

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ  
федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования  
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Выпускающая кафедра теоретических основ физического воспитания

Абакумов Владлен Игоревич  
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Развитие физических качеств у обучающихся 7-9 лет на уроках по физической культуре средствами гимнастики.

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ  
Зав. кафедрой д.п.н., профессор Сидоров Л.К.

\_\_\_\_\_

(дата, подпись)

Руководитель Янов В.В.

\_\_\_\_\_

(дата, подпись)

Дата защиты \_\_\_\_\_  
Обучающийся Абакумова В.И.

\_\_\_\_\_

(дата, подпись)

Оценка \_\_\_\_\_

(прописью)

Красноярск  
2017

## Оглавление

Введение.....	3
Содержание.....	74
Содержание.....	75
Содержание.....	76
Содержание.....	77
Содержание.....	79

## Введение

Увеличивающаяся с каждым годом учебная нагрузка школьника предъявляет повышенные требования к физическим возможностям организма обучающегося. Поддержание высокой работоспособности, развитие и активное функционирование всех жизнеобеспечивающих систем организма возможна только при систематических занятиях обучающихся, реализуемых в тех или иных организационных формах.

Физическое воспитание обучающихся в общеобразовательных школах осуществляется как на уроках физической культуры, так и в процессе внеклассной работы по физическому воспитанию. Решение задач воспитания физических качеств обучающихся попадает под воздействие всех форм организации физического воспитания, обеспечивающих во взаимодействии наибольший педагогический эффект [4, 18, 23].

Программы по физическому воспитанию в последние годы претерпели большие изменения. Учителю предоставлена возможность выбирать программы, адаптировать их к имеющимся условиям. Но состояние здоровья и уровень физической подготовленности обучающихся, не улучшается. Интенсифицированный процесс обучения, снижение двигательной активности и ухудшающаяся экология среды обитания не могут положительно сказываться на состоянии здоровья и физической подготовленности обучающихся 7-9 лет, что негативным образом отражается на их умственной работоспособности.

В настоящее время спортивно ориентированное физическое воспитание выделяется среди приоритетных инновационных проектов модернизации системы физического воспитания в общеобразовательной школе, что определяется необходимостью повышения двигательной активности

учащейся молодежи, обеспечения должного уровня их физической культуры, физического развития и подготовленности, улучшения показателей здоровья.

В связи с чем, наиболее существенным из противоречий в школьном образовании является несоответствие прокламируемых целей физического воспитания и физической подготовки и реальных возможностей их осуществления для каждого отдельного ученика. Так, школьное физическое воспитание провозглашает своей главной целью разностороннее развитие физических способностей обучающихся, и на этой основе укрепление их здоровья. Но традиционный школьный урок в силу своих организационных и дидактических особенностей не в состоянии обеспечить обучающимся нужного тренировочного эффекта и в лучшем случае может помочь в обучении отдельным видам движений. В то же время существующая в школе система внеклассного физического воспитания (спортивные секции, кружки и т.п.) настолько слаба в методическом, материально-техническом и организационном отношении, что не в состоянии самостоятельно решить эту задачу [1, 10].

Инновационная сущность организации процесса спортивно ориентированного физического воспитания и состоит в том, чтобы создать условия для преодоления противоречия несоответствия классной формы организации обучения современным требованиям к качеству и эффективности. Спортизированной концепция, основанная на использовании средств и методов спортивной подготовки в школьном физическом воспитании по механизму конверсии приемлемых элементов спортивной культуры, предложенная В.К. Бальсевичем, включает следующие организационно-методические положения: тренировочная направленность уроков физической культуры; осуществление физкультурного образования обучающихся в форме обязательных учебно-тренировочных занятий, проводимых за пределами академического расписания; объединение обучающихся по интересу к виду спорта, общеразвивающей и оздоровительной физической активности в учебно-тренировочные группы

без жесткой привязанности к календарному возрасту; предоставление ученикам свободы выбора вида занятий, возможности перехода из группы в группу; организацию занятий не менее трех раз в неделю.

В связи с вышеизложенным возникает проблема поиска эффективных форм организации физического воспитания в общеобразовательной школе.

На наш взгляд, наиболее оптимальный путь ее решения - это поэтапное, начиная с начальных классов, приобщение обучающихся к спортивно-оздоровительной активности с углубленной специализацией их в среднем и старшем звене. При этом обязательным условием является выполнение базового образовательного стандарта по физической культуре, включающего не только двигательный, но и образовательный компонент.

Заинтересовавшись данной проблемой, мы решили организовать в школе спортивно-оздоровительный класс, в котором третий урок физкультуры в начальной школе проводит тренер по гимнастике. Такой подход к физическому воспитанию обучающихся на наш взгляд позволит не только существенно повысить интерес обучающихся к урокам физкультуры, но и улучшить уровень их физических качеств, а также повысить престиж школы в глазах родителей и общественности.

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс с обучающимися 7-9 лет.

Предмет исследования: развитие физических качеств у обучающихся 7-9 лет средствами гимнастики.

Цель исследования: разработка программы по развитию обучающихся 7-9 лет средствами гимнастики, применение на уроках по физической культуре и проверка эффективности ее использования.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по заявленной проблеме.

2. Разработать программу по развитию физических качеств у обучающихся 7-9 лет средствами гимнастики.
3. Экспериментально проверить эффективность применения программы на уроках физической культуры.
4. Сделать выводы на основе проделанной работы.

Гипотеза: применение разработанной программы на уроках физической культуры будет способствовать развитию физических качеств у обучающихся 7-9 лет.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогические наблюдения.
3. Тестирование двигательных качеств.
4. Педагогический эксперимент.
5. Методы математической статистики.

Научная новизна: с точки зрения интенсивности развития физических качеств на уроках физической культуры доказано преимущество спортизации, построенной на использовании средств и методов гимнастики.

Теоретическая значимость данного исследования заключается в том, что оно позволило расширить, уточнить и обосновать знания о гимнастике, физической подготовленности обучающихся 7-9 лет, в подборе специальных упражнений рекомендуемых к применению.

Практическая значимость состоит в возможности эффективного использования средств и методов гимнастики на уроках физической культуры.

# **Глава I. Теоретические основы развития физических качеств у обучающихся 7-9 лет на занятиях по физической культуре**

## **1.1 Современные подходы к организации физической активности обучающихся в условиях школы.**

Современное содержание образования в области физической культуры нацеливает не только на то, чтобы обучающийся вышел в жизнь с достаточной физической подготовленностью, но и на то, чтобы он был действительно образованным в физической культуре: владел средствами и методами работы со своим телом, знал его и не боялся; владел средствами и методами укрепления и сохранения здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма; умел организовывать и грамотно проводить свои занятия физическими упражнениями. Сегодня школьная физическая культура все больше становится ответственной за формирование у обучающихся ориентации на здоровый образ жизни. Для нынешнего поколения России эта ориентация жизненно необходима против растущей опасности наркомании, алкоголизма, никотиновой зависимости. Занятия физической культурой в школе учат обучающегося самоконтролю, самокритике, т.е. ценить время, организовывать распорядок дня, без чего невозможна нормальная жизнь любого человека.

Современное содержание предмета физической культуры в школе должно исходить из следующих условий:

- физическая культура должна удовлетворять интересам общества во всестороннем физическом развитии обучающихся;
- физическая культура должна использоваться как средство организации здорового образа жизни человека, укрепления здоровья и поддержания долголетия;
- физическая культура должна способствовать индивидуальному развитию культуры собственного тела школьника, возможности активно

включаться в разнообразные трудовые, физкультурно-спортивные и культурные мероприятия;

- физическая культура должна обеспечивать формирование знаний, умений и навыков в организации и проведении самостоятельных форм занятий, чтобы использовать физические упражнения для целенаправленного развития физических качеств, двигательной подготовки и культуры движений, формирования осанки и телосложения;

- физическая культура должна развивать мышление, научить межличностному общению, уважению к себе и окружающим, давать возможность для самовыражения и содействовать самоопределению.

Исходя из этого можно сделать выводы, насколько важна роль физической культуры в формировании личности обучающихся, их интересов и творческих способностей, в совершенствовании двигательных и психофизиологических качеств, в укреплении здоровья и профилактики заболеваний обучающихся. Физическая культура это развитие физического и духовного в человеке, это способ жизни и способ развития целостной личности.

Поэтому в структуре общего среднего образования предмет физическая культура должен занимать одно из ведущих мест среди других предметов и способствовать решению важных общепедагогических задач. Физическая культура не должна быть лишь школьным предметом, она должна быть образом жизни детей [13].

Для этого необходимо преодолеть устаревшие традиционные формы, методы и средства педагогической деятельности, при которых наша физическая культура оставалась бы в школьном образовании лишь как процесс физической подготовки и средство укрепления здоровья обучающихся. Решая традиционные задачи по формированию двигательных навыков, воспитанию физических качеств и координационных способностей, многие учителя зачастую забывают о формировании положительного отношения и интересов обучающихся к занятиям физическими



упражнениями и урокам физической культуры. Одной из главных задач учителей физической культуры общеобразовательных школ, должна стоять задача по формированию у обучающихся положительного отношения к физической культуре. Для решения этой задачи необходимо использовать разнообразие всех доступных средств и методов.

Активность обучающихся во многом зависит от многих факторов, основными из которых являются: правильная постановка задач урока, создание положительного эмоционального фона, оптимальная загруженность школьников на уроке.

Создание положительного эмоционального фона имеет исключительное значение. Как правило, он формируется у обучающихся еще до начала урока и должен сохраняться на всем его протяжении. Однако эмоциональный фон может меняться по ходу занятия. Это зависит от самочувствия обучающихся, их интереса к физической культуре как к предмету, к физическим упражнениям, конкретному уроку или личности учителя, от оценок их деятельности, настроения, поведения и самочувствия учителя. Урок физической культуры всегда приносит удовлетворение и радость, если обучающиеся двигаются, а не сидят, скучая на скамейках, если они видят учителя в хорошем настроении, понимают его шутки, знают и наглядно ощущают результаты своего труда. Важно, чтобы строгость, точность и четкость действий учителя перемежались улыбками, словами поощрения учеников за их успехи, подбадриванием их при временных неудачах.

Существует множество способов разнообразить проведение уроков: использовать фронтальную, групповую или круговую организацию занятий; включать различные новые физические упражнения; менять обстановку, условия урока (например, переходить из спортивного зала на воздух); использовать игровой и соревновательный методы, командные спортивные игры для повышения двигательной активности и достижения удовлетворенностью уроками физической культуры.

Игра – это привычная форма занятий. Для обучающихся 7-9 лет это не только развлечение, но и способ развития. С помощью игр, требующих проявления двигательной активности, обучающиеся усваивают правила и нормы рациональных форм движений, развивают психические и физические качества, коммуникативные способности. На уроках с обучающимися 7-9 лет важно использовать сюжетные игры, при этом учитель, создавая определенный игровой сюжет деятельности для учеников, включает в содержание урока программный учебный материал. Применяя такой метод, учитель сам должен стать участником игры, поверить в реальность создаваемых им образов и выполнять соответствующую сюжету роль. С повышением возраста школьников следует использовать игры, отличающиеся все большей реалистичностью. Это могут быть разнообразные спортивные игры, вначале с упрощенными правилами, а затем полностью соответствующие реальным требованиям [14].

Подвижные игры и занятия командными видами спорта на уроках физической культуры развивают дух коллективизма, сотрудничества.

Основу соревновательного метода составляет рационально организованный процесс состязания, соперничества, борьба за первенство и высокие достижения. Обучающиеся соревнуются не только с другими, но и с самим собой, стремясь превзойти свой спортивный результат или показатели в подготовительных упражнениях. Соревновательный метод усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма, тем самым способствуя их наивысшему развитию.

Таким образом, физическая культура, являясь частью культуры общей, способствует развитию и подготовке школьников к дальнейшей самостоятельной жизни, а спорт является так называемой «школой жизни». Ведь в спорте учатся не только играть в тот или иной вид игровой деятельности (если речь идет об игровых видах спорта), но и работе в команде, тактике, стратегии, учатся проигрывать и побеждать, отношениям с

соперниками и отношениям в своей команде (особенно в соревновательной деятельности), принимать самостоятельные решения не только в игре, но и в жизни и многому другому [7].

Занятия физической культурой и спортом формируют здоровое честолюбие, чувство собственного достоинства, способность держать удар, причем не только в спортивном зале, подводят к духу честной конкуренции, что особенно важно для подрастающего поколения в современной России.

Школьная физическая культура закладывает основу для формирования личностных свойств, таких как трудолюбие, позитивная активность, стремление не отставать от других. Это эффективное средство направления энергии обучающихся в конструктивное русло. При этом поведение, знания и умения, личный пример учителя физической культуры становятся для обучающихся более значимыми ориентирами, чем наставления и назидания. И если учитель физической культуры поможет сформировать у обучающихся потребности к постоянному самообразованию и самосовершенствованию, то им будет легче осознать и принять для своей жизни такие социальные понятия, как дружба, равноправие, справедливость, красота, право на интересную жизнь, свобода и счастье.

## **1.2 Анатомо-физиологическая характеристика обучающихся 7-9 лет.**

В возрасте 7-9 лет, проходит очередной период глубоких качественных изменений всех систем организма, его совершенствование. Вместе с тем этот возраст наиболее благоприятен для формирования у детей практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности. Чтобы качественно строить работу с этой категорией обучающихся учителю необходимо иметь глубокие знания по анатомии, физиологии, психологии ребенка [24].

Анатомо-физиологические особенности этого возраста, уровень его физического развития должны учитываться при организации физического воспитания в начальных классах. Ни в каком другом школьном возрасте учебная деятельность не стоит в такой тесной связи с состоянием здоровья и физическим развитием, как в младшем.

В 7-9 лет ребенок физически развивается относительно спокойно и равномерно. Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной емкости легких идет довольно равномерно и пропорционально [9].

Костная система находится в стадии формирования: окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей не завершено и в костной системе много хрящевой ткани. Это необходимо принимать во внимание и неустанно заботиться о правильной позе, осанке, походке обучающихся. Процесс окостенения кисти и пальцев у обучающихся 7-9 лет не заканчивается полностью, поэтому мелкие и точные движения пальцев и кисти руки затруднительны и утомительны, особенно для первоклассников.

Мышцы сердца, первоначально еще слабые, быстро растут. Диаметр кровеносных сосудов относительно велик. Вес мозга в 7-9 лет почти достигает веса мозга взрослого человека и увеличивается в среднем с 1280 граммов (7 лет) до 1400 граммов (11 лет). Происходит функциональное совершенствование мозга - развивается аналитико-синтетическая функция коры, постепенно изменяется взаимоотношение процессов возбуждения и торможения: процесс торможения становится более сильным, но по-

прежнему преобладает процесс возбуждения и обучающиеся 7-9 лет в высокой степени возбудимы [8].

Хотя необходимо строго соблюдать режим учения и отдыха, не переутомлять обучающихся, однако следует иметь в виду, что его физическое развитие, как правило, позволяет ему без перенапряжения и особого утомления заниматься 3-5 часов (3-4 урока в школе и выполнение домашних заданий). Работа по существующим программам не дает оснований тревожиться за состояние здоровья обучающихся 7-9 лет (разумеется, при правильной организации режима), говорить о его перегрузке и переутомлении.

Спортивному руководителю, работающему с возрастом 7-9 лет, необходимо хорошо знать их анатомо-физиологические и психологические особенности. Недостаточное знание особенностей детского организма может привести к ошибкам в методике физического воспитания и, как следствие, к перегрузке детей, нанесению ущерба их здоровью [9].

Детский организм не является уменьшенной копией организма взрослого человека. В каждом возрасте он отличается присущими этому возрасту особенностями, которые влияют на жизненные процессы в организме, на физическую и умственную деятельность ребенка.

Физическое развитие младших школьников отличается от развития детей среднего и особенного старшего школьного возраста.

Остановимся на анатомо-физиологических и психологических особенностях детей 7-9 лет. По некоторым показателям развития большой разницы между мальчиками и девочками этого возраста нет, до 11-12 лет пропорции тела у мальчиков и девочек почти одинаковы. В этом возрасте продолжает формироваться структура тканей, продолжается их рост. Темп роста в длину несколько замедляется, но вес тела увеличивается. Рост увеличивается ежегодно на 4-5 см, а вес на 2-2,5 кг.

Заметно увеличивается окружность грудной клетки, меняется к лучшему ее форма, превращаясь в конус, обращенный основанием кверху.

Благодаря этому, становится больше жизненная емкость легких. Средние данные жизненной емкости легких у мальчиков 7 лет составляет 1400 мл, у девочек 7 лет - 1200 мл. Ежегодное увеличение жизненной емкости легких равно, в среднем, 160 мл у мальчиков и у девочек этого возраста [18].

Однако функция дыхания остается все еще несовершенной: ввиду слабости дыхательных мышц, дыхание у младшего школьника относительно учащенное и поверхностное; в выдыхаемом воздухе 2% углекислоты (против 4% у взрослого). Иными словами, дыхательный аппарат обучающихся возраста 7-9 лет функционирует менее производительно. На единицу объема вентилируемого воздуха их организмом усваивается меньше кислорода (около 2%), чем у старших обучающихся (около 4%). Задержка, а также затруднение дыхания у обучающихся во время мышечной деятельности, вызывает быстрое уменьшение насыщения крови кислородом (гипоксемию). Поэтому при обучении обучающихся физическим упражнениям необходимо строго согласовывать их дыхание с движениями тела. Обучение правильному дыханию во время упражнений является важнейшей задачей при проведении занятий с обучающимися 7-9 лет.

В тесной связи с дыхательной системой функционируют органы кровообращения. Система кровообращения служит поддержанию уровня тканевого обмена веществ, в том числе и газообмена. Другими словами, кровь доставляет питательные вещества и кислород ко всем клеточкам нашего организма и принимает в себя те продукты жизнедеятельности, которые необходимо вывести из организма человека. Вес сердца увеличивается с возрастом в соответствии с нарастанием веса тела. Масса сердца приближается к норме взрослого человека: 4 г на 1 кг общего веса тела. Однако пульс остается учащенным до 84-90 ударов в минуту (у взрослого 70-72 удара в мин). В связи с этим за счет ускоренного кровообращения, снабжение органов кровью оказывается почти в 2 раза большим, чем у взрослого. Высокая активность обменных процессов у

обучающихся 7-9 лет связана и с большим количеством крови по отношению к весу тела, 9% по сравнению с 7-8% у взрослого человека.

Сердце обучающегося 7-9 лет лучше справляется с работой, т.к. просвет артерий в этом возрасте относительно более широкий. Кровяное давление у обучающихся обычно несколько ниже, чем у взрослых. К 7-9 годам оно равняется 99/64 мм рт. ст., к 9-12 годам - 105/70 мм рт. ст. При предельной напряженной мышечной работе сердечные сокращения у обучающихся значительно учащаются, превышая, как правило, 200 ударов в минуту. После соревнований, связанных с большим эмоциональным возбуждением, они учащаются еще больше - до 270 ударов в минуту. Недостатком этого возраста является легкая возбудимость сердца, в работе которого нередко наблюдается аритмия, в связи с различными внешними влияниями. Систематическая тренировка обычно приводит к совершенствованию функций сердечнососудистой системы, расширяет функциональные возможности обучающихся 7-9 лет. [11].

Жизнедеятельность организма, в том числе и мышечная работа, обеспечивается обменом веществ. В результате окислительных процессов распадаются углеводы, жиры и белки, возникает необходимая для функций организма энергия. Часть этой энергии идет на синтез новых тканей растущего организма обучающихся, на «пластические» процессы. Как известно, теплоотдача происходит с поверхности тела. А так как поверхность тела детей младшего школьного возраста относительно велика по сравнению с массой, то он и отдает в окружающую среду больше тепла.

И отдача тепла, и рост, и значительная мышечная активность ребенка требует больших затрат энергии. Для таких затрат энергии необходима и большая интенсивность окислительных процессов. У обучающихся 7-9 лет относительно невелика и способность к работе в анаэробных (без достаточного количества кислорода) условиях.

Занятия физическими упражнениями и участие в спортивных соревнованиях требуют от обучающихся значительно больше

энергетических затрат по сравнению со старшими школьниками и взрослыми [12].

Поэтому, большие затраты на работу, относительно высокий уровень основного обмена, связанный с ростом организма, необходимо учитывать при организации занятий с обучающимися 7-9 лет, помнить, что ребятам надо покрыть затраты энергии на «пластические» процессы, терморегуляцию и физическую работу. При систематических занятиях физическими упражнениями «пластические» процессы протекают более успешно и полноценно, поэтому обучающиеся гораздо лучше развиваются физически. Но подобное положительное влияние на обмен веществ оказывают лишь оптимальные нагрузки. Чрезмерно тяжелая работа, или недостаточный отдых, ухудшают обмен веществ, могут замедлить рост и развитие ребенка.

Формирование органов движения (костного скелета, мышц, сухожилий и связочно-суставного аппарата) имеет огромное значение для роста детского организма [11].

Мышцы у обучающихся 7-9 лет еще слабы, особенно мышцы спины, и не способны длительно поддерживать тело в правильном положении, что приводит к нарушению осанки. Мышцы туловища очень слабо фиксируют позвоночник в статических позах. Кости скелета, особенно позвоночника, отличаются большой податливостью внешним воздействиям. Поэтому осанка ребят представляется весьма неустойчивой, у них легко возникает асимметричное положение тела. В связи с этим, у обучающихся можно наблюдать искривление позвоночника в результате длительных статических напряжений.

Чаще всего сила мышц правой стороны туловища и правых конечностей в младшем школьном возрасте оказывается больше, чем сила левой стороны туловища и левых конечностей. Полная симметричность развития наблюдается довольно редко, а у некоторых детей асимметричность бывает очень резкой.



Поэтому при занятиях физическими упражнениями нужно уделять большое внимание симметричному развитию мышц правой стороны туловища и конечностей, а также левой стороны туловища и конечностей, воспитанию правильной осанки. Симметричное развитие силы мышц туловища при занятиях различными упражнениями приводит к созданию «мышечного корсета» и предотвращает болезненное боковое искривление позвоночника. Рациональные занятия физическими упражнениями всегда способствуют формированию полноценной осанки у обучающихся [8].

Мышечная система у обучающихся этого возраста способна к интенсивному развитию, что выражается в увеличении объема мышц и мышечной силы. Но это развитие происходит не само по себе, а в связи с достаточным количеством движений и мышечной работы.

К 8-9 годам заканчивается анатомическое формирование структуры головного мозга, однако, в функциональном отношении он требует еще развития. В этом возрасте постепенно формируются основные типы «замыкательной деятельности коры больших полушарий головного мозга», лежащие в основе индивидуальных психологических особенностей интеллектуальной и эмоциональной деятельности детей (типы: лабильный, инертный, тормозной, возбудимый и др.).

Способность восприятия и наблюдения внешней действительности у обучающихся 7-9 лет еще несовершенна: обучающиеся воспринимают внешние предметы и явления неточно, выделяя в них случайные признаки и особенности, почему-то привлёкшие их внимание.

Особенностью внимания у обучающихся является его произвольный характер: оно легко и быстро отвлекается на любой внешний раздражитель, мешающий процессу обучения. Недостаточно развита и способность концентрации внимания на изучаемом явлении. Долго удерживать внимание на одном и том же объекте они еще не могут. Напряженное и сосредоточенное внимание быстро приводит к утомлению [18].

Память в возрасте 7-9 лет имеет наглядно-образный характер: обучающиеся лучше запоминают внешние особенности изучаемых предметов, чем их логическую смысловую сущность. Обучающиеся этого возраста еще с трудом связывают в своей памяти отдельные части изучаемого явления, с трудом представляют себе общую структуру явления, его целостность и взаимосвязь частей. Запоминание, в основном, носит механический характер, основанный на силе впечатления или на многократном повторении акта восприятия. В связи с этим и процесс воспроизведения заученного у обучающихся, отличается неточностью, большим количеством ошибок, заученный материал недолго удерживается в памяти [15].

Все сказанное имеет прямое отношение и к разучиванию движений при занятиях физической культурой. Многочисленные наблюдения показывают, что обучающиеся 7-9 лет забывают многое, что было ими изучено 1-2 месяца назад. Чтобы избежать этого, необходимо систематически, на протяжении длительного времени, повторять с обучающимися пройденный учебный материал.

Мышление у обучающихся в этом возрасте также отличается наглядно-образным характером, неотделимо от восприятия конкретных особенностей изучаемых явлений, тесно связано с деятельностью воображения. Обучающиеся пока с трудом усваивают понятия, отличающиеся большой абстрактностью, так как кроме словесного выражения они не связаны с конкретной действительностью. И причина этого, главным образом, в недостаточности знаний об общих закономерностях природы и общества.

Вот почему в этом возрасте мало эффективны приемы словесного объяснения, оторванные от наглядных образов сущности явлений и определяющих ее закономерностей. Наглядный метод обучения является основным в этом возрасте. Показ движений должен быть прост по своему содержанию. Следует четко выделять нужные части и основные элементы движений, закреплять восприятие с помощью слова [16].

Большое значение для развития функции мышления имеют игры, требующие проявления силы, ловкости, быстроты, как самих движений, так и реагирования на различные обстоятельства и ситуации игры. Воспитательное значение подвижных игр велико: в процессе игровой деятельности развиваются буквально все психические функции и качества ребенка: острота ощущений и восприятия, внимание, оперативная память, воображение, мышление, социальные чувства, волевые качества [24].

Однако такое положительное влияние достигается лишь при правильном педагогическом руководстве играми. Подвижные игры полезны и для развития способностей младших школьников регулировать свои эмоциональные состояния. Интерес к играм связан у детей с яркими эмоциональными переживаниями. Для них характерны следующие особенности эмоций: непосредственный характер, яркое внешнее выражение в мимике, движениях, возгласах. Дети этого возраста пока еще не способны скрывать свои эмоциональные состояния, они стихийно им поддаются. Эмоциональное состояние быстро меняется как по интенсивности, так и по характеру. Обучающиеся не способны контролировать и сдерживать эмоции, если это требуется обстоятельствами. Эти качества эмоциональных состояний, представленные стихийному течению, могут закрепиться и стать чертами характера. В возрасте 7-9 лет формируются и воспитываются волевые качества. Как правило, они в своей волевой деятельности руководствуются лишь ближайшими целями. Они не могут пока выдвигать отдаленные цели, требующие для их достижения промежуточных действий. Но даже в этом случае у детей этого возраста часто нет выдержки, способности настойчивого действия, требуемого результата. Одни цели у них быстро сменяются другими. Поэтому у ребят необходимо воспитывать устойчивую целеустремленность, выдержку, инициативность, самостоятельность, решительность.

Неустойчивы и черты характера младшего школьника. Особенно это относится к нравственным чертам личности ребенка. Нередко обучающиеся

бывают, капризны, эгоистичны, грубы, недисциплинированны. Эти нежелательные проявления личности ребенка связаны с неправильным дошкольным воспитанием [26].

Специфика физических упражнений открывает большие возможности для воспитания и развития у детей необходимых волевых качеств.

Ознакомившись с анатомо-физиологическими и психологическими особенностями, необходимо обратить внимание на правильную организацию и построение дополнительных занятий физическими упражнениями с детьми младшего школьного возраста. Упражнения должны даваться с учетом физической подготовленности обучающихся. Нагрузка не должна быть чрезмерной. Занятия проводятся не более 1-2 раз в неделю с учетом того, что ребята 2 раза занимаются на уроках физкультуры. Обучение должно носить наглядный характер с простым и доходчивым объяснением.

Нужно обратить особое внимание на формирование правильной осанки у детей и обучение правильному дыханию при выполнении физических упражнений. На занятиях широко использовать подвижные игры, как незаменимое воспитательное средство развития морально-волевых и физических качеств обучающихся 7-9 лет [11].

### **1.3 Особенности воспитания физических качеств у обучающихся 7-9 лет.**

Ещё в начале XX столетия учёные обратили внимание, что в процессе роста и развития животного организма наблюдаются особые периоды, когда повышается чувствительность к воздействиям внешней среды. Считают, что существует естественная периодизация развития, состоящая из взаимосвязанных, но отличающихся друг от друга этапов.

Этапы, на которых происходят значительные изменения, называют критическими периодами. Критическими потому, что они играют большую роль в развитии организма. Например, недостаточность в питании детей 7-9 и лет приводит к значительному отставанию их физического развития, поскольку задерживается рост тканей трубчатых костей. З.И. Кузнецова указывает на то, что наиболее тяжело сказывается недостаточное питание в период полового созревания.

Известный советский педагог Л. Выгодский [4] обращал внимание на необходимость изучения чувствительных периодов с тем, чтобы установить оптимальные сроки обучения. Он говорил, что педагогическое воздействие может дать нужный эффект лишь на определённом этапе, а в другие периоды быть нейтральным или даже отрицательным.

Известно, что ребёнка нужно научить ходить в раннем возрасте. Если этого не произойдёт, то в последующие годы становление вертикального положения тела идёт очень медленно. Обучающиеся, выросшие до 11-13 лет вне человеческого общества, ходят очень плохо и быстрее передвигаются на четвереньках.

Известно также, что научить детей кататься на коньках и велосипеде легче всего в возрасте 6-8 лет (вероятно, потому, что в эти годы активно развиваются органы равновесия), при этом навык сохраняется на долгие годы. А вот быстрее всего научить обучающихся плавать можно лишь в возрасте 9-11 лет, а не в дошкольном, как часто говорят и пишут.

Обучающихся с 7 до 9 лет, можно обучить почти всем движениям, даже сложной координации, если при этом не требуется значительного проявления

силы, выносливости и так называемой скоростной силы. Например, прыжкам порой трудно научить не потому, что обучающимся не доступна координация движений в полёте, а потому, что они ещё не могут оттолкнуться ногами или руками (при опорных прыжках) с достаточной силой.

Поэтому чрезвычайно важно знать, в какие возрастные периоды происходит активное развитие двигательных качеств. По данным З.И. Кузнецовой [9], проведено много исследований по изучению возрастных особенностей развития силы, быстроты, выносливости и других двигательных возможностей детей. В лаборатории физического воспитания НИИ физиологии детей и подростков АПН СССР накоплены многочисленные данные, специальный анализ которых показал, что:

- развитие различных двигательных качеств происходит одновременно (гетерохронно);
- величины годовых приростов различны в разные возрастные периоды и неодинаковы для мальчиков и девочек, а также отличаются относительными величинами, если сравнивать прироста разных двигательных способностей;
- у большинства обучающихся показатели разных двигательных качеств различны по своему уровню, даже если рассматривать отдельные показатели быстроты и силы (например, если мальчик быстро пробегает короткую дистанцию, то это ещё не значит, что он сможет быстро реагировать на внезапный сигнал в игровой обстановке; уровень силовой выносливости у одного и того же ребёнка в большинстве случаев не совпадает с уровнем статической и динамической выносливости и т.д.);
- специальная тренировка одними и теми же методами при одинаковой по объёму и интенсивности физической нагрузке, разрешающей сопоставить данные детей разного возраста, пола и физического

развития, даёт различный педагогический эффект и более высокий в период взлёта того или иного двигательного качества.

Несомненно, что эффект от уроков физической культуры, занятий в спортивных секциях и самостоятельных занятий учащихся по заданиям учителя и тренера повысится, если педагоги будут знать, какие же возрастные периоды являются критическими в развитии двигательных способностей.

В течение первого года пребывания обучающихся в школе не выявляется сколько-нибудь заметных изменений в развитии их двигательных возможностей. Увеличение объёма двигательной деятельности в режиме дня обучающихся даёт прирост лишь 10-20%.

По данным З.И. Кузнецовой наблюдаются следующие возрастно-половые особенности развития двигательных способностей.

Сила мышц и скоростно-силовые качества наиболее интенсивно нарастают в результате на начальных этапах пубертатного периода. Сила мышц спины и ног девочек интенсивно возрастает с 8-9 лет и почти прекращается после наступления менструации. У мальчиков четко выделяется два периода прироста силы мышц: с 8 до 11-12 лет и с 14 до 17 лет; прирост мышц рук заканчивается к 15 годам.

Статическая выносливость мышц рук у мальчиков и девочек имеет один критический период — с 8 до 10 лет. Статическая выносливость мышц спины у девочек активно увеличивается в 11-12 и 13-14 лет с задержкой в первый год менструального цикла; у мальчиков - только в предпубертатный период, с 8 до 11 лет.

Прыжковая выносливость у девочек резко возрастает с 8 до 10 лет, у мальчиков с 8 до 11 лет (на 200% при расчете на 1 кг веса тела). В дальнейшем эти показатели с возрастом изменяются незначительно. За 24 занятия прыжковая выносливость у мальчиков 8-11 лет (период интенсивного развития выносливости) повысилась на 50-116% и за

последующие два с половиной месяца после прекращения занятий увеличилась на 66%.

У девочек 12 лет (период существенного снижения выносливости) прыжковая выносливость после 24 занятий повысилась на 21-90% (наименьший эффект дал метод тренировки до отказа, лучший - повторно переменный), однако после того же перерыва (2,5 месяца) она снизилась почти на 50%. Тренировочный эффект исчез почти бесследно. В другом исследовании у девочек 11-12 за четыре месяца тренировки (3-4 раза в неделю) посредством прыжковых упражнений не было обнаружено достоверных улучшений выносливости к работе умеренной интенсивности на велостанке (продолжительность работы на 60% от максимальной частоты вращения педалей). Удалось лишь предотвратить существенное снижение выносливости мышц ног, свойственное девочкам в предменструальный период. Та же картина была получена по данным силовой выносливости мышц ног и передней поверхности туловища: при первом проявлении вторичных половых признаков силовая выносливость снижается на 26-44% и не увеличивается в течение всего пубертатного периода.

Силовая выносливость основных групп мышц к 11 годам у девочек достигает величин, свойственных девочкам 15-16 лет, а выносливость к мышечным нагрузкам умеренной интенсивности практически уже не отличается от девочек 14-15 лет (в основном за счёт интенсивного прироста с 9 до 11 лет).

Выносливость мальчиков к работе умеренной интенсивности увеличивается с 8 лет на 100-105%, 9 лет - 54-62%, 10 лет - на 40-50% в течение одного учебного года при занятиях только на уроках физической культуры.

З.И. Кузнецова подчёркивает, что в период полового созревания выносливость к физическим нагрузкам, как правило, не увеличивается. И если даже удаётся повысить по средствам тренировки, то достигнутый эффект держится не долго. Более чётко это выявляется, если сгруппировать



данные не по паспортному, а по биологическому возрасту, а также учесть пропорциональность основных антропометрических параметров (длина и вес тела, окружность грудной клетки): выносливость стабилизируется к моменту появления вторичных половых признаков и далее снижается до тех пор, пока не установится гормональное равновесие.

В целом, можно считать, что самые существенные изменения в двигательных способностях у обучающихся происходит в период с 8 до 11 лет.

Развитие двигательных способностей занимает важное место в физическом воспитании обучающихся. Практика показывает, что многие обучающиеся не могут добиться высоких результатов в беге, прыжках метании не потому, что им мешает плохая техника движений, а главным образом ввиду недостаточного развития основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Все вышеприведённые данные позволяют дать научное обоснование дифференцированному подбору средств и методов для развития двигательных способностей обучающихся, уточнить содержание программ для уроков физической культуры и занятий разными видами спорта, более точно определять дозировку физической нагрузки.

Направленность работы в области развития двигательных качеств у обучающихся определена государственной программой. А.А. Гужаловский [5] отмечал, что очень важно при проведении этой работы не упускать из поля зрения возрастные периоды, особенно благоприятные для развития тех или иных двигательных качеств. Так именно в эти периоды работа, направленная на развитие того или иного двигательного качества, даёт наиболее видимый эффект.

Знание закономерностей развития, становления и целенаправленного совершенствования различных сторон двигательных функций обучающихся и подростков позволит учителю или тренеру на практике более эффективно планировать материал для развития двигательных способностей, успешнее

организовывать и методически правильно осуществлять процесс их развития на уроке.

Эффективность работы, направленной на развитие того или иного двигательного качества, будет зависеть не только от методики и организации педагогического процесса, но и от индивидуальных темпов развития этого качества. Если направленное развитие двигательного качества осуществляется в период ускоренного развития, то педагогический эффект оказывается значительно выше, чем в период замедленного роста. Поэтому целесообразно осуществлять направленное развитие тех или иных двигательных качеств у обучающихся в те возрастные периоды, когда наблюдается их наиболее интенсивный возрастной рост.

Особенности развития двигательных качеств необходимо учитывать в процессе работы по физическому воспитанию. Это позволяет более точно выделить периоды, которые требуют повышенного внимания с точки зрения развития двигательных качеств.

Обучающиеся 7-9 лет – это возраст благоприятный период для развития всех координационных и кондиционных способностей. Однако особое внимание следует уделять всестороннему развитию таких координационных способностей, как точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений; равновесие, согласование движений, ритм, ориентирование в пространстве, а также скоростных способностей (реакция и частота движений), скоростно-силовых и выносливости к умеренным нагрузкам [23].

#### **1.4 Методические особенности проведения урока по физической культуре с обучающимися 7-9 лет.**

Гимнастические упражнения особенно эффективны для развивающегося организма, обучающихся когда естественный ход психофизиологического развития на том или ином возрастном этапе должен иметь соответствующее внешнее подкрепление и сопровождение в виде занятий физическими упражнениями широкого спектра воздействия. И в этом случае гимнастические упражнения становятся незаменимыми.

Гимнастика - это универсальное средство физического развития человека. Она способна дать ему гармоничное развитие, обеспечить здоровый образ жизни, а также эффективно влиять на физическое и двигательное совершенствование, способствовать коррекции формы тела, формировать культуру движений (осанка, походка, двигательный стиль в поведении) и др.

В связи с этим для решения задач всестороннего физического и двигательного развития обучающихся, для формирования основ двигательной культуры, необходимо широко использовать гимнастические упражнения и различные формы их организации. При этом в основе подбора средств физического воспитания должен лежать комплексный подход, подразумевающий всестороннее воздействие, разнообразие упражнений, реализацию принципа индивидуализации занятий физическими упражнениями.

Каждый урок физической культуры должен иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют его содержание, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации обучающимся. На каждом уроке решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные

задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом уроке.

Вместе с тем отличительной особенностью учебных занятий в начальной школе является акцент на решении образовательных задач: овладении школой движений, формировании элементарных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни. Большое внимание на каждом уроке учитель должен уделять воспитанию у обучающихся таких нравственных и волевых качеств, как дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, а также содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) [24].

Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания уроков физической культуры, физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме школьного дня, внеклассной работы и самостоятельных занятий. В программный материал 1-IV классов входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазанье и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения и упражнения на гимнастических снарядах. Особое значение имеют общеразвивающие упражнения без предметов. С их помощью можно успешно решать самые разнообразные задачи. Новизна и необычность являются несомненными признаками, по которым их можно отнести к упражнениям, оказывающим большое влияние на развитие разнообразных координационных способностей. В каждый урок следует вносить новые общеразвивающие упражнения или их варианты, так как многократное повторение одних и тех же упражнений не дает нужного эффекта, будет неинтересно обучающимся. Если применяются знакомые упражнения, их следует выполнять при изменении отдельных характеристик движения (пространственных, временных, силовых) [17].

Одним из важнейших средств всестороннего развития способностей обучающихся, усвоения разнообразных навыков (письмо, рисование, резьба, лепка, конструирование) и стимулирования умственной активности являются общеразвивающие упражнения с предметами.

Значительное место на уроках с обучающимися 7-9 лет отводится подвижным играм и игровым заданиям. В занятиях с обучающимися 7-9 лет обычно проводится одна-две игры. При этом рекомендуется вначале давать групповые игры. С приобретением двигательного опыта и с повышением у обучающихся интереса к коллективной деятельности можно включать в уроки командные игры с элементами соревнования. Игры необходимо подбирать так, чтобы их двигательное содержание не повторялось при выполнении других упражнений. Например, при обучении кувыркам не следует проводить игру с кувырками. Во-первых, при обучении кувыркам учитель стремится к тому, чтобы дети овладели техникой кувырка, и часто избирает для этого метод расчлененного разучивания, а кувырки в игре, выполняемые как элементы игрового процесса, не будут выполняться так точно, как того хотелось бы, и, следовательно, не будут способствовать закреплению пройденного на уроке материала. Во-вторых, сочетание кувырок как одного из основных видов упражнения в уроке и кувырок в игре создает предпосылки для одностороннего, ограниченного воздействия на организм учащихся. Не следует также включать в игры еще малоосвоенные упражнения, так как это может привести к образованию неправильного навыка в движениях. При выборе игры существенное значение имеет ее содержание. Не рекомендуется на одном уроке проводить игру со сложными правилами и вести обучение технически сложным упражнениям [23].

Комплексной программой по физическому воспитанию у обучающихся общеобразовательной школы для освоения базовой части содержания программного материала раздела гимнастики при двухразовых занятиях в неделю отводится по 16 уроков на каждый класс [17].

Урок является основной формой организации занятий по гимнастике в школе. Преимущество урочной формы проведения занятий заключается в том, что руководящая роль здесь принадлежит учителю, который обеспечивает эффективность учебно-воспитательного процесса путем плановой работы в соответствии со стабильным расписанием, правильного определения целей и задач каждого занятия, подбора средств для решения поставленных задач, оказания квалифицированной помощи обучающимся (показ, объяснение упражнений, исправление допущенных ошибок, обеспечение страховки), организации занимающихся на активное овладение специальными двигательными навыками на фоне повышенного положительного эмоционального состояния обучающихся.

Урок должен содержать определенные общие задачи, выполнение которых обеспечивается всем процессом обучения, и складывается из последовательно решаемых конкретных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных.

Образовательные задачи заключаются в обучении обучающихся 7-9 лет выполнению гимнастических упражнений, предусмотренных программой, получении знаний о гимнастической терминологии, самоконтроле при выполнении общеразвивающих упражнений, правилах безопасности, страховки и помощи при выполнении упражнений на гимнастических снарядах. Последовательное выполнение образовательных задач приводит к систематическому, прочному и полному изучению всего учебного материала. Для решения одних образовательных задач необходимо относительно длительное время (серия последовательных уроков), а для решения других - достаточно лишь одного урока. Например, научить лазанью по канату в три приема на одном уроке довольно сложно. Поэтому такая задача может быть общей для серии уроков. А вот задача научить правильному захвату каната ногами может быть решена в течение одного урока. Именно эта задача и должна быть поставлена в таком случае как одна из частных для конкретного урока [16].

Конкретной является такая образовательная задача, в формулировке которой отражен конечный результат данного урока. В связи с этим целесообразно при постановке задач на уроках использовать следующие глаголы: научить (например, наскоку на мостик при обучении опорным прыжкам или приземлению и т.п.), если обучение упражнению ведется, в течение нескольких уроков, то на первом уроке можно поставить задачу учить, а на последующих - продолжить учить; при условии, когда гимнастическое упражнение освоено, можно ставить задачу закрепить или совершенствовать его; в определенных случаях, когда основной задачей является не формирование навыка, а только ознакомление, - задача урока формулируется глаголом ознакомить, когда же основная цель урока состоит в определении качества освоенного упражнения или комбинации, то задачу урока можно обозначить словом оценить. Такие конкретные задачи записываются в конспекте и доводятся до сознания учащихся на каждом уроке. Нечеткая, неконкретная постановка образовательных задач приводит к нарушению логики учебного процесса, дезориентирует учащихся, снижает их активность.

Параллельно с образовательными учитель ставит и оздоровительные задачи, решение которых в последние годы становится одной из основных целей в физическом воспитании детей и подростков. Одной из важнейших оздоровительных задач на занятиях гимнастикой является задача по формированию у обучающихся правильной осанки. Немаловажное значение для решения оздоровительных задач приобретает соблюдение гигиенических условий проведения занятий и мер предупреждения травматизма. На достижение этой цели направлены усилия учителя по подбору и дозировке физических упражнений, на обучение правильному дыханию при их выполнении. Значительную помощь учителю в этом плане могут оказать включенные в урок элементы из так называемых нетрадиционных видов гимнастики, таких как дыхательная гимнастика, ушу, хатха-йога и др. Решая

оздоровительные задачи, учитель должен обучать учащихся методам самоконтроля и оценки состояния здоровья [21].

Уроки гимнастики имеют большие возможности для решения воспитательных задач, таких как дисциплинированность, внимательность, аккуратность, коллективизм, настойчивость в преодолении трудностей, эстетика движений и т. д. Оздоровительные и воспитательные задачи должны решаться в неразрывной связи с образовательными.



## **1.5 Разработка программы по развитию обучающихся 7-9 лет средствами гимнастики.**

Для обучающихся 7-9 лет средствами общей физической подготовки по экспериментальной методике были ходьба, бег, лазание, упражнения для воспитания чувства равновесия, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, упражнения с отягощениями, на снарядах [приложение 3-Н].

Развивая силу, мы использовали метод повторных усилий и метод кратковременных усилий. Сочетая повторный (динамический) метод, и метод кратковременных усилий (статический), мы добились приобретения необходимой для обучающихся способности концентрировать мышечные усилия в определённый момент.

Для воспитания скоростных, силовых качеств и выносливости мы использовали соревновательный и игровой методы: эстафеты, подвижные игры из раздела гимнастики: «Пятнашки», «Бег за флажками», «Вызов номеров», «Вызов», «Удочка», «Мяч капитану», «Бой петухов» и др. Эстафеты: с бегом, броском и ловлей мяча, с включением акробатических элементов, с передачей по цепочке мячей, булав и других предметов (приложение Д,Е).

Средства для развития силы - упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке, с различными отягощениями; для развития гибкости - общеразвивающих упражнения без предметов, на гимнастической стенке, скамейке, акробатические упражнения, хореографические упражнения; для развития выносливости - вольные упражнения, прыжки со скакалкой.

Упражнения для развития силы и быстроты:

- напряженное сгибание и разгибание пальцев и рук;

- поднятие и опускание (медленно и быстро) прямых рук вверх, вперед, в стороны, то же, но с гимнастической палкой, булавами;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- приседания: ноги врозь и вместе;
- подтягивания в висе лежа;
- вис на перекладине;
- лазание по канату с помощью ног;
- лазание на гимнастической стенке на скорость;
- из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки на поясе, наклоны вперед и разгибание туловища (выполнять медленно и быстро);
- лежа на спине, поднятие прямых ног до касания пола за головой и возвращение в исходное положение (быстро и медленно);
- челночный бег 3 раза по 10 м, прыжок в длину с места, бег на месте, высоко поднимая колени, на скорость, бег 30 м с высокого старта.

Дозировка упражнений, направленных на развитие гибкости, была небольшой, но упражнения применялись систематически, на каждом занятии.

Прежде чем приступить к упражнениям на повышение подвижности суставов, проводилась разминка для разогревания мышц.

Упражнения на растягивание давали эффект, если их повторяли до появления ощущения лёгкой болезненности.

Основными средствами развития гибкости являлись упражнения на растягивание, которые могли быть динамического (пружинистые, маховые, и т.п.) и статического (сохранения максимальной амплитуды при различных позах) характера.

Упражнения на растягивание выполнялись как с отягощением, так и без него.

Основным методом развития гибкости повторный метод, где упражнения на растягивание выполнялись сериями по 10 - 12 повторений в каждой. Амплитуда движений увеличивалась от серии к серии. Подобные упражнения давали наибольший эффект, и если дети ежедневно выполняли и

дома и не пропускали тренировок. На тренировках 40 % времени уделялось развитию гибкости. Применялось следующее соотношение в использовании упражнений на развитие гибкости: 40% - активные; 40%-пассивные; 20%-статические.

Упражнения для развития гибкости:

- из положения стоя наклон вперед, ладонями коснуться пола, то же, но, захватив руками голени, грудью коснуться колен;
- из седа на полу наклоны вперед, грудью коснуться колен;
- упражнения с гимнастической палкой - выкруты в плечевых суставах;
- у гимнастической стенки, подняв одну ногу на уровень пояса, наклоны вперед (касаясь грудью колена поднятой ноги) и наклоны к опорной ноге (касаясь руками пола);
- мост из положения лежа на спине;
- полушпагат на левую и правую ногу;
- стоя у гимнастической стенки, махи одной и другой ногой вперед, в стороны, назад.

Комплекс упражнений для развития гибкости

1. Наклон вперед, сидя ноги врозь. Коснуться грудью пола и удерживать это положение 2-3 секунды. Чтобы успешно выполнить это нормативное требование, рекомендуется освоить следующие упражнения:

- а) сидя на полу, ноги вместе, наклон вперед с помощью тренера, который нажимает руками в области лопаток;
- б) стоя в наклоне вперед, стремиться коснуться ладонями пола, затем лбом, грудью ног;
- в) встать спиной к гимнастической стенке, наклониться вперед, ухватиться за вторую рейку и притягивать к себе, наклоняясь всё глубже и глубже (ноги не сгибать);
- г) стоя лицом к гимнастической стенке, поставить правую ногу на рейку на высоте пояса (или груди) и, наклоняясь вперед, стараться грудью коснуться ноги;

д) сидя ноги врозь, наклон вперёд с помощью.

## 2. Мост из положения лёжа.

Умения выполнять мост имеет существенное значение не только для развития гибкости тела, но и для успешного вольными и акробатическими упражнениями.

Упражнения для овладения мостом:

а) наклоны назад, касаясь стенки руками;

б) стоя на коленях, руки вверх, наклон назад, стремиться коснуться руками пола;

в) сидя спиной к стенке, взяться руками за рейку на высоте головы, согнуть ноги и поставить на ширине плеч, прогибаясь встать;

г) стоя спиной к стенке, наклониться назад и опираясь руками о стенку, выполнить мост;

д) лёжа на спине, согнуть ноги и опереться руками за головой;

е) стоя, наклоном назад мост с помощью тренера.

## 3. Поднимание прямой ноги вперёд, в сторону (до высоты пояса, груди), назад (выше колена), стоя у гимнастической стенки и опираясь на неё рукой свободную руку на пояс:

а) махи ногой вперёд, назад, в сторону, стоя у гимнастической стенки и опираясь на неё рукой (при махе ногой стопу поворачивать наружу, тело и голову держать прямо);

б) встать лицом (боком) к стенке и поставить прямую ногу на рейку на высоте пояса. Присесть на опорной ноге, удерживать прямую ногу на рейке;

в) стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперёд, в сторону и назад с помощью тренера (не допускать болевых ощущений);

г) стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперёд, назад, в сторону с отягощением (мешки с песком весом 1 – 2 кг).

## 4. Выкруты в плечевых суставах со скакалкой.

Для развития гибкости в плечевых суставах рекомендуется регулярно выполнять следующие упражнения:

а) круговые движения руками в боковой и лицевой плоскостях поочерёдно, последовательно и одновременно;

б) тоже с булавами, гантелями, мешочками с песком;

в) из положения стоя, руки вверх с резиновым бинтом, выкрут, опуская руки назад за спину и возвращаясь в исходное положение;

г) тоже, но со скакалкой, руки вверх шире плеч.

## 5. Шпагат прямой.

Обучение шпагата рекомендуется начинать с выполнения упражнений, описанных в п.3 поднимание ног в сторону на 90 градусов, содействует хорошему выполнению прямого шпагата и исключает травматические повреждения. Кроме указанных упражнений рекомендуются следующие:

а) из упора лёжа ноги врозь, носки повернуты наружу, поворот туловища направо и налево, выставляя руки то в одну, то в другую сторону. Поворачиваясь налево, стремиться коснуться пола правым бедром, поворачиваясь направо - левым бедром;

б) стоя лицом к гимнастической стенке, развести ноги врозь. Держась руками за стенку, стремиться опуститься как можно ниже;

в) тоже, но встать на 2 - 3 рейку;

г) стоя ноги врозь, набивной мяч между ногами. Разводя ноги стремиться сесть на мяч;

д) из седа ноги врозь, опираясь на руки вперёд, встать на ноги и вернуться в И.П.

Зная, что у детей младшего школьного возраста имеются недостатки в равновесии и деятельности вестибулярного анализатора, что приводят к приспособительным реакциям в статике и моторике, мы взяли за основу методики упражнения на развитие координационных способностей.

Уроки гимнастики используются для преимущественного развития физических качеств и решения соответствующих задач для обучающихся 7-9 лет на этих уроках, осуществляется в рамках относительно жесткой

регламентации динамики физической нагрузки от начала к окончанию их основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках физической культуры у обучающихся 7-9 лет необходимо формировать представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие организма обучающихся. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля за ее величиной (в начальной школе - по показателям частоты сердечных сокращений). Отличительными особенностями этих уроков будут являться:

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки задается определенной последовательностью в планировании физических упражнений, имеющих разные характеристики по энерготратам;

- от начала к окончанию основной части урока конструкция включения физических упражнений сохраняет определенное постоянство: на развитие быстроты - силы – выносливости;

- по сравнению с другими типами уроков физической культуры, заключительная часть более продолжительная, поскольку должна быть достаточной, чтобы обеспечить восстановление организма после выполнения школьниками значительных физических нагрузок.

Развитие силы общеразвивающими упражнениями осуществляется различными методами.

1. Упражнения выполняются с привычной скоростью без отягощения или с гантелями (1-3 кг), набивными мячами (2-3 кг), сопротивлением партнера или упругих предметов до явно выраженного утомления тех мышц, которые выполняют основную работу. При этом важно в утомленном состоянии выполнить упражнение еще два-три раза. Именно эти последние повторения имеют основное значение для развития силы. Повторять упражнения следует не более 8-10 раз. Если упражнение можно выполнить большее количество раз, то его

надо усложнить. Например, если занимающийся может поднимать согнутые ноги в висе спиной к стенке 9-10 раз, то упражнение надо усложнить - делать его с выпрямленными ногами, а затем с отягощением (набивным мячом или мешочками с песком).

Важно помнить, что мышечные напряжения, прилагаемые при выполнении упражнения более 10 раз, способствуют преимущественному развитию силовой выносливости, а не силы.

Метод многократных повторений одного и того же упражнения применяется в занятиях с начинающими с оздоровительной направленностью (в занятиях утренней, гигиенической и основной гимнастикой). Этот метод не требует больших натуживаний, дает возможность избегать травм, а также позволяет следить за правильностью выполнения упражнений, что имеет существенное значение при обучении упражнениям.

2. Упражнения выполняются с большими усилиями. Сложность упражнения позволяет занимающемуся выполнить его не более 3-4 раз подряд, а иногда даже и только один раз. Большие мышечные усилия дают возможность эффективно развивать силу без лишних энергетических затрат. Выполнение этих упражнений сопровождается потоком импульсов, идущих с периферии к большим полушариям, и ответной реакцией соответствующей интенсивности. Чем больше сила раздражения, тем больше сила ответной реакции, а, следовательно, и повышение функционального уровня мышечной ткани.

Больших мышечных усилий требуют упражнения, выполняемые с отягощениями (гантели 5-10 кг, набивные мячи - 5 кг, гири, мешки с песком, штанга), с такими предметами, как резиновые бинты, амортизаторы; с сопротивлением партнера; с преодолением веса части или всего тела.

С большим мышечным усилием выполняются статические и изометрические силовые упражнения. При выполнении статических

упражнений необходимо сохранять принятую позу или прилагать максимальные усилия в течение 5-6 сек., упираясь какой-либо частью тела в неподвижные предметы или пытаться поднять и сдвинуть их с места. К ним относятся: висы; упоры; стойки; угол в висе и упоре, горизонтальный вис и упор с согнутыми и прямыми ногами, удержание груза на спине, в наклоне, приседе, лежа; упор руками в стену или другой предмет с приложением максимальных усилий.

В изометрических упражнениях большие или максимальные напряжения мышц прилагаются в отдельные моменты выполняемого упражнения. Они возможны при преодолевающей и уступающей работе мышц. С большим или максимальным напряжением выполняются медленные силовые упражнения с кратковременными паузами в 3-5 сек. в процессе движения; сгибание и выпрямление рук в упоре с 3-4 паузами при сгибании и при выпрямлении рук; то же при подтягивании в висе, поднимании штанги; упражнения с преодолением сопротивления амортизатора или собственного веса; поднятие груза и др.

Следует учитывать, что у нетренированных людей при выполнении статических и изометрических упражнений повышается кровяное давление в связи с недостаточным снабжением кровью и кислородом мышц и внутренних органов. Нагрузка на сердечно-сосудистую систему значительно увеличивается. Эти упражнения можно предлагать только хорошо физически подготовленным занимающимся [5].

При развитии силы очень важно (особенно у детей) воспитывать умение различать степень мышечных усилий, т.е. умение выполнять упражнения с большим, средним, малым и очень малым напряжением мышц. Способность определять степень мышечных усилий позволяет рационально пользоваться силой и экономно выполнять заданную работу. С этой целью силовые упражнения рекомендуется выполнять с большими, средними, малыми и очень малыми усилиями, чтобы научиться различать эти усилия на различных стадиях развития силы.



3. Упражнения выполняются без отягощений, с малым внешним сопротивлением, но с максимальной скоростью.

Метод динамических усилий позволяет проявлять большие и максимальные напряжения мышц за счет выполнения упражнений с наивысшей скоростью и полной амплитудой. При таком выполнении упражнений повышаются не только силовые, но и скоростные возможности человека. Из опыта известно, что для повышения скорости широко используются силовые упражнения. Чем большее сопротивление преодолевается во время движения, тем эффективнее упражнения для развития скорости.

Следует учитывать, что при преодолении малых внешних сопротивлений максимальная сила не скажется на скорости движений.

Гимнастические упражнения выполняются в различном темпе, требуют умения максимально напрягать мышцы и выдерживать статические положения. Поэтому нужно научить занимающихся делать упражнения медленно, быстро и очень быстро с разной степенью мышечных напряжений. Такое умение обеспечит не только развитие силы и скорости движений, но и создаст благоприятные условия для управления двигательной деятельностью человека. При развитии силы мышц следует учитывать упругие их свойства. В растянутой мышце возникают сократительные силы, и сила ее увеличивается. Исследованиями установлено, что при растягивании мышцы задней поверхности бедра на 15% от исходной длины в ней возникало напряжение 70-80 кг. Предварительно растянутая мышца интенсивнее сокращается. Следовательно, при развитии силы целесообразны упражнения в растягивании мышц [2].

Основная задача упражнений в растягивании мышц состоит в том, чтобы увеличивать подвижность сочленений, развивать гибкость тела, которая зависит главным образом от растяжимости мышц и связок. При выполнении двигательных действий, требующих гибкости, необходимо правильно распределять напряжения и расслабление мышц, что связано с

координационной деятельностью коры больших полушарий. Таким образом, для развития гибкости необходимо упражняться в растягивании мышц и связок, а также в умении напрягать и расслаблять мышцы, используя при этом различные приемы:

1. Выполнять упражнения на гибкость, активно напрягая мышцы-антагонисты (наклоны вперед, назад, в стороны; прогибание тела назад лежа, мост; поднимание ноги стоя, сидя, лежа и др.).
2. Выполнять упражнения с большой амплитудой, постепенно увеличивая ее (взмахи ногами, наклоны туловища, круговые движения руками).
3. Делать пружинящие движения тела (сгибания, приседания, наклоны, выпады).
4. Применяя захваты руками, притягивать туловище к ногам или ноги к туловищу (наклоны стоя или сидя, прогибание лежа с захватом руками ног и др.).
5. Включать в занятия упражнения на гибкость с активной помощью партнера; при этом не допускать болевых ощущений.
6. Выполнять упражнения на гибкость с гимнастической палкой, веревочкой, булавами, гантелями, набивными мячами; с их помощью увеличивать амплитуду движений.
7. Удерживать статические положения, выполненные с максимальной амплитудой (полушпагаты, шпагаты, сгибание тела лежа на спине и др.).
8. Чередовать напряжение мышц с их расслаблением.

После предварительного напряжения мышцы лучше расслабляются, а следовательно, и растягиваются. Чтобы успешно развивать гибкость, необходимо выполнять специальные упражнения ежедневно или даже два раза в день. Упражнения на гибкость целесообразно проводить сериями по несколько повторений в каждой. Количество серий определяется появлением

легкого болевого ощущения растягиваемых мышц, которое и является сигналом для прекращения упражнения.

Прежде чем выполнять упражнения на гибкость, необходимо разогреться, помня, что предварительно разогретье и неустоленные мышцы сопротивляются растягиванию, а устоленные и охладенные растягиваются плохо; гибкость тела в этом состоянии уменьшается. Лучше всего развивать гибкость с раннего возраста (7-11 лет). После 12 лет тонус мышц значительно повышается, масса сухожилий увеличивается и сопротивление растягиванию становится больше.

С помощью общеразвивающих упражнений можно научить занимающихся напрягать и расслаблять отдельные группы мышц. Известно, что чередование напряжений и расслаблений обеспечивает длительную работоспособность мышц и делает возможным выполнение движения с полной амплитудой. Кроме непроизвольного расслабления мышц, происходящего при всех моторных актах, возможно и произвольное, которое позволяет занимающимся сознательно управлять степенью напряжения отдельных мышц и тем самым выполнять движения с минимальной затратой энергии. Более того, умение произвольно напрягать и расслаблять скелетную мускулатуру способствует быстрейшему формированию двигательных навыков и умению выполнять движения легко и свободно [14].

Обучающиеся 7-9 лет плохо понимают пространные объяснения двигательного действия. Объяснять им следует лаконично и понятно: назвать конкретные действия и указать, как их выполнить. Объяснение надо сопровождать хорошим образным показом, акцентируя внимание на основных действиях. Так, например, при показе прыжка в длину с места обращается внимание обучающихся на положение ног перед толчком и на движение руками в момент толчка.

Основное методическое положение обучающихся 7-9 лет - строгая методическая последовательность изучаемого материала. Учебный материал

надо осваивать небольшими частями, последовательно, начиная с самых простых и легких форм. Постепенное наложение этих частей позволяет успешно выполнить то или другое движение в более совершенной форме.

## ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.

Исследование проводилось с сентября по апрель 2016-2017 учебного года в МОБУ СОШ №2 с обучающимися 7-9 лет в четыре этапа.

На первом этапе - определялась тема исследования, формировались объект, предмет, цели и задачи исследования; разрабатывалась гипотеза.

На втором этапе - теоретический анализ литературы. Подбор испытуемых и выбор методов исследования.

На третьем этапе - проведение педагогического эксперимента и обработка результатов. Тестирование двигательных качеств и определение физического развития проводились в 2 этапа: в начале учебного года (на начало эксперимента) и в конце. Формулирование выводов.

На четвертом этапе - оформление работы.

В исследовании участвовало 24 обучающихся 7-9 лет. Экспериментальная группа (Э.Г.) - 12 человек (6 мальчиков и 6 девочек) и контрольная (К.Г.) - 12 человек (в том же составе).

Исследования проводились в условиях повседневной работы школы по физкультуре.

Уроки по физической культуре проводились 3 раза в неделю согласно расписанию. В экспериментальном классе 2 занятия проводятся в форме уроков по обычной схеме (подготовительная часть, основная часть, заключительная часть), а 3 урок физической культуры представляет собой занятие гимнастикой в форме тренировочной деятельности, направленной на развитие физических качеств. В контрольном классе уроки физической культуры проводились по обычной схеме.

К основным методам исследования относятся следующие:

1. Анализ литературных источников.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Тестирование двигательных качеств.
4. Педагогический эксперимент.

## 5. Методы математической статистики.

Теоретический анализ и обобщение литературных источников - анализ литературных источников позволил составить представление о состоянии исследуемого вопроса, обобщить имеющиеся литературные данные и мнения специалистов, касающихся вопроса общей физической подготовки младших школьников с преимущественным применением акробатики, рассмотреть методы и особенности организации уроков с элементами акробатики, а также определить критерии оценки уровней физической подготовленности и здоровья младших школьников.

Педагогическое наблюдение - проводилось изучение организации и наблюдение за проведением уроков гимнастики на уроке физической культуры обучающимися 7-9 лет МОБУ СОШ№2. Тестирование двигательных качеств. К основным физическим качествам человека относят силу, быстроту, выносливость, проявляемые в двигательной деятельности, а также прыгучесть и ловкость, непосредственно связанные с ними морфо - функциональные свойства организма. Эти качества определяют различные физические способности человека (силовые, скоростные, координационные и т.д.) и реализуются в них [19].

В процессе возрастного развития изучались:

- 1) Прыжок в длину с места, см.
- 2) Подтягивание на перекладине, кол-во раз.
- 3) Вис на согнутых руках, сек.
- 4) Поднимание туловища за 1 минуту («лечь - сесть»), кол-во раз.
- 5) Наклон вперед из положения сидя, сек.

Характеристика двигательных тестов и методика их выполнения

1. Прыжок в длину с места - используется для оценки уровня развития скоростно-силовых и координационных способностей. Процедура тестирования. И.п. - полуприсед с наклоном туловища, руки назад, ступни параллельно перед граничной линией на ширине таза. Обучающийся резко отталкивается

ногами вперед-вверх с одновременным, энергичным замахом рук, приземляясь на обе ноги в глубокий присед. Критерием этих показателей служит максимальный результат.

2. Вис на согнутых руках - служит для оценки уровня развития выносливости. Процедура тестирования. Оценивается время выполнения задания в секундах. И.П. - вис на высокой перекладине хватом сверху, подбородок выше перекладины, не касается. Как только подбородок коснулся перекладины, секундомер останавливали. Критерием оценки этого показателя является максимальное время.
3. Наклон вперед из положения сидя - служит для оценки координационных способностей, гибкости. Процедура тестирования. По команде учителя обучающийся из положения сидя принимает положение наклона. Данный показатель измеряется в сантиметрах.
4. Поднимание туловища за 1 минуту («лечь - сесть») - используют для оценки уровня развития силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса, тазового пояса и сгибателей бедра. Процедура тестирования. Обучающийся ложится на гимнастический мат (или другое покрытие), ноги сгибает в коленных суставах под углом 90°, стопы ставятся на ширине 30 см друг от друга, руки за головой, пальцы переплетены. Партнер удерживает испытуемого за стопы. По команде «Марш!» обучающийся быстро переходит в положение сидя, касаясь локтями колена (левым локтем правого колена, затем наоборот). Критерием оценки этих показателей служит максимальное количество циклов за установленное время.
5. Подтягивание на перекладине - служит для оценки уровня развития силы и выносливости мышц. Процедура тестирования. Мальчики – из вися хватом сверху, ноги вместе. Сгибать руки до

момента, когда подбородок пересекает линию перекладины. Упражнение следует выполнять без рывков, не сгибая ноги. Девочки выполняют упражнение на низкой перекладине из положения виса лежа. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки фиксируются об опору. Обратить внимание на одновременное сгибание рук, «отдых» в висе не более 3 секунд, на прямые ноги (нельзя сгибать и разгибать ноги в коленях и тазобедренных суставах). Критерием оценки этих показателей служит максимальное количество подтягиваний.

Методы математической статистики использовались с целью математической обработки полученных результатов: определение среднего арифметического, процентного соотношения.



### Глава 3. Экспериментальное исследование развития физических качеств у обучающихся 7-9 лет на уроках по физической культуре.

#### **3.1. Реализация по развитию физических качеств у обучающихся 7-9 лет средствами гимнастики.**

За основу своей методики мы взяли работы Н.В. Хомякова (1998) и Л.П. Матвеева (1991).

Занятия гимнастикой для обучающихся 7-9 лет проводились третьим уроком физкультуры. Необходимо подчеркнуть, что основная направленность реализуемой нами концепции не спортивная, а развивающая физические качества. Развив физические качества, обучающиеся с раннего возраста укрепят свой организм и станут заинтересованнее относиться к физическим нагрузкам. Гимнастическая направленность на уроках физической культуры используется нами как основа для привлечения учащихся к урокам физической культуры обучающихся 7-9 лет, формирования у них потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

Процесс развития физических качеств осуществлялся постепенно. Обязательным условием выполнения экспериментальной методики было включение в учебный процесс комплексов упражнений на развитие основных физических качеств.

Гимнастика - наиболее целесообразное средство для физического воспитания обучающихся. Как учебный предмет в школе, по своему содержанию и направленности она наиболее соответствует задачам и контингенту обучающихся. Гимнастика направлена на укрепление и общее, развитие организма, на формирование двигательной функции, на воспитание правильной осанки, морально-волевых, физических качеств и умения пользоваться ими в практической деятельности. Она не ставит узких целей

достижения спортивных результатов, а следовательно, исключает одностороннее развитие.

Одной из особенностей гимнастики является ее доступность обучающимся всех возрастных групп: для занятий можно выбирать доступные физические упражнения, позволяющие решать поставленные задачи.

Гимнастика располагает разнообразными физическими упражнениями. К ним относятся: строевые упражнения, общеразвивающие, прикладные, прыжки (простые, с препятствий и на препятствие), упражнения в висах и упорах, простейшие упражнения и акробатические, художественной гимнастики.

Перечисленные виды гимнастических упражнений содержат различные по трудности движения, поэтому можно выбирать из них наиболее доступные и целесообразные.

Упражнения, включаемые в занятия гимнастикой, не требуют длительных перерывов между повторениями, так как они сравнительно просты по технике и не сложны по координации. Благодаря частым переключениям с одних видов упражнений на другие, обеспечивается активный отдых и снимается утомление.

Зная, что у обучающихся 7-9 лет имеются недостатки в равновесии и деятельности вестибулярного анализатора, что приводят к приспособительным реакциям в статике и моторике, мы взяли за основу методики упражнения на развитие координационных способностей.

При развитии координационных способностей за основу приняли методику Н.В. Хомякова (1998) и Л.П. Матвеева (1991). В своей методике они предлагают применение на начальном этапе обучения специальных упражнений, направленных на устранение моторной асимметрии, что будет содействовать гармоническому развитию гимнастов, более полному проявлению координационных способностей и позволить в дальнейшем достигать более высоких результатов.

Л.П. Матвеев (1991) предлагает воспитание двигательных-координационных способностей, идя по двум основным линиям:

- Первая линия реализуется непосредственно в процессе разучивания новых двигательных действий, путём последовательного решения новых двигательных задач, вытекающих из необходимости согласования движений и преодоления помех, которые возникают на начальных этапах формирования двигательных умений;
- Вторая линия в методике воспитания двигательных-координационных способностей характеризуется введением фактора необычности при выполнении действий, предъявляющего дополнительные требования к координации движений [18].

Для развития координации движений использовались танцевальные движения, акробатические и гимнастические упражнения. Но лучшим средством послужили упражнения гимнастики, особенно с предметами, а также элементами танца, которые способствовали развитию координации движений, ориентировки в пространстве и во времени. С этой же целью включались занятия упражнения в поворотах.

Акробатические упражнения на развитие координационных способностей:

- группировка, сидя, лежа и в упоре присев;
- перекаты вперед, назад, в стороны;
- кувырок в группировке вперед и назад;
- стойка на лопатках с опорой руками;
- равновесие на одной ноге («ласточка») [20].

С целью воспитания координационных способностей на учебно-воспитательных занятиях ставили обучающихся в новые, непривычные для них, условия: изменяли основное направление, выполняли упражнения с другой ноги и в другую сторону. Иногда меняли форму привычных предметов: давали мяч большого размера; скакалку - более короткую или более длинную, изготовленную из другого материала; обруч - легче или

тяжелее, с большим или меньшим диаметром; ленту - длиннее или шире; палку - тяжелее и короче; при выполнении силовых упражнений применялись отягощения.

Изменяли обычные условия, тем самым, заставляя учащихся преодолевать возникающие трудности. Например, при упражнениях статического равновесия уменьшали или повышали площадь опоры, увеличивали количество вращательных движений, доведя их до максимума, выполняли упражнения в равновесии в очень медленном, а другие в очень быстром темпе и др.

Примерные упражнения:

1. В ходьбе - комбинация шагов и движения руками.
2. Передвижение в упоре на коленях.
3. То же в упоре лежа.
4. Кувырки вперед, назад из различных исходных положений.
5. Прыжки с поворотами.
6. Прыжки в стороны на двух ногах.
7. Прыжки с динамичным поворотом бедер.
8. Примерные соединения: из основной стойки - группировка, перекаат назад в стойку на лопатках; из положения лежа на животе перекаат в положение лежа на спине, сгибая руки и ноги, - «мост»; «полушпагат», сед ноги вперед, наклон вперед, грудью коснуться колен и перекаатом назад – стойка на лопатках.

На каждом занятии мы проводили пульсометрию для определения уровня нагрузки для организма занимающихся младшего школьного возраста, что позволило нам соответствующие вносить коррективы при разработке методики и избежать отрицательных последствий для организма обучающихся.

### 3.2. Обсуждение результатов исследования

Исследования мы начали с определения исходного уровня физической подготовленности обучающихся 7-9 лет по выше описанным тестам. Рассмотрим полученные результаты по каждому двигательному тесту.

#### Прыжки в длину с места

Первоначальные результаты у большинства обучающихся контрольной группы соответствовали низкому уровню развития скоростно-силовых способностей, что составляло, соответственно, 50%; средний уровень показали 41,7% учащихся и остальные 8,3% - высокий уровень. К концу эксперимента данные показатели незначительно изменились. Так снизилось количество обучающихся, достигших низкого уровня развития скоростно-силовых способностей до 41,7%; показатели среднего уровня остались без изменений и количество обучающихся, достигших высокого уровня, увеличилось до 16,7%. Прирост показателей составил 8,4% (рис. 1).

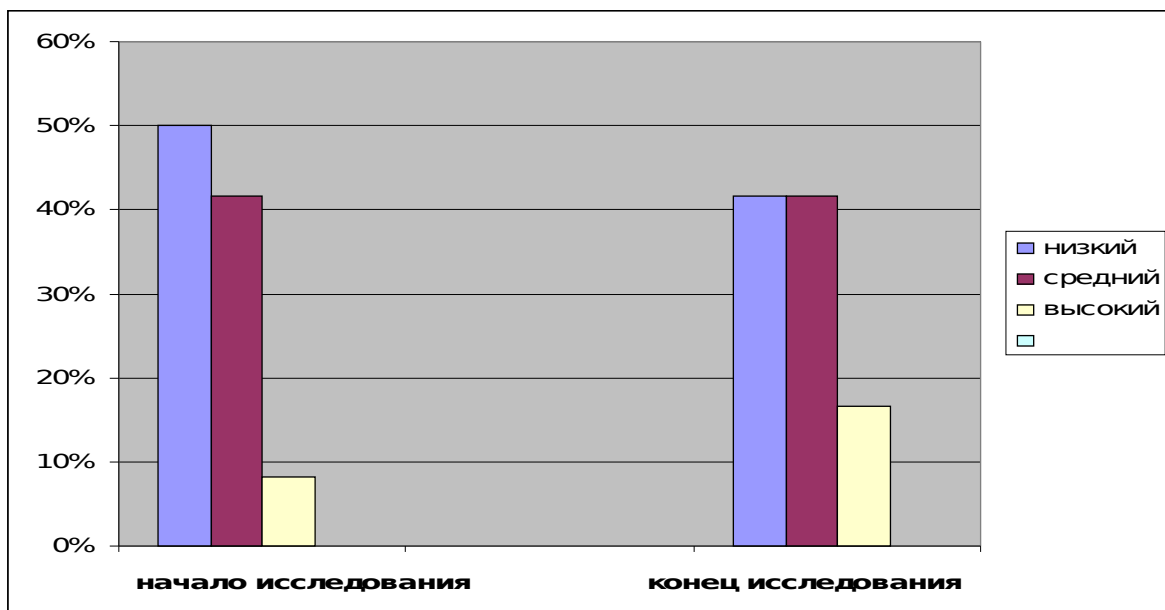


Рисунок 1 - Результаты выполнения двигательного теста «Прыжки в длину с места» обучающихся контрольной группы

В экспериментальной группе на начало эксперимента у большинства обучающихся был средний уровень развития данного двигательного качества, что составляло 58,3%, остальные 41,7% показали низкий уровень развития скоростно-силовых способностей. К концу эксперимента 25% достигли высокого уровня развития данного качества, а низкий уровень снизился до 16,7%. Прирост показателей развития скоростно-силовых способностей составляет 25% (рис. 2).

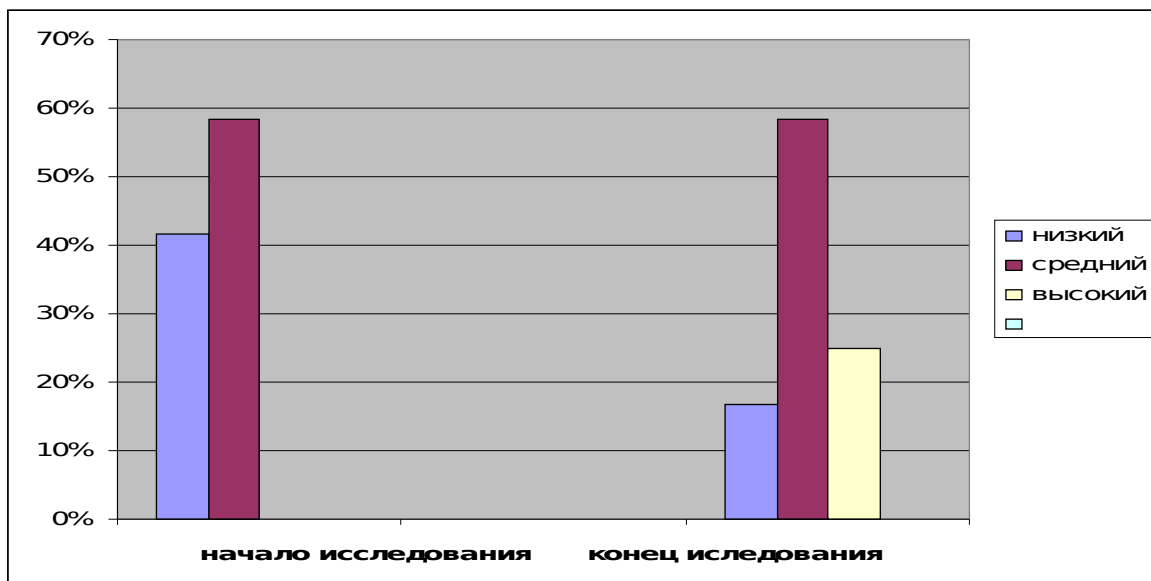


Рисунок 2 - Результаты выполнения двигательного теста «Прыжки в длину с места» обучающихся экспериментальной группы

Вис на согнутых руках:

На примере данного теста можно рассмотреть развитие силовых способностей.

Первоначальные средние результаты по тестам у обучающихся исследуемых групп соответствовали показателям среднего уровня, что составляло в контрольной группе - 58,3%, а в экспериментальной группе - 41,7% (рис. 3, 4).

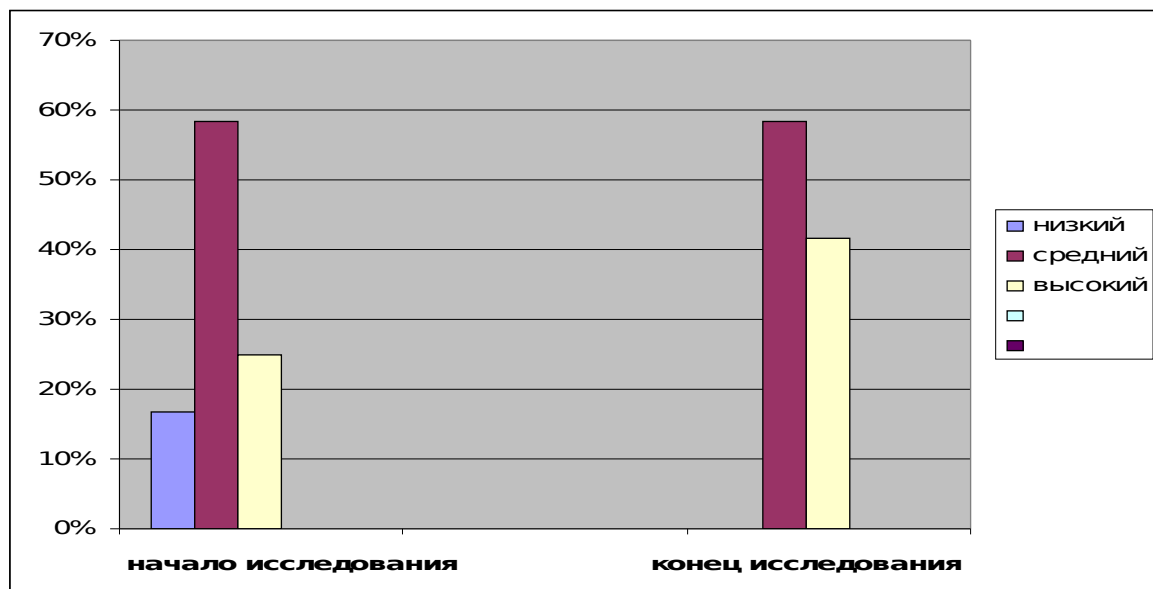


Рисунок 3 - Результаты выполнения двигательного теста «Вис на согнутых руках» обучающихся контрольной группы

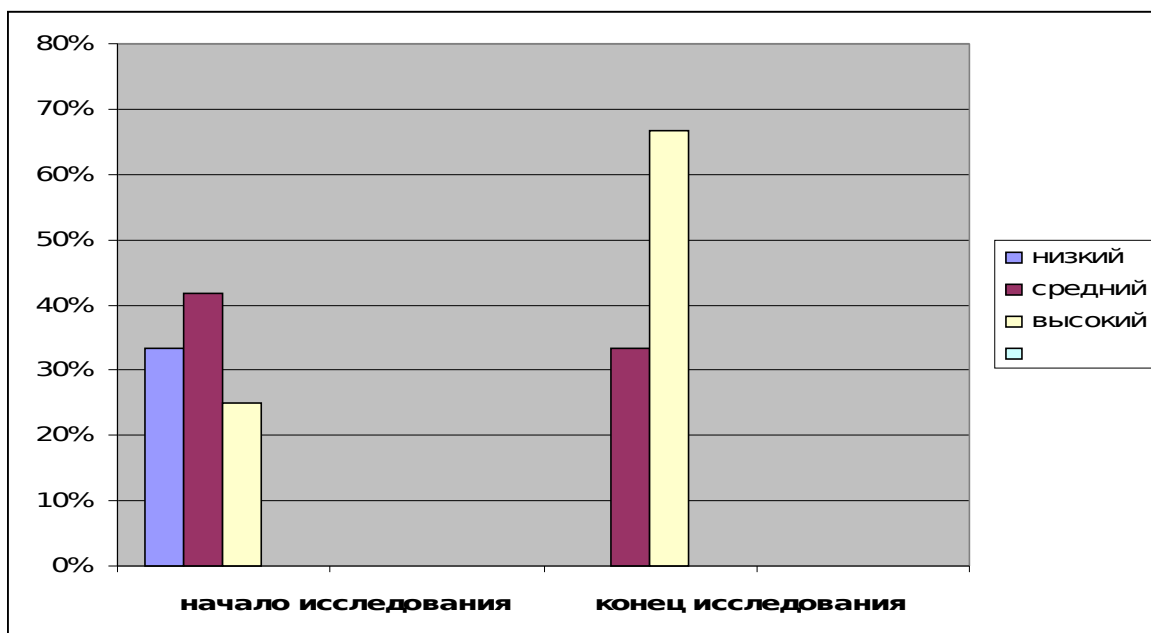


Рисунок 4 - Результаты выполнения двигательного теста «Вис на согнутых руках» обучающимися экспериментальной группы

К концу эксперимента в контрольной группе показатели большинства обучающихся остались на прежнем среднем уровне развития, а в экспериментальной группе достигли высокого уровня, что составляло 66,7%. Прирост показателей развития силовых способностей в контрольной группе составляет 16,7%, а в экспериментальной группе 41,7%.



## Наклон вперед из положения сидя

Показатели первоначального исследования развития гибкости в обеих группах соответствовали среднему уровню развития, что составляло в контрольной группе 58,3%, а в экспериментальной группе - 42,7%. К концу исследования в контрольной группе произошло качественное улучшение уровня данного показателя. Количество обучающихся, достигших высокого уровня, увеличилось до 50%, а среднего снизилось до 50%. Прирост показателей составляет 33,3% (рис. 5).

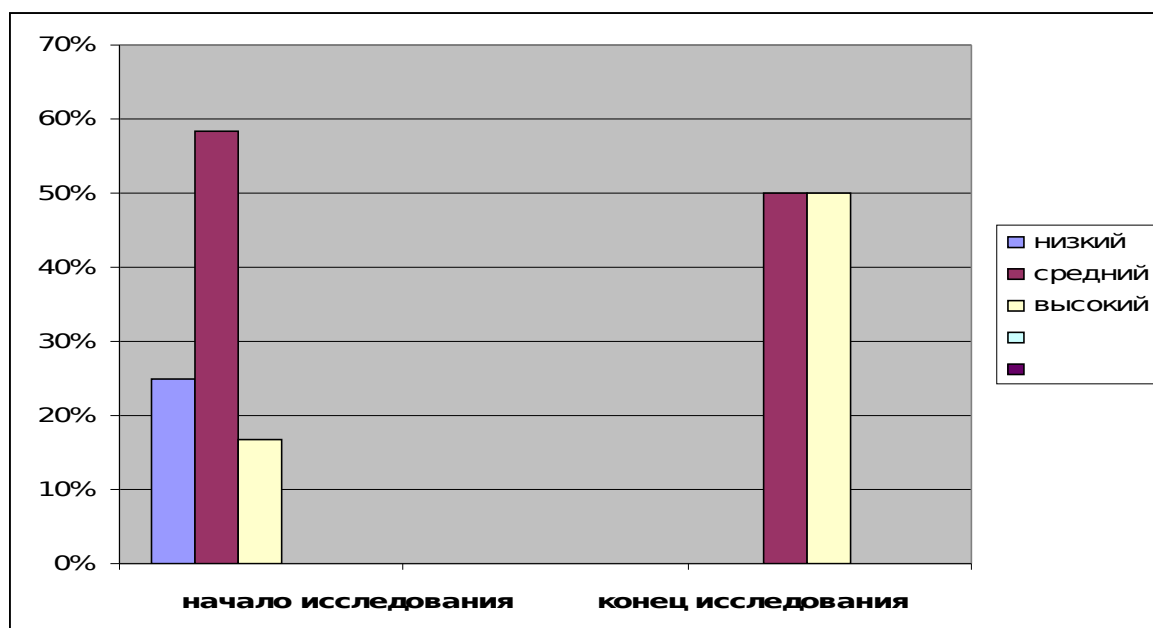


Рисунок 5 - Результаты выполнения двигательного теста «Наклон вперед из положения сидя» обучающихся контрольной группы

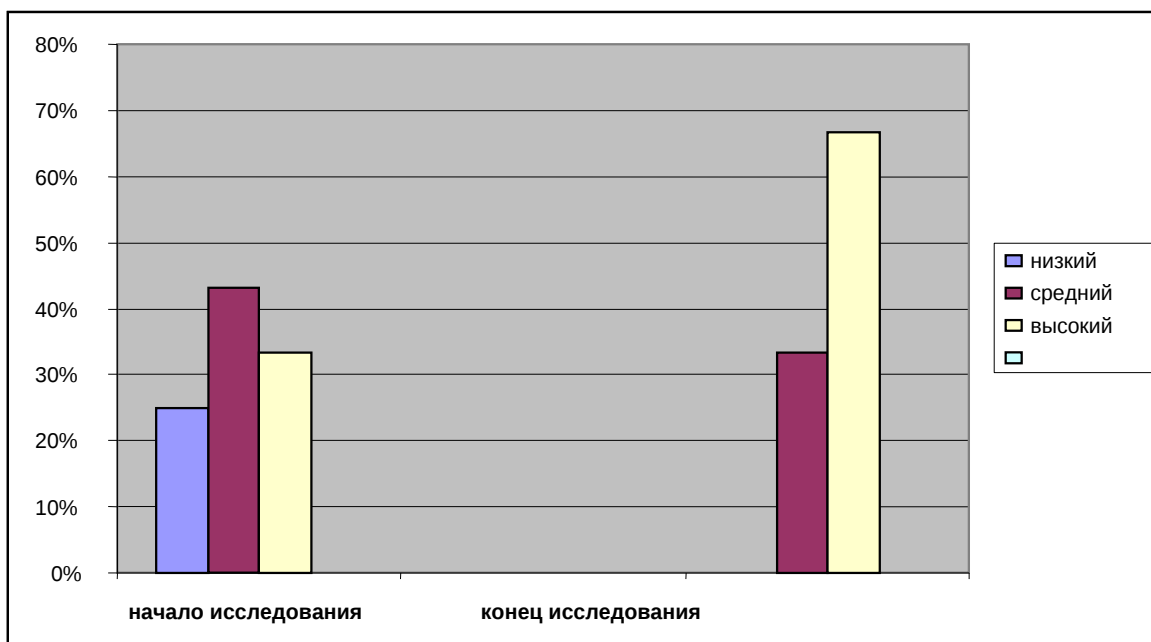


Рисунок 6 - Результаты выполнения двигательного теста «Наклон из положения сидя» обучающихся экспериментальной группы

В экспериментальной группе к концу исследования показатели тоже возросли до уровня высокого, что составляет 66,7%. Прирост показателей составляет 24,4% (рис. 6).

Поднимание туловища за 1 мин.

На начало исследования у обучающихся контрольной группы силовая выносливость определялась на высоком уровне, что составляло 41,7%; а в экспериментальной группе 33,3% обучающиеся имели средний уровень и остальные 25% - низкий. К концу эксперимента количество обучающихся достигших высокого уровня увеличилось до 66,7%, а показатели среднего уровня остались без изменений. Прирост показателей развития силовой выносливости составляет 25% (рис. 7).

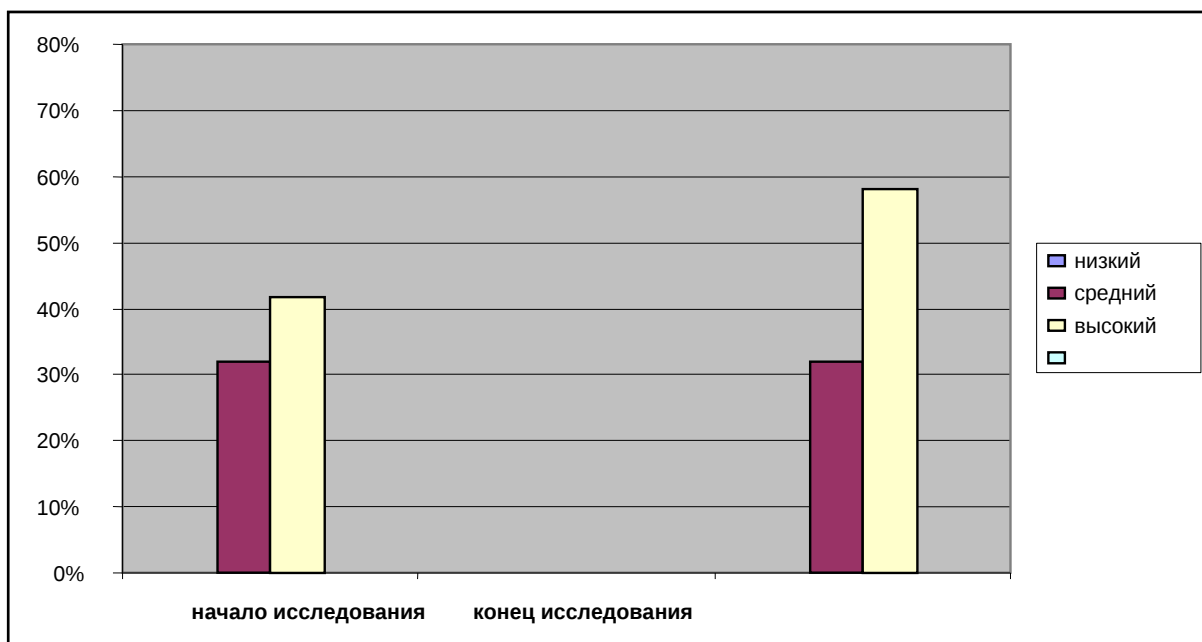


Рисунок 7 - Результаты выполнения двигательного теста «Поднимание туловища за 1 мин» обучающихся контрольной группы

В экспериментальной группе на начало исследования обучающиеся показали в основном средний (31,7%) и высокий (41,7%) уровень развития силовой выносливости. К концу эксперимента все обучающиеся показали высокий уровень развития данного физического качества. Прирост показателей составляет 58,3% (рис. 8).

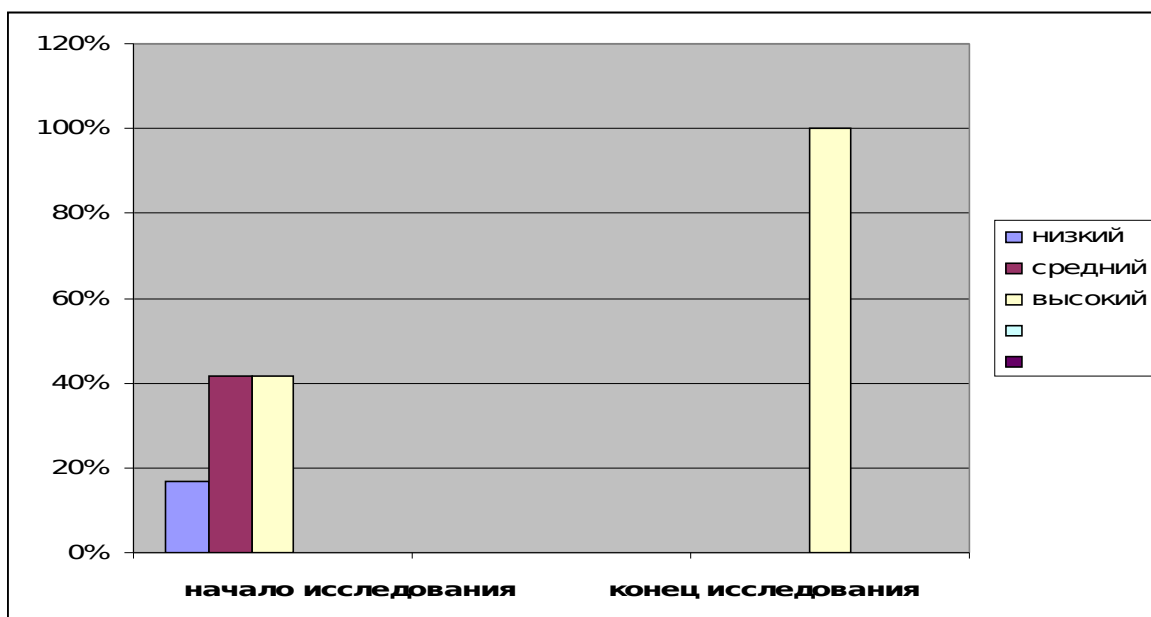


Рисунок 8 - Результаты выполнения двигательного теста «Поднимание туловища за 1 мин.» обучающимися экспериментальной группы

## Подтягивание из виса на перекладине

Результаты исследования силовых способностей у обучающихся контрольной группы имеют однонаправленную динамику улучшения. Так, если на начало исследования 33,3% показали низкий уровень развития данного физического качества, и столько средний и высокий; то к концу эксперимента количество обучающихся, достигших среднего уровня, увеличилось до 58,3%; высокий уровень остался без изменений, а низкий снизился до 8,3% (рис. 9).

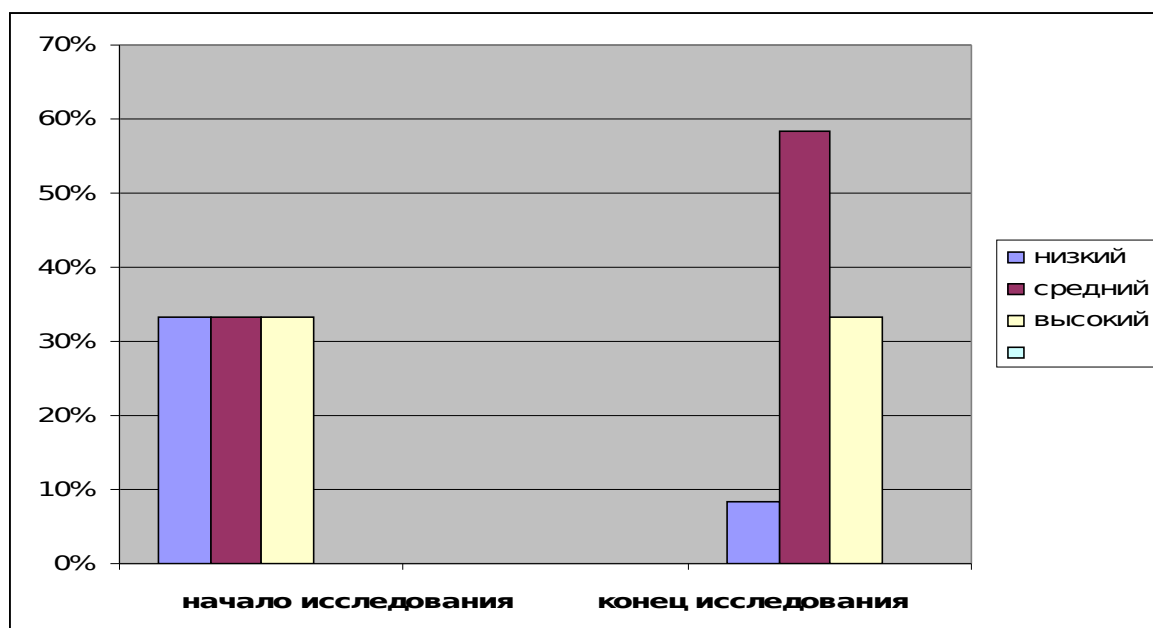


Рисунок 9 - Результаты выполнения двигательного теста

«Подтягивание из виса на перекладине» обучающихся контрольной группы

В экспериментальной группе результаты к концу эксперимента оказались значительно выше. Так, если на начало исследования у большинства обучающихся уровень развития силовых способностей определялся как средний, что составляло 50%, то к концу эксперимента показатели возросли до высокого уровня, что составляло 83,3%. Прирост составляет 33,3% (рис. 10).

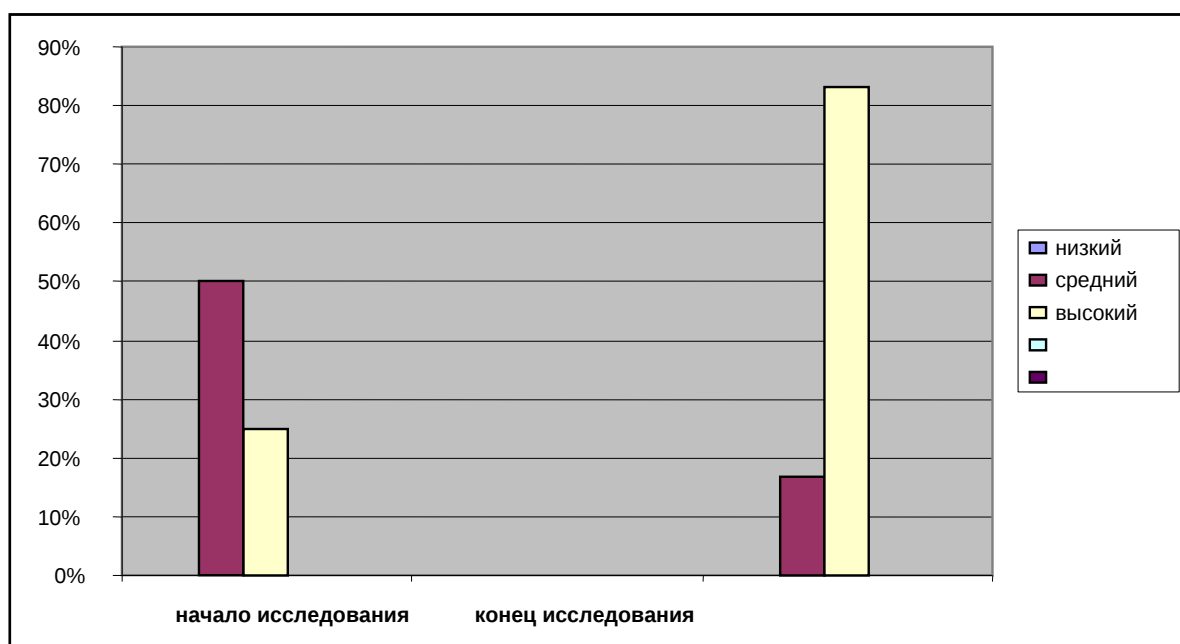


Рисунок 10 - Результаты выполнения двигательного теста «Подтягивание из виса на перекладине» обучающихся экспериментальной группы

На основании итоговых суммарных результатов 5-ти двигательных тестов просматривается однонаправленная динамика улучшения исследуемых физических и двигательных способностей у обучающихся 7-9 лет к концу эксперимента. Так, если на начало исследования у обучающихся контрольной группы уровень развития двигательных способностей определялся как средний, что составляло 45%, а 25% обучающихся показали высокий уровень двигательной подготовленности, а остальные 30% - низкий; то к концу исследования показатели высокого уровня возросли до 41,7%, среднего до 48,3%, а низкий снизился до 10%. Прирост показателей развития двигательной подготовленности к концу исследования составляет 16,7%.

В экспериментальной группе большинство обучающихся на начало исследования показали средний уровень двигательной подготовленности, что составляло 46,7%; 28,3% - низкий, а 25% - высокий; то к концу исследования показатели высокого уровня возросли до 68,3%, среднего уровня снизились до 28,3%, а низкого до 3,3%. Прирост показателей развития двигательной подготовленности к концу исследования составляет 43,3%.

Таким образом, опираясь на полученные результаты исследования, мы можем утверждать, что занятия гимнастикой на уроках физической культуры оказывают эффективное влияние на уровень развития физических качеств у обучающихся 7-9 лет.

## Заключение

1. Данная дипломная работа была посвящена развитию физических качеств у обучающихся 7-9 лет на уроках по физической культуре средствами гимнастики. Для этого была изучена учебно-методическая и психолого-педагогическая и специальная литература по теме дипломной работы. В результате анализа были рассмотрены основные подходы к раскрытию темы в учебниках разных авторов и выработаны наиболее целесообразные с точки зрения автора; определены основные понятия, связанные с указанной темой; определены основные требования к состоянию физической подготовленности обучающихся 7-9 лет; сформирована многоуровневая система физической подготовленности обучающихся; выработана методика ведения уроков гимнастики с образовательно-тренировочной направленностью в начальной школе; проведен анализ влияния занятий гимнастикой на развитие физических качеств обучающихся 7-9 лет и выработаны практические рекомендации по проведению уроков гимнастики с образовательно-тренировочной направленностью с целью перехода на более высокий уровень физической подготовленности школьников начальных классов.

2. В ходе эксперимента было принято решение разработать программу у обучающихся 7-9 лет. В программу включены упражнения на развитие силы, быстроты, выносливости и гибкости. Из полученных результатов видно, что регулярные занятия гимнастикой на уроках физической культуры с обучающимися 7-9 лет имеют достаточно высокий эффект.

3. По итогам результатов, определяющих развитие физических качеств, в экспериментальных классах учащиеся достигли значительного роста показателей. Об этом свидетельствует улучшение всех 5-ти результатов, включенных в систему тестирования. В контрольных классах

эти показатели или оставались на низком уровне, или достигали среднего уровня.

4. Таким образом, подводя итоги дипломной работы, мы можем утверждать, что гипотеза нашла свое подтверждение: занятия гимнастикой с обучающимися 7-9 лет на уроках физической культуры средствами гимнастики эффективно влияет на уровень их развития физических качеств.

5. Резюмируя вышесказанное, следует отметить, что спортизированная концепция является одной из основополагающих в физическом воспитании школьников. При различных организационных формах ее внедрения, безусловно наибольшую эффективность возможно получить при поэтапном привлечении обучающихся к спортивно-оздоровительной деятельности с начальных классов. При этом необходимо найти оптимальное соотношение между базовым и вариативным, образовательным и двигательным компонентами. Для успешной реализации инновационных технологий нужен также «новый» учитель физической культуры: компетентный в своей области и с гуманистическим мировоззрением.



## Список использованных источников

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др.: учеб. Для студентов фак. культ. пед. Ин-тов по спец. 03.03. – М.: просвещение, 1990. – 287с.
2. Гаверодский, Ю. К. Техника гимнастических упражнений: Попул. учеб. пособие. - М.: Тера - Спорт, 2002. - 512 с.
3. Володина В.С. Основы теории и методики физического воспитания / В. С. Володина. Учебное пособие. Красноярск: КГПИ, 1991, - 240 с.
4. Выгодский Л.С. Возрастная периодизация детского развития / Л.С. Выгодский.- М.: Педагогика, 1984.
5. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартьянов.- М., 2000.
6. Гимнастика. - М.: Академия, 2010. - 448 с.
7. Дьячков А.И. Системы обучения глухих детей / А. И. Дьячков. – М.: Изд-во академии пед. наук РСФСР, 1981. – 241с.
8. Журавин М.Л. Гимнастика: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – 2-е изд., стер. / М. Л. Журавин, Н. К. Меньшикова. – М.: Издательский центр «Академия», 2002.
9. Канакова Л.П. Основы математической статистики в спорте: методическое пособие / Л.П. Канакова.- Томск, 2001.- 125 с.
10. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. – М., Терра-спорт, 2002г.
11. Коренгберг В.В. Двигательная задача, двигательный навык.- Гимнастика / В. В. Коренгберг. - вып,1,1986.
12. Курепина М.М. Анатомия человека / М.М. Курепина, Г.Г. Воккен. - Просвещение 1979 г.
13. Лях В.И. Гибкость и методика её развития//Физкультура в школе.№1, 1999 / В. И. Лях, - с. 25

14. Лях В.И. Координационные способности школьников / В. И. Лях. - Мн.: Полымя, 1989. – 159 с.
15. Лях В.И. Координационные способности школьников / В.И. Лях //Теория и практика физической культуры. №1, 2000.- 24 с.
16. Лях В.И. Совершенствование специфических координационных способностей / В. И. Лях //Физическая культура в школе, №2, 2001. - с. 7-14.
17. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя / В. И. Лях. - М.: ООО “Фирма издательства АСТ”, 1998. – 272 с.
18. Матвеев Л.П. Теория методика физической культуры. Учеб. для ин-ов физ. культуры / Л. П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1991. – 549 с.
19. Васильков Г.А. Гимнастика для детей младшего школьного возраста. – М.: Просвещение, 1998г.
20. Мясникова Н.И. Общеразвивающие и специальные физические упражнения для развития двигательных способностей. (Методическое пособие для учителей общеобразовательных школ, тренеров-преподавателей и студентов практикантов) Н. И. Мясникова, А. Н. Савчук. - Красноярск: РИО КГПУ, 2004.
21. Назарова О.М. Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет: Методическая разработка для тренера / О. М. Назарова. - М.: 2001. – 39 с.
22. Пеганов Ю.А. Способы повышения уровня физической подготовки глухих и слабослышащих старших школьников / Ю.А. Пеганов, А.Г. Спицин. – 1998 г., - №2, март – апрель.
23. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика / Ю.В. [Менхин](#), [А.В. Менхин](#).// Теория и методика. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 384 с.
24. Розанова Т.В. Развитие способностей у глухих детей в процессе обучения / Т.В. Розанова. – М.: Педагогика, 1991. – 176 с.

## Приложение

### Приложение А

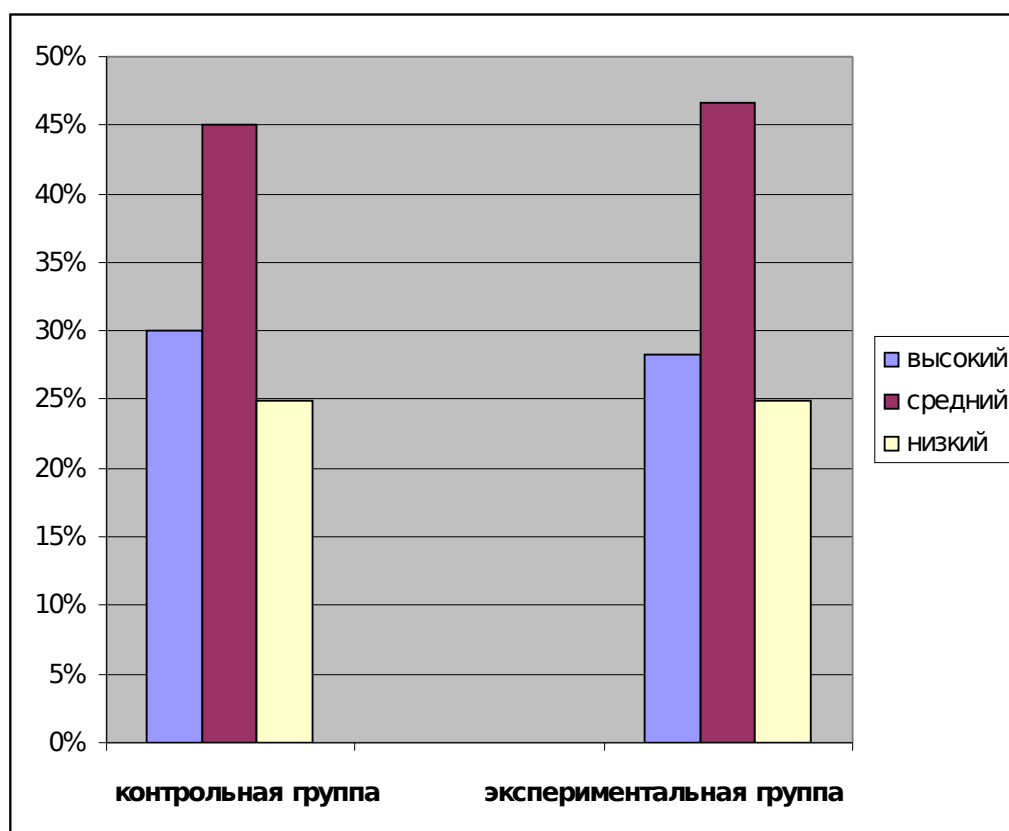
Показатели уровня развития физических способностей у обучающихся 7-  
9 лет, %

Виды двигательных тестов	Группы			
	Контрольная		Экспериментальная	
	Начало эксперимента	Конец эксперимента	Начало эксперимента	Конец эксперимента
1. Прыжки в длину с места	Низкий –50 Средний – 41,7 Высокий – 8,3	Низкий –41,7 Средний – 41,7 Высокий – 16,7	Низкий –41,7 Средний – 58,3 Высокий - 0	Низкий –16,7 Средний – 58,3 Высокий - 25
2. Вис на согнутых руках	Низкий –16,7 Средний – 58,3 Высокий - 25	Низкий –0 Средний – 58,3 Высокий – 41,7	Низкий –33,3 Средний – 41,7 Высокий - 25	Низкий –0 Средний – 33,3 Высокий – 66,7
3. Наклон вперед из положения сидя	Низкий –25 Средний – 58,3 Высокий – 16,7	Низкий –0 Средний – 50 Высокий - 50	Низкий –25 Средний – 41,7 Высокий – 33,3	Низкий –0 Средний –33,3 Высокий – 66,7
4. Поднимание туловища за 1 мин.	Низкий –25 Средний – 33,3 Высокий – 41,7	Низкий –0 Средний – 33,3 Высокий – 66,7	Низкий –16,7 Средний – 41,7 Высокий – 41,7	Низкий –0 Средний – 0 Высокий - 100
5. Подтягивание из вися на перекладине	Низкий –33,3 Средний – 33,3 Высокий – 33,3	Низкий –8,3 Средний – 58,3 Высокий – 33,3	Низкий –25 Средний –50 Высокий - 25	Низкий –0 Средний – 16,7 Высокий – 83,3

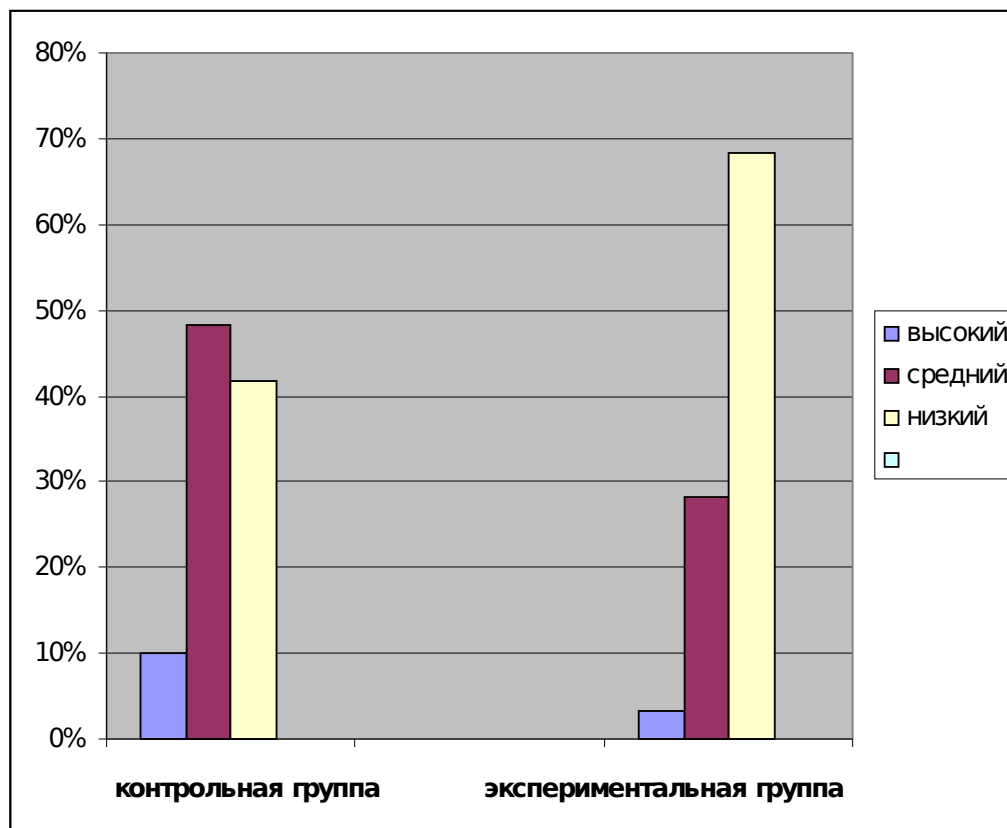
Суммарные показатели уровня развития физических качеств у обучающихся  
7-9 лет.

Группы	Уровни развития	
	Начало исследования	Конец исследования
Контрольная	Низкий – 30	Низкий – 10
	Средний – 45	Средний – 48,3
	Высокий – 25	Высокий – 41,7
Экспериментальная	Низкий – 28,3	Низкий – 3,3
	Средний – 46,7	Средний – 28,3
	Высокий – 25	Высокий – 68,3

Динамика изменения показателей уровня физической подготовленности обучающихся 7-9 лет на начало исследования



Динамика изменения показателей уровня физической подготовленности обучающихся 7-9 лет на конец исследования.



## Подвижные игры для развития силы для обучающихся 7-9 лет.

№ п/п	Название игры	Основные упражнения	Методические указания
1.	Прыжки по полоскам	Прыжки на двух ногах в длину	Прыжки выполняются с сомкнутыми ногами. Силу отталкивания регулируют расстоянием между полосками (от 30 до 60 см).
2.	Лиса и куры	1. Прыжки с возвышенности. 2. прыжки на возвышенности.	Предварительно в несколько уроков включают прыжки с гимнастической скамейки на пол. Обращают на мягкое приземление.
3.	Ноги от земли	1. Лазание по гимнастической стенке. 2. Лазание по канату, шесту. 3. Вис на руках на брусках, перекладине и т.д.	В начале выполняют более простые задания, например: 1) по сигналу все влезает на гимнастическую стенку до ее середины и до конца или передвигаются в правую, левую стороны; 2) все принимают вис (на гимн. Стенке, брусках, перекладине и т.д.); 3) лазанье по канату произвольным способом на высоту 1,5-2 м и выше.
4.	Альпинисты	1. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. 2. Перелазание через препятствия (конь, козел, бревно).	В начале в виде подготовительных упражнений выполняют лазанье на каждый снаряд, подготовительный для проведения игры.
5.	Гуси	1. Передвижение в приседе. 2. Прыжки в приседе.	Игру выполняют в двух вариантах: 1) передвижение команд шагом в приседе; 2) передвижение прыжками в приседе.
6.	Тяни в круг	1. Втягивание в круг партнера. 2. Соппротивление	Игру проводят в двух вариантах: 1) играющие в стойке; 2) играющие в

		втягиванию в круг.	полуприседе.
--	--	--------------------	--------------

## Приложение Е

### Подвижные игры для развития скоростно-силовых способностей

№ п/п	Название игры	Основные упражнения	Методические указания
1.	Волки во рву	Прыжок в длину с разбега через «ров»	Игру проводят после освоения учениками мягкого приземления на полу или площадке
2.	Зайцы, сторож и Жучка	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжок с разбега.</li> <li>2. Прыжки в полуприседе</li> <li>·</li> <li>3. Бег с препятствие м.</li> </ol>	В качестве препятствия применяют резиновую тесьму. Игру усложняют повышением высоты «забора» до 60 см, до 80 см.



Приложение Ж

Тесты по определению динамики показателей двигательной подготовленности обучающихся 7-9 лет.

№ п/п	Определяемые способности	Контрольные упражнения	Во Зра ст	Уровни подготовленности и оценка в баллах							
				Мальчики				Девочки			
				низкий	средний	в/средн.	высокий	низкий	средний	в/средн.	высокий
				«2»	«3»	«4»	«5»	«2»	«3»	«4»	«5»
1	Скоростные	Бег 30 м (сек.)	7	7,5 и >	7,3-6,2	6,1-5,7	5,6 и <	7,6 и >	7,5-6,4	6,3-5,9	5,8 и <
			8	7,1 »»	7,0-6,0	5,9-5,5	5,4 »»	7,3 »»	7,2-6,2	6,1-5,7	5,6 »»
2	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места (см)	7	100 и <	115-135	136-154	155 и >	85 и <	110-130	131-148	150 и >
			8	110 »»	125-145	148-160	165 »»	90 »»	125-140	145-150	155 »»
3	Динамическая сила	Подтягивани е на перекладине из виса (мальчики) лежа (раз)	7	1 и <	2	3-5	6 и >	2 и <	4-6	7-10	12 и >
			8	1 »»	2	3-5	6 »»	3 »»	7-9	10-12	14 »»
4	Силовая выносливость, динамическая	Поднимание туловища за 1 мин. (раз)	7	12 и <	18-25	26-28	30 и >	8 и <	13-14	15-17	18 и >
			8	12 »»	20-27	28-33	34 »»	8 »»	15-17	18-19	20 »»

Приложение 3

Комплекс упражнений с гимнастической скамейкой для обучающихся 7-9 лет.

Содержание	Дозировка	Методические указания
И.П. – выпад правой ногой на скамейку 1-2- руки дугами за голову 3-4- и.п.	3-4	голову поднять, локти развести 1 вдох 2 выдох
И.П. – стоя на скамейке продольно ноги врозь рука на поясе 1-3 - три пружинистых наклона, руками коснуться скамейки 4- И.П.	6-8	ноги прямые наклон ниже 1 вдох 2 выдох
И.П.- сед поперек, ноги врозь руки в стороны 1- поворот туловища вправо, руки за голову 2- И.П. 3-4- то же влево	6-8	ноги не сгибать носки оттянуты 1. выдох 2. вдох
И.П. – сед поперек на скамейке ноги врозь руки за голову 1- наклон вправо руки в стороны, коснуться пола 2- И.П. 3-4- то же влево	6-8	ноги выпрямлять носки оттянуты дыхание свободное
И.П. – сед продольно, хват за дальний край скамейки 1-8- приподняв ноги поочередно движение вверх вниз 9-16- то же		ноги не сгибать носки оттянуты 1-2. выдох 3-4. вдох
И.П.- присед руки на поясе, прыжки вокруг скамейки - ходьба	40 16	ноги вместе

Приложение И

Комплекс упражнений с обручем для обучающихся 7-9 лет.

Содержание	Дозировка	Методические указания
И.П. – стойка ноги врозь обруч вертикально на полу обратным хватом вверх 1-2- обруч вверх 3-4- и.п.	6-8	обруч держать прямо не наклонять 1-2 вдох 3-4 выдох
И.П. – стойка обруч вверх горизонтально 1-2- правая в сторону на носок наклон вправо 3-4- и.п. 5-8- то же влево	6-8	ноги прямые, наклон ниже 1-2 вдох 3-4 выдох
И.П. – стойка обруч вертикально вперед хватом изнутри 1-4- обруч вверх назад выкрутить 5-8- выкрутить обратно в и.п.	3-4	руки не сгибать выкрут одновременно двумя руками, дыхание свободное
И.П. – стойка ноги врозь обруч вверх 1-2- наклон коснуться пола дальним краем обруча 3-4- и.п.	6-8	спина прямо, присед ниже 1-2 выдох 3-4 вдох
И.П. – стойка обруч вертикально на полу, хват сверху - прыжки, обруч вращая как скакалку - ходьба	50 16	вращать кистями не наклоняться

Комплекс упражнений с гимнастической палкой для обучающихся 7-9 лет.

Содержание	Дозировка	Методические указания
И.П. – стойка ноги врозь лицом друг к другу, палки внизу хват сверху 1-2- палку вверх 3-4- и.п.	6-8	выполнять одновременно руки прямые 1-2 вдох 3-4 выдох
И.П. – узкая стойка ноги врозь лицом друг к другу, палки внизу сбоку 1-2- полуприсед, правую руку вперед, левую назад в и.п. 3-4-то же другой	6-8	руки прямые выше руки 1-2 вдох 3-4 выдох
И.П. – стоя лицом друг к другу палки внизу сбоку обратный хват 1- палки вверх 2- правую в сторону на носок, наклон вправо 3- счет 1 4- и.п. 5-8- то же влево	3-4	руки прямые ноги не сгибать 1 вдох 2 выдох
И.П. – то же хват сверху 1-2- присед палка вверх 3-4- и.п. 5-8- то же левой	3-4	ногу выше, палку держать крепче, дыхание свободное
И.П. – стоя лицом друг к другу, палки внизу хват обратный - прыжки, меняя положение палок - в стороны вверх, в стороны вниз - ходьба	50 16	дыхание свободное

Комплекс гимнастических упражнений без предметов для обучающихся 7-  
9 лет.

Содержание	Дозировка	Методические указания
И.П. – стойка ноги врозь 1- руки за голову 2- подняться на носки, локти назад 3-4- и.п.	6-8	ноги напрягать прогибаясь, голову назад 1-2 вдох 3-4 выдох
И.П. – о.с. 1- упор присев 2- выпрямить ноги 3- упор присев 4- и.п.	6-8	ноги выпрямлять, руки от пола не отрывать, дыхание свободное
И.П. – упор стоя на коленях 1-2- сгибая руки, выпрямить правую назад 3-4- и.п. 5-8- то же левой	6-8	ногу назад прямую, носок оттянут 1-2 вдох 3-4 выдох
И.П.- сед ноги врозь руки в стороны 1- наклон к левой, правой рукой коснуться носка 2- и.п. 3-4- то же правой	6-8	ноги не сгибать носки оттянуты 1 выдох 2 вдох
И.П. – стойка руки сзади, пальцы сужены 1-2- подняться на носки, руки назад, прогнуться 3-4- и.п.	6-8	грудь подать вперед, ноги не сгибать 1-2 вдох 3-4 выдох
И.П. – стойка руки на пояс 1-3- три прыжка 4- прыжок с поворотом кругом - ходьба	8-10 16	повороты выполнять в различные стороны, ноги вместе, дыхание свободное



Комплекс упражнений в ходьбе и беге для обучающихся 7-9 лет.

№	Содержание	Дозировка	Методические указания
1.	Ходьба.	1 кр	Смотреть вперед.
	Ходьба с промежуточными положениями рук:		
	- вперед книзу;	0,5 кр	Ладони вниз.
	- вперед кверху;	0,5 кр	Руки прямые.
	- вниз наружу;	0,5 кр	Пальцы вместе.
	- вверх наружу;	0,5 кр	Смотреть вперед.
Ходьба спиной вперед.	1 кр	Смотреть через левое плечо.	
Выпады вперед руки на пояс.	1 кр	Выпад глубже.	
Сгибание ног вперед с захватом за голень.	1 кр	Ногу выше.	
2.	Бег.	2 кр	Бег на носках.
	Шаги галопа правым и левым боком, руки на пояс.	1 кр	Сохранять равнение.
	Бег скрестным шагом вперед, руки на пояс.	1 кр	Ноги прямые, носок оттянут.
	Прыжки на правой и левой ноге.	1 кр	Прыжки чаще.
3.	Бег.	1 кр	
4.	Ходьба.	1 кр	Равнение в строю.
	И.П. – руки на пояс;		
	1 - лев. вперед на носок руки вперед;	1 кр	Нога прямая, носок оттянут руки прямые.
	2 - лев. в сторону на носок руки в стороны;		
	3 - лев. назад на носок руки вверх;		
4 - шаг левой вперед руки на пояс;			
5-8 – то же правой.			