

**МЕТОДИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ
ВИДОВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ
В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ**
Дунчик Раиса (УО МГПУ им. И. П. Шамякина, Беларусь)
Научный руководитель – В. А. Горовой, канд. пед. наук, доцент

В процессе обучения в образовательных учреждениях школьники должны не только развивать конкретные физические качества и приобретать (или совершенствовать) определенные двигательные навыки, но и приобретать теоретические знания и практические навыки в области физического воспитания, касающиеся основных принципов сохранения здоровья: общих знаний о строении человеческого тела, правил создания и поддержания режима физической активности, влияния физической культуры на здоровье человека и основ развития физических качеств [1].

Цель исследования – обоснование методики использования видов оздоровительной гимнастики, направленной на коррекцию и совершенствование физического развития, физической подготовленности, укрепление здоровья школьников.

Исследовательская работа осуществлялась на базе «Средней школы № 2 г. Лунинца».

Методика комплексного применения видов гимнастики для школьников содержит распределение средств в зависимости от физического развития, функционального состояния, состояния здоровья, физической подготовленности школьников; от их интересов, мотивов, потребностей к урокам физической культуры и их содержанию; от составления комплексов физических упражнений локального и комбинированного воздействия; от преимущественной направленности средств видов гимнастики общеразвивающей, оздоровительно-профилактической по четвертям учебного года; от распределения по типам урока, их количества и усложнения учебного материала по годам обучения; от дозировки физической нагрузки в частях урока [2].

В ходе исследования выяснилось, что общеразвивающие упражнения для шеи, рук и плечевого пояса не представляют сложности для учащихся. При выполнении упражнений для туловища и ног возникали сложности в развитии силы, гибкости, быстроты, координации, способности напрягать и расслаблять мышцы.

Хорошими средствами совершенствования координационных способностей занимающихся являются прыжки, прикладные упражнения (бег, ходьба, лазание, преодоление препятствий).

Выявлено, что достижение и поддержание высокого уровня здоровья средствами оздоровительной гимнастики возможны лишь при условии использования всего многообразия различных видов упражнений и правильном их дозировании.

Следует иметь в виду, что диапазон оптимальности нагрузок в значительной мере индивидуален. Ответная реакция организма на одни и те же

нагрузки у учеников может быть различна в зависимости от уровня физической подготовленности, возраста, пола и т.п. [3].

Список использованной литературы

1. Гимнастика : учеб. для техникумов физ. культуры / под ред. А. Т. Брыкина, В. М. Смолевского. – М., 1985. – С. 5.
2. Баршай, В. М. Гимнастика : учеб. / В. М. Баршай, В. Н. Курьсь, И. Б. Павлов. – Ростов н/Д : Феникс, 2009. – 314 с.
3. Баршай, М. В. Гимнастика : учеб. / В. М. Баршай, В. Н. Курьсь, И. Б. Павлов. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: КНОРУС, 2013. – 312 с.

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 7–8 ЛЕТ НА ОСНОВЕ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

Евдокимова Екатерина (ФГБОУ ВО ГИПУ, Россия)

Научный руководитель – Т. Ф. Наговицына

Одной из основных задач в процессе физического воспитания растущего организма является развитие физических качеств. Способность выполнять движения с максимальной амплитудой представляет собой необходимую основу эффективного освоения «школы движений» и профилактикой травматизма. Возраст 7–8 лет является в определенной степени сенситивным периодом для развития гибкости. Это подтолкнуло нас на поиск эффективных средств для развития этого качества [1, 2].

Предметом нашего исследования была определена круговая тренировка. Исследование проходило на протяжении двух месяцев при реализации раздела «Гимнастика» Программы по ФК в СОШ. Субъектом нашего исследования были выбраны обучающиеся 2-х классов МБОУ Валамазская СОШ Глазовского района УР. Контрольная группа занималась по традиционной программе и форме занятий по ФК, в экспериментальной группе занятия строились по принципу круговой тренировки. Апробировались четыре комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости, включающие в себя упражнения, направленные на развитие подвижности позвоночного столба, плечевых и тазобедренных суставов. Каждый комплекс включал в себя 5 упражнений, выполняемых в партерной части (на ковриках), в статическом и динамическом режиме. Продолжительность каждого комплекса составляла 25 мин.

Диагностика уровня развития гибкости обучающихся 7–8 лет осуществлялась по тестам, представленным в обновленном издании «Теория и методика физической культуры и спорта», авторами которой являются Ж. К. Холодов и В. С. Кузнецов. Она включает в себя следующие диагностические тесты с определением достаточного уровня развития физического качества «гибкость»: наклон вперед из положения «стоя на гимнастической скамейке» (см); подъем рук вперед–вверх из положения «лежа на животе» (см); упражнение «мост» (см) (таблица 1).