

- использовать помошь городских организаций, проводить с ними разнообразные совместные мероприятия, вызывающие у молодежи национальную гордость, любовь к своей стране;
- регулярно обновлять все компоненты нравственного воспитания учащихся, основываясь на современные социально-педагогические принципы;
- оказывать поддержку в развитии способности самостоятельно определять собственную позицию в отношении к окружающей реальности, а также соотносить её с различными историческими возникшими мировоззренческими системами;
- необходимо разработать все качественные и количественные характеристики оценки эффективности работы по нравственному воспитанию: стабильность, чёткость и регулярность работы каждого из звеньев системы комплексного нравственного воспитания современной молодёжи.

Заключение. Спортивно-патриотического воспитание – это развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, развитие высокой работоспособности, формирование у нее профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению в различных сферах жизни общества.

Реализация педагогических условий патриотического воспитания учащихся колледжа в процессе физкультурно-спортивной деятельности способствует развитию национального самосознания, стимулированию интереса учащихся к краеведческой и поисковой деятельности; воспитанию патриотов; популяризации физической культуры и спорта. Материалы исследования могут быть использованы в воспитательной работе с учащимися различных учебных заведений.

Литература

1. Тазов, П.Ю. Социокультурные условия формирования духовно-нравственных ценностей студентов вуза / П.Ю. Тазов // Современные проблемы науки и образования. – 2019. – № 2. – С.20–25. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=28724> (дата обращения: 01.01.2025).
2. Енина, Г.В. Патриотическое воспитание молодёжи на занятиях по физической культуре / Г.В., Енина, Е.В. Козлова // Вестник научного общества студентов, аспирантов и молодых ученых; Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет. – 2015. – №3. – С. 53–56
3. Бойко, В.Н. Педагогические условия патриотического воспитания обучающихся в процессе физкультурно-спортивной деятельности / В.Н. Бойко, А.Р. Янгильдин // Педагогика: актуальные вопросы теории и практики: сборник статей международной научно-практической конференции. Пенза, 25 августа ,2022. – Пенза: Наука и просвещение, 2022. – С.65-68.

УДК 796.011.3

КОНЦЕНТРИРОВАННОЕ ОБУЧЕНИЕ ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

М.П. Мухина*, Н.С. Кирьяш**

*Сахалинский государственный университет, Российской Федерации

**Сибирский государственный университет физической культуры и спорта,
Российская Федерация

e-mail: margarit-mukhin@yandex.ru,
e-mail: natasha_240892@mail.ru

Аннотация. Обновление программно-нормативной базы открывают новые возможности для учителей физической культуры по введению в содержание уроков базовых элементов видов спорта, в том числе и спортивной гимнастики. Концентрированное обучение видам гимнастических упражнений позволяет без увеличения времени, отводимого на освоение учебного материала, создать условия не только для формирования правильных двигательных навыков, но и для приобщения детей к занятиям гимнастикой в организациях дополнительного образования.

Ключевые слова: концентрированное обучение, гимнастические упражнения, младшие школьники, урок, физическая культура.

CONCENTRATED TRAINING OF GYMNASTIC EXERCISES OF YOUNGER STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS

M.P. Mukhina*, N.S. Kiryash**

**Sakhalin State University, Russian Federation*

***Siberian State University of Physical Culture and Sports, Russian Federation*

Abstract. Updating the program and regulatory framework opens up new opportunities for physical education teachers to introduce basic elements of sports, including gymnastics, into the content of lessons. Concentrated training in the types of gymnastic exercises allows, without increasing the time allotted for mastering the educational material, to create conditions not only for the formation of correct motor skills, but also for introducing children to gymnastics in organizations of additional education.

Keywords: concentrated learning, gymnastic exercises, younger students, lesson, physical education.

Гимнастические упражнения являются основой для укрепления опорно-двигательного аппарата, формирования правильной осанки, развития физических качеств и координационных способностей детей. Базовые гимнастические упражнения, в свою очередь, составляют основу для освоения технических действий базовых видов спорта.

Материал и методы. Многолетние исследования, проводившиеся на базах организаций начального общего образования гг. Омска, Российской Федерации, г. Павлодара Республики Казахстан, Омской области и Алтайского края с участием 1176 младших школьников, показали эффективность концентрированного физического воспитания (М.П. Мухина, 2004–2024) [1]. Так более 70% из них достигали и превышали возрастные нормативы двигательной, физической и координационной подготовленности по двадцати одному показателю, и более половины – сохраняли достигнутый уровень на начало следующего учебного года. Двигательную подготовку составляли программные основные движения, а также подводящие и упражнения основной гимнастики.

Обновление программно-нормативной базы последних лет открывают новые возможности для учителей физической культуры по введению в содержание уроков базовых элементов видов спорта. При этом раздел гимнастических упражнений, на наш взгляд, не претерпел значительных изменений. Анализ Федеральной рабочей программы начального общего образования «Физическая культура» (далее ФРП) содержит два варианта реализации учебного предмета. В варианте №1 в качестве основных физических упражнений, составляющих содержание физического воспитания представлены гимнастические, игровые, туристические и спортивные упражнения [2]. В частности, указано, что «... основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности» [там же, с. 6]. Содержание гимнастических упражнений составляет: в 1 классе – «... группировка, кувырок в сторону, подводящие упражнения к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»), ... упражнения с гимнастическим предметом, ... равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой, повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов, прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны»; во 2 классе – «... кувырок вперёд, назад, шпагат, колесо, мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост, ... упражнения с гимнастическим предметом, ... повороты в обе стороны на сто восемьдесят и триста шестьдесят градусов на одной ноге (попеременно), ... повороты колено вперёд, в сторону, поворот «казак», нога вперёд горизонтально, ... прыжки толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на девяносто и сто восемьдесят градусов в обе стороны»; в 3 классе – «... комбинации гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений»; в 4 классе – «... мост из положения стоя и поднятие из моста, шпагаты: поперечный или продольный, стойка на руках, колесо, ... групповые гимнастические упражнения» [там же с. 26, 28, 29, 31].

В варианте №2 часть «Спортивно-оздоровительная физическая культура» содержит раздел «Гимнастика с основами акробатики», включающий в 1 классе – «... упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки, ... прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами», во 2 классе – «... упражнения со скакалкой, ... с гимнастическим мячом, танцевальный хороводный шаг»,

в 3 классе – «... упражнения в лазании по канату в три приёма, упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы, ... передвижения по наклонной гимнастической скамейке, ... гимнастической стенке, ... прыжки через скакалку, ... ритмическая гимнастика», в 4 классе – «... акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений, опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания, упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом» [там же с. 35, 36, 37–38, 39].

Результаты и их обсуждение. Представленная последовательность в освоении учебного материала по классам в обоих вариантах требует некоторого уточнения и редакции с позиции общих и методических принципов физического воспитания. На наш взгляд, освоение отдельных гимнастических упражнений следует начинать осваивать с 1 класса. Недостаточность времени, отводимого на освоение данного раздела, не является весомым основанием, поскольку освоение гимнастических упражнений возможно с использованием концентрированного подхода. Данный подход предполагает определенную последовательность в освоении детьми вначале профилирующих упражнений дошкольного физического воспитания, затем гимнастических упражнений, представленных в учебной программе и распределенных в структурные группы с учетом принятой терминологии в спортивной гимнастике [3, с. 48], Таблица 1. В основе двигательной подготовки лежит концентрированное обучение с учетом развития комплекса физических качеств и координационных способностей [4; 5].

Таблица 1 – Профилирующие упражнения дошкольного физического воспитания и базовые упражнения видового и общего назначения на видах гимнастического многоборья

Профилирующие упражнения физического воспитания	Базовые упражнения на видах многоборья	Упражнения видового назначения	Упражнения общего назначения
равновесие: <i>стойки:</i> на носках/на одной, руки в стороны на полу, на гимнастической скамейке; <i>ходьба по гимнастической скамейке:</i> с перешагиванием через предметы высотой 10 см; приставными шагами; с поворотом на 180°/360°	равновесие: <i>стойки:</i> на носках/на одной, руки в стороны на полу, на гимнастической скамейке (бревно); <i>ходьба по гимнастической скамейке:</i> «цапелька»; приставными шагами; в приседе; на полупальцах руки в стороны (бревно)	равновесие: <i>стойки:</i> на двух; на правой/левой; повороты: на двух (бревно); правой/левой 90°/180° (вольные упражнения); <i>ходьба по гимнастической скамейке:</i> с поворотами в стойке на носках на 90°/180°, в приседе на 90°/180° (бревно))	исходные положения: основная, узкая, средняя, широкая стойки; положения рук: вперед, назад, вверх, в стороны, промежуточные; выпады: вперед/назад, правой/левой; седы: сед углом, сед согнувшись, сед с захватом, сед на пятках, сед на пятках с наклоном вперед, сед на бедре; упоры: присев, сидя сзади, лежа, лежа сзади, лежа правым/левым боком, лежа на бедрах, стоя на коленях; стойки: на носках, на одной, на одной другая назад на носок, на одной другая вперед на носок и т.д.; шаги (ходьба обычная (вперед, спиной), на носках, приставной шаг (правой, левой)); акробатика: наклоны сидя, стоя; кувырки вперед, назад; стойки на лопатках; «мост» стоя; переворот в сторону «колесо»; «шпагаты».
лазание: по гимнастической стенке разноименным способом; переход с пролета на пролет приставными шагами; по канату; вис: на рейке гимнастической стенки (хват сверху)	вис на верхней рейке гимнастической стенке (хват сверху)	вис (хват сверху, снизу): согнувшись, прогнувшись, углом (брюсья)	
прыжки: толчком двух вверх, с продвижением вперед, через два-три предмета; с высоты (15–20 см); на одной с продвижением вперед;	прыжки: на горку матов высотой 40–50 см в полуприсед (опорный прыжок); наскок на две; с поворотом на 180° в досок (вольные	прыжки: галоп, полька (вольные упражнения); наскоки с гимнастической скамейки – из стойки продольно	

в стойку скрестно и в стойку ноги врозь; в длину с разбега	упражнения); сосок с гимнастической скамейки – прыжок вверх прогнувшись с махом рук снизу-вверх (бревно)	толчком двумя прогнувшись, из седа на бедре сосок (бревно); разбег, наскок на гимнастический мост (тумбу) высотой 40–60 см	
акробатика: группировки; перекаты; стойка на лопатках; «полушпагаты»; «мост» из положения лежа	акробатика: кувырок вперед; кувырок назад; «шпагаты»; «мост» стоя; переворот в сторону (вольные упражнения)	акробатика: связки: группировка, перекат назад-вперед, перекатом назад стойка на лопатках, вернуться в упор присев; переворот в сторону, упор присев, перекат назад-вперед-назад, «мост» из положения лежа, группировка, перекат вперед-назад в упор присев	

Базовые упражнения общего назначения составляют комплексы элементарных двигательных действий отдельными частями тела одиночно и в различных сочетаниях, с предметами и без них из основных исходных положений. Базовые блоки составляют [2, с. 48]: балансирование в равновесных положениях в стойках: на двух с различными положениями рук; на носках; на одной; на лопатках; «мост»; безопорные повороты вокруг продольной оси; приземления; отталкивания ногами и руками. Из базовых упражнений и базовых блоков составляются целостные базовые упражнения.

Последовательность освоения гимнастических упражнений предполагает три этапа:

- совершенствование профилирующих упражнений дошкольного физического воспитания;
- освоение базовых упражнений общего и видового назначения спортивной гимнастики, базовых блоков;
- совершенствование базовых упражнений общего и видового назначения спортивной гимнастики, базовых блоков.

Распределение видов гимнастических упражнений в начальной школе следующее:

1 класс – **равновесие:** стойки: на носках/на одной, руки в стороны на полу, на гимнастической скамейке; ходьба по гимнастической скамейке: с перешагиванием через предметы высотой 10 см; приставными шагами; с поворотом на 180°/360° **лазание:** по гимнастической стенке разноименным способом; переход с пролета на пролет приставными шагами; по канату; **вис:** на рейке гимнастической стенки (хват сверху); **прыжки:** толчком двух вверх, с продвижением вперед, через два-три предмета; с высоты (15–20 см); на одной с продвижением вперед; в стойку скрестно и в стойку ноги врозь; в длину с разбега; **акробатика:** группировки; перекаты; стойка на лопатках; «полушпагаты»; «мост» из положения лежа и стоя.

2 класс – **равновесие:** стойки: на носках/на одной, руки в стороны на полу, на гимнастической скамейке; ходьба по гимнастической скамейке: «цапелька»; приставными шагами; в приседе; на полупальцах руки в стороны; **вис** на верхней рейке гимнастической стенке (хват сверху); **прыжки:** на горку матов высотой 20–50 см в полуприсед; наскок на две; с поворотом на 180° в досок; сосок с гимнастической скамейки – прыжок вверх прогнувшись с махом рук снизу-вверх; **акробатика:** кувырок вперед; кувырок назад; «шпагаты»; «мост» из положения лежа и стоя.

3 класс – **прыжки:** сосок с гимнастической скамейки – прыжок вверх прогнувшись с махом рук снизу-вверх; **прыжки:** на горку матов высотой 30–50 см в полуприсед, с поворотом на 180° в досок; **акробатика:** переворот в сторону «колесо»; «шпагаты»; «мост» из положения лежа и стоя; **связки** из акробатических элементов полушпагат, упор присев, кувырок вперед, встать равновесие «ласточка» (правой/левой), шаг приставить прыжок вверх;

4 класс – **равновесие**: ходьба по гимнастической скамейке: с поворотами в стойке на носках на $90^\circ/180^\circ$, в приседе на $90^\circ/180^\circ$, сосок с гимнастической скамейки – прыжок вверх с поворотом на 180° в досок (бревно)); **прыжки**: на горку матов высотой 30–50 см в кувырок в упор присев (опорный прыжок); **акробатика**: переворот в сторону «колесо», переворот вперед/назад; «шпагаты»; «мост» из положения лежа и стоя; **связки**: переворот в сторону «колесо», упор присев кувырок вперед, рановесие «ласточка», упор присев кувырок назад, шпагат, упор сидя сзади, из упора присев прыжок вверх (вольные упражнения).

Концентрированное обучение видам гимнастических упражнений предполагает как определенное их чередование в структуре раздела. На первой неделе осваиваются разновидности прыжков (отталкивающие действия ногами с использованием цветных зрительных ориентиров), на второй – разновидности равновесий, висов, седов и упоров (статическое и динамическое равновесие в условиях наклонных и вертикальных лестниц, гимнастической стенки), на третьей неделе – акробатические упражнения (вращательные, статические виды действий, необычные положения частей тела и поз, положения наклонно и вниз головой), на четвертой неделе – разновидностей лазания (ловкостные, переместительные действия, преодоление высоты) и акробатические упражнения, связки из них. На первом уроке в неделе создается представление о гимнастическом упражнении, оно изучается или закрепляется; на втором – идет дальнейшее изучение или закрепление двигательного навыка, на третьем – продолжается его совершенствование [1].

Заключение. Применение концентрированного подхода в обучении младших школьников на уроках физической культуры позволит без увеличения времени, отводимого на освоение учебного материала, исключая отрицательный перенос двигательного навыка, создать условия не только для формирования правильных двигательных навыков, но и для приобщения детей к занятиям гимнастикой в организациях дополнительного образования.

Литература

1. Мухина, М.П. Комплексный подход в физическом воспитании младших школьников : монография / М.П. Мухина. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2025. – 137 с.
2. Федеральная рабочая программа начального общего образования «Физическая культура» (для 1–4 классов образовательных организаций). – Москва, 2023. – URL: https://edsou.ru/wp-content/uploads/2023/09/frp-fizkultura-1-4_klassy.pdf. Дата обращения 11.10.2025.
3. Типовая программа спортивной гимнастики по виду спорта «спортивная гимнастика» (этап начальной подготовки). Методическое пособие. Авторы составители: Михалина Г.М., Новикова Л.А., Парафин В.А., Колесникова Е.С. – Москва : ФГБУ ФЦПСР 2022, – 151 с.
4. Мухина, М.П. Моделирование подготовки дошкольников на этапе предварительной подготовки по спортивной гимнастике / М.П. Мухина, Н.С. Кирьяш, А.И. Кравчук // Вестник Томского государственного университета. 2020. – № 452. – С. 205–210.
5. Кирьяш, Н.С. К вопросу о готовности детей 4–6 лет к освоению прикладных гимнастических упражнений / Н.С. Кирьяш // Вестник Томского государственного университета. – 2018. – № 434. – С. 149–154.

УДК 796.012.6-053.4(476.5)

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ДЕТЕЙ 6–7 ЛЕТ ГОРОДА ВИТЕБСКА

И.В. Озолова*, В.Г. Шпак**

*Средняя школа № 45 г. Витебска имени В.Ф. Маргелова, Республика Беларусь

**Витебский государственный университет имени П.М. Машерова, Республика Беларусь
e-mail: innaozolova66@gmail.com

Аннотация. Диагностики физического состояния младших школьников остается одной из актуальных проблем теории и методики физического воспитания. Одним из направлений комплексного оценивания уровня физического состояния — создание региональных оценочных таблиц, основанных на комплексе морфофункциональных и двигательных показателей («батареи