

Касмалиева А., Асаналиев Б., Асаналиева А.

**ДЕН СОЛУКТУ ЧЫНДООЧУ ГИМНАСТИКА –
7-8 ЖАШТАГЫ БАЛДАРДЫН САЛАМАТТЫГЫНЫН
ЖАНА ДЕНЕ ТАРБИЯСЫНЫН КАРАЖАТЫ**

Касмалиева А., Асаналиев Б., Асаналиева А.

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА –
КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
И ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ 7-8 ЛЕТ**

A.Kasmalieva, B.Asanaliev, A. Asanalieva

**WELLNESS GYMNASTICS - AS A MEANS
OF PHYSICAL EDUCATION OF HEALTH
IN CHILDREN 7-8 YEARS OLD**

УДК: 37.016:796

Учурда жашоонун жаңы шарттарында ден соолугунда ар кандай көйгөйлөрү балдарды саны көбөйүнөн балдардын дене тарбиясында жана ден соолугун жакшыртуу үчүн ден соолукту чындоочу гимнастиканы колдонуу сунушталат. Макаланын авторлору баиталгыч класстардын окуучуларынын физикалык өнүгүүсү, мектептин окуу тартибине тезирээк адаптациялануу койгөйлөрүн ачыктаган. Көптөгөн илимий, методикалык адабий булактарды анализдеп, ден соолукту чындоочу гимнастиканын окуучуларды гармониялуу өнүктүрүүгө, окуучулардын иш жөндөмдүүлүгүн жогорулатуу каражаты болгону далилденген жана илимий педагогикалык жактан негизделип ачыкталып келген. Андан сырткары, изилдөөнүн алкагында жүргүзүлгөн 7-8 жаштагы балдардын ата-энелерин сурамжылоонун жыйынтыктары боюнча, балдарынын дене тарбия жана спорт менен машыгууларына көз караштары аныкталып талкууга алынган.

Негизги сөздөр: ден соолук, гимнастика, организм, өнүгүү, дене тарбия, дене тарбия даярдыгы.

Влияние занятий оздоровительной гимнастикой на физическую подготовленность детей 7-8 лет и улучшение состояния здоровья детей и лучшей адаптации к школьному режиму приобретают особую значимость в связи с новыми условиями жизни и увеличением количества детей с отклонениями в состоянии здоровья и слабой физической подготовкой. Авторами изучены научно-педагогические основы физического развития и становления организма детей младшего школьного возраста на основе анализа научно-педагогической литературы по теме исследования и обосновано использование оздоровительной гимнастики в процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста. Обосновано разностороннее влияние на учащихся оздоровительной гимнастики для гармоничного формирования школьников на фоне поддержания опти-

мального уровня их трудоспособности, в результате анкетного опроса выявлено отношение родителей к занятиям физической культурой и спортом детей 7-8 лет.

Ключевые слова: здоровье, гимнастика, организм, развитие, физическое воспитание, физическая подготовка.

The influence of health-improving gymnastics classes on the physical fitness of children of 7-8 years old and the improvement of the health status of children and better adaptation to the school regime are of particular importance in connection with the new living conditions and the increase in the number of children with disabilities and poor physical fitness. The multifaceted influence of health-improving gymnastics on students for the harmonious formation of schoolchildren against the background of maintaining the optimal level of their working capacity is substantiated. In addition, the attitude of parents to physical culture and sports of 7-8 years old children was revealed.

Key words: health, gymnastics, organism, development, physical education, physical training.

Оздоровительная гимнастика является неотъемлемой частью системы обучения и воспитания ребенка с раннего возраста, при этом ее возможности неизмеримо шире, чем только укрепление здоровья человека, гармоничное развитие его тела и двигательных способностей. Из года в год наблюдается увеличение количества детей с отклонениями в состоянии здоровья и недостаточной физической подготовкой. В связи с вышеуказанным, проблема разностороннего физического и духовного развития ребенка, сегодня приобретает особую значимость в связи с новыми социально-экономическими условиями жизни и современными вызовами.

Цель исследования: Определение влияния занятий оздоровительной гимнастикой на физическую

подготовленность детей младшего школьного возраста (7-8 лет).

Задачи исследования:

1. На основе анализа научно-педагогической литературы и физкультурной практики изучить научно-педагогические основы физического развития и становления организма детей младшего школьного возраста.

2. Обосновать использование оздоровительной гимнастики в процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста.

3. Выявить отношение родителей к занятиям физической культурой и спортом и их значимость в оздоровлении детей 7-8 лет.

Занятия физической культурой должны оказывать разностороннее воздействие на учащихся. Физические упражнения и задания для развития интеллектуальных и волевых качеств должны сочетаться с достаточной двигательной активностью детей для их гармоничного развития. Выполнение упражнений для активизации кровообращения и обучение правильному дыханию улучшает умственные способности детей, активное выполнение упражнений, особенно в режиме учебного дня позволяет снять нервное напряжение, чувство усталости и перенапряжения. [1].

На уроках физической культуры в младшей школе ребенку физические упражнения, позволяющие улучшить морфо-функциональное состояние ученика, например, повышение прироста антропометрических признаков и улучшение функционального состояния системы кровообращения и дыхания, что приводит к повышению работоспособности.

Возраст с 5 до 7 лет является вторым критическим периодом в развитии двигательной функции, так как суставы в этом возрасте обладают высокой подвижностью. Позвоночный столб у детей в возрасте до 7-8 лет отличается большой гибкостью, но еще не окреп, а к 7 годам заканчивается

Л.П. Матвеев [1] отмечает, что конкретная направленность процесса воспитания скоростных способностей, естественно, изменяется в зависимости от особенностей возрастных периодов их развития. В развитии сенсорных систем у детей данного возраста отмечается хорошо выраженные проприоцептивные обратные связи, которые приобретают значение ведущего механизма управления движениями. Для развития силы, подвижности и уравновешенности нервных процессов, являющихся основными функциями нервной системы человека, необходимо систематическое выполнение физических упражнений, которые благоприятно влияют на нервную систему [2].

Вот почему важно в младшем школьном возрасте воспитывать у ребенка интерес к занятиям ФК и спортом, развитию физических способностей путем овладения основами техники гимнастических упражнений, основ техники приемов и действий различных видов спорта [5].

В физическом воспитании детей школьного возраста используются следующие виды гимнастики: основная гимнастика, спортивная и корригирующая, как вид основной гимнастики.

В школьной программе по физическому воспитанию школ, лицеев и гимназий Кыргызской Республики гимнастика включена в раздел обязательных упражнений с 1 го по 11 классы, так как её эффективность для всестороннего физического развития, улучшения функциональных процессов в организме, укрепления здоровья детей не вызывает сомнений.

Основная гимнастика направлена на укрепление здоровья, общей физической подготовленности, закаливание организма, воспитание правильной осанки, укрепление внутренних органов и их систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной). Под влиянием основной гимнастики улучшается деятельность внутренних органов, усиливается обмен веществ, укрепляется нервно-мышечный аппарат [24].

На сегодняшний день существует множество средств и большое количество различных методик по развитию физической подготовленности детей младшего школьного возраста. В том числе, в качестве основных средств физического воспитания, формирования правильного телосложения и осанки, развития необходимых физических качеств и воспитания потребности школьников в активных занятиях ФК и спортом выступают комплексы оздоровительной гимнастики.

Правильно составленные комплексы оздоровительной гимнастики, направлены на формирование правильной осанки, развитие координации движений и равновесие. Кроме этого они воспитывают силу, выносливость, ловкость, гибкость, а также способствуют повышению внимания и развитию памяти ребенка. Особенно занятия оздоровительной гимнастикой необходимы детям с ослабленным иммунитетом, склонным к частым простудным заболеваниям. Для детей школьного возраста занятия направлены на формирование основных видов движения: развитие мелкой моторики рук, формирования навыка равновесия, навыка любознательности, познавательности, проявление интереса к физическим упражнениям и к самостоятельному выполнению.

С учетом вышеизложенного, можно считать, что

основным средством физической подготовки, повышения двигательной активности детей и подготовки их к школе являются различные виды оздоровительной гимнастики.

Для выявления отношения родителей к дополнительным занятиям оздоровительной гимнастикой во внеучебное время нами был проведен анкетный опрос родителей, в котором приняли участие родители в

количестве 60 человек. Следует отметить, что в предложенной анкете 1,4,5,9,11,12-вопросы были направлены на выявление мотивации и интереса родителей к выбору занятий оздоровительной гимнастикой, а 2,3,6,7,8,10-й вопросы направлены на выявление удовлетворенности условиями занятий физической культурой и спортом родителей ребенка. Результаты опроса представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты анкетного опроса родителей школьников.

| № | Вопросы анкеты | Ответы родителей (n=60) | | | |
|-----|---|-------------------------|-----|-----|-----|
| | | а) | б) | в) | г) |
| 1. | Хотели бы вы чтоб ваш ребенок был физически здоров? | 46 % | 27% | 13% | 14% |
| 2. | Интересуются ли ваш ребенок спортом? | 40% | 31% | 26% | 3% |
| 3. | Занимается ли ваш ребенок в спортивной секции? | 33% | 40% | 34% | 21% |
| 4. | Как далеко от Вашего дома находится спортивная секция ? | 16% | 24% | 60% | 0% |
| 5. | Хотели бы вы, чтобы ваш ребенок занимался спортом? | 59% | 3% | 38% | 0% |
| 6. | Есть ли в вашей школе где вы учитесь спортивные кружки? | 33% | 14% | 32% | 21% |
| 7. | Устраивают ли вас и ребенка условия и прохождения занятий? | 16% | 24% | 60% | 0% |
| 8. | Сколько кружков в вашей школе? | 4% | 34% | 62% | 0% |
| 9. | Отдали бы вы ребенка в школьный кружок? | 16% | 24% | 56% | 4% |
| 10. | Занимается ли ваш ребенок утренней гимнастикой? | 27% | 30% | 38% | 4% |
| 11. | По вашему мнению, спорт будет мешать учебе ребенка в школе? | 33% | 14% | 32% | 21% |
| 12. | Удовлетворены ли Вы физическим состоянием Вашего ребенка? | 33% | 9% | 40% | 8% |

В анкетном опросе добровольно приняли участие 60 родителей учащихся UNITED WOLD INTERNATIONAL SCHOOL (Кембридж) в возрасте 7-8 лет.

Анализ полученных результатов тестирования, показал, что 46% родителей хотят, чтобы их ребенок был физически здоров, 27% - считают чтобы их ребенок здоров, 13% - часто думают об этом и всего 14% родителей прилагают все усилия, чтобы их ребенок был здоров. Примерно 40% детей посещают различные спортивные секции, а более 30 % - равнодушны или не желают заниматься ФК и спортом.

Всего 16% родителей готовы отдать ребенка в школьный кружок, не готовы - 24% , отдали бы в секцию - 56%, если был бы квалифицированный тренер, а желание ребенка при выборе вида спорта учитывают всего - 4% родителей. Удовлетворены физическим состоянием своих детей всего лишь 33% родителей и 24 % хотели бы отдать детей в секции вблизи дома или школы. Большинство родителей в целом, одобряют секционные занятия в школе, при этом считают, что занятия должны проводить квалифицированные

тренеры.

Выводы. В результате проведенного исследования сделаны следующие выводы:

1. Анализ научно-педагогической литературы и практики показали, что различные комплексы оздоровительной гимнастики является важнейшим аспектом в физическом развитии и становлении организма детей 7-8 лет.

2. Использование комплексов оздоровительной гимнастикой позволяет решать задачи по развитию физических качеств, обучению технике упражнений, воспитанию нравственных качеств личности, а также решать задачи по профилактике нарушений сердечно-сосудистой, дыхательной, сенсорной, опорно-двигательной систем.

3. Обобщая итоги анкетирования, следует отметить, что спортивные секции посещают всего около 35-40% детей, более 30% равнодушны к занятиям ФКи спортом. Большинство родителей придают большое значение занятиям ФК и спортом в оздоровлении своих детей, однако, не всегда хотят, чтобы их дети

занимались профессиональным спортом, потому что считают, что это мешает успешному обучению, но при этом готовы отдать ребенка в спортивную секцию в школе, если будет квалифицированный тренер. При этом родителям следует больше внимания обращать на интересы детей и приучение к обязательному выполнению комплексов утренней гимнастики, использование разнообразных совместных форм физкультурно-оздоровительной работы и закаливания детей.

Литература:

1. Касмалиева А.С. О проблемах создания здоровьесформирующей среды в школах Кыргызстана. Известия КАО. - Бишкек, 2014.
2. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. - М., 2000. - 46 с.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры/ Л.П. Матвеев. - М.: Изд-во «Физкультура и спорт». 2007 - 544 с.
4. Матвеев Л.П. Категории «развитие», «адаптация» и «воспитание» в теории физической культуры и спорта. - М.: Теория и практика физической культуры, 1999. - №1
5. Научные аспекты физического воспитания и спорта различных возрастных групп: Сб. науч. тр./под ред. Шлык Н.И. Ижевск. - М., 1987. - С. 120-122.
6. Орешкин Ю.А. К здоровью через физкультуру. - М., 1990.
7. Фирсин С.А. Физическая культура и спорт в системе ценностей школьников. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - М., 2015. - №1. - С. 185.
8. Шаповаленко И.В. Возрастная психология/ И.В. Шаповаленко. - М.: Изд-во «Гардарики». 2007. - 352 с.