(cc) BY

Елагина Алёна Андреевна
магистрант
Стафеева Анастасия Владимировна
канд. пед. наук, доцент
ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный
педагогический университет им. К. Минина»
г. Нижний Новгород, Нижегородская область

МЕТОДЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ ПУТЕМ ВНЕДРЕНИЯ В ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ЗАНЯТИЙ ПО ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ

Аннотация*: в статье раскрывается проблема совершенствования предмета «Физическая культура» в школе с целью повышения физической подготовленности старшеклассников и развитию большей гибкости путем введения в программу обучения дополнительных занятий по эстетической гимнастике. Разработана и экспериментально обоснована методика введения тренировок по эстетической гимнастике в уроки физического воспитания для учащихся старших классов общеобразовательной школы.*

Ключевые слова*: юноши, девушки, старшие классы, гибкость, эстетическая гимнастика, физическая подготовленность, развитие гибкости, введение новых секций.*

Актуальность исследования: Данная проблема актуальна с связи с тем что в настоящее время идет недооценка качества и физической способности спортсменов в условиях Сормовской православной гимназии.

Объект исследования – тренировочный процесс в ЧОУРО «НЕГПЦ(МП)» Сормовской православной гимназии имени святого апостола и евангелиста Иоанна Богослова.

Предмет исследования- введение методики улучшения гибкости в уроки физического воспитания для старших классов в условиях Сормовской гимназии.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Целью данной статьи является определение оптимальных средств и методики тренировки по эстетической гимнастике для старшеклассников Сормовской гимназии.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть систему многолетней подготовки по физической культуре в старших классах в Сормовской гимназии.

2. Изучение научно-методической литературы относительно здоровья и физической подготовленности старшеклассников и оценка уровня физической подготовленности в старших классах православной Сормовской гимназии.

3. Подобрать оптимальную методику для улучшения физических способностей гибкости старшеклассников путем введения в уроки занятий по эстетической гимнастике.

Физическая подготовленность – это уровень достигнутого развития физических качеств, формирование двигательных навыков в результате специализированного процесса физического воспитания, направленного на решение конкретных заданий [2].

Анализ научно-методической литературы показал, что, несмотря на попытки решения специалистами в области физической культуры и спорта насущной проблемы повышения уровня физической подготовленности старшеклассников, наблюдается снижение уровня двигательных способностей в старших классах, особенно в области гибкости. Обосновать этот отрицательный факт можно несколькими причинами: неблагоприятная экологическая ситуация, урбанизация, стрессовый фактор, неадекватная или неорганизованная учебная и физическая нагрузка и т. д. [3].

Практическое исследование проводилось на базе ЧОУРО «НЕГПЦ(МП)» Сормовской православной гимназии имени святого апостола и евангелиста Иоанна Богослова.

В системе физического воспитания рекомендовано использовать не более 5 тестов для оценивания уровня физической подготовленности [1].

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Вследствие чего были выбраны следующие тесты: скоростные способности определяли с помощью теста «бег на 60 м»;

Гибкость оценивали подвижностью позвоночного столба в тесте «наклон вперед из исходного положения сед ноги врозь»; силовые способности у девушек – в тесте «вис на согнутых руках» на время, у юношей – в тесте «подтягивание на перекладине»; выносливость оценивали в тесте «бег 2 км» у девушек и 3 км у юношей.

В исследовании приняли участие старшеклассники в количестве 55 человек (юношей n=37, а девушек n=18). Средний возраст 17–18 лет. Тестирование проводилось в рамках учебного процесса в течение второй половины сентября 2017 года. Полученные результаты обрабатывались с помощью методов математической статистики.

Результаты исследования:

Высокий уровень развития двигательных качеств показали юноши и девушки в тесте «бег на 60 м», сек – 8,2 ± 0,1 и 9,6 ± 0,1 соответственно и тесте «челночный бег 4х9 м», сек – 9,0 ± 0,1 и 10,0 ± 0,1 соответственно. При этом низкий уровень развития двигательных качеств продемонстрировали юноши в тесте на гибкость «подвижность позвоночного столба см» – 8,6 ± 1,6, а девушки – в тесте «сгибание-разгибание рук в упоре лежа», раз – 13,6 ± 2,6 раза. Средние показатели были получены у юношей в тестах «подтягивание на перекладин» и «бег на 3 км», а у девушек – в тесте «на гибкость» и «бег на 2 км».

Нами выявлено, что у старшеклассников низкий уровень развития гибкости (подвижность позвоночного столба): у юношей (73%) и девушек (50%), силы рук у девушек (50%), что является причиной низкого уровня выполнения тестовых нормативов.

Решение проблемы:

Полученные показатели в ходе исследования говорят о необходимости введения занятий эстетической гимнастикой в школьную программу, что в дальнейшем только улучшит показатели учащихся.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Поэтому в программу Сормовской православной гимназии имени святого апостола и евангелиста Иоанна Богослова будут вводиться *основы техники и методы обучения упражнениям эстетической гимнастики*.

1. Ошибки, их предупреждение и исправление.

2. Основы техники, типичные ошибки и методы обучения элементам эстетической гимнастики: волнам и взмахам, сжатиям и скручиваниям, наклонам и расслаблениям, равновесиям, поворотам, прыжкам, полуакробатическим и акробатическим элементам, поддержкам.

Эстетическая гимнастика – это тренирующие упражнения, направленные на конкретные мышечные группы.

Они оказывают трофическое влияние, регулирующую роль коры головного мозга, способствуют двигательного и лежащих рядом с ним речевых центров.

Отличительной чертой гимнастики является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма.

Занятия по эстетической гимнастике направлены на развитие движений, совершенствование двигательных навыков и физических качеств (ловкость, гибкость, силу, выносливость). Движения доставляют детям радость и могут служить хорошим средством повышения умственной работоспособности.

Акробатические упражнения содействуют всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышает возбудимость мышц, темп, силу, мышечный тонус и общую выносливость ребенка [4].

Выводы.

1. В ходе нашего исследования был установлен средний уровень физической подготовленности старшеклассников с тенденцией к высокому.

И это значит, что внедрение занятий эстетической гимнастикой просто необходимы в школьную программу и в дальнейшем только улучшит показатели.

2. Изучение научно-методической литературы касающейся проблематики физической подготовленности и физического здоровья показало, что

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

актуальность данного исследования не угасает, а полученные данные вносят вклад в статистическую базу данного направления исследования.

3. Дальнейшие исследования предполагают: оценить уровень физического здоровья старшеклассников, выяснить наблюдается ли взаимосвязь, принять меры для устранения отрицательных моментов с целью повышения гибкости и сохранения здоровья обучающейся молодежи при помощи Эстетической гимнастики.

Список литературы

1. Бондаренко И.Г. Определение уровня физической подготовленности студентов: двигательные тесты и метод индексов // Физическое воспитание студентов. – 2011. – №2. – С. 10–13.

2. Гуменный В.С. Комплексный контроль физической подготов- ленности студентов политехнических вузов / В.С. Гуменный, Т.И. Лошицкая // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2003. – №5. – С. 49–56.

3. Леготкин А.Н. Оценка уровня здоровья и физической подготовленности студентов / А.Н. Леготкин, Т.В. Абызова, Л.Р. Леготкин // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2013. – №1 (26). – С. 126–132.

4. Плеханова М.Э. Эстетические аспекты спортивно-технического мастерства в сложно координационных видах спорта (художественной, спортивной, эстетической, аэробической гимнастике) (теоретические и методические аспекты). – М.: Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта. 2006;

5. Плеханова М.Э. Оценка исполнительского мастерства спортсменок по соматическим, факторным и биохимическим показателям в эстетической гимнастике / М.Э. Плеханова, П.В. Ночевнова // Материалы международной практической конференции. – Шуя, 2005.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)