

*А.А. Попутьева*

**ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ГИМНАСТИКОЙ  
С МЛАДШИМИ ШКОЛЬНИКАМИ**

**Аннотация:** Статья посвящена изучению особенностей проведения занятий гимнастикой, с учениками начальной школы. Была изучена специфика занятий гимнастикой с младшими школьниками и подобраны наиболее рациональные формы, способы и методы.

**Ключевые слова:** гимнастика, физическое воспитание, специфика проведения, двигательные качества, начальная школа.

*Poputeva A.A.*

**FEATURES OF GYMNASTICS CLASSES WITH YOUNGER  
STUDENTS**

**Abstract:** The article is devoted to the study of the peculiarities of conducting gymnastics classes with primary school students. The specifics of conducting gymnastics classes with younger students were studied and the most rational forms, methods and methods were selected.

**Keywords:** gymnastics, physical education, specifics of the exercise, motor qualities, primary school.

Широкие возможности использования и применения гимнастики в целях гармоничного физического и духовного развития личности вошли в основу государственных программ физического воспитания детей дошкольного, школьного возраста, учащихся средних и высших учебных заведений. Гимнастика направлена на всестороннее развитие и укрепления организма, овладение общими основными движениями, на овладение общими основами движений, на воспитание физических, моральных и волевых качеств, необходимых во всех областях деятельности человека[1]. К особенностям гимнастики, позволяющим

использовать ее в качестве средства физического воспитания школьников, относится:

- Разностороннее воздействие на организм. Подбираются упражнения, влияющие на все части опорно-двигательного аппарата, на функциональное состояние различных систем организма. Решаются задачи сопряжения процессов приобретения двигательных навыков и функциональной подготовки, а также совершенствования физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

- Разнообразие упражнений и средств гимнастики. Уникальность гимнастики заключается в практически неограниченном количестве средств гимнастики разнообразных упражнений. Любые задачи, возникающие в процессе физического воспитания и спортивного совершенствования, можно решить с помощью соответствующих гимнастических упражнений оздоровительного, прикладного, спортивного характера, используя их с различной степенью интенсивности. [7]

- Избирательное воздействие упражнений. Часто возникающие узкие задачи по развитию определенных качеств, укреплению отдельных групп мышц, суставов, профилактике и восстановлению каких-либо функций организма, возможно, решить подбором гимнастических упражнений и методикой их использования.

- Регламентация занятий и точное регулирование нагрузки. Гимнастическая методика характерна не только строгой регламентацией программы движений, но и относительно строгими ограничениями в организации занятий, в дозировке упражнений и регулировании нагрузки. Регулирование нагрузки в занятиях осуществляется путем подбора упражнений, их чередования, количества повторений, изменением темпа, применяя отягощения и другое.

Младший школьный возраст является наиболее благоприятным периодом развития двигательных качеств. В этом возрасте интенсивно формируются все отделы двигательного аппарата, развиваются двигательные качества: гибкость, быстрота, сила, ловкость и выносливость, но их развитие происходит неравномерно.

### **Методы исследования**

Теоретический анализ и обобщение данных специальной и научной литературы.

### **Результаты исследования**

Были изучены особенности проведения занятий гимнастикой с младшими школьниками и подобраны наиболее рациональные формы, способы и методы.

- Строевые и порядковые упражнения. Эти упражнения наиболее разнообразные. Овладение ими помогает учащимся 1-4 классов лучше ориентироваться в зале, запоминать свое место в строю, успешно выполнять построение и перестроение.

- Упражнения в лазанье и перелезании. Лазанье и перелезание проводят в основном при одновременной опоре рук и ног на гимнастической стенке, скамейках, гимнастическом коне, бревне. Они помогают развитию ориентировки в пространстве, координационных возможностей, смелости.

- Общеразвивающие упражнения выполняют три функции:
  - помогает ученику быстрее запомнить направление;
  - развивает двигательные качества: силу, ловкость, быстроту;
  - используется как подготовительные упражнения при обучении более сложным движениям.

Упражнения подбираются так, чтобы они выполняли избирательное воздействие, для формирования осанки, ориентировки в пространстве и т.д.

Выполняя упражнения с предметами, дети ориентируются на сам предмет, его цвет, вес, размер, местонахождение, обучаются особым способам манипулирования предметом.

- Акробатические упражнения. Акробатические упражнения в программе по физической культуре начальных классов представлены как элементы. Это группировка лежа на спине, перекаты в положении лежа в разные стороны, кувырки вперед, стойка на лопатках, кувырки назад и т. д. Акробатические упражнения разносторонне влияют на организм детей, особенно на вестибулярный аппарат. Использование акробатических упражнений помогает развитию ориентировки в пространстве и чувства равновесия.

- Упражнения в равновесии. Упражнения в равновесии способствуют формированию правильной осанки, выработке навыка держать тело в необходимом положении. Эти упражнения вводятся как для обучения какому-то действию с сохранением равновесия, так и для воспитания чувства равновесия на определенной высоте в статическом или динамическом положении.

- Ритмическая гимнастика считается разновидностью оздоровительной гимнастики. Комплекс упражнений составляется из общеразвивающих художественной гимнастики, стилизованных форм ходьбы, бега, прыжков и других, несложных по технике исполнения упражнений. Важным элементом ритмической гимнастики является музыкальное сопровождение. Темп движений и интенсивность выполнения упражнений задается ритмом музыкального сопровождения.

#### **Заключение**

Гимнастические формы и методики организации и проведения занятий дают огромные возможности по творческому освоению детьми сложных форм двигательной активности, которые предполагают повышенный уровень произвольности движения. Повышается интерес к таким занятиям, уровень физической подготовленности, развитие физических качеств, улучшение функциональной деятельности органов и систем организма. Развиваются психические качества: внимание, память, воображение, восприятие. Происходит воспитание нравственных качеств, коммуникабельности. Создаются благоприятные условия для развития познавательной активности детей, их мышления, самовыражения.

#### **Библиографический список**

1. Амурская О.В. Гимнастика в системе физического воспитания образовательных учреждений: учебно-методическое пособие [Электронный ресурс] /О.В. Амурская, Я.А. Стрелкова, А.В. Прокопенко. – Белгород: ОГАОУ ДПО «БелИРО», 2020 – 112 с. – Режим доступа: <https://beliro.ru/assets/resourcefile/168/posobie-po-gimnastike-.pdf>

2. Баёва Н. А., Погадаева О.В. Анатомия и физиология детей школьного возраста: Учебное пособие. – Омск: СибГУФК, 2003. – 56 с.
3. Баженова Н.А., Седалищева Е.О. Гимнастика. Строевые упражнения с методикой преподавания. Текущие и итоговые проверочные материалы – Барнаул: АлтГПА, 2012.
4. Гимнастика: учебное пособие. — СПб.: ЛГУ им. А. С. Пушкина, 2004.
5. Ильясов И.И. Структура процесса учения. — М.: Издательство московского университета, 1986.
6. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры /Ю.Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2010. — 464 с.
7. Лебедихина Т.М. Гимнастика: теория и методика преподавания: учеб. пособие [Текст]/Т.М. Лебедихина. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2017. – 112 с.
8. Луури, Ю.Ф. Физическое воспитание детей школьного возраста / Ю.Ф. Луури. – М.: Феникс, 2003. – 303 с.
9. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. — 470 с.
10. Смолевский В.М. Гимнастика и методика преподавания –М.: Физкультура и спорт, 1987. — 365 с.

УДК 796.015.55

*А.П. Сулова*

#### **ПРИМЕНЕНИЕ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ НА НЕСТАБИЛЬНОЙ ОПОРЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ РАВНОВЕСИЯ**

**Аннотация.** В статье представлены результаты применения тренировочной программы, включающей в себя упражнения на равновесие с использованием балансировочных платформ. Программа включала в себя семь упражнений на баланс, выполняемых в статическом и динамическом режимах. Результаты в контрольных тестах показали, что разработанный и апробированный комплекс упражнений позволяет повысить способность человека сохранять равновесие.

---

© Сулова А.П., 2021