

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ГИМНАСТИКИ У ШКОЛЬНИКОВ 6-7 ЛЕТ

С.В. Аверьянов, Е.М. Беспалова, К.Г. Тротт

Южно-Уральский государственный университет, г.Челябинск

stidr@mail.ru

Введение. Одним из необходимых средств, обеспечивающих разностороннее и гармоническое физическое развитие и воспитание младших школьников, являются упражнения гимнастики [5, 6]. Гимнастика имеет образовательно-развивающую направленность и способствует разностороннему, гармоническому развитию и совершенствованию двигательных функций учащихся [1, 4]. Упражнения гимнастики важны и как средство формирования правильной осанки и культуры движений детей младшего школьного возраста [2, 7]. При этом, нередко занятия по гимнастике с младшими школьниками заменяются другими видами физических упражнений, из-за относительно трудоемких и требующих значительных затрат времени и сил учащихся и учителей физкультуры [3, 8]. Указанные недостатки приводят к снижению интереса учащихся к гимнастическим упражнениям и уменьшению массовости ее развития среди школьников.

В этой связи появляется необходимость проведения исследования, направленного на разработку методики с преимущественным использованием средств гимнастики для интенсивного развития физических качеств. Используя такую методику, можно было бы обеспечить рациональное дозирование нагрузок в процессе физического воспитания детей 6–7-ми летнего возраста, увеличить уровень физической подготовленности и повысить интерес учащихся начальной школы к урокам физической культуры.

Цель исследования - разработка и апробация методики проведения уроков физической культуры в первых классах с преимущественным использованием средств гимнастики.

Задачи исследования:

1. Изучить содержание учебных программ по физическому воспитанию для учащихся первых классов с целью увеличения учебного времени на средства гимнастики.

2. Разработать комплексы упражнений с расширенным использованием средств гимнастики, направленные на развитие физических качеств детей 6-7 летнего возраста.

3. Апробировать методику проведения уроков физической культуры в первых классах на основе разработанных комплексов и обосновать ее эффективность в рамках практических занятий физической культурой.

Объём, материалы и методы исследования. Использовались методы анализа научной литературы, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование физической подготовленности, пульсометрия, педагогический эксперимент, методы математической статистики. Исследование проводилось на базе МОУ СОШ № 147 г. Челябинска в три последовательных этапа. В педагогическом эксперименте участвовало 50 учащихся 1-х классов одного возраста (в экспериментальной группе 25 школьников, в контрольной группе – 25 школьников, из них – 12 мальчиков и 13 девочек в каждой группе). Занятия проводились 2 раза в неделю по 45 минут.

Анализ научно-методической литературы и результаты исследований указывают на необходимость поиска новых путей повышения эффективности проведения урока физической культуры и выявления наиболее эффективных средств для развития физических качеств детей младшего школьного возраста. В основу экспериментальной части программы входило увеличение количества часов на раздел «Гимнастика», связанное с расширенным использованием средств гимнастики. Своеобразие программы заключается в том, что она основана на расширенном использовании гимнастических

упражнений и направлена на развитие быстроты, силы, ловкости и гибкости. Распределение учебного времени (68 часов) на различные виды программного материала для учащихся первых классов (ЭГ) представлено в таблице 1.

Таблица 1

Распределение программного материала по физическому воспитанию в экспериментальной группе (в часах)

Программный материал	1 класс	
	часы	%
1. Основы знаний	4	5,4%
2. Подвижные игры	18	26,5%
3. Гимнастика	33	49%
4. Лыжная подготовка	7	10,3%
5. Легкая атлетика	6	8,8%

Для достижения цели нашей работы нами была разработана методика применения средств гимнастики в первых классах, на основе которой были составлены комплексы упражнений для развития физических качеств и внедрены в урок физической культуры для учащихся первых классов. Эта методика позволяет последовательно решать задачи физического воспитания школьников на протяжении года обучения в школе, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное – воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности. По сравнению с традиционной программой применение предлагаемой экспериментальной методики дает преимущества, так как способствует разносторонней физической подготовке детей, оказывая положительное влияние на динамику показателей физической подготовленности. Все составленные комплексы упражнений имеют определенную структуру, включающие в себя следующие группы упражнений: упражнения для развития скоростно-силовых способностей;

упражнения силового характера; упражнения на развитие ловкости; упражнения на развитие гибкости.

Результаты и их обсуждение. Согласно разработанной нами программе на гимнастику отводится 49% от общего времени других разделов программы. Остальное время распределяется на освоение технических действий базовых видов спорта: легкой атлетики, подвижных игр с элементами спортивных игр, лыжной подготовки. В течение всего учебного года для повышения уровня развития физических качеств учащихся первых классов на уроках физической культуры применялись подвижные игры, а также домашние задания как одно. Задача основного педагогического эксперимента состояла в оценке эффективности экспериментальной методики, разработанной на основе преимущественного использования средств гимнастики при двукратном увеличении объема часов, отводимых на гимнастику в экспериментальной группе (49%) по сравнению с контрольной группой (24%). В течение эксперимента в контрольной группе на уроках физической культуры дети занимались по общепринятой школьной программе, а в экспериментальной группе на уроках физической культуры были внедрены комплексы упражнений на развитие основных физических качеств с преимущественным использованием средств гимнастики.

В начале и в конце эксперимента учащиеся контрольной и экспериментальной групп выполняли тесты для выявления изменений показателей физической подготовленности. По окончании эксперимента был сделан анализ динамики показателей физической подготовленности учащихся контрольной и экспериментальной групп, который показал, что за время эксперимента физическая подготовленность экспериментальной группы существенно улучшилась по сравнению с контрольной (рис. 1). Эффективность разработанной методики подтвердилась достоверным улучшением показателей результатов тестирования мальчиков и девочек экспериментальной группы над аналогичными показателями мальчиков и девочек контрольной группы в конце эксперимента.

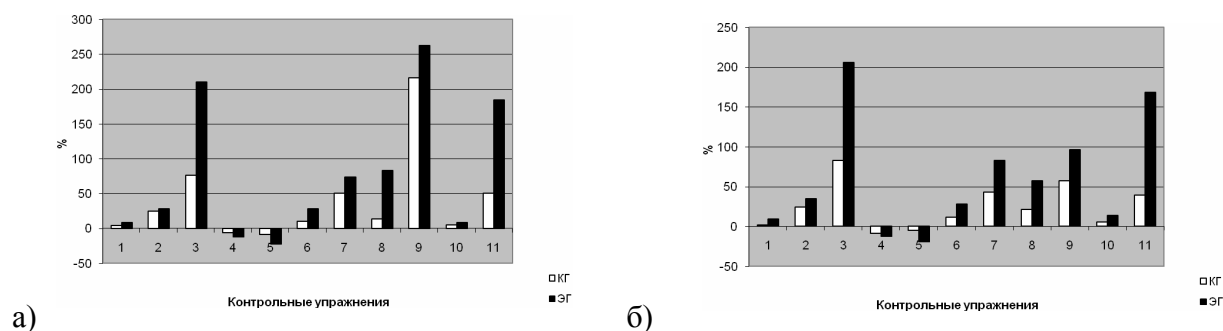


Рис.1. Прирост показателей физической подготовленности в процентах (%) у учащихся первых классов на конец основного эксперимента:

а) мальчики, б) девочки

КГ – контрольная группа

ЭГ – экспериментальная группа

Условные обозначения: 1) Прыжок в длину с места, 2) поднятие туловища из положения лежа, руки за головой за 30 секунд, 3) подтягивание в висе на высокой перекладине (а) и в висе лежа на низкой перекладине (б), 4) челночный бег 3х10м, 5) бег с высокого старта 30м, 6) динамометрия, 7) сгибание и разгибание рук в упоре лежа (а), с опорой руками о гимнастическую скамейку (б), 8) поднятие прямых ног на гимнастической стенке, 9) наклон вперед из положения сидя, 10) «Мост» из положения лежа на спине, 11) проба Ромберга.

Результаты проведенного эксперимента показывают, что предлагаемые тренировочные воздействия, направленные на развитие скоростно-силовых качеств, на развитие координации и гибкости у учащихся первых классов, обеспечивают тренировочный эффект в рамках предлагаемой методики. Эффективность предложенной методики оценивалась посредством сравнения показателей физической подготовленности, функционального состояния сердечно-сосудистой системы (ЧСС). В экспериментальной группе ЧСС достигала 170 уд/мин., но в течение 3-4 минут пульс восстанавливался до исходного уровня. Анализ динамики частоты сердечных сокращений на занятиях в экспериментальной и контрольной группах показал, что нагрузка в экспериментальной группе оказывает более выраженный тренирующий эффект на организм детей, по сравнению с нагрузкой на уроках в контрольной группе (156 уд/мин) с восстановительным периодом до 5 минут. Таким образом, данные пульсометрии, в определенной мере подтверждают эффективность экспериментальной методики.

Вывод. Результаты, полученные в ходе эксперимента, позволяют сделать выводы об эффективности разработанной методики обучения упражнениям (гимнастическим элементам) с преимущественным использованием средств гимнастики для учащихся первых классов. Разработанные комплексы упражнений расширят объем их двигательных навыков и повысят интерес к занятиям физической культурой.

Литература

1. Гимнастика / под ред. А.Т. Брыкина, В.М. Смолевского. – М: ФиС, 2005. – 368 с.
2. Глазырина, Л.Д. Конспекты уроков для учителя физкультуры: пособие для учителя: 4 кл. / Л. Д. Глазырина, Т. А. Лопатик. – М.: ВЛАДОС, 2006. – 413 с.
3. Деревлева, Е.Б. Гимнастическая аэробика / Е.Б. Деревлева, Н.Г. Михайлов. – М.: Чистые пруды, 2008. – 29 с.
4. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена. Основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – М.: Сов. спорт, 2009. – 199 с.
5. Кисапов, Н.Н. Формирование интереса школьников к физической культуре и спорту: учеб. пособие / Н.Н. Кисапов. – Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2009. – 127 с.
6. Лукьяненко, В.П. Концепция модернизации системы общего среднего физкультурного образования в России / В.П. Лукьяненко. – М.: Сов. спорт, 2007. – 94 с.
7. Смолевский В.М. Спортивная гимнастика / В.М. Смолевский, Ю.К. Гавердовский – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 160 с.
8. Спортивная гимнастика / под ред. М.Л. Украна, Н.К. Попова. – М.: ФиС, 2002. – 493 с.