группы в количестве по 23 испытуемых в каждой (n=11 мальчиков, n= 12 девочек).

В качестве контрольных тестов были взяты упражнения, предусмотренные учебной программой: бег 30 м с высокого старта, (с), челночный бег 3×10м, (с), прыжок в длину с места,

(см), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (м), с опорой руками о гимнастическую скамейку (д), (кол-во раз), динамометрия, (кг) [1].

В основу экспериментальной части программы входило увеличение количества часов на раздел «Гимнастика с элементами акробатики».

Занятия продолжительностью 45 минут проводились 3 раза в неделю в течение учебного года. Средства гимнастики использовались на каждом уроке в основной части в течение 12 минут.

Экспериментальная методика включает в себя: сочетание средств гимнастики для развития и совершенствования физических качеств; подвижные игры и игровые упражнения; «школу мяча»; легкую атлетику.

На основе разработанной методики были составлены комплексы упражнений для развития физических качеств и внедрены в урок физической культуры для учащихся вторых классов.

Все составленные комплексы упражнений имеют определенную структуру и включают в себя следующие группы упражнений:

- ✓ упражнения, развивающие скоростно-силовые способности;
- ✓ упражнения силового характера;
- ✓ упражнения, развивающие координационные способности;
- ✓ упражнения, развивающие гибкость.

Методика проведения занятий. На занятиях использовались упражнения:

- 1) спортивно-гимнастического стиля, имеющие среднюю сложность координации движений;
- 2) направленные на повышение уровня разносторонней физической подготовки;
- 3) на развитие гибкости, сила, быстроты, координационных способностей;
- 4) имеющие разный характер и интенсивность;

- 5) направленные на формирование правильной осанки;
- 6) с использованием различных предметов.

Правильное планирование одно и условий повышения эффективности учебного процесса. Составление годового план-графика распределения прохождения учебного материала позволило на его основе разработать поурочные планы на каждую четверть.

Первая четверть. Обучение и совершенствование основных двигательных действий по легкой атлетике, развитие скоростно-силовых способностей и выносливости. Во все части урока были включены разработанные комплексы физических упражнений как дополнительные средства, которые выполняют компенсирующую функцию в развитии скоростно-силовых способностей мышц рук и туловища.

Вторая четверть. Учебный материал направлен на развитие координационных способностей, гибкости, максимальной и взрывной силы. Дополнительные средства: циклические упражнения и упражнения силового характера – упражнения общеразвивающего характера, с сопротивлением, в лазании, подтягивании; подвижные игры с гимнастической направленностью («Гуси–лебеди», «Мост и кошка» и др.).

Третья четверть. Упражнения, направленные на развитие выносливости, ловкости и скоростных качеств, дополнительно включены упражнения на развитие координационных способностей. При составлении комплекса упражнений использовались:

- ✓ сложно-координационные упражнения;
- ✓ упражнения для развития вестибулярного аппарата;
- ✓ упражнения на расслабление;
- ✓ упражнения, способствующие развитию гибкости в суставах;
- ✓ упражнения с увеличением амплитуды движений, подвижные игры с использованием упражнений гимнастики.

Четвертая четверть. Акцент направлен на развитие скоростных способностей и ловкости, в качестве

дополнительных средств были подобраны упражнения на развитие гибкости.

Составленные комплексы упражнений способствовали овладению большого количества различных общеразвивающих и специальных упражнений.

Для определения эффективности данной методики по окончании педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование физической подготовленности учащихся обеих групп.

Статистический анализ результатов и оценки уровня физической подготовленности проводился на основе критерия Стьюдента (t-критерий). Полученные экспериментальные данные обрабатывались с помощью компьютерной программы Statistica.

Эффективность разработанной методики подтверждена положительной динамикой результатов контрольного тестирования экспериментальной группы при сравнении с контрольной. Для всех контрольных упражнений показатель результативности у экспериментальной группы был существенно выше.

**Вывод.** В разработанной методике были сгруппированы комплексы упражнений так, чтобы в них сочетались упражнения силового и скоростно-силового характера, упражнения на развитие координационных движений, гибкости, а также подвижные игры. Данная методика подтверждает эффективность применения средств гимнастики для повышения уровня физической подготовленности учащихся младшего школьного возраста.

### **Литература.**

1. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособ. для учителя. Москва: Физкультура и спорт, 2011. 114 с.