МБОУ ,,Верховажская средняя школа им.Я.Я. Кремлёва “

***Значение гимнастики в развитии двигательных качеств.***

**Учитель Ручьёв О. Г.**

с. Верховажье 2020г

**Работу «Значение гимнастики в развитии физических качеств» я начал в 2011году.** Цель моей работы: проанализировать и обобщить особенности развития двигательных способностей у школьников, выявить основные закономерности и особенности применения данных двигательных способностей школьниками разных возрастных групп с введением ФГОС. Работа делится на 2 этапа: особенности развития двигательных способностей у школьников- I этап- 1-4классы; II этап - 5-9классы.

Задачи работы:

# - определить место гимнастики в системе физического воспитания;

# - раскрыть особенности раздела «Гимнастика»;

# - определить динамику физической подготовленности учащихся;

В период с 2011г. по 2015г. я раскрыл следующие задачи (I этап):

# - определил динамику физической подготовленности учащихся начальных классов;

# - выявил отношение учащихся младших классов к урокам физкультуры;

# - раскрыл последовательность в обучении элементам гимнастики в начальных классах.

Итогом работы на данном этапебыло составление методического пособия: «Последовательность обучению элементам гимнастики учеников 1-4 классов», а также мною была определена динамика физической подготовленности учащихся начальных классов, также были отслежены сенситивные периоды развития двигательных качеств у учеников начальной школы.

С 2015 по 2020 год определил динамику физической подготовленности учащихся с 5 по 9 класс.

# Введение

# Гимнастика на современном этапе сложилась как стройная система методов и средств, направленных на всестороннее физическое развитие людей. Она располагает научной теорией, методикой, предполагающая широкое использование гимнастических упражнений в разных звеньях системы физического воспитания.

# *Цель* данной работы( II этап) рассмотреть гимнастику как систему физических упражнений, применяемых для укрепления здоровья, гармоничного физического развития и совершенствования двигательных способностей человека.

# Исходя из поставленной цели, задачами работы являются:

# - определить место гимнастики в системе физического воспитания;

# - раскрыть особенности раздела «Гимнастика» учащихся 5-9 классов;

# - определить динамику физической подготовленности учащихся 5-9 классов.

# 

# 1. Гимнастика, понятие и место в системе физического воспитания.

# Термин «Гимнастика» впервые появляется у древних греков в период расцвета древнегреческой культуры в 8 веке до н.э

# Задачи гимнастики определяются общей целью воспитания, которая заключается в формировании нового человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

# 1. Оздоровительные задачи: укрепление здоровья; развитие отдельных мышечных групп и всей мышечной системы: устранение и предупреждение функциональных отклонений в отдельных органах и системах организма; выработка правильной осанки, походки; общее развитие и укрепление органов дыхания и работы сердечно-сосудистой системы, улучшение обмена веществ и повышение жизнедеятельности организма.

# 2. Образовательные задачи: способствовать всестороннему гармоническому физическому развитию, воспитанию силы, гибкости, выносливости, скорости, ловкости, координации и выразительности движений; вооружать учащихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми в быту, трудовой деятельности.

3. Воспитательные задачи: формирование коллективизма, дисциплинированности; воспитание моральных качеств: смелости, решительности, целеустремленности, на-стойчивости, упорства, выдержки, ориентировки, инициативности.

2.«Гимнастика - система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармоничного физического развития и совершенствования двигательных способностей человека, силы, ловкости, быстроты движений, выносливости и др. Объем применяемых упражнений позволяет воздействовать на весь организм в целом и развивать отдельные группы мышц и органы, регулировать нагрузку с учетом пола, возраста, уровня физической подготовленности».

Гимнастические упражнения делят на строевые, общеразвивающие, прикладные, вольные, на снарядах, прыжки, упражнения художественной гимнастики, акробатические. Строевые упражнения (различные построения, перестроения, размыкания и смыкания) используют для обучения ходьбе, бегу, воспитания правильной осанки, организации занимающихся и их коллективных действий. Общеразвивающие упражнения способствуют общему физическому развитию, подготовке занимающегося к более сложным двигательным действиям. Прикладные упражнения (ходьба и бег, метание, лазание, упражнения в равновесии, преодолевании препятствий, переползании, поднимании и переноски груза и др.) формируют необходимые навыки. Вольные упражнения развивают и совершенствуют координационные способности занимающихся. Упражнения на гимнастических снарядах (конь, кольца, брусья, перекладина) развивают силу, ловкость и высокую координацию движений. Прыжки опорные и простые тренируют органы дыхания, кровообращения, развивают и укрепляют мышцы ног и др. В России развивается основная гимнастика (включая гигиеническую и атлетическую), прикладные виды гимнастики (производственная гимнастика, профессионально-прикладная, спортивно-прикладная и др.), спортивная гимнастика, художественная гимнастика и спортивная акробатика.

Овладеть гимнастическими элементами невозможно без достижения определенного уровня развития физических качеств. Школьникам, которые не обладают, к примеру, достаточной силой рук, будут совершенно недоступны силовые упражнения на перекладине, брусьях. Они не смогут освоить лазанье по канату. Словом ребята, отстающие по своей физической подготовленности, могут быть практически выключены из учебного процесса. Учитывая эти обстоятельства, я стараюсь заблаговременно готовить ребят к прохождению раздела «Гимнастика». Начиная с первых уроков вводятся упражнения для развития силы верхнего плечевого пояса, мышц пресса. А также делаю акцент на развитие гибкости. Предварительно были определены двигательные навыки и умения, требующие наиболее высокого проявления двигательных качеств; определены подготовительные и подводящие упражнения, которые реально могли применяться на предшествующих гимнастике уроках. Хочется отметить, что главную роль играют дополнительные занятия на секциях, а также самостоятельные занятия (домашние задания).

Уроки по разделу «Гимнастика» обычно отличаются низкой, по сравнению с уроками по другим разделам программы, моторной плотностью. Хотя нужно оговориться: моторная плотность уроков, особенно на которых изучаются упражнения, не является чистым показателем их эффективности. Гимнастические элементы требуют больших усилий, после их выполнения необходим отдых. И все же нельзя признать удовлетворительным положение, когда за 40 – 45 минут урока учащиеся едва набирают 10-12 минут движений. Наиболее приемлемым способом организации учащихся в основной части урока является деление учеников на отделения. Для увеличения плотности урока учащиеся должны соблюдать определенную последовательность действий: каждый ученик, выполнив упражнение, остается страховать следующего за ним учащегося. Это правило соблюдается даже в том случае, если элемент совершенно безопасен – страхующий наблюдает за товарищем, давая ему указания. Затем школьник, в соответствии с заданием, выполняет в специально отведенном месте на другом снаряде упражнения по развитию двигательных качеств (нагружаются мышцы, не задействованные в основном упражнении) или выполнял подводящие упражнения. На уроке стараюсь максимально использовать фронтальный метод организации учащихся. В основном он применяется при освоении висов и упоров, акробатических упражнений и упражнений в равновесии. Этот метод благоприятен даже с нашим ограниченным количеством снарядов. Для упражнений в висах и упорах, кроме перекладины используется гимнастическая стенка, гимнастический конь, козел, лавки. При изучении лазанию в основном используется групповой метод. При изучении опорных прыжков – поточно – групповой метод. В начальных классах большое значение имеет соревновательный метод. Большинство гимнастических упражнений не встречаются в повседневной жизни, поэтому со многими из них дети не знакомы до прихода в школу. Это создает дополнительные трудности при обучении гимнастическими упражнениями. Содержание обучения (чему учить?) является важным для достижения цели, стоящей перед физическим воспитанием школьников. Не менее важным является вопрос «как учить?» , т.е. методика проведения уроков, методы, приемы, способы решения отдельных задач, которые использует учитель в каждом конкретном случае. Некоторое увеличение сложности программного материала по гимнастике не снижает требований к качеству выполнения гимнастических элементов. Следует обращать внимание на то, чтобы там, где это нужно, упражнения выполнялись с прямыми ногами, оттянутыми носками. Требовать четкого подхода к снаряду и отхода от него. Это имеет большое педагогическое значение: способствует воспитанию подтянутости, исполнительности, дисциплинированности ученика. Прежде чем приступить к разучиванию элемента на уроке, необходимо подготовить учеников к его овладению. Система подготовки должна включать и задания на дом с целью необходимой общефизической базы (выполнение упражнений дома, на секции) . Не следует форсировать формирование двигательного навыка в целом, следует постепенно подводить занимающихся к целостному выполнению движения, повторяя подготовительные и подводящие упражнения, что позволяет и обучать технике движений, и развивать двигательные качества. Подводящие упражнения должны представлять собой конкретные двигательные задачи, решая которые ученик имел бы возможность сосредоточить внимание на отдельном элементе. Процесс обучения эффективнее, если учащиеся не знают , что разучиваемое упражнение является подводящим к более сложному элементу. Если же учащимся это известно, то, как правило, они хотят быстрее перейти к выполнению упражнения сразу, они концентрируют внимание не на определенном движении, обеспечивающем достижение конечного результата, а на конечной цели двигательного действия. Избегать длительного изучения нового элемента в одном уроке, лучше параллельно с обучением новому, повторять и ранее разученные упражнения. Разучивание новых гимнастических упражнений всегда связано с повышенной опасностью получения учащимися различных травм. Учитель должен не только строго соблюдать правила безопасности, но и подобрать такие подготовительные и подводящие упражнения, которые максимально снижали бы риск травмы и одновременно с этим позволяли успешно освоить изучаемое упражнение. Правильная техника выполнения упражнения – это такая техника, которая сводит к минимуму возможность получения травмы. Поэтому в основу подбора подготовительных и подводящих упражнений положен принцип максимальной безопасности выполнения упражнения. Прежде всего здесь определяются : а) наиболее опасные части выполняемого упражнения; б) причины, вызывающие возможность получения травм (это может быть или слабая координация движений, или недостаточное развитие тех мышечных групп, действиями которых выполняется изучаемое упражнение) ; в) пути предупреждения травматизма. Упражнения делят на несколько составных частей. К каждой части подбирают подготовительные (позволяющие развить необходимые мышечные группы) и подводящие (максимально доступные, позволяющие ознакомиться со структурой изучаемого упражнения) упражнения .Отрабатывается каждая из частей упражнения, а затем отдельные части соединяются в единое целое.

3.Исследования динамики физической подготовленности проводились в МБОУ” Верховажская средняя школа имени Я.Я. Кремлева ” в 2014- 2015 учебном году среди учащихся 5-х классов. В исследованиях участвовало 105 учеников. Первый этап исследований проводился в сентябре месяце. Второй - в мае. Уровень физической подготовленности оценивался по следующей таблице:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NO** | Физические | Контрольное | Воз- | Уровень | | | | | |
| **п/п** | способности | упражнение | раст, | Мальчики | | | Девочки | | |
|  |  | (тест) | лет | Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скорост- | Бег 30 м, с | 11 | 6,3 и более | 6,1-5,5 | 5,0 и менее | 6,4 и более | 6,3-5,7 | 5,1 и менее |
|  | ные |  | 12 | 6,0 | 5,8-5,4 | 4,9 | 6,3 | 6,2- 55555555555,45,56,05,4 | 5,0 |
|  |  |  | 13 | 5,9 | 5,6-5,2 | 4,8 | 6,2 | 6,0-5,4 | 5,0 |
|  |  |  | 14 | 5,8 | 5,5-5,1 | 4,7 | 6,1 | 5,9-5,4 | 4,9 |
| 2 | Координа- | Челноч- | 11 | 9,7 и более | 9,3-8,8 | 8,5 и менее | 10,1 и более | 9,7-9,3 | 8,9 и менее |
|  | ционные | ный бег | 12 | 9,3 | 9,0-8,6 | 8,3 | 10,0 | 9,6-9,1 | 8,8 |
|  |  | 3X10 м, с | 13 | 9,3 | 9,0-8,6 | 8,0 | 10,0 | 9,5-9,0 | 8,7 |
|  |  |  | 14 | 9,0 | 8,7-8,3 | 8,6 | 9,9 | 9,4-9,0 | 8,5 |
| 3 | Скорост- | Прыжок | 11 | 140 и менее | 160-180 | 195 и более | 130 и менее | 150—175 | 185 и более |
|  | но-сило- | в длину с | 12 | 145 | 165-180 | 200 | 135 | 155-175 | 190 |
|  | вые | места, см | 13 | 150 | 170-190 | 205 | 140 | 160-180 | 200 |
|  |  |  | 14 | 155 | 180-195 | 210 | 145 | 160-180 | 200 |
| 4 | Выносли- | 6-минут- | 11 | 700 и менее | 730-900 | 1100 и более | 500 и менее | 600—800 | 900 и более |
|  | вость | ный бег, м | 12 | 750 | 800—950 | 1150 | 550 | 650-850 | 950 |
|  |  |  | 13 | 800 | 850-1000 | 1200 | 600 | 700-900 | 1000 |
|  |  |  | 14 | 850 | 900-1050 | 1250 | 650 | 750-950 | 1050 |
| 5 | Гибкость | Наклон | 11 | 2 и менее | 6-8 | 10 и более | 4 и менее | 8-10 | 15 и более |
|  |  | вперед из | 12 | 2 | 6-8 | 10 | 4 | 9-11 | 16 |
|  |  | положения | 13 | 2 | 5-7 | 9 | 5 | 10-12 | 18 |
|  |  | сидя, см | 14 | 3 | 7-9 | 11 | 5 | 12-14 | 20 |
| 6 | Силовые | Подтяги- | 11 | 1 | 4-5 | 6 и более |  |  |  |
|  |  | вание: | 12 | 1 | 4-6 | 7 | ■ |  |  |
|  |  | на высо- | 13 | 1 | 5-6 | 8 |  |  |  |
|  |  | кой пере- | 14 | 2 | 6-7 | 9 |  |  |  |
|  |  | кладине |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | из виса, |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | кол-во |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | раз (маль- |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | чики) |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | на низкой | 11 |  |  |  | 4 и более | 10-14 | 19 и более |
|  |  | перекла- | 12 |  |  |  | 4 | 11-15 | 20 |
|  |  | дине из | 13 |  |  |  | 5 | 12-15 | 19 |
|  |  | виса лежа | 14 |  |  |  | 5 | 13-15 | 17 |

Физическая подготовленность является важным компонентом физической культуры учащихся, одним из основных показателей их здоровья Ее обуславливают совокупность основных физических качеств и способностей, морфофункциональные свойства органов и систем организма .

**Скоростные качества**

1. При исследовании скоростных качеств (бег 30м.) в начале года 94. человека показали средний уровень подготовленности, высокий уровень-6 человек, низкий-5. При исследовании в конце года – средний уровень подготовленности показали – 79 человек, 26 человек – высокий уровень, низкий уровень-0. При сравнении результатов стало известно, что высокий уровень вырос на 19% .

**Скоростно – силовые качества**

2.При исследовании скоростно –силовых качеств (прыжок в длину с места) низкий уровень показали 16 (14,9%) обучающихся, средний – 84 (79,6%) человека, высокий – 5 (4,75%) человек. В конце года низкий уровень остался у 4 (3,8%) человек, средний – у 83 (78,65%), высокий уровень стал у 18 (17,1%) человек.

**Силовые качества**

3.При исследовании силовых качеств (подтягивание) в начале года низкий уровень показали 26 (24,70%) человек, средний – 25(23,75%) человека, высокий – 54 (51,30%) человек. В конце года низкий уровень у 23 (22,85%) человек. Улучшились показатели на 2.85%. Средний уровень показали 23 (22,85%) человек, что на 1,9% лучше по сравнению с началом года.. Высокий уровень показали 59(56,15%) человек. Результат выше на 4,75% . Низкий уровень показали мальчики, а девочки – улучшили свои результаты, показывая высокий уровень.

**Выносливость**

4. При исследовании выносливости (бег 1000м.) в начале года низкий уровень показали 20(19%) человека, средний – 56 (63,20%) человек, высокий – 29 (27,55%) человек. В конце года низкий уровень показала 16 (15,2%). Улучшение на 3,8%.Средний уровень – 57 (54,15%) человек, улучшение на 1%. Высокий – 32 (30,4%) ученика. Улучшились результаты на 2,85%. Результаты выросли.

**Координация**

5. При исследовании координационных качеств (челночный бег 3\*10 м.) в начале года низкий уровень показали 3 (2,85%) человек, средний уровень показали 5 (4,75%) человек, высокий – 97 человек (95,15%). В конце года низкий уровень – 0 человек. Улучшение на 2,85%. средний уровень показали 6 (5,7%) человек. Улучшился результат на 0,95%. Высокий уровень показали – 99 (94.05%) человек. Улучшение на 1,9%. .

**Гибкость**

6. При исследовании гибкости (наклон вперед из положения сидя) в начале года низкий уровень показали 23 (21,85%) человека, средний – 57 (54,15%) человек, высокий – 25 (23,75%) человек. В конце года низкий уровень показали 20 (19%) человека. Улучшение на 2,85%; средний – 57 (54,15%) человек; высокий уровень – 28 (26,60%) человек. улучшение на 2.85%. В течение года результаты выросли незначительно.

Анализ развития физических качеств показал, что в среднем низкий уровень снизился на 28,5%. Высокий уровень развития физических качеств вырос на 54%.

Учащиеся 5-х классов в начале изучения раздела «гимнастика» не многие владели элементам гимнастики. В начале года лишь отдельные из них справлялись с заданием. В конце года с заданием успешно справилось большинство учащихся. Освоение одного элемента способствует благоприятному овладению другого упражнения. Например: успешное овладение кувырком вперед позволяет быстрее и на более качественной основе переходить к разучиванию: нескольких кувырков подряд, длинного кувырка и т.д. Приступая к изучению той или иной темы я учитываю тот запас двигательных умений и навыков, который накопили дети ранее. У детей повысился интерес к физической культуре. Они стали творчески относиться к учебному предмету. Это выразилось в том, что учащиеся стали осознанно работать над формированием своего физического развития.

Если в начале дети имели низкие результаты в беге, прыжках, подтягивании, сгибании и разгибании рук в упоре лежа (особенно девочки), то теперь научились и успешно справляются с нормативами. Раньше учащиеся не владели в достаточной мере спортивной терминологией, не знали разделов учебной программы физической культуры, не в полном объеме знали правила спортивных игр, то в процессе планомерной теоретической подготовки учащиеся научились различать виды строя, знают определения строевых упражнений, могут грамотно и последовательно провести разминку, составить комплекс утренней гимнастики, освоили правила соревнований. Наряду с высоким уровнем физической подготовленности, учащиеся показывают хорошие знания теоретического материала. На «4» и «5» в среднем сдают 95 % учащихся.

Многие учащиеся приобщились к активным занятиям – активным видам спорта, 40 % учащихся посещают спортивные секции, организованные у нас в школе и ДЮСШ. Но по прежнему сохраняется высокий процент учащихся с невысоким уровнем развития двигательных качеств. Прежде всего это связано с малой двигательной активностью детей. Следует уделять больше внимания таким качествам как: у мальчиков – сила, и гибкость – у мальчиков и девочек.

**Литература.**

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – С. 96, 99, 150.
2. Бальсевич В.К. Концепция физического воспитания с оздоровительной направленностью учащихся начальных классов общеобразовательной школы / В.К. Бальсевич, В.Г. Большенков, Ф.П. Рябинцев // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. - № 2. - С. 13-18.
3. Государственный образовательный стандарт по физической культуре. Общее среднее образование / Настольная книга учителя физической культуры / Автор – сост. Г.И. Погадаев. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – С. 18-19.
4. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / Программы общеобразовательных учреждений: физическое воспитание учащихся 1-11 классов / Кофман, Г.Б. Мейксон. – М.: Просвещение Автор. коллектив: В.И. Лях, Л.Б., 2008 г.
5. Лях В.И. Лях В.И., Мейксон Г.Б., Кофман Л.Б. Концепция физического воспитания и оздоровления детей и подростков / В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Г.Б. Кофман. - М., 1992. – 24 с.
6. Мустаев В.Л. Оценка физической подготовленности школьников / В.Л. Мустаев // Физическая культура в школе. – 2003, №2. – С.26.
7. Теория и методика физического воспитания / Под ред Б.М. Шияна. – М.: Просвещение, 1998. – С. 101-116.
8. А.Т.Брыкин и В.М.Смолевский «Гимнастика» - М: Физкультура и спорт.1985г.
9. А.М.Худолий «Основы методики преподавания гимнастики» Харьков Консул: 1998г.
10. З.И.Кузнецова «Физическая культура в школе» - М: Просвещение, 1972г.
11. Ю.В.Васьков и И.М.Пашков «Уроки физкультуры в общеобразовательной школе» Харьков, Торгсинг, 2003г.
12. Журналы «Физическая культура в школе».