**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «СЕВЕРО-ОСЕТИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**ИМЕНИ КОСТА ЛЕВАНОВИЧА ХЕТАГУРОВА»**

**Факультет Физической культуры и спорта**

**Кафедра Теории, методики физического воспитания и спортивных дисциплин**

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**

***ПО ТЕМЕ: «СЕКЦИОННЫЕ ЗАНЯТИЯ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКОЙ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КОНДИЦИЙ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ»***

**Исполнитель:**

Студент 4 курса

44.03.01 Педагогическое образование

Профиль **–** физическая культура

**Амбарцумян Артем Ашотович**

**Научный руководитель:**

к.п.н., старший преподаватель

**Воробьёва Ирина Николаевна**

**«Допущена к защите»**

Заведующий кафедрой\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ к.п.н., профессор В.И.Ларионов

Владикавказ 2018

**СОДЕРЖАНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ………………………………………………………………………..3

ГЛАВА 1. ЛИТЕРАТУРНЫЙ ОБЗОР…………………………………………...5

1.1 История возникновения и развития спортивной гимнастики……..5

1.2 Характеристика спортивной гимнастики……………………………23

ГЛАВА 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ….29

2.1. Задачи исследования…………………………………………………29

2.2 Методы исследования………………………………………………...29

2.3. Организация исследования…………………………………………..31

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ………32

3.1 Формирование и совершенствование двигательных качеств детей на основе спортивной гимнастики…………………………………………………32

3.2 Обсуждение и анализ результатов констатирующего педагогического исследования………………………………………………….37

ВЫВОДЫ………………………………………………………………………..47

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ………………………………...48

**ВВЕДЕНИЕ**

**Актуальность.** Многие гимнастические упражнения, по мнению исследователей, возникли в связи с необходимостью удовлетворения жизненных потребностей человека. Поэтому, большинство из них, основаны на движениях, заимствованных из трудовой, военной и бытовой деятельности. Гимнастика, созданная на многовековом опыте, на достижениях науки в области физического воспитания еще в Советской союзе, получила свое дальнейшее развитие и в современном российском обществе.

Сегодня гимнастика представляет собой систему специально подобранных физических упражнений и научно разработанных методических приемов, направленных на решение задач всестороннего физического развития, совершенствование двигательных способностей и оздоровление занимающихся.

В процессе учебно-тренировочных занятий гимнастикой наиболее успешно решаются задачи общего всестороннего физического развития и совершенствования двигательных способностей дошкольников, младших школьников и подростков.

Разнообразные упражнения позволяют благотворно воздействовать на все мышечные группы и системы организма человека.

Широкий диапазон применения различных видов гимнастики объясняется ее доступностью и многообразием ее средств, возможностью большого выбора упражнений для решения различных задач физического воспитания.

Особенно велико значение гимнастики в физическом формировании детей младше школьного возраста, в связи с тем, что с помощью многообразных средств и методов гимнастики успешно решаются задачи начального физического воспитания, создаются основы для развития физических и двигательных способностей.

Сказанное выше и определило **гипотезу** наших исследований, мы предположили, что младшие школьники, занимающиеся в группах спортивной гимнастики, значительно превосходят в физической подготовленности своих сверстников, не занимающихся спортом.

**Целью** работы стало выявление динамики показателей физических качество школьников 9-11 лет, занимающихся в секциях спортивной гимнастики.

**Объектом** наших педагогических исследований стал учебно-тренировочный процесс школьников 9-11 лет, занимающихся спортивной гимнастикой.

**Предметом** исследований стали двигательные качества школьников вторых и четвертых классов.

**Задачами** исследования стали:

1. На основе анализа литературных источников выявить вопросы формирование и совершенствование двигательной функции у детей на основе спортивной гимнастики;
2. Определить показатели физической подготовленности детей занимающихся спортивной гимнастикой;
3. Выявить динамику физических показателей детей занимающихся спортивной гимнастикой за 2017-2018 учебно-тренировочные года.

**Практическая значимость** наших педагогических исследований заключается в том, что результаты наших педагогических исследований еще раз подтверждают эффективность физической подготовки школьников на основе применения упражнений из спортивной гимнастики на уроках физической культуры. Это по нашему мнению позволит качественно влиять на физическое развитие и на показатели двигательных качеств учащихся начальных классов.

**Краткая структурная аннотация работы.** Выпускная квалификационная работа изложена на 50 страницах печатного текста, включает: введение, главу литературного обзора, задач, методов и организации исследования, само педагогическое исследование. Работа заканчивается конкретными выводами и списком 28 литературных источников. В работе содержится 9 таблиц.

**ГЛАВА 1. ЛИТЕРАТУРНЫЙ ОБЗОР**

**1.1 История возникновения и развития спортивной гимнастики**

Гимнастика — одно из важнейших средств физического воспитания — развивалась на протяжении многих веков. С изменением общественного строя, развитием науки о человеке и переменой способов ведения войны изменялись требования и к гимнастике, а в соответствии с этим — ее содержание, методика преподавания и техника упражнений. Когда начала складываться наука о физическом воспитании, гимнастика заняла в ней видное место.

Гимнастические упражнения применялись в глубокой древности в странах Древнего Востока. Первую они называли собственно гимнастикой, а вторую агонистикой. [7]

Упражнения древних греков больше походили на спортивные. Это бег, метания, прыжки, плавание и др. Однако некоторые из них были специально предназначены для развития ориентировки в пространстве (например, бег вперед и назад) или подготавливали к выполнению других упражнений (например, прыжки и бег с отягощением, удары кулаком по мешку с зерном и др.). Такие упражнения близки к современным.

Дальнейшее развитие гимнастика получила в Древнем Риме как средство обучения и физической подготовки армии. Здесь использовались специальные гимнастические снаряды, в частности: деревянный конь для обучения всадников сложным приемам верховой езды, деревянная мишень для нанесения ударов холодным оружием, а также лестницы и другие деревянные сооружения для обучения воинов штурму неприятельских укреплений. После разрушения Римской империи и образования феодального строя гимнастика была почти забыта. Правда, среди рыцарских упражнений были подготовительные упражнения, близкие по характеру к гимнастическим, но они не играли существенной роли в общей системе физического воспитания феодалов. [15]

В средние века успешно развивалась акробатика. При дворах королей, в феодальных замках, а позднее средневековых городах было много акробатов и канатоходцев, которые развлекали феодалов и горожан, но это были профессионалы артисты, а сама акробатика — профессиональным искусством, а не средством физического воспитания. Тем не менее впоследствии акробаты оказали большое влияние на развитие техники гимнастических упражнений, особенно на снарядах.

Большое влияние на развитие гимнастики в дальнейшем оказала техника и методика обучения всадников сложным приемам верховой езды — вольтижировке. Эти приемы очень интересовали рыцарей, и они сами учились их выполнять, но тяжелые доспехи, считавшиеся необходимым защитным вооружением, затрудняли выполнение этих приемов в бою. После изобретения огнестрельного оружия значение тяжелых рыцарских доспехов почти свелось к нулю. Пуля свободно их пробивала. На поле боя рыцари уступили место стрелкам. Старая феодальная система физического воспитания рыцарей потеряла всякий смысл. [19]

В период с XIV по XVI в. во всех странах Западной Европы возникает и развивается общественное течение, известное под названием «гуманизм». В противовес средневековому религиозному аскетизму представители гуманизма высоко ценили интересы человека. Большое значение они придавали всестороннему воспитанию молодежи, в том числе и физическому. В гимнастике гуманисты видели лучшее средство для укрепления здоровья и развития физических сил человека. Одновременно они подчеркивали и военно-прикладное значение гимнастических упражнений.

В XVI в. появилось много педагогических произведений по вопросам физического воспитания и практических руководств, преимущественно по гимнастике. Из них наибольший интерес представляет большой труд венецианского врача Меркуриалиса (1530—1606), опубликованный во второй половине XVI в. Труд назывался «Иеронима Меркуриалиса об искусстве гимнастики шесть книг, в которых тщательно объяснены все виды упражнений человеческого тела. Труд полезный не только врачам, но и всем интересующимся античностью и заботящимся о сохранении здоровья». Фактически это был первый учебник гимнастики.

Гимнастику Меркуриалис делил на три вида: военную, врачебную и атлетическую. Гимнастику, направленную исключительно на развитие организма и не связанную со стремлениями побеждать противника, он считал основным средством физического воспитания. [24]

В это же время появилось и другое направление в гимнастике, представители которого основное внимание уделяли овладению сложными движениями. В основу его легли упражнения для обучения сложным приемам верховой езды и средневековая акробатика.

Дальнейшее развитие гимнастических упражнений связано с применением специальных гимнастических снарядов, таких, как деревянный конь, стол, перекладина, трамплин для прыжков и некоторые другие. Снаряды позволили лучше изучить отдельные механизмы движений, содействовать развитию ловкости и силы. Техника упражнений на снарядах уже была близка к современной. Так, в одном из французских руководств XVII в. перечисляются следующие упражнения: «стоя на коленях в седле, с руками за спиной, соскочить с седла вниз, не меняя положения рук, и со сложенными вместе ступнями», «перескочить через стол, упираясь в него только левой рукой», «пройти на руках по столу из одного конца до другого».

К XVIII в. в Западной Европе уже наметились два направлениям гимнастике. Представители одного из них считали главной целью гимнастики укрепление здоровья, а второе — овладение сложными движениями тела на специальных снарядах. [1]

В XVIII и XIX вв. большое влияние на развитие педагогической и гигиенической гимнастики оказали выдающиеся педагоги Жан-Жак Руссо (1712—1778), И. Песталоцци (1746—1827) и др.

Лучшими физическими упражнениями Песталоцци считал упражнения в овладении движениями в суставах, поскольку из них складываются любые сложные действия. Дополнять суставную гимнастику должны подвижные игры и ручной труд.

Песталоцци переоценивал значение суставных упражнений, видя в них главное средство физического воспитания. Однако заслуга его состоит в том, что он разработал аналитический метод, нашедший широкое применение в гимнастике нового времени. Песталоцци является одним из основоположников теории и методики гимнастики. [17]

Педагогические идеи Руссо, Песталоцци и других крупных деятелей педагогики того времени встретили поддержку у буржуазной интеллигенции западноевропейских страну. Многие пытались осуществить их идеи на практике. Так, в годы революции во Франции не раз обсуждались проекты реформ воспитания детей, в основу которых были положены педагогические взгляды Руссо и Песталоцци. Однако политические события в Европе помешали осуществить эти проекты.

Практические шаги в этом направлении были сделаны в Германии. В 70-х гг. XVIII в. в некоторых немецких городах стали создаваться школы нового типа — филантропины, т. е. школы человеколюбия. В них большое внимание уделялось физическому воспитанию. В филантропинах начала зарождаться немецкая национальная гимнастика. [8]

Наиболее известными руководителями физического воспитания в филантропинах были Фит (1763—1836) и Тутс-Мутс (1759—1839). Средствами физического воспитания Фит считал:

1) закаливание против непогоды и низкой температуры (сюда же он относил умение переносить боль, голод, жажду и даже отсутствие сна);

2) упражнения для развития органов чувств, преимущественно во время специальных игр;

3) все упражнения, известные ему из греческой гимнастики, а также бег на коньках, переноску тяжестей и др.;

4) игры и развлечения;

5) дворянские упражнения в верховой езде, фехтовании, танцах (среди них были упражнения на деревянном коне и других снарядах);

6) движения отдельными частями тела;

7) ручной труд.

Собственно говоря, Фит применял все известные ему физические упражнения. Однако особенно подробно он описал упражнения на деревянном коне. [21]

В своих книгах Фит привел много методических указаний для руководителей. Главные из них следующие:

1) упражнения нужно чередовать так, чтобы напряжение равномерно распределялось на все органы тела;

2) постепенно переходить от легкого к трудному;

3) добиваться, чтобы во время занятий ученики действовали активно и поменьше прибегали к помощи учителя;

4) возбуждать у детей личный интерес к занятию, поощряя лучших;

5) учитывать индивидуальные особенности детей;

6) соблюдать правила гигиены.

Однако позднее он переделал свою книгу и доказывал в ней, что заниматься гимнастикой необходимо всей немецкой молодежи. [9]

В упражнениях Гутс-Мутс большое внимание уделял форме движения. Например, прыжки он предлагал делать с сомкнутыми ногами, так, чтобы не уронить камешек, зажатый коленями. Во время ходьбы и бега его ученики проделывали различные фигуры. Гутс-Мутс широко применял различные снаряды для лазания (шесты, канаты, лестницы, перекладины), равновесия (бревно, балансовая мачта, доска), метания (каменные и железные шары, диски, копья). Многие упражнения выполнялись по команде всей группой. Большое значение он придавал гимнастическим играм и строевым упражнениям. Таким образом, главная заслуга Гутс-Мутса в том, что он, как и Фит, разработал технику многих гимнастических упражнений, в том числе упражнений на снарядах. Однако в своей работе Гутс-Мутс не использовал достижений современной ему науки, а исходил только из своего опыта и собственных рассуждений. В связи с чем, его методические указания разработаны значительно слабее, чем Фитом.

В конце XVIII в. определились теоретические основы гимнастики нового времени. В дальнейшем, уже в XIX в., после наполеоновской войны она развивалась в форме национальных буржуазных систем.

Это было вызвано общественными запросами. Опыт войны показал, что резервы для армии нужно подготавливать своевременно. Способы ведения войны того времени требовали одновременности действий, четкого выполнения команд, перестроений на поле боя и т. п. Для подготовки солдат к таким действиям гимнастика подходила больше, чем игры и спорт. Влияние гимнастических упражнений на организм точнее поддавалось учету. Подбирая специальные упражнения и дозируя их по своему усмотрению, можно было предвидеть результаты их применения. Поэтому педагогам и врачам того времени гимнастика представлялась единственно правильным методом физического воспитания молодежи. [6]

В первой половине XIX в. сложились три основные национальные системы гимнастики — немецкая, французская и шведская. Остальные страны заимствовали одну из этих систем или занимались компиляцией.

В трех названных системах отражены три основных направления в гимнастике нового времени. В дальнейшем из нее развилась общеразвивающая гимнастика и все ее разновидности.

Немецкая система гимнастики состояла преимущественно из упражнений на гимнастических снарядах, для выполнения которых требовались значительная сила, ловкость и умение управлять своими движениями при различном положении тела. Пользуясь материалом Фита и Гутс-Мутса, Ян, Фризен, Эйзелен и, наконец, Шписс постепенно создали немецкую национальную гимнастику преимущественно образовательного направления. Ее цель состояла в том, чтобы научить людей проделывать сложные движения. Влияние упражнений на организм почти не учитывалось.

Главным организатором гимнастических занятий и основателем немецкой национальной гимнастики был Фридрих Ян (1778—1852). В основу своей гимнастики он положил упражнения на гимнастических снарядах и военные игры. [9]

Немецкая гимнастика складывалась в период оккупации Пруссии войсками Наполеона, и Ян стремился использовать ее как средство военной подготовки молодежи. Этим объясняется наличие в ней элементов военизации. Но вместе с тем очевидны образовательная направленность немецкой гимнастики и стремление к овладению сложными движениями на снарядах. Ян полагал, что, заставляя учеников проделывать упражнения до предела своих возможностей (по нескольку десятков раз, а иногда и больше сотни), он содействует развитию силы воли, настойчивости, упорства и физических сил. Таким образом, воспитывать волевые качества и развивать физические силы он надеялся с помощью многократного повторения сложных движений. Ученики Яна наибольшее внимание уделяли технике гимнастических упражнений. [14]

Вместе со своими помощниками — Эйзеленом, Фризеном и другими Ян составил очень много упражнений на разных снарядах (больше всего на перекладине, параллельных брусьях и коне). Эту работу ему облегчили труды Фита и Гутс-Мутса.

Система упражнений Яна, Эйзелена и других не была законченной, так как они не разработали системы организации учебного процесса.

В занятия включали упражнения, выполняемые по выбору самих учеников, и упражнения по указанию руководителя. В перерывах ученики слушали беседу руководителя на какую-нибудь тему националистического характера.

Свою гимнастику Ян называл «турнкунст» (искусство изворотливости), а учеников — турнерами. Позднее немецкая гимнастика называлась сокращенно «турнен». [5]

А. Шписс (1810—1858) приспособил немецкий турнен к преподаванию в школе и составил схему урока, приемлемую для прусской буржуазии и прусского юнкерства (дворянства). Тем самым Шписс завершил создание системы немецкой буржуазной национальной гимнастики, начавшееся еще в конце XVIII в. Эту систему Шписс опубликовал в 1840 г., назвав ее «Учение о турненском искусстве». Она просуществовала в Германии без существенных изменений несколько десятков лет. Затем в систему были внесены небольшие усовершенствования, заимствованные из чешской сокольской гимнастики, и в таком виде она применялась вплоть до первой мировой войны.

Урок гимнастики Шписса начинался с порядковых упражнений, преимущественно состоявших из строевых и простых гимнастических упражнений, исполняемых для установления порядка на занятиях. Затем следовали вольные упражнения—движения отдельными частями тела, заимствованные из суставной гимнастики Песталоцци и гимнастики Фита. Цель их состояла в том, чтобы подготовить учащихся к упражнениям на снарядах. После этого выполнялись упражнения на снарядах и со снарядами. Чтобы в короткое время заставить учеников проделать упражнения несколько раз, Шписс ввел групповые снаряды: длинную перекладину с несколькими стойками, длинные брусья с несколькими парами держателей, ряды лестниц, шестов и т. п. В последней части урока проводились игры и массовые упражнения. [7]

Таким образом, Шписс сохранил главные принципы немецкого турнена. Основу его урока составляли упражнения на снарядах, влияние которых на организм он почти не учитывал. Хотя Шписс разделил упражнения на четыре степени трудности для различных возрастов, это деление было чисто механическим, без учета степени физического развития детей. Также механически он определял упражнения для девочек: упражнения, непригодные для них, Шписс отмечал крестиком. В своих методических указаниях он требовал, чтобы занятия велись под строгим руководством учителя. Упражнения точно заучивались без всяких изменений. Шписс перенес в занятия гимнастикой те же методы заучивания, которые были приняты в немецкой школе для прохождения других учебных дисциплин.

Гимнастика Шписса содействовала воспитанию дисциплинированных детей, хорошо выполняющих команды и имеющих физическую подготовку, необходимую для будущей военной службы. Однако эта гимнастика подавляла инициативу детей, мешала развитию их индивидуальных способностей и, главное расходилась со многими положениями педагогических и естественных наук того времени.

Эти недостатки вызывали многочисленные возражения против такой системы физического воспитания и вообще против снарядовой гимнастики, но после долгих обсуждений и споров она была признана в Германии пригодной. [20]

Наиболее обоснованными были возражения П. Ф. Лесгафта, высказанные им в своем «Руководстве по физическому образованию». Лесгафт доказывал, что упражнения на снарядах, особенно применяемые без всякой системы и последовательности, без соблюдения мер предосторожности, могут принести организму детей лишь вред. Критикуя упражнения на снарядах, Лесгафт впал в другую крайность: он не видел той пользы, которую приносят эти упражнения при правильной методике их применения.

Во Франции полковником Аморосом (1770—1848) и его последователями была составлена французская система гимнастики, состоявшая главным образом из военно-прикладных упражнений.

Кроме того, Аморос включал в свою гимнастику подготовительные упражнения, сопровождавшиеся пением или музыкой, танцы и ручной труд, но эти упражнения не считались основными.

Для некоторых упражнений Аморос применял снаряды, служившие препятствиями. Их нужно было преодолевать с наибольшей скоростью и экономией сил. Основными снарядами были лестницы, канаты, шесты, заборы и т. п. Иногда упражнения сопровождались песней для возбуждения патриотических чувств. Это была первая попытка ввести своеобразное музыкальное сопровождение упражнений. [13]

Таким образом, в системе Амороса было немало ценных методических указаний для проведения занятий гимнастикой. [16]

Система Амороса нашла отклик за границей. Военные круги многих стран, стараясь возбудить интерес к военной гимнастике, популяризировали эту систему. Позднее во Франции стали возникать новые гимнастические системы, в которых сохранялись и развивались идеи Амороса.

Шведская гимнастика, имеющая гигиеническую направленность, была очень широко распространена и стала основой школьной гимнастики во многих странах. Главные ее авторы — П. Линг (1776—1839) и его сын Я. Линг (1820—1886).

П. Линг начал изучать гимнастику в 1803 г. в Дании. По распространению гимнастики Дания в начале XIX в. была одной из передовых стран Западной Европы. В 1799 г. в Копенгагене было организовано первое в Европе гимнастическое общество, а несколько позднее первый гимнастический институт, в котором и учился П. Линг.

Начав составление руководств для армии, П. Линг пришел к выводу, что физическое воспитание необходимо начинать с детского возраста. Чтобы лучше познакомиться с этим вопросом, он изучал анатомию и физиологию человека. [8]

В 1813 г. по инициативе П. Линга в Стокгольме был открыт специальный институт, в котором он применял свои средства и методы физического воспитания.

П. Линг считал, что для физического воспитания нужно применять такие упражнения, которые укрепляют и развивают тело человека. Приобретение навыков для победы над противником он считал для гимнастики посторонним делом. Иными словами, оздоровление и укрепление организма — единственная задача гимнастики. Педагогического значения гимнастики П. Линг не учитывал.

Физического развития всего тела, по его мнению, лучше всего можно добиться с помощью упражнений для отдельных его частей: для рук, ног, брюшного пресса, спины и т. п.

Я. Линг разработал схему урока, подобрал и систематизировал упражнения, ввел специальные снаряды и выдвинул ряд методических положений. Общие принципы и задачи гимнастики, установленные отцом, Я. Линг сохранил без изменений. [15]

Урок шведской гимнастики проводился по точному плану. В 60-х гг. прошлого столетия сложилась схема урока, по которой он состоял из 16 частей, следовавших одна за другой в строгом порядке.

Упражнения одних частей урока должны были резко повышать общее физическое напряжение (например, упражнения в подтягивании, ходьба с подпрыгиванием, прыжки), других, напротив, успокаивать организм (равновесие, отвлекающие и дыхательные упражнения). Схема урока, перенесенная на чертеж, представлялась в виде изломанной линии, так называемой «кривой урока».

Такая схема урока связывала инициативу руководителя. Однако в то время она многим казалась научно обоснованной, что явилось причиной распространения шведской гимнастики в других странах.

Упражнения шведской гимнастики классифицировались по анатомическому признаку (для отдельных частей тела). Их существенным признаком была симметричность, прямолинейность и угловатость.

Я. Линг ввел новые снаряды. Эти снаряды получили широкое распространение и применяются сейчас во всех странах (шведская стенка, шведская скамейка, двойной бум и др.). Он применял и старые снаряды (конь, канаты, лестницы и др.). Однако назначение шведских снарядов и снарядов, принятых в немецкой гимнастике, было различным. В немецкой гимнастике занимающийся должен был стремиться проделать на снаряде все возможные движения («все возможное разумно»). В шведской гимнастике снаряды лишь помогали лучше выполнить упражнения, предусмотренные планом урока. Они либо облегчали, либо затрудняли движения, либо создавали лучшее исходное положение для них. Поэтому здесь снаряды можно заменить помощью товарища и даже вообще обойтись без них.

Перед началом упражнений ученики должны были принять исходное положение, которое лучше всего обеспечивало точное избирательное воздействие упражнений, правильность и результат движения. Исходным положениям в шведской гимнастике придавалось исключительное значение, и в этом большая заслуга ее авторов.

Лишь в конце XIX в. она стала подвергаться критике специалистов по физическому воспитанию. Научной критике шведская гимнастика была подвергнута в России П. Ф. Лесгафтом, затем во Франции Ж. Демени и др. Лесгафт, в частности, указал, что упражнения часто не соответствуют анатомическому строению и физиологическим процессам, происходящим в организме, что при их подборе не учитываются образовательные задачи гимнастики.

Позднее выяснились и другие недостатки, которые учтены авторами новых гимнастических систем конца XIX и начала XX вв., в том числе и самими шведами.

В середине XIX в. в связи с национально-освободительной борьбой славянских народов, находившихся в составе многонационального государства Австро-Венгрии, в Чехии возникли так называемые «сокольское движение» и сокольская система гимнастики. В основу этой гимнастики были положены упражнения на снарядах, применяемых в спортивной гимнастике и в настоящее время, упражнения с предметами и без них (вольные движения), групповые (пирамиды и др.), боевые (элементы фехтования, бокса и т. п.). [13]

Стремясь сделать свою гимнастику более привлекательной, «соколы» взамен многократного повторения ввели комбинации движений, единообразный костюм, музыку. Урок сокольской гимнастики состоял из трех частей:

1. В первую часть включались порядковые (ныне строевые) упражнения, общие вольные упражнения или упражнения с гимнастической палкой, гантелями и др.

2. Во второй (основной) части выполнялись упражнения на гимнастических снарядах, прыжки, так называемые «разности», боевые упражнения и др.

3. В третьей, заключительной, части обычно применялись ходьба и умеренный бег.

Специальные задачи (педагогические или гигиенические) перед указанными частями урока не ставились.

«Соколы» положили начало современной спортивной гимнастике. Основным автором этой системы был М. Тырш (1839— 1884).

К середине XIX в. современная гимнастика сложилась и продолжала совершенствоваться. К этому времени появились и новые разновидности гимнастики: индивидуальная гигиеническая, лечебная, несколько позднее — художественная, атлетическая и спортивно-вспомогательная. [17]

В России эти виды гимнастики тоже были хорошо известны. Более или менее организованно их стали применять (в гигиенических и прикладных целях) в конце XVIII в. Стали появляться частные гимнастические учреждения, в которых за известную плату желающие занимались гимнастикой под руководством иностранных специалистов. Несколько позже гимнастика распространилась в военных и гражданских дворянских учебных заведениях, но единой системы в стране не было. После Крымской войны (1853—1856 гг.) гимнастика вводится в войска, а затем и в мужские учебные заведения как обязательный предмет. Введение гимнастики в программу учебных заведений имело целью улучшить строевую подготовку учащихся и переключить их интересы на совершенствование своих физических сил.

В занятиях использовались компеляции разных гимнастических систем (упражнения системы Амороса, упражнения на снарядах, позднее упражнения шведской гимнастики и др.). В программу обучения включалось множество общеразвивающих (подготовительных) упражнений для рук, ног, туловища, различные виды ходьбы, бега и прыжков. Урок строился по произвольной схеме, без какого-либо обоснования. [14]

Правительственные круги рассматривали гимнастику только как средство физической подготовки войск и допризывной подготовки молодежи.

Из-за отсутствия надлежащего руководства занятия гимнастикой в школе также проводились по разным системам.

Созданные буржуазные гимнастические общества объединяли незначительное количество людей. В них культивировалась немецкая и сокольская системы гимнастики, а в некоторых шведская гимнастика.

Интерес к гимнастике, а также неудовлетворительное состояние ее в России побудили некоторых ученых и общественных деятелей создать научно обоснованную систему гимнастики. Эту задачу успешно выполнил П. Ф. Лесгафт.

В конце XIXв. профессор П.Ф.Лесгафт разработал систему физического образования детей школьного возраста на гимнастической основе. В отличие от других он в своей системе исходил в основном не из гигиенических, а из педагогических задач. Лесгафт считал, что важнее всего научить ребенка и подростка владеть движениями своего тела так, чтобы они достигали наибольших результатов с наименьшей затратой сил, в кратчайший срок. Для этого нужно осознавать все свои движения, а не просто подражать руководителю. [6]

Немного позднее, в конце XIX и начале XXвв., возникают педагогические системы гимнастики и в других странах.

Физиолог и педагог француз Жорж Демени (1850—1917), изучивший существующие системы гимнастики, пришел к выводу, что все они имеют общий недостаток, так как в основном оперируют искусственными, прямолинейными и угловатыми движениями. Таких движений человеку в жизни проделывать не приходится. Демени считал, что упражнения должны быть динамичными, а не статичными, совершаться с полной амплитудой, по форме закругленными, а не угловатыми. Мышцы, не участвующие в работе, должны быть расслаблены.

Это был новый шаг в развитии гимнастики. Упражнения, предложенные Демени, в большей степени соответствовали данным физиологии и значительно обогатили арсенал средств гимнастики.

Задачами физического воспитания Демени считал: укрепление здоровья, достижение красоты форм и движений тела, развитие ловкости и волевых качеств человека. [19]

Жорж Эбер, один из учеников Демени, предложил так называемый «естественный метод» физического воспитания. По существу это было дальнейшее развитие военно-прикладной гимнастики на местности. Он ввел так называемый поточный метод выполнения упражнений, позволявший значительно увеличить моторную плотность школьного урока. [15]

Среди систем гигиенической гимнастики для женщин наибольшую известность получила система Э. Бьеркстен, в которой учитывалась физиологическая и эстетическая сущность упражнений. Она заботилась о физическом развитии и изящности движений. Упражнения ее гимнастики проводились в быстром темпе и многократно повторялись. Одновременно Бьеркстен предлагала раскрепощать мышцы, не участвующие в работе, чтобы сделать движения более экономными и повысить выносливость организма. Она отказалась от прямолинейных и угловатых движений шведской гимнастики. В ее упражнениях преобладали плавные, закругленные движения. Многие упражнения были введены из ритмической гимнастики. Для них Бьеркстен разработала особые исходные положения. В занятиях она строго учитывала возрастные особенности групп.

В конце XIX и начале XX вв. появились новые виды гимнастики. В частности, образовалось несколько систем художественной и ритмической гимнастики, которые к настоящему времени вылились в одну из разновидностей спортивной гимнастики. Широко использовалась лечебная гимнастика, которая фактически стала одной из отраслей медицины. [23]

Достаточно распространилась военно-полевая гимнастика. В России ее развитию большое внимание уделяли великий русский полководец А. В. Суворов, а позднее М. И. Драгомиров. Последний определил задачи физической подготовки войск и предложил систему занятий гимнастикой в русской армии.

В то же время было составлено несколько систем индивидуальной гимнастики. Наибольшую известность приобрела система датчанина Мюллера («Моя система»), состоявшая из серии упражнений преимущественно для мышц туловища, обтирания водой и легкого самомассажа. Очень популярными стали системы индивидуальной гимнастики с гантелями.

В настоящее время спортивная и прикладные виды гимнастики достаточно дифференцированы (для различных групп населения и решения частных задач) и разработаны. В них используется богатый арсенал упражнений из всех известных систем, а также игры и элементы спорта. Ярким примером этого является известная система общей физической подготовки детей и юношества, применяемая в пионерских лагерях и школах Германской Демократической Республики («Делай с нами — делай, как мы»). В этой системе гимнастические упражнения сочетаются с играми и элементами спортивных соревнований. В ней нет спортивной специализации. По существу основа ее чисто гимнастическая, а элементы игр и спортивных соревнований оживляют ее, делают более привлекательной и позволяют улучшить результаты. [9]

Значительно усовершенствовались и методы организации педагогического процесса. Так, в последние годы приобрел известность так называемый «круговой», по существу гимнастический метод, направленный к достижению результатов общей физической подготовки. Сущность его заключается в поочередном применении нескольких видов упражнений с высокой интенсивностью и моторной плотностью. В какой-то мере в нем используется поточный метод Н. Бука, но упражнения применяются в такой последовательности и с такой нагрузкой, чтобы решить общую задачу урока.

Нагрузка регулируется для каждого ученика в отдельности. От формального деления урока на части (без снарядов, на снарядах и т. д.) гимнастика переходит к гибкой структуре, в которой каждое последующее упражнение вытекает из предыдущего при строгом регулировании степени напряжений.

В настоящее время наблюдается сближение различных точек зрения. Опыт одних стран переносится в другие. Лучшие достижения методики становятся достоянием всех.

В конце XIX в. развитие спортивной гимнастики было тесно связано с развитием спорта и международных спортивных связей. Образовавшаяся в 1881г. Международная федерация гимнастики (ФИЖ) возглавила проведение международных соревнований по гимнастике. Позже на это стал претендовать и Международный олимпийский комитет (организован в 1894г.). Некоторый разнобой в работе этих организаций со временем был устранен, и гимнастика вошла в программу олимпийских игр. [10]

Международная гимнастическая организация сыграла исключительную роль в развитии спортивной гимнастики. Вначале соревнования проводились внутри национальных федераций (первые — в чешских Сокольских обществах в 1877г.), а затем между гимнастами различных стран. Они способствовали техническому росту гимнастов, обобщению и распространению накопленного опыта. Советские гимнасты начиная с Олимпийских игр 1952 года практически всегда во всех видах поднимались на олимпийский и мировой пьедестал. Эту традицию удерживают и Российские гимнасты.

**1.2 Характеристика спортивной гимнастики**

Гимнастика, являющаяся одним из основных средств советской системы физического воспитания, имеет ряд своих специфических особенностей, которые ярко прояв­ляются в спортивной гимнастике. Эти особенности накла­дывают известный отпечаток на методику тренировки гимнаста, поэтому выяснение их имеет существенное зна­чение для понимания вопросов тренировки. Рассмотрим, в чем заключаются особенности спортивной гимнастики. [17]

1. Многоборие — одна из характерных особенно­стей спортивной гимнастики. Гимнасты-спортсмены сорев­нуются не в одном каком-либо виде упражнений, а одно­временно по всем видам упражнений, входящих в про­грамму.

Программы занятий и соревнований по спортивной гимнастике построены по принципу многобория, поэтому гимнастика и является средством разносторонней физиче­ской подготовки. Последнее время в нашей стране про­водятся первенства Советского Союза и по отдельным видам многобория, однако это не уменьшает значения всего многобория в целом, так как звание победителя по отдельному виду присваивается только тому гимна­сту, который набрал на этих же соревнованиях определен­ное количество баллов по всему многоборию. Советские гимнасты уделяют большое внимание всем видам много­бория, чтобы иметь возможность выйти победителем в каком-то отдельном виде, а также бороться за почетное звание абсолютного чемпиона страны. [3]

Принцип многобория типичен для гимнастов всех разрядов. В настоящее время к гимнастам, желающим полу­чить определенный разряд, требования очень высоки. Они смогут набрать необходимую сумму баллов только в том случае, если будут хорошо выполнять упражнения всех видов.

1. Комбинирование различных упраж­нений является также одной из характерных особен­ностей спортивной гимнастики. На соревнованиях гимна­сты не соревнуются на лучшее выполнение отдельных элементов (не считая, конечно, состязаний, которые проводятся непосредственно в процессе тренировки). Гото­вясь к соревнованиям, они изучают и совершенствуют комбинации в целом. Квалификацию гимнаста определя­ет качество выполнения комбинаций, состоящих из эле­ментов и соединений определенной трудности.

Гимнастические вольные упражнения и упражнения на снарядах построены по принципу комбинаций на том основании, что это содействует разностороннему физиче­скому развитию занимающихся, воспитанию выносливо­сти и силы. Комбинирование различных элементов по­зволяет овладевать на каждом снаряде различными на­выками, а следовательно, развивать различные качества. [7]

Комбинации должны состоять из возможно более раз­нообразных элементов и соединений. Определенный ми­нимум моментов в комбинации необходим для того, чтобы развивать выносливость к продолжительной работе, развивать силу и совершенствовать умение соединять между собой самые различные элементы. Последнее не­обходимо для развития координационных способностей занимающихся.

Говоря о разностороннем воздействии на человека це­лых комбинаций, мы, конечно, имеем в виду, что на та­ких снарядах, как перекладина и копь, в настоящее вре­мя в спортивной гимнастике не применяют силовых и статических элементов. Однако естественно, что отсутствие на указанных снарядах этих упражнений не мешает раз­вивать силу с помощью маховых упражнений.

1. Разнообразие вариантов движений — одна из особенностей спортивной гимнастики. Это, в известной степени, осложняет учебно-тренировоч­ную работу. Овладевая большим количеством разнооб­разных движений, занимающийся приобретает большой опыт, столь необходимый гимнастам высокой квалифика­ции. Известно, что чем большим двигательным опытом обладает спортсмен, тем легче ему осваивать каждое но­вое движение и тем оригинальней, разнообразней и кра­сивей будут его произвольные комбинации.

Такое движение, например, как подъем махом назад, можно выполнять: из упора на предплечьях на низких брусьях; из упора на руках на средних брусьях; из виса на перекладине; из виса в стойку на кистях на этом же снаряде; с перемахами согнутыми и прямыми ногами на перекладине и прямыми ногами на брусьях; махом назад в упор и в стойку на кистях на кольцах; с поворотами на брусьях и перекладине и т. д. [17]

Все эти варианты движений, применяемые в практи­ке учебной работы, помогают гимнасту приобрести, возможно, больший двигательный опыт, то есть научиться наиболее целесообразно, правильно и красиво двигать­ся, быстрей и правильней решать каждую новую дви­гательную задачу.

1. Относительно избирательное воз­действие упражнений. Выполняемые гимна­стические упражнения оказывают воздействие на весь организм занимающегося в целом. Одновременно с этим все же с помощью упражнений можно оказывать отно­сительно избирательное воздействие на различные ча­сти тела, что так важно для гармонического развития человека, если учитывать его индивидуальные особен­ности.

Если, например, у гимнаста слабо развиты двуглавая и трехглавая мышцы плеча, то он может путем многократного повторения в течение ряда занятий такого упражнения, как подъем силой, устранить указанный недостаток. Конечно, при выполнении данного упражнения будут развиваться и другие мышечные группы, так же, впрочем, как сердечно-сосудистая, дыхательная и другие системы организма. Однако в большей степени это упражнение будет развивать мышцы плечевого пояса и рук, особенно трехглавую и двуглавую мышцы плеча. Таких примеров можно привести очень много. Существует огромное количество самых разнообразных упражнении, с помощью которых можно относительно избирательно воздействовать на различные части тела, на различные мышечные группы. [21]

В спортивной гимнастике широко применяется спортивно-вспомогательная гимнастика, которая обеспечивает развитие именно тех качеств, которые у некоторых гимнастов недостаточно развиты. Одни гимнасты в конце основной части тренировки занимаются упражнениями на силу, другие — на гибкость, третьи — на скорость. С помощью таких упражнений они, с одной стороны, добиваются гармонического физического развития, а с другой, — усиленно развивают те физические качества, которые лимитируют их успехи в каком-либо определенном виде гимнастического многобория.

Для решения указанных задач применяются общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, на снарядах массового типа (гимнастической стенке, скамейке, буме и т. п.), а также отдельные упражнения на гимнастических снарядах.

Относительно избирательный характер носят не только общеразвивающие упражнения, но в известной степени и упражнения на снарядах. Так, например, большинство упражнений на перекладине лучше развивают те мышцы, которые помогают держаться в висе, а упражнения на коне — мышцы, удерживающие человека в упоре. Таким образом, занимаясь на определенных снарядах, мы можем по-разному влиять на организм занимающихся спортивной гимнастикой. [13]

1. Решение различных задач одина­ковыми упражнениями. В спортивной гимна­стика каждое упражнение рассматривается в связи с той педагогической задачей, которая должна быть решена в чанном случае. Так, например, плохо освоенную комби­нацию вольных упражнений, которую предстоит выпол­нить на соревнованиях, можно выполнять в основной части занятия и изучать в деталях самым тщательным образом. В другом случае хорошо изученная комбинация может служить средством разминки — подготовки гим­наста к решению основных задач занятия. В третьем случае эту же хорошо освоенную комбинацию можно повторять в конце тренировки несколько раз подряд для развития специфической гимнастической выносливости.

Решать разные педагогические задачи с помощью одних и тех же упражнений можно также и на снарядах. Так, подъем махом вперед на брусьях можно осваивать для того, чтобы включить его в комбинацию программы состязаний; в этом случае преподаватель будет обра­щать главное внимание на освоение техники выполняе­мого движения. В другом случае это упражнение ис­пользуется как подводящее для освоения подъема махом вперед на кольцах; в этом случае преподаватель может предложить ученику проделать это движение только один-два раза, чтобы восстановить в памяти те ощуще­ния, которые связаны с правильным выполнением подъема. В третьем случае гимнаст может проделывать это упражнение несколько раз подряд для того, чтобы раз­вить соответствующие мышечные группы; здесь главное внимание обращается на количество повторений, кото­рое сможет осуществить гимнаст. [15]

Аналогичных примеров множество. Поэтому при ре­шении конкретных задач обучения и тренировки гимна­стов необходимо не только правильно подбирать кон­кретные физические упражнения, по и находить нужную методику применения этих упражнений в процессе заня­тий в зависимости от конкретной педагогической задачи.

1. Дозирование упражнений. В спортив­ной гимнастике, как и других видах гимнастики, можно довольно точно дозировать физическую нагрузку. Извест­но, что каждое гимнастическое упражнение имеет определенную трудность, что оно может быть отнесено к кон­кретному спортивному разряду. Поэтому, выбирая дви­жения определенной трудности, преподаватель может в известной степени регулировать физиологическую на­грузку. Кроме того, нагрузка регулируется также количеством упражнений, включаемых в комбинацию. По­нятно, что чем больше элементов гимнаст будет включать в комбинацию, тем больший объем работы он будет совер­шать. Исходное и конечное положение при выполнении движения, а также путь, проходимый телом при этом, позволяют регулировать нагрузку. Так, например, наклоны, выполняемые гимнастом в положении «руки на пояс» легче, чем эти же наклоны при положении «руки вверх». Возьмем другом пример: сгибание ног вперед в висе до положения угла дает значительно большую нагрузку для мышц брюшного пресса, чем это же сгибание в таком же висе, по о согнутыми в коленях ногами. [18]

Регулирование нагрузки в гимнастике осуществляет­ся и количеством повторений данного движения. Напри­мер, чем больше перемахов вперед и назад проделает гимнаст на коне, тем большую физическую нагрузку он получит.

В ряде случаев трудность упражнений в спортивной гимнастике определяется высотой снаряда, его шириной, амплитудой движений гимнаста, а иногда и амплитудой движения самого снаряда (кольца в каче).

Нужно также иметь в виду, что одновременно дози­руется не только физическая, но и психологическая на­грузка, которая фактически неотделима от физической. Упражнение на высокой перекладине, например, труднее такого же упражнения на низкой перекладине иногда не только потому, что больше энергетические затраты, но и от того, что значительнее затраты нервной энергии, свя­занные с рискованностью выполнения данного упражне­ния. В ряде случаев энергетические затраты при выпол­нении упражнения на низкой и высокой перекладинах совершенно одинаковы, например при обороте назад из упора в стойку на кистях, однако расход нервной энер­гии на высокой перекладине будет в этом же движении несколько большим в связи с худшими условиями для страховки. [3]

Таким образом, спортивная гимнастика отличается исключительно хорошими возможностями для дозирова­ния нагрузки, что должно быть правильно использовано при организации учебно-тренировочного процесса.

**ГЛАВА 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ**

**2.1. Задачи исследования**

В работе нами поставлены следующие задачи, решение которых будет способствовать более глубокому изучению вопросов дошкольного физического воспитания.

**Задачи:**

1. На основе анализа литературных источников выявить вопросы формирование и совершенствование двигательной функции у детей на основе спортивной гимнастики;

2. Определить показатели физической подготовленности детей занимающихся спортивной гимнастикой;

3. Выявить динамику физических показателей детей занимающихся спортивной гимнастикой за 2017-2018 учебно-тренировочные года.

**2.2 Методы исследования**

Для написания работы нами были применены следующие педагогические методы:

1. Изучение и анализ научной и методической литературы по вопросам темы наших исследований;
2. Просмотр и анализ учебно-тренировочных занятий по гимнастике;
3. Беседы с тренерами и учащимися ДСШ по гимнастике;
4. Тестовые испытания;
5. Педагогическое исследование;
6. Методы статистической обработки результатов контрольных испытаний.

**2.3. Организация исследования**

Решая задачи педагогического исследования нами был выбран ряд основных вопросов, решение которых будет способствовать успешному решению всего процесса педагогического эксперименты.

Предварительная работа была необходима для решения ряда значимых вопросов, в число которых вошли:

* поиск, изучение научной, методической и специальной литературы по вопросам дошкольного и школьного физического воспитания;
* определение школьного учреждения для проведения наших педагогических исследований:
* педагогическое исследование проведено на базе ДСШ по гимнастике в СОГУ и в школе гимнастики Сергея Гудиева:
* намечены сроки проведения педагогического тестирования учащихся младших классов;
* для тестирования по физической подготовленности школьников младших классов определена батарея тестов, в которую включены упражнения из контрольных нормативов для учащихся начальной школы по ФГОС нового поколения.

**ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ**

**3.1 Формирование и совершенствование двигательных качеств детей на основе спортивной гимнастики**

Физическое воспитание детей дошкольного и школьного возраста осуществляется различными средствами, входящими в систему физического воспитания. Одним из важнейших средств является спортивная гимнастика.

Спортивная гимнастика не ставит узких целей достижения спортивных результатов. Она направлена, прежде всего, на формирование растущего организма и повышение его жизнедеятельности. Упражнения основной гимнастики многообразны, сравнительно просты по технике исполнения, с их помощью можно разносторонне воздействовать на физическое развитие детей школьного возраста и обучать их основным жизненно важным двигательным навыкам.

Доступность и простота упражнений основой гимнастики позволяет учителю вести занятия в начальных классах, пользуясь фронтальным, групповым, поточным, игровым способами организации занятий.

Обучение упражнениям спортивной гимнастики школьников на уроках физического воспитания неэффективно, так как учитель не может обеспечить достаточной плотности (на гимнастических снарядах упражнения выполняются по одному) и обучать правильной технике из-за недостатка времени, отводимого учебным планом на гимнастику.

Многообразие и вариативность форм исполнения упражнений расширяют возможности основной гимнастики и делают ее доступным, средством физического воспитания детей всех возрастных групп. На занятиях решаются основные задачи физического воспитания, изучаются основы техники многих движений, формируется правильная осанка, создаются благоприятные условия для развития двигательной функции школьников.

Для успешного решения задач физического воспитания детей школьного возраста необходимо всесторонне изучить природу и условия развития их двигательной деятельности. Двигательная функция человека формируется под влиянием внешней среды, постоянно требующей от человека двигательной деятельности и решения самых разнообразных двигательных задач. В связи с изменением и усложнением двигательных задач человек должен непрерывно совершенствовать двигательную функцию. Способность овладевать различными двигательными действиями тесно связана с деятельностью центральной нервной системы и двигательного аппарата человека.

Биологическая особенность строения двигательного аппарата и рефлекторный принцип его функции позволяют человеку выполнять множество различных движений. Способность человека координировать свои движения, переключаться с одних движений на другие в соответствии с условиями внешней среды определяется условнорефлекторной деятельностью и высокой пластичностью нервных процессов.

Механизмы образования и совершенствования произвольных движений (по данным И. М. Сеченова и И. П. Павлова), а также афферентные системы в этих механизмах (по работам П. К. Анохина и Н. А. Бернштейна) дают возможность понять природу двигательной функции человека и ее развития.

Обратные импульсы с периферии, сигнализирующие коре больших полушарий о направлении, скорости и степени мышечных напряжений начавшегося движения, а также о состоянии организма в данный момент (по П. К. Анохину), составляют важное звено в рефлекторной деятельности коры больших полушарий. В этом процессе Н.А.Бернштейн усмотрел возможность саморегулирования, управления своими движениями.

Благодаря обратным связям с периферии, которые осуществляются через анализаторы, центральная нервная система постоянно информируется о характере выполняемой деятельности и путем переработки этой информации может корректировать эту деятельность и управлять ею. Современная физиология движения утверждает, что от развития двигательного анализатора зависит возможность управлять движениями своего тела и выполнять движения различной сложности.

Функция двигательного анализатора у детей подчиняется закономерностям возрастного развития, которое совершается на протяжении ряда лет. Семилетний возраст считается переломным в развитии, периодом начала становления произвольных движений и совершенствования координационных механизмов в центральной нервной системе.

С 7 до 14 лет происходит активное развитие двигательной функции детей. Дальнейшее развитие функции двигательного анализатора происходит менее интенсивно или вовсе приостанавливается. Эта возрастная особенность подтверждается и морфологами.

По данным Л.А.Кукуева, полная зрелость в строении ядра двигательного анализатора достигается к 13-летнему возрасту.

Н. Н. Леонтьева, Л. К. Семенова и другие указывают, что в возрасте 8—15 лет происходит интенсивный рост тканей. По имеющимся данным ряда исследований можно судить о том, что морфологически позвоночный столб и тазобедренные суставы также значительно развиваются в период с 7 до 15 лет, процесс становления хрящевых тканей и внутрисуставных образований заканчивается в 12—14 лет.

Установлена связь между развитием иннервации суставов и становлением двигательной функции в онтогенезе.

Функции коры больших полушарий и образования двигательных условных рефлексов у 13—14-летних развиты значительно лучше, чем у 8—9 и 10—12-летних. Таким образом, к 13—14 годам достигается высокий уровень развития двигательного анализатора. Повышаются функциональные возможности коры больших полушарий и нервно-мышечного аппарата.

Следует учитывать, что биологическая зрелость не всегда совпадает с паспортным возрастом. У подростков 12—15 лет может быть одинаковая биологическая зрелость (степень полового созревания), а следовательно, близкие данные по физическому развитию и развитию двигательной функции.

Однако двигательная зрелость не приходит сама собой с возрастом, она совершенствуется в тесной взаимосвязи с влиянием окружающей среды и режимом двигательной деятельности, в котором воспитываются дети.

Следовательно, одна из задач физического воспитания детей школьного возраста состоит в формировании двигательной функции, что позволит улучшить условия для роста и развития двигательных способностей детей.

Чем большим запасом условно-рефлекторных связей обладает человек, чем многообразнее эти связи, тем легче и быстрее формируются у него новые формы движений.

Умение управлять своими движениями и целесообразно выполнять их в соответствии с потребностями совершаемой двигательной деятельности формируется только при специальном обучении с помощью физических упражнений. Надо учитывать, что самым важным в обучении является умение оценивать свои движения во времени, в пространстве и по степени мышечных напряжений.

«Каждая сознательная работа,— пишет П.Ф.Лесгафт,— несомненно, требует серьезного понимания пространства и времени и умения справляться с этими соотношениями не по книге, а на деле».

Для воспитания таких умений используются простые и сложные движения отдельными частями тела, ходьба, бег, прыжки, метания, упражнения в равновесии, переноска груза, лазание, преодоление препятствий, акробатические упражнения.

При выполнении этих упражнений занимающиеся должны сопоставлять субъективные ощущения о пространстве, которое они преодолевают, и времени, которое они затрачивают на выполнение двигательных действий, с информацией, получаемой от учителя. Срочная и текущая информация о времени, пространстве и степени мышечных усилий в процессе двигательной деятельности позволяет вырабатывать у занимающихся дифференцировки на различные величины этих параметров, что очень важно для управления движениями.

Сознательное управление двигательной деятельностью успешно осуществляется при умении тонко дифференцировать временные, пространственные и силовые параметры двигательного акта, а это умение тесно связано с развитием чувств, и особенно мышечного чувства. Через органы чувств происходит восприятие внешнего мира. «Чем меньше развиты органы слуха, зрения и все другие чувства,— пишет В. В. Гориневский,— тем более ограничена деятельность человека и тем менее он развит».

Специальными исследованиями установлено, что дети, овладевшие умением сознательно управлять своими движениями в пространстве, во времени и по степени мышечных усилий, успешнее справляются с различными двигательными действиями, чем дети, не обучавшиеся этому. Их деятельность активнее, они умеют сопоставлять, определять сходство и различие двигательных актов. Если детей обучать двигательным действиям не научив их управлять своими движениями, то двигательные возможности будут ограничены, двигательная способность к импровизации движений будет затруднена.

**3.2 Обсуждение и анализ результатов констатирующего педагогического исследования**

Не секрет, что занятия различными видами спорта оказывают существенное влияние на антропометрические, физиологические показатели и способствуют повышению основных двигательных качеств. Рассматривая спортивную гимнастику как эффективный вид спорта, можно говорить, что при тренировке гимнаста используется целый ряд мероприятий, в результате применения которых происходят общие изменения в организме, повышающие его работоспособности и развитие физических качеств.

Для своих педагогических исследований нам были необходимы результаты тестирования детей в возрастном диапазоне 9-11 лет, занимающиеся гимнастикой в секции СОГУ и в школе гимнастики С. Гудиева.

Индивидуальные результаты предварительного тестирования учащихся 2-х классов занимающихся спортивной гимнастикой представлены нами в таблице 1.

**Таблица 1.**

**Индивидуальные результаты предварительного тестирования учащихся 2-х классов занимающихся спортивной гимнастикой (сентябрь 2017г.)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № испытуемого | Контрольные упражнения | | | | |
| Отжимание в упоре лежа (кол.раз) | Прыж. в дл. с места (см) | Тест на гибкость (см) | Метание мяча на дальность (м) | Бег на 60 м (сек) |
| 1 | 15 | 145 | 8 | 24 | 11,5 |
| 2 | 16 | 143 | 7 | 25 | 11,3 |
| 3 | 18 | 147 | 8 | 21 | 11,6 |
| 4 | 14 | 145 | 7 | 23 | 11,9 |
| 5 | 14 | 144 | 9 | 22 | 11,4 |
| 6 | 15 | 150 | 7 | 21 | 11,7 |
| 7 | 16 | 140 | 8 | 20 | 11,2 |
| 8 | 17 | 139 | 8 | 22 | 11,4 |
| 9 | 17 | 140 | 7 | 24 | 11,9 |
| 10 | 12 | 135 | 8 | 26 | 11,2 |
| Х | 14 | 132 | 8 | 24,4 | 11,7 |

Полученные индивидуальные показатели в тестах были обработаны, вычислены их средне групповые показатели, которые оказались следующими:

Средне-групповой результат в тесте отжимание в упоре лежа составил 14 раз;

Средне-групповой результат в прыжках в длину с места оказался равен 132 см;

Средне-групповой результат в тесте на гибкость составил 8 см;

Средне-групповой результат в метании теннисного мяча (150гр.) на дальность был равен 24,4 м;

Средне-групповой результат в беге на 60 метров составил 11,7 с.

Для определения динамики физической подготовленности младших школьников было проведено повторное тестирование, результаты которого представлены в таблице 2.

**Таблица 2.**

**Результаты повторного тестирования учащихся 2-х классов занимающихся спортивной гимнастикой (январь 2018г.)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № испытуемого | Контрольные упражнения | | | | |
| Отжимание в упоре лежа (кол.раз) | Прыж. в дл. с места (см) | Тест на гибкость (см) | Метание мяча на дальность (м) | Бег на 60 м (сек) |
| 1 | 15 | 137 | 9 | 25,4 | 11,3 |
| 2 | 18 | 140 | 8 | 25,5 | 11,1 |
| 3 | 15 | 140 | 10 | 22,6 | 11,2 |
| 4 | 16 | 139 | 10 | 23,5 | 10,9 |
| 5 | 18 | 130 | 10 | 23,5 | 11,0 |
| 6 | 21 | 136 | 9 | 22,5 | 11,5 |
| 7 | 16 | 147 | 9 | 20,5 | 11,0 |
| 8 | 15 | 134 | 10 | 22,3 | 11,1 |
| 9 | 12 | 135 | 9 | 23,5 | 11,7 |
| 10 | 17 | 132 | 10 | 26,5 | 11,4 |
| Х | 16 | 136 | 9 | 24,3 | 11,3 |

В тесте отжимание в упоре лежа средне-групповой результат составил 16 отжиманий;

В прыжках в длину с места результат оказался равен 136 см;

В тесте на гибкость средне-групповой результат равен 9 см;

Метание теннисного мяча (150гр) на дальность оказалось в пределах 24,3м;

В беге на дистанцию 60 метров показатель составил 11,3 с.

Результаты итогового тестирования мальчиков 2-х классов, занимающихся спортивной гимнастикой, представлены в таблице 3.

**Таблица 3.**

**Результаты итогового тестирования учащихся 2-х классов занимающихся спортивной гимнастикой (май 2018г.)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № испытуемого | Контрольные упражнения | | | | |
| Отжимание в упоре лежа (кол.раз) | Прыж. в дл. с места (см) | Тест на гибкость (см) | Метание мяча на дальность (м) | Бег на 60 м (сек) |
| 1 | 20 | 150 | 10 | 26 | 11,1 |
| 2 | 21 | 151 | 10 | 27 | 10,8 |
| 3 | 22 | 152 | 11 | 24 | 11,0 |
| 4 | 19 | 151 | 11 | 25 | 10,7 |
| 5 | 23 | 160 | 12 | 25 | 10,6 |
| 6 | 20 | 152 | 11 | 24 | 11,1 |
| 7 | 21 | 150 | 12 | 22 | 10,7 |
| 8 | 21 | 149 | 14 | 23 | 10,7 |
| 9 | 24 | 148 | 11 | 24 | 10,8 |
| 10 | 19 | 147 | 12 | 28 | 11,1 |
| Х | 19 | 147 | 11 | 26 | 11,0 |

В тесте отжимание в упоре лежа средне-групповой результат оказался равен 19 отжиманиям;

В тесте прыжок в длину с места результат оказался на уровне 147 см;

В тесте на гибкость средне-групповой показатель в пределах 11см;

Метание теннисного мяча на дальность (150гр) оказался равен 26м;

В беге на дистанцию на 60 метров средне-групповой результат был равен 11с.

Для определения динамики физической подготовленности учащихся четвертых классов нами проведено предварительное тестирование, результаты которого даны в таблице 4

**Таблица 4.**

**Результаты предварительного тестирования учащихся 4-х классов занимающихся спортивной гимнастикой (сентябрь 2017г.)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № испытуемого | Контрольные упражнения | | | | |
| Отжимание в упоре лежа (кол.раз) | Прыж. в дл. с места (см) | Тест на гибкость (см) | Метание мяча на дальность (м) | Бег на 60 м (сек) |
| 1 | 19 | 150 | 10 | 24,0 | 10,5 |
| 2 | 17 | 150 | 9 | 25,0 | 10,9 |
| 3 | 20 | 155 | 9 | 26,0 | 11,2 |
| 4 | 19 | 140 | 9 | 22,5 | 11,1 |
| 5 | 18 | 160 | 8 | 24,0 | 10,5 |
| 6 | 19 | 145 | 9 | 25,0 | 11,0 |
| 7 | 17 | 140 | 10 | 24,5 | 10,2 |
| 8 | 15 | 145 | 8 | 22,0 | 10,6 |
| 9 | 16 | 150 | 10 | 23,0 | 10,9 |
| 10 | 19 | 155 | 11 | 22,5 | 11,0 |
| Х | 18 | 150 | 9,5 | 23,2 | 10,8 |

В тесте отжимание в упоре лежа средне-групповой результат составил 18 отжиманий;

В прыжках в длину с места результат оказался равен 150 см;

В тесте на гибкость средне-групповой результат равен 9,5 см;

Метание теннисного мяча (150гр) на дальность оказалось в пределах 23,2м;

В беге на дистанцию 60 метров показатель составил 10,8 с.

Повторное тестирование учащихся 4-х классов, занимающихся спортивной гимнастикой, было проведено в период зимних каникул в январе 2018 года. Индивидуальные результаты представлены в таблице 5.

**Таблица 5.**

**Результаты повторного тестирования учащихся 4-х классов занимающихся спортивной гимнастикой (январь 2018г.)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № испытуемого | Контрольные упражнения | | | | |
| Отжимание в упоре лежа (кол.раз) | Прыж. в дл. с места (см) | Тест на гибкость (см) | Метание мяча на дальность (м) | Бег на 60 м (сек) |
| 1 | 23 | 165 | 12,0 | 26,5 | 10,2 |
| 2 | 21 | 160 | 11,0 | 27,0 | 10,1 |
| 3 | 20 | 164 | 10,0 | 28,0 | 11,5 |
| 4 | 19 | 165 | 13,0 | 26,5 | 11,1 |
| 5 | 22 | 170 | 11,5 | 27,5 | 10,9 |
| 6 | 22 | 155 | 12,5 | 24,5 | 10,8 |
| 7 | 19 | 150 | 13,5 | 25,0 | 10,1 |
| 8 | 21 | 154 | 10,5 | 26,0 | 10,3 |
| 9 | 20 | 155 | 9,5 | 25,5 | 10,8 |
| 10 | 22 | 165 | 10,5 | 27,5 | 10,7 |
| Х | 21,3 | 161,5 | 11,5 | 26,5 | 10,5 |

Индивидуальные результаты повторного тестирования были обработаны для определения средне-групповых показателей по предложенным контрольным упражнениям.

Средне-групповые показатели в контрольных упражнениях показали, что:

Средне-групповой результат в тесте отжимание в упоре лежа составил 21,3 раз;

Средне-групповой результат в прыжках в длину с места оказался равен 161,5 см;

Средне-групповой результат в тесте на гибкость 11,5 см;

Средне-групповой результат в метании теннисного мяча (150гр.) на дальность был равен 26,5 м;

Средне-групповой результат в беге на 60 метров составил 10,5 с.

Для завершения наших педагогических исследований было проведено заключительное тестирование. Эти показатели даны в таблице 6.

**Таблица 6.**

**Результаты итогового тестирования учащихся 4-х классов занимающихся спортивной гимнастикой (май 2018г.)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № испытуемого | Контрольные упражнения | | | | |
| Отжимание в упоре лежа (кол.раз) | Прыж. в дл. с места (см) | Тест на гибкость (см) | Метание мяча на дальность (м) | Бег на 60 м (сек) |
| 1 | 25 | 169 | 13 | 29,5 | 9,9 |
| 2 | 24 | 165 | 12 | 30,0 | 9,8 |
| 3 | 22 | 170 | 14 | 31,0 | 10,1 |
| 4 | 25 | 175 | 11 | 32,0 | 9,8 |
| 5 | 23 | 175 | 12 | 31,0 | 9,9 |
| 6 | 24 | 180 | 13 | 34,0 | 10,0 |
| 7 | 22 | 170 | 10 | 33,5 | 10,2 |
| 8 | 23 | 175 | 11 | 31,0 | 10,3 |
| 9 | 26 | 175 | 12 | 32,0 | 10,1 |
| 10 | 25 | 180 | 13 | 33,5 | 10,0 |
| Ʃ | 24 | 172 | 12 | 31,8 | 10,1 |

Математический анализ дал нам возможность определить средне-групповые значения. Они выразились следующими показателями:

В тесте отжимание в упоре лежа средне-групповой результат оказался равен 24 отжиманиям;

В тесте прыжок в длину с места результат оказался на уровне 172 см;

В тесте на гибкость средне-групповой показатель в пределах 12см;

Метание теннисного мяча на дальность (150гр) оказался равен 31,8м;

В беге на дистанцию на 60 метров средне-групповой результат был равен 10,1с.

Для определения эффективности занятий спортивной гимнастикой учащихся младших классов нами проведено в мае месяце 2018 года тестирование детей, не занимающихся спортом. Средне-групповые результаты этого тестирования представлены в таблице 7.

**Таблица 7.**

**Средне-групповые показатели тестирования учащихся 2-х и 4-х классов не занимающихся спортом (май 2018г.)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| класс | Контрольные упражнения | | | | |
| Отжимание в упоре лежа (кол.раз) | Прыж. в дл. с места (см) | Тест на гибкость (см) | Метание мяча на дальность (м) | Бег на 60 м (сек) |
| 2-ые | 12,0 | 130 | 6 | 21,0 | 11,9 |
| 4-ые | 16 | 157 | 8 | 25,3 | 11,2 |

В процессе наших педагогических исследований возникла необходимость в сравнении итоговых показателей юных гимнастов с показателями физической подготовленности детей, не занимающихся спортом.

**Таблица 8.**

**Сравнительный анализ средне-групповых показателей физической подготовленности учащихся 2-х классов занимающихся гимнастикой и не занимающихся спортом**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Испытуемые группы | Контрольные упражнения | | | | |
| Отжимание в упоре лежа (кол.раз) | Прыж. в дл. с места (см) | Тест на гибкость (см) | Метание мяча на дальность (м) | Бег на 60 м (сек) |
| Дети, занимающиеся спортивной гимнастикой | 19 | 147 | 11 | 26 | 11,0 |
| Дети, не занимающиеся спортом | 12,0 | 130 | 6 | 21,0 | 11,9 |
| Разница в процентах | 37,8 | 11,6 | 45,5 | 27,6 | 7,6 |

Разница средне-групповых показателей в контрольных упражнениях детей занимающихся спортивной гимнастикой и не занимающихся оказалась следующей:

В тесте отжимание в упоре лежа разница составила 37,8%;

В прыжках в длину с места она оказалась равна 11,6%;

В тесте на гибкость разница составила 45,5%;

В контрольном упражнении метание теннисного мяча на дальность (150гр) разница оказалась в пределах 27,6%;

А в беге на дистанцию 60 метров разница составила всего 7,6%.

**Таблица 9.**

**Сравнительный анализ показателей физической подготовленности учащихся 4-х классов занимающихся гимнастикой и не занимающихся спортом**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Испытуемые группы | Контрольные упражнения | | | | |
| Отжимание в упоре лежа (кол.раз) | Прыж. в дл. с места (см) | Тест на гибкость (см) | Метание мяча на дальность (м) | Бег на 60 м (сек) |
| Дети, занимающиеся спортивной гимнастикой | 24 | 172 | 12 | 31,8 | 10,1 |
| Дети, не занимающиеся спортом | 16 | 157 | 8 | 25,3 | 11,2 |
| Разница в процентах | 34,4 | 10,1 | 34,5 | 20,5 | 9,9 |

Разница средне-групповых показателей в контрольных упражнениях учащихся 4-х классов занимающихся спортивной гимнастикой и не занимающихся спортом оказалось:

В тесте отжимание в упоре лежа разница составила 34,4%;

В прыжках в длину с места она оказалась на уровне 10,1%;

В тесте на гибкость разница составила 34,5%;

В контрольном упражнении метание теннисного мяча на дальность (150гр) разница оказалась в пределах 20,5%;

А в беге на дистанцию 60 метров разница составила 9,9%.

По результатам анализа литературных источников и наших педагогических исследований необходимо сделать выводы.

**ВЫВОДЫ**

1. Анализ результатов литературных источников позволил нам установить, что гимнастические упражнения, зародившиеся в Древнем мире совершенствуясь веками, и стали не столько видами спорта, но и прекрасным средством разносторонней физической подготовки детей.
2. Результаты мониторинга школьных спортивных баз, г.Владикавказ дали возможность установить, что около 90% спортивных залов наших школ практически не имеют гимнастического оборудования, что по нашему мнению значительно снижает эффективность физического воспитания.
3. Результаты нашего педагогического исследования подтверждают, что учащиеся младших классов посещающие секции гимнастики в СОГУ и школы С.Гудиева значительно превосходят по своим физическим кондициям детей не занимающихся спортом.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Аверкович А.В. Акробатика. 3 изд. – М.: ФИС, 2007.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методики физического воспитания. Учебн.для студ. фак. физ. восп. пед. инс. – М.:Просвещение, 2010.
3. Бальсевич В,К, физическая культура для всех и каждого. – М.: ФИС, 2008.
4. Брыкин А.Т. Гимнастика. Учебник. 3 изд. – М.:ФИС, 2011
5. Белинович В.В. Обучение в физическом воспитании. Издание 3 – М.: ФИС, 2008.
6. Выдрин В.М. Теория и методика физич. культ. Уч. пос. **/** Под ред. Курамшина Ю.Ф. т Попова В.И. – СПб., 2009.
7. Данилов К.М. Спортивная гимнастика и батут. – М.:Сов.спорт, 2011
8. Завьялов Л.К. Физическое воспитание школьников с отклонениями в состоянии здоровья. Теория и методики физического воспитания: Учебник для студентов фак. физ. культуры пед. институтов **/**Под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 2010.
9. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки (методические основы физических качеств) **/**Под общей ред. А.В. Карасева. – М.: Лептос, 2014.
10. Коледин С.В. Физическя подготовка юных спортсменов. 2015.
11. Курысь В.Н. Основы познания физического упражнения. – Ставрополь: СГУ, 2008.
12. Лях В.И., Копылов Ю.А., Малыхина М.В., Протченко Т.А., Полянская Н.В. Физическое воспитание учащихся общеобразовательной школы: состояние, перспективы и пути реорганизации **//** Теор. и прак. физ. культ. – 2008. - №9.
13. Лях В.И. Двигательные способности школьников 2010.
14. Минбулатов В.М. Физическая культура в школе. Очерки дидактических основ. – Махачкала: Дагучпедгиз, 2013.
15. Муравьев В.А., Назарова Н.Н., Воспитание физических качеств детей – М.: Айрис-пресс, 2014.
16. Назарова Н.Н., Баландин Г.А., Казакова Т.Н. Методические рекомендации для учителей физической культуры. – М.: 2015.
17. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры **/**Под ред. Л.Б. Кофмана. – М.: ФИС, 2008.
18. Попов Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. 2016.
19. Пономарев Н.И. Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания. – М.: ФИС, 2010.
20. Саулина О.П. Физическое воспитание в малокомплектной школе. Теория и методики физического воспитания: Учебник для студентов фак. физ. культуры пед. институтов **/**Под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 2010.
21. Смолевский В.Н. Мастерство гимнастов. 2 изд. – М.:ФИС, 2009
22. Тер-Ованесян А.А. Педагогические основы физического воспитания. – М.: ФИС. – 2008.
23. Укран М.Г. Спортивная гимнастика и возраст. – М.:Сов.спорт, 2012
24. Филиппович В.И. Теория и методика гимнастики. – М.: Просвещение, 2011.
25. Хан. А.Н. Теория урока физической культуры. – Саратов: изд. Саратовского университета, 2009.
26. Щербаков В.П. Физкультура от 3 до 17 лет. 2016.
27. Янсон А.Ю. Физическая культура в школе. Феникс: 2014.
28. Якуба Р.В. Тестирование физических качеств школьников. Учитель: 2015.