

Касмалиева А., Асаналиев Б., Асаналиева А.

**ДЕН СООЛУКТУ ЧЫНДОО ГИМНАСТИКАНЫН
7-8 ЖАШТАГЫ ОКУУЧУЛАРДЫН ДЕНЕ ТАРБИЯ
ДАЯРДЫГЫНА ТИЙГИЗГЕН ТААСИРИ**

Касмалиева А., Асаналиев Б., Асаналиева А.

**ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
ГИМНАСТИКОЙ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ
ШКОЛЬНИКОВ 7-8 ЛЕТ**

A. Kasmalieva, B. Asanaliev, A. Asanalieva

**IMPACT OF WELLNESS ACTIVITIES
GYMNASTICS FOR THE PHYSICAL READINESS
OF 7-8 YEARS OLD SCHOOLS**

УДК: 37.016.796

Изилдөөнүн максаты: ден соолукту чындоо гимнастиканын 7-8 жаштагы окуучулардын дене тарбия даярдыгына, ден соолугуна абалына тийгизген таасирин изилдоо. Макаланын авторлору тема боюнча илимий адабий булактарды талдоонун негизинде баиталгыч мектептин окуучуларынын дене тарбиясында ден соолукту чындоочу гимнастиканын маанисин жана теориялык негиздерин берген. Изилдөөнүн негизинде 7-8 жаштагы окуучулардын дене тарбия даярдыгы тестирилөө жолу менен аныкталган. Баиталгыч класстардын окуучулары үчүн ден соолукту чындоочу гимнастиканын ар түрдү комплекстери иштелип чыккан жана эксперименталдык жол менен текшерилген. Иштелип чыккан ден соолукту чындоо гимнастикалык комплекстер баиталгыч класстардын окуучуларынын окуу-тарбия процессинде колдонууга дене тарбия мугалимдерине сунушталган.

***Негизги сөздөр:** гимнастика, ден соолук, комплекс, физикалык өнүгүүсү, дене тарбия сапаттары, дене тарбия даярдыгы.*

Цель исследования: Определение влияния занятий оздоровительной гимнастикой на физическую подготовленность детей 7-8 лет. Авторами на основе анализа теоретических источников по теме углублено представлено о влиянии оздоровительной гимнастики на состояние здоровья и физическое развитие детей 7-8 лет. Определено фактическое состояние физической подготовленности детей 7-8 лет занимающихся оздоровительной гимнастикой. Были разработаны и экспериментально обоснованы различные комплексы оздоровительной гимнастики для детей младшего возраста. Комплексы оздоровительной гимнастики рекомендованы учителям для использования в процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста.

***Ключевые слова:** гимнастика, здоровье, комплексы,*

физическое развитие, физические качества, физическая подготовка.

Purpose of the research: To determine the influence of health-improving gymnastics classes on the physical fitness of children 7-8 years old. Based on the analysis of theoretical sources on the topic, the authors deepened their understanding of the influence of health-improving gymnastics on the health and physical development of children 7-8 years old. The actual state of physical fitness of children 7-8 years old who are engaged in health-improving gymnastics has been determined. Various complexes of health-improving gymnastics for young children have been developed and experimentally substantiated. Complexes of health-improving gymnastics are recommended for teachers for use in the process of physical education of children of primary school age.

***Key words:** gymnastics, health, complexes, physical development, physical qualities, physical training.*

Физические качества у детей формируются гетерохронно, в разные возрастные периоды. Для развития каждого качества имеются определенные чувствительные периоды онтогенеза, когда может быть получен наибольший его прирост. Они имеют специфические особенности проявления и индивидуальную программу развития, определяемую генетически. К примеру, быстрота проявляется в элементарных и комплексных формах. На протяжении дошкольного и младшего школьного возраста происходит постепенное нарастание физиологической лабильности нервных центров и подвижности нервных процессов. Соответственно, умеренно развиваются различные показатели быстроты - время двигательной реакции, скорость одиночного движения и максимальный темп движений. Основное ускорение развития быстроты

начинается с 10-летнего возраста. Ряд авторов [2,4,5, 7] считают, что возрастная динамика развития быстроты у младших школьников имеет свои особенности. В возрасте от 7 до 12 лет интенсивно растет темп движений. Организм детей и подростков хорошо приспособляется к скоростным нагрузкам. Поэтому возраст от 8 до 15 лет является наиболее благоприятным для развития быстроты и повышения скорости движений. В.П. Филин [8] подчеркивает, что в занятиях с детьми быстроту целесообразно воспитывать преимущественно путем использования средств, стимулирующих повышение частоты и скорости движений.

Физические упражнения становятся основными средствами, так как вовлекают школьников в двигательную деятельность. Физические упражнения – это специально организованные и практически осуществляемые двигательные действия в целях решения задач физического развития личности. В.И. Лях в своих работах писал, что гимнастика является средством развития гибкости младших школьников [2].

Установлено, что в возрасте от 7 до 10 лет наиболее успешно развиваются быстрота, координация движений, ловкость, гибкость; в 10-14 лет – скоростно-силовые качества; от 15 до 17 лет – сила, выносливость, скоростная выносливость. Однако, несмотря на вышперечисленные сенситивные периоды, учителя и детские тренеры давно научились развивать физические способности с помощью применения педагогических средств. Например, мальчики и девочки (занимающиеся гимнастикой 2-3 года) в возрасте 7-8 лет демонстрируют силу и гибкость более высокого уровня, чем школьники старших классов [7].

Основным средством развития гибкости являются упражнения на растягивание. Они подразделяются на две группы: активные (динамические и статические) и пассивные добавляют еще смешанные. В работах В.И. Лях, Мейксон Г.Б., Кофман Л.Б. и др. особо указывается на то, что в современной школе на уроках физической культуры учитель уделяет внимание обучению основным движениям, что не дает возможности предложить достаточную физическую нагрузку, так необходимую для развития физических качеств. Все это приводит к снижению двигательной активности детей, при достаточно высокой загруженности школьников учебной работой по другим предметам. В свою очередь, этот фактор отрицательно влияет на здоровье и полноценное физическое развитие растущего организма школьника, ослабляет иммунитет.

Известно, что содержание основной гимнастики

составляет многообразие физических упражнений, которые позволяют целенаправленно воздействовать на развитие всех основных мышечных групп, способствует росту функциональных способностей организма человека и активно содействует гармоническому физическому развитию занимающихся, комплексно решая задачи физического, эстетического, нравственного и трудового воспитания.

Оздоровительная гимнастика – это полный комплекс физических упражнений, способствующих общему улучшению самочувствия. Этот комплекс позволяет сохранить, подвижность суставов [2,3,5]. Оздоровительная гимнастика является важнейшим спортивным аспектом в физическом развитии и становлении организма детей школьного возраста. Упражнения, входящие в комплексы оздоровительной гимнастики, служат формированию правильной осанки, развитию координации движений, силы, выносливости, ловкости, гибкости, а также вниманию и усидчивости на занятиях. Гимнастика улучшает все обменные процессы в организме, кровообращение в сосудах и органах, способствует росту мышечной ткани.

В процессе занятий оздоровительной гимнастикой наряду с общими задачами решаются специальные задачи, связанные с профилактикой заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной и опорно-двигательной систем; формирование компенсаций; совершенствование кинетических спорсобностей; развитием координации и равновесия - статического и динамического; развитие способности к переключению и выполнению различных по кинематике и динамике заданий; овладение темповой и ритмовой структурой последовательности изучаемых движений; развитие способностей к ориентации в пространстве, определению и изменению положения тела в пространстве и времени [7].

Нами были разработаны комплексы оздоровительной гимнастики направленные на формирование правильного телосложения и осанки, развитие физических качеств. Для определения эффективности комплексов проведен педагогический эксперимент и тестирование школьников 7-8 лет. В тестировании приняли участие 60 детей, обучающихся в школе Кембридж (30 - в контрольной, 30 - в экспериментальной группе).

Обобщенные результаты тестирования контрольной и экспериментальной группы школьников до и после эксперимента, представлены в таблице 1.

Таблица 1

Показателей физической подготовленности детей 7-8 лет, занимающихся в группах оздоровительной гимнастики

Тесты	группы	До эксперим. Среднее значение	После эксперим. Среднее значение	Стандартное отклонение	Средне кв. ошибка среднего	Прирост результат.	Т-критерий.
Наклон из положения сидя (см)	Контр.гр	5,7400	6,9467	2,61675	0,46306	1,2	0,115
	Эксп.гр	6,9467	9,5667	2,61675	0,47775	2,62	0,075
Челночный бег (4х9м/сек)	Контр.гр	12,8	13,2	0,69647	0,12716	-0,4	0,001
	Эксп.гр	12,6	11,9	1,18644	0,21661	0,7	0,002
Бег на 30м(сек)	Контр.гр	6,8	6,9	0,85893	0,15682	-0,1	0,348
	Эксп.гр	7,3	6,7	0,86007	0,15703	0,6	0,762
Ходьба по скамейке (кол-во падений)	Контр.гр	2,6	1,2	1,49674	0,27327	1,4	0,402
	Эксп.гр	2,9	0,9	1,40156	2,9667	2,0	0,377
Поднимание туловища из положения лежа (девочки)	Контр.гр	11,5	18,0	2,36426	0,65573	6,5	0,000
	Эксп.гр	28,7	33,8	1,80810	0,50148	5,1	0,000
Приседание (мальчики)	Контр.гр	8,62	8,60	4,98331	1,38212	0,02	,584
	Эксп.гр	26,77	26,0	0,98710	0,27377	-0,77	,483

Как видно из таблицы 1, до эксперимента показатели физической подготовленности учащихся обеих групп имели примерно одинаковый уровень, за исключением результатов тестов на пресс (д) и приседания (м).

После эксперимента вывден наибольший прирост показателей развития гибкости в экспериментальной группе составил 2,62 см, что свидетельствует об улучшении показателей гибкости учащихся, занимающихся в экспериментальной группе.

Показатели в челночном беге у детей 7-8 лет, обучающихся в школе Кембридж до эксперимента в этих группах отличаются незначительно всего на 0,2. При этом после окончания эксперимента разница составила 0,7, что говорит о значительном приросте данного качества у учащихся экспериментальной группы (табл. 1).

Результаты тестов на быстроту в беге на 30 м показал, что прирост результатов экспериментальной группы составил 0,6 сек. Здесь также наблюдается значительное улучшение результатов в экспериментальной группе. В контрольной группе – дети показали результаты до и после эксперимента примерно на одном уровне, с разницей - 0,1.

Результаты теста на определение координационных способностей у детей 7-8 лет, показывают, небольшую разницу показателей до и после эксперимента. Так, в экспериментальной группе прирост составил 2, в контрольной группе после эксперимента прирост данного показателя составил 1,4.

Результаты тестирования в упражнениях на пресс после эксперимента наблюдается существенное улучшение данного показателя в обеих группах А и Б.

Прирост данного показателями в экспериментальной группе (группа А) составил 5,11 (до эксперимента 28,77 и после - 33,88), что свидетельствует об эффективности комплексов упражнений на силу мышц туловища и спины в экспериментальной группе (таблица 1).

Результаты тестирования в приседаниях у мальчиков 7-8 лет, после эксперимента существенного улучшения данного показателя в группе А не наблюдается - 26,77 было до эксперимента, 26,0 – после эксперимента, - 0,77 что свидетельствует о том, что для детей в возрасте 7-8 лет для упражнения на силу в основном используются для развития основных мышечных групп и формирования правильного телосложения у занимающихся (Таблица 11).

Исследование по определению влияния занятий оздоровительной гимнастикой на физическую подготовленность детей 7-8 лет позволяет сделать следующие выводы:

4. Анализ научной и методической литературы и физкультурно-оздоровительной практики использования гимнастики показали, что оздоровительная гимнастика является важнейшим средством физического развития и становления организма детей школьного возраста для решения задачи по развитию основных физических качеств, освоению техники упражнений, воспитанию нравственных качеств

личности, а также решаются задачи по профилактике заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной и опорно-двигательной системы детей младшего школьного возраста.

5. Теоретически обоснованы и разработаны комплексы оздоровительной гимнастики, адаптированные с учетом уровня развития и физической подготовленности детей 7-8 лет.

6. Разработанные комплексы оздоровительной гимнастики позволили улучшить физическую подготовленность детей 7-8 лет. В ходе экспериментальной работы было выявлено достоверное повышение целого ряда показателей физической подготовленности детей, занимающихся в экспериментальной группе. Так, улучшены следующие показатели: в беге на 30м (0,6 сек), поднятие туловища из положения лежа (девочки) (5,1 раз), наклон из положения сидя (2,62 см), челночный бег (0,7 сек), ходьба по скамейке (2,0),

В результате проведенного исследования нами сделаны следующие практические рекомендации:

1. Разработанные нами комплексы оздоровительной гимнастики рекомендованы учителям физической культуры общеобразовательных школ, а также и работникам дошкольных образовательных учреждений, работающих со старшими группами.

2. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки могут быть использованы специалистами лечебной физической культуры лечебных учреждений - как средство профилактики при нарушениях осанки у детей.

Литература:

1. Конакова Л.П., Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. - 2016.
2. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. - М., 2000. - С. 46.
3. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка. - М.: 2000. Народное образование №9. - 2003. - С. 325 -329
4. Назаренко Л.Д. Стимулируемое развитие двигательных и координационных качеств. // Теория и практика физической культуры. - М., 2001. 6. - С. 62-64.
5. Потапчук А.А., Спирина И.Ю. Осанка детей. - СПб: Комета. - М., 2006. - С. 56-58
6. Мартынов С.М. Здоровье ребенка в ваших руках. - М.: Просвещение, 2001. - 357с.
7. Пенькова И.В., Сулейманов И.И. Профилактика нарушений осанки детей младшего школьного возраста в процессе физического воспитания: Учеб.-метод. пос. - М.: Вектор БУК, 2000. - С. 40.
8. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов/ В.П. Филин. - М.: Изд-во «Физкультура и спорт». 1974 - 232 с.