

Секция «Исследования в области физической культуры и спорта»

Использование средств гимнастики для развития физических качеств у детей 6-7 лет

Дормидонтова Дарья Александровна

Студент (бакалавр)

Мордовский государственный педагогический университет им. М. Е. Евсевьева, Саранск,
Россия

E-mail: dormidontov1969@gmail.com

Использование средств гимнастики для развития физических качеств у детей 6-7 лет
Дормидонтова Дарья Александровна

Студентка 2 курса факультета физической культуры

Мордовский государственный педагогический университет имени М. Е. Евсевьева dormidontov1969@gmail.com

Учебный предмет «физическая культура» направлен на формирование у школьников целостного представления о единстве биологического, психического и социального начала в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы [1].

Очевидно, что при планировании процесса совершенствования физического воспитания необходимо учитывать исходный уровень подготовленности учащихся и создаваемые программы, методики и организационные формы проведения уроков физической культуры, направленные на усиление тренирующего эффекта занятий. При этом они должны учитывать возможность дифференцировать нагрузку в зависимости от физического состояния поступивших в школу детей. Технология применения этих методических разработок должна сводиться в основном к решению задач по воспитанию физических качеств и производных от них двигательных способностей, особенно тех, развитие которых ведет к подъему общего уровня функциональных возможностей организма. Принципиально важной составляющей этой технологии является гарантия здоровья ребенка [2].

Во время обучения и совершенствования физических качеств детей 6–7 летнего возраста был проведен предварительный эксперимент, который заключался в подборе комплексов упражнений для более эффективного развития основных физических качеств.

Проведение предварительного эксперимента было направлено на определение ведущих факторов физической подготовки учащихся и для выявления упражнений, наиболее подходящих не только по возрасту учащихся, но и по объему нагрузки. В соответствии с учебной программой для учащихся начальных классов на гимнастику отводится 16 часов (24 %) из общего объема часов за год (68 часов).

Разработанная экспериментальная программа предусматривает применять 33 часа (49 %) на средства гимнастики, т. е. 16 (24 %) плюс 17 часов (25 %). В тоже время экспериментальная программа предусматривает внедрять комплексы упражнений для развития физических качеств на каждом занятии в течение года.

В эксперименте участвовали две группы («А» и «Б») учеников 1-го класса по 25 человек, 12 мальчиков и 13 девочек, длительность эксперимента – 6 месяцев. Занятия проводились по 45 минут: подготовительная часть 15 минут, основная – 25 минут и заключительная – 5 минут. Группа «А» (экспериментальная группа) использовала в основной части урока на средства гимнастики 12 минут, а группа – «Б» (контрольная) – 6 минут.

В начале эксперимента было проведено контрольное тестирование физической подготовленности учащихся первых классов. В качестве контрольных тестов были взяты упражнения, предусмотренные учебной программой.

Статистический анализ результатов и оценки уровня физической подготовленности у этих групп проводился на основе критерия Стьюдента (t- критерия) с помощью программы Origin Professional (версия 7.0). Из результатов анализа, по исходным данным между группами, участвующими в эксперименте, по всем тестовым показателям физической подготовленности, как у мальчиков, так и у девочек были практически одинаковые. Задача основного педагогического эксперимента состояла в оценке эффективности экспериментальной методики, разработанной на основе преимущественного использования средств гимнастики при двукратном увеличении объема часов 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 были внедрены комплексы упражнений на развитие основных физических качеств.

Разработанная методика предусматривала специальный блок средств, методов и методических приемов физического воспитания в каждом разделе учебной программы: гимнастика, прикладные упражнения, легкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры. Содержание уроков соответствовало разделам программы, при этом на уроках легкой атлетики наибольшее внимание уделялось развитию общей выносливости и скоростных способностей; на уроках гимнастики – координации, силы и силовой выносливости, гибкости; на уроках лыжной подготовки развитию общей выносливости.

Результаты исследования изменений физической подготовленности показали, что под влиянием занятий гимнастикой на уроках физической культуры у школьников экспериментальной группы произошло развитие преимущественно таких физических качеств, как гибкость, сила и силовая выносливость, ловкость. Также повысился уровень развития скоростно-силовых способностей. У детей экспериментальной группы выявлены статистически достоверные положительные изменения показателей всех исследуемых характеристик, и они всегда превышают изменения показателей контрольной группы. Таким образом, данные проведенного исследования показывают, что предлагаемая экспериментальная методика с расширенным применением средств гимнастики, обоснованная в педагогическом эксперименте, значительно повышает эффективность учебного процесса, позволяет эффективно развивать двигательные способности детей, успешно формировать умения и навыки, необходимые первоклассникам и повышать уровень развития физических качеств.

Источники и литература

- 1) 1. Анцупов, И. С. Физическая подготовка школьников с учетом особенностей динамики и взаимовлияния физических качеств : диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Анцупов Игорь Сергеевич; Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар, 2019. – 261 с. 2. Лях, В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1–4 классы : учебное пособие для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. – 5-е изд. – М : Просвещение, 2016. – 64 с.