ПРИМЕНЕНИЕ ГИМНАСТИЧЕСКИХ ПРИКЛАДНЫХ УПРАЖНЕНИЙ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Хмельков В.В.
студент 4 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь
Научный руководитель – Карелин М.А.

В последние годы достаточно снижается уровень физической подготовленности и состояния здоровья у учащихся школ. Уровень психических, физических и функциональных возможностей у школьников находиться на недостаточном уровне, что затрудняет освоение программного материала по предмету «Физическая культура и здоровье», а так же и других дисциплин.

Одним из определяющих факторов в развитии и воспитании подрастающего поколения является здоровье. В настоящее время из-за негативных изменений окружающей среды, предъявляются высокие требования к уровню физического развития, работоспособности и защитным свойствам организма школьника. У детей школьного возраста наиболее эффективно физическое воспитание стимулирует в положительную сторону функциональные и морфологические изменения формирующегося организма и в свою очередь достаточно активно влияет на развитие двигательных способностей [1]. Ряд авторов отмечают, нарушения процессов роста и развития растущего организма, снижение уровня функциональной и физической подготовленности учащихся школ. Что в свою очередь не позволяет усваивать в полной мере дисциплину «Физическая культура и здоровье». В настоящее время достаточно остро стоит вопрос укрепления и сохранения физического и психического здоровья школьников.

В решении этой проблемы приобретает формирование у учащихся прикладных знаний, умений и навыков. Прикладная физическая подготовка является одним из специализированных видов физического воспитания и направлена на сохранение и достижение оптимальной физической подготовленности [2, 3, 4].

Целю нашей работы – подбор прикладных гимнастических упражнений, методики применения в процессе занятий для повышения уровня физической подготовленности учеников.

Материал и методы. Исследование проводилось на базе СШ № 44 г. Витебска (ноябрь–декабрь 2017 г.), участвовало 34 ученика 10-х классов. Материалом исследования послужили годовой план-график, поурочный план по предмету «Физическая культура и здоровье» (10–11 классов), планы конспекты уроков. В качестве методов исследования использовали педагогическое наблюдение, тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Для проведения эксперимента были сформированы контрольная и экспериментальная группы. В экспериментальной группе применялись разработанные нами комплексы, которые включали в себя прикладные гимнастические упражнения. Контрольной группе уроки проводились согласно программе «Физическая культура и здоровье». В ходе проведенного нами исследования было выявлено, что применение прикладных гимнастических упражнений дали положительную динамику на развитие уровня физической подготовленности. В конце эксперимента ученики выполняли разработанные нами тесты, которые включали в себя комплексы упражнений на гимнастических снарядах и акробатических элементов, в соответствии со школьной программой.

В контрольной группе средний балл у юношей составил – 6.23, девушек – 5.94 балла, в экспериментальной группе юноши – 7.04 балла, у девушек 6.82 балла. Разность показателей результатов контрольной и экспериментальной групп составила у девушек – 0.88 балла, у юношей – 0.81 балла. Таким образом, можно говорить об эффективности применения прикладных гимнастических упражнений, для повышения уровня физической подготовленности.

Заключение. Исследования, проведенные нами, говорят о том, что прикладным гимнастическим упражнениям в достаточной мере следует уделять должное внимание как на уроках («Физическая культура и здоровье»), так и во время проведения внеурочных форм занятий в школе. Практика работы в школах показывает важную роль в развитии таких качеств, как быстрота, выносливость, ловкость, сила, без которых практически невозможно в полной мере формировать умения и навыки, усваивать технические приемы. Так же необходимо содействовать и их самостоятельному использованию прикладных гимнастических упражнений, направленных на повышение уровня общей физической подготовленности. Тем самым создавая благоприятные условия формирования здорового образа жизни подрастающего поколения, это является одной из важнейших задач национального развития.

Литература

1. Виленская, Т.Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста / Т.Е. Виленская. – М.: Феникс, 2006. – 256 с.
2. Гимнастика. Методика преподавания: учебник / В.М. Миронов [и др.]; под общ. ред. В.М. Миронова. – Минск: Новое знание. – М.: ИНФРА-М, 2013. – 335 с.
3. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. – Ростов н/д: Феникс, 2009. – 314 с.
4. Кудрицкий, В.Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка / В.Н. Кудрицкий. – Брест: БГТУ, 2005. – 276 с.

Репозиторий ВГУ