

**Министерство образования и науки Российской Федерации**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр

**«РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ  
СРЕДСТВАМИ ГИМНАСТИКИ»**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студента 5 курса 512 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Юнусова Рената Борисовича

**Научный руководитель**

Старший преподаватель

\_\_\_\_\_

Н.А.Павлюкова

подпись, дата

**Зав. кафедрой**

кан. фил. наук, доцент

\_\_\_\_\_

Р.С. Данилов

подпись, дата

Саратов 2018

## Введение

Актуальность. Гимнастика это исторически сложившаяся совокупность специфических средств и методов физического воспитания.

Гимнастические упражнения являются одной из основных и неотъемлемых частей содержания уроков физической культуры, физкультурно-оздоровительных мероприятий и спортивных развлечений режиме школьного дня, внеклассной работы по физическому воспитанию школьников.

Многообразие физических упражнений и методов их применения, составляющих содержание гимнастики, позволяет целенаправленно воздействовать на развитие основных функций организма в соответствии с двигательными возможностями человека. Поэтому гимнастика является одним из наиболее действенных средств гармонического физического развития занимающихся. Большой диапазон использования средств и методов гимнастики делает ее доступной для людей любого возраста, пола и физической подготовленности.

Школа движений, правильная осанка, гимнастический стиль исполнения упражнений легче всего формируются в детском возрасте.

К сожалению, вопросами обучения детей 8-10 лет гимнастическим упражнениям со спортивной направленностью стали заниматься сравнительно недавно. Прежде пользовались методикой обучения и тренировки, разработанной для взрослых гимнастов.

Система подготовки юных гимнастов должна иметь четко определенные цели и задачи, конкретные для каждого этапа.

Важно обеспечить поступательное развитие физических, специально-двигательных и функциональных возможностей юных гимнастов, при котором наивысший уровень спортивных достижений пришелся бы на период зрелого возраста. Необходим высокий уровень развития двигательных способностей юных гимнастов, который позволил бы

им овладеть совершенной техникой, высоким мастерством исполнения гимнастических упражнений и умениями управлять двигательной, интеллектуальной и психической деятельностью в процессе выполнения упражнений, что и определяет актуальность нашего педагогического исследования.

В данной работе мы представляем проблему развития физических качеств у учащихся младшего школьного возраста на учебно-тренировочных занятиях по гимнастике в ДЮСШ.

Тема нашего педагогического исследования -«Развитие физических качеств младших школьников средствами гимнастики»

Объект исследования – методика проведения занятий по гимнастике в младшей школе.

Предмет исследования - методические средства, способствующие совершенствованию урока гимнастики в младшей школе.

Цель исследования –изучить и описать методику проведения уроков гимнастики и разработать методические рекомендаций к проведению занятий по гимнастике в младшей школе.

Гипотеза исследования состоит в том, что юные гимнасты могут овладеть спортивным мастерством на основе всесторонней физической подготовки, если:

- будут учтены физиологические и психолого-педагогические особенности организма младших школьников (сенситивные периоды развития определенных физических качеств);

- в ходе обучения будет применяться целенаправленная система упражнений с учетом специфики задач и содержания гимнастики данного конкретного этапа.

В соответствии с предметом, целью и гипотезой были поставлены следующие задачи исследования:

1. Осуществить теоретический анализ проблемы развития физических качеств младших школьников.

2. Представить методику развития физических качеств на учебно-тренировочных занятиях по гимнастике.

3. Выявить эффективность используемых средств и методов в процессе формирования двигательных способностей у юных гимнастов.

Методы исследования: теоретический анализ источников по проблеме физических качеств у детей младшего школьного возраста, наблюдение, контрольное тестирование, математическая обработка данных и их сравнительный анализ.

Первая глава нашей работы освещает теоретические вопросы гимнастики, историю развития гимнастики с древних веков и до наших дней, местогимнастики в современной системе физического образования, в ней также представлены методика подготовки юных гимнастов на предварительном этапе, методика воспитания у них физических качеств, и возрастные особенности младших школьников, которые необходимо учитывать в учебно-тренировочном процессе.

Вторая глава посвящена вопросам организации и проведения педагогического исследования, мы приводим так же анализ результатов данного педагогического исследования и методические рекомендации по проблеме развития физических качеств у юных гимнастов.

Выпускная квалификационная работа состоит из 2 глав, введения, заключения, списка использованной литературы, а так же приложения. Общий объем работы 53 страницы.

## Основное содержание работы

Настоящее педагогическое исследование мы проводили в секции предварительной подготовки на базе ДЮСШ р.п. Дергачи, тренер Чиканков А.Г.

Длительность обучения в данной секции составляет 2-3 года. Потом юные гимнасты переходят в учебно-тренировочные группы.

Цель исследования – изучить и описать методику проведения уроков гимнастики и разработать методические рекомендации к проведению занятий по гимнастике в младшей школе.

Гипотеза исследования состоит в том, что юные гимнасты могут овладеть спортивным мастерством на основе всесторонней физической подготовки, если:

- будут учтены физиологические и психолого-педагогические особенности организма младших школьников (сенситивные периоды развития определенных физических качеств);

- в ходе обучения будет применяться целенаправленная система упражнений с учетом специфики задач и содержания гимнастики данного конкретного этапа.

В соответствии с предметом, целью и гипотезой были поставлены следующие задачи исследования:

1. Осуществить теоретический анализ проблемы развития физических качеств младших школьников.

2. Представить методику развития физических качеств на учебно-тренировочных занятиях по гимнастике.

3. Выявить эффективность используемых средств и методов в процессе формирования двигательных способностей у юных гимнастов.

Методы исследования:

1. теоретический анализ источников по проблеме физических качеств у детей младшего школьного возраста,

2. наблюдение,

3. контрольное тестирование,

4. математическая обработка данных и их сравнительный анализ.

Методика подготовки, используемая тренером, на наш взгляд, обеспечивает базовую подготовку юных гимнастов, помогает приобщить младших школьников к спортивной гимнастике, дает дополнительную реальную возможность качественно формировать в дальнейшем учебно - тренировочные группы.

На начальном этапе обучения реализуются три основные задачи:

1. Воспитание интереса к гимнастике.
2. Развитие физических качеств.
3. Освоение динамической осанки.

Среди названных задач, по мнению тренера, воспитание интереса к гимнастике оказывается наиболее сложной. Для ее решения используются фильмы, запечатлевшие выступления известных гимнастов, проводится текущая информация о достижениях в российской и мировой гимнастике. На одной из стен зала размещен стенд, посвященный данному виду спорта. На нем - фотографии выдающихся мастеров, рекламные проспекты с автографами ведущих гимнастов, небольшие рассказы о них. В ряду средств воспитания интереса к гимнастике большое место отводится соревнованиям. Они проходят в клубе два раза в месяц. На них определяют самого прилежного, самого трудолюбивого. Он получает своеобразный приз - форму победителя (красные шорты), на две недели становится правофланговым. При подведении итогов каждой тренировки называют лучшего. Ведется доска рекордов по физической подготовленности (занять место в списке рекордсменов считается у ребят делом престижным). На виду у всех висит запись пяти заповедей юного гимнаста, ученики знают их, стараются выполнять. Вот эти заповеди:

1. Молча слушай, думай, выполняй.
2. Тану мышцы: носки, колени, спина, голова - чувствуй.
3. Трудись, терпи, трудись.
4. Научился сам - научи товарища.
5. Имей дневник, увидишь результаты.

При решении двигательных задач (и при воспитании физических качеств, и, о чем речь пойдет дальше, при освоении динамической осанки) используется метод круговой тренировки. В данном случае комплексы упражнений составлены таким образом, чтобы содействовать как развитию отдельных физических качеств, так и повышению общей физической подготовленности.

В комплекс обычно включается 8-12 упражнений.

Подбираются упражнения, оказывающие воздействие на все группы мышц и обеспечивающие развитие основных физических качеств, чтобы они подготавливали занимающихся к освоению двигательных действий, намеченных в плане урока.

В каждый комплекс обязательно включаются упражнения для формирования правильной осанки. Важно, чтобы движения выполнялись во всех направлениях, с различной амплитудой, скоростью и степенью напряжения мышц.

При определении очередности упражнений в комплексе учитывается следующее.

Первым и последним в комплексе - упражнения на ощущение правильной осанки. Это очень важно, чтобы создать у детей установку на сохранение правильной осанки при выполнении последующих упражнений. Вторым и третьим выполняются простые упражнения, в которых участвуют большие группы мышц. Они оказывают общее воздействие, активизирующее деятельность всех органов и систем организма.

Далее следуют упражнения для различных частей тела (рук, плечевого пояса, спины, брюшного пресса, ног). При их выполнении в работу последовательно включают различные группы мышц, причем после первой серии этих упражнений должна следовать вторая, но со значительно большей интенсивностью. Чередование работы различных мышц двигательного аппарата позволяет увеличить нагрузку, повысить эффективность мышечных усилий и создать условия для активного отдыха.

После этого в комплекс включаются 2-3 наиболее интенсивных и сложных упражнения для всех частей тела упражнения, сходные по структуре и характеру мышечной деятельности с теми, которым предстоит обучать сразу же после разминки.

Комплекс заканчивается упражнениями на ощущение правильной осанки.

Каждое упражнение повторяется 4-8 раз. Упражнения для развития силы выполняются медленно, быстро и с максимальной скоростью, а для развития гибкости - с постепенным увеличением амплитуды движений. Составленные комплексы повторяют на 4-5 занятиях и задают в виде домашних заданий.

Комплексы подготовительной части занятий проводятся различными способами. Хорошо знакомые упражнения проводят по рассказу (проверяется знание терминологии); малознакомые упражнения - по показу, обращая внимание на способность учащихся запоминать и воспроизводить увиденное; новые, неизвестные упражнения - по показу и рассказу (показ совмещается с объяснением) или по разделением (каждая часть упражнения выполняется отдельно).

Предварительно изученные упражнения проводятся игровым методом. В уроке используются различные подвижные игры.

Приведем комплексы, наблюдаемых нами на занятиях в данной группе.

Комплекс упражнений ОФП.

1. Прыжки в «яме» (на двух гимнастических мостиках, сложенных друг к другу низкими сторонами).

2. Лазанье по канату из положения седаногиврозь без помощи ног.

3. Из положения лежа на спине руки вверх согнуться до положения седа «книжечкой».

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, нога на опоре на уровне плеч.

5. Из виса переворот в упор.

6. «Прямой шпагат».

7. Сгибание и разгибание рук в положении лежа животом на тележке, поставленной на наклонную доску.



Комплексупражнений в режиме «прямой шпагат».

1. В упоре стоя ноги врозь, правая нога на опоре, покачивания до максимально возможного положения ног врозь.

2. То же, что упр. 1, но на опоре левая нога.

3. Прямой шпагат руки в стороны, держать.

4. Вис ног врозь, держать.

5. Стойка на голове и руках. Разведение с максимальной амплитудой ног в стороны.

6. Из положения лежа на животе, руки вниз, ноги вместе разведение ног в стороны (оторвав носки от пола) до положения «прямого шпагата», держать.

7. На низких кольцах, опираясь носками на кольца и держась руками за тросы, опускание в положение «прямой шпагат».

8. Левая нога в сторону, правая рука опирается на рейку гимнастической стенки, левая рука вперед, держать.

9. То же, что упр. 8, но в сторону - правая нога (стоя левым боком к стене).

10. То же, что упр. 3.

Гимнастическая школа это прежде всего хорошо усвоенная динамическая осанка. Добиться ее возможно упражнениями. Тренеры составили несколько комплексов таких упражнений. Один из них условно назван «Жесткость». Ребята выполняют его вместо дополнительной разминки после общей на каждом занятии. Цель комплекса - сформировать правильный мышечный тонус и навык динамической осанки.

Комплексупражнений «Жесткость».

1. Лежа на животе, руки вверх, расслабиться. Включать «волну» мышечного тонуса в последовательности: носки - голень - бедро - таз - спина - руки. «Волна» расслабления идет в обратном порядке.

2. Лежа на спине руки вверх. Выполнить положение «лодочки» (такую позу гимнасты называют закрытой).

3. Лежа на животе руки вверх. Прогнуться. Носки не должны отрываться от пола.

4. В висе принимать в медленном режиме «закрытое» и прогнутое положение. В упражнении в основном участвуют мышцы плечевого пояса.

5. Из положения стоя перед невысоким концом поперек перекатом через него стойка на руках, кувырок вперед согнувшись.

6. То же, что упр. 4, но выполненное в быстром темпе.

7. Из положения «лодочка» на спине повороты на  $360^\circ$  влево и вправо с сохранением «закрытой» позы.

8. Перекаты вперед и назад в положении лежа на спине с сохранением «закрытой» позы. То же в положении лежа на груди.

Упражнения выполняются в течение 30 сек. на каждой станции.

Самое пристальное внимание уделяется обучению стойке на руках. Используются комплексы упражнений «Поза» и «Равновесие».

Комплекс упражнений «Поза».

1. В висе хватом сверху: а) уменьшить угол в плечах, прогнуться в пояснице; б) увеличивая угол в плечах до  $180^\circ$  и выпрямляясь в пояснице, принять положение «жесткой палки», т. е. голову втянуть в плечи, взгляд направить на кисти, спину округлить (тело похоже на «веретено»).

2. В положении стоя, руки вперед-вверх с опорой руками о стену: а) уменьшить угол в плечах, прогнуться в пояснице; б) поднимаясь на носки и скольжением руками вверх по опоре принять положение «палки», прислоненной к стене.

3. То же, что упр. 2, но из положения лежа на животе руки вверх.

4. То же, что упр. 3, но в положении лежа головой вниз наклонной доске.

5. Стойка на голове и руках: а) проваливаясь в грудной части и пояснице, принять неправильную позу; б) округлить спину.

6. Стойка на руках с опорой носками о стену: а) проваливаясь в плечах и пояснице, принять неправильную позу; б) вытягиваясь в плечах, пояснице, принять положение «закрытой» стойки.

7. То же, что упр. 6, но в положении стойки на руках спиной к опоре.

8. Из положения руки вверх толчком одной и махом другой стойка на руках. Упражнение является контрольным.

Практически весь комплекс строится на ощущениях правильной и неправильной позы в стойке на руках. На каждой станции упражнение выполняют 6-8 раз.

Комплекс упражнений «Равновесие».

После успешного освоения комплекса «Поза» (и только после этого) переходят к упражнениям «Равновесие».

1. Стойка на руках, ноги врозь согнувшись, сопорой предплечьями.
2. То же, что упр. 1, но без опоры предплечьями.
3. Из стойки на руках на наклонной доске стойка на руках с опорой ногами о резину.
4. Стойка на руках сопорой резину.
5. Из наклонного положения в стойке на руках лицом к стене, опираясь о нее носками, толчком ног стойка на руках.
6. То же, что упр. 5, но из положения стойка на руках спиной к опоре.
7. Стойка на руках сопорой головой.
8. Стойка на руках с помощью тренера.
9. Стойка на руках (самостоятельно).

### **Заключение**

Развитие двигательных качеств является одной из ведущих сторон процесса физического совершенствования школьников. От уровня их развития в значительной степени зависит эффективность (результативность) двигательной деятельности учащихся, способность овладевать новыми формами движений и рационально применять их в различных жизненных ситуациях.

Приступать к целенаправленному развитию двигательных качеств следует уже в детском возрасте. Только в этом случае можно достигнуть достаточно высокого уровня развития двигательной функции. Процесс развития двигательных качеств, лежащий в основе физической подготовки школьников,

должен осуществляться в строгом соответствии с морфологическими особенностями и функциональными возможностями растущего организма. Не менее важно учитывать и основные закономерности возрастного развития отдельных качественных сторон двигательной функции. Мышечная сила, скоростные качества, выносливость и ловкость развиваются с возрастом гетерохронно: прирост показателей, характеризующих уровень развития того или иного двигательного качества, в разные возрастные периоды различен.

У мальчиков на протяжении всего школьного возраста происходит интенсивный рост силы и выносливости, которые за период от 7 до 17 лет увеличиваются в 2-2,5 раза. При этом особенно большие ежегодные приросты наблюдаются в возрасте от 7 до 11-12 лет и после 15 лет. В то же время возрастное развитие скоростных качеств координации движений в основном заканчивается к 13-14 годам.

У девочек сила и выносливость заметно увеличиваются до 13-14 лет, а показатели быстроты и координации движений - существенно улучшаются до 11-12 лет.

Задачи, содержание, методы и основная направленность педагогических воздействий, применяемых для развития двигательных качеств, изменяются по мере роста и развития детей.

В младшем школьном возрасте физическая подготовка детей должна быть направлена главным образом на развитие ловкости, быстроты движений и укрепление основных мышечных групп в сочетании с развитием гибкости.

Развитие данных физических качеств является одной из основных задач, решаемых, как на уроках гимнастики в общеобразовательной школе, так и в учебно-тренировочных занятиях спортивных секций ДЮСШ.