

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Чувашский государственный аграрный университет»

МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО И СРЕДНЕГО СПЕЦИАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН
Национальный Университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОВРЕМЕННЫХ СОЦИАЛЬНО- ЭКОНОМИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ

**Материалы Международной научно-практической
конференции**

20-21 января 2022 г.

Чебоксары - Ташкент - 2022

УДК 796
ББК 75
А43

Рецензенты:

В.А. Викторова – директор научно-технической библиотеки ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ (г. Чебоксары, Россия);

Е.Н. Иванова – канд. филол. наук, доцент кафедры общеобразовательных дисциплин ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ (г. Чебоксары, Россия);

Т.Э. Набиев – канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры «Физическое воспитание и спорт» Национального Университета Узбекистана имени Мирзо Улугбека (г. Ташкент, Узбекистан);

Т.Н. Петрова – канд. пед. наук, доцент кафедры физвоспитания ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ (г. Чебоксары, Россия);

О.В. Шиленко – канд. пед. наук, доцент кафедры физвоспитания ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ (г. Чебоксары, Россия).

А43 Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Междунар. науч.-практ. конф., 20-21 января 2022 г. – ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, Чебоксары, 2022. – 564 с.

Редакционная коллегия

Л.М. Корнилова, канд. экон. наук, доцент, проректор по учебной и научной работе ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ (г. Чебоксары, Россия);

Н.В. Алтынова, канд. биол. наук, доцент, ученый секретарь ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ (г. Чебоксары, Россия);

В.К. Таланцева, канд. пед. наук, доцент, зав. кафедрой физвоспитания ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ (г. Чебоксары, Россия);

А.И. Платунов, ст. преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт» Национального Университета Узбекистана имени Мирзо Улугбека (г. Ташкент, Узбекистан).

Сборник составлен по материалам Международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях», состоявшейся 20-21 января 2022 года в ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, г. Чебоксары (Россия) и НУУз имени Мирзо Улугбека, Ташкент, (Узбекистан).

Ответственность за аутентичность и точность цитат, имен, названий и иных сведений, а также за соблюдение законов об интеллектуальной собственности несут авторы публикуемых материалов. Материалы публикуются в авторской редакции.

УДК 796
ББК 75

© ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, 2022
© НУУз имени Мирзо Улугбека, 2022
© Коллектив авторов, 2022

Список литературы / References

1. Зеленин, Л.А. Влияние технических средств на физиологические механизмы лечения и реабилитации здоровья / Л.А. Зеленин // Учёные записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 7 (149). – С. 80-87.
2. Зеленин, Л.А. Психолого-педагогические теории механизма процесса воспитания волевых качеств характера курсантов с использованием специальных физических упражнений на технических средствах / А.Н. Шарипов, В.В. Ефимов, Л.А. Зеленин // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 6 (184). – С. 395-401.
3. Паначев, В.Д. Компетенции саморазвития в образовательном процессе средствами физической культуры / В.Д. Паначев // Проблемы и перспективы развития науки и образования в XXI веке : Сборник статей по материалам V международной научно-практической конференции. (Май 2017 г.) – Уфа, 2017. – № 3 (5). – С. 61-66.
4. Зеленин, Л.А. Сопряжённое формирование способности к равновесию посредством тренажёрного комплекса при обучении юных спортсменов-каноистов : дис. ... док. пед. наук : 13.00.04 / Л. А. Зеленин. – Набережные Челны, 2014. – 376 с.
5. Паначев, В.Д. Компетентностный подход в физическом воспитании / Л.А. Зеленин, А.В. Филатов // Здоровье человека, здоровый образ жизни, здоровьесберегающие технологии, физическая культура и спорт. Сборник научных статей III Всероссийской научно-практической конференции (г. Санкт-Петербург, 07 декабря 2020 г.). – 2020. – С. 91-98.

УДК 796.4 : 372.879.6

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО НАПРАВЛЕНИЯ «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»

**Першина Н.А., канд. пед. наук, доц.,
Кондюрина Н.В., ст. преподаватель**

*ФГБОУ ВО «Алтайский государственный гуманитарно-педагогический
университет имени В.М. Шукшина», г. Бийск, Россия*

Ворошилова Г.П., методист

МБУ СП «Спортивная школа №2», г. Бийск, Россия

Краткая аннотация. Статья посвящена основам развития физических качеств учащихся начальных классов средствами гимнастики в рамках спортивно-оздоровительного направления «художественная гимнастика» и представлению их реализации в процессе внеурочной деятельности.

Ключевые слова: учащиеся начальных классов, гимнастика, спортивно-оздоровительное направление «художественная гимнастика».

DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN IN EXTRACURRICULAR ACTIVITIES OF THE SPORTS AND RECREATION DIRECTION «RHYTHMIC GYMNASTICS»

Pershina N.A., cand. of pedag. science., associate prof.,

Kondurina N.V., senior lecturer

Shukshin Altai State University for Humanities and Pedagogy, Biysk, Russia

Voroshilova G.P., methodist

Sport school №2, Biysk, Russia

Brief abstract. The article is devoted to the basics of the development of physical qualities of primary school students by means of gymnastics in the framework of the sports and health-improving direction "rhythmic gymnastics" and the presentation of their implementation in the process of extracurricular activities.

Key words: primary school students, gymnastics, sports and fitness direction "rhythmic gymnastics".

Актуальность темы обусловлена тем, что младший школьный возраст является самым благоприятным периодом для развития всех физических качеств учащихся. Особенно это становится актуальным при переходе на ФГОС третьего поколения, четко указывающего на необходимость улучшения всей образовательной системы, конкретизации требований по предметной подготовке и обязательного учета возрастных и психологических особенностей учеников.

На протяжении последних лет все чаще поднимаются вопросы о здоровье нации, в частности, вопрос о здоровье младших школьников. Появляются данные статистики, которые связывают, так или иначе, здоровье детей со школой. Около 25-30% детей, приходящих в 1-е классы, имеют те или иные отклонения в здоровье. Организация учебного процесса в школе, а именно увеличение учебной нагрузки, «совершенствование» учебного процесса за счет увеличения объема информации, отсутствие адаптации учебного процесса к индивидуальным психофизиологическим особенностям детей – все это требует от младшего школьника мобилизации его психофизиологических возможностей. На основании этого становится актуальным приобщение детей уже в младшем школьном возрасте к спорту, здоровому образу жизни, где развитие физических качеств через художественную гимнастику может стать весьма полезной и значимой составляющей внеурочной деятельности.

Дополнительная образовательная программа по художественной гимнастике становится в данном случае характерным дополнением к учебной деятельности по предмету «Физическая культура».

Согласно ФГОС, предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» предметной области «Физическая культура» должны обеспечивать: формирование основных представлений о физической культуре и спорте, физической активности человека, ЗОЖ, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнений, в том числе гимнастических.

Гимнастике во ФГОС 3 поколения, как виду спорта, уделяется большое внимание, и как фактору формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как фактору подготовки выполнения теоретического и практического задания на этапах Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре, и как фактору подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [4, 5, 6].

Уроки по физической культуре не позволяют полностью развить физические качества, в связи с этим, внеклассная спортивная и физкультурно-оздоровительная работа становится неотъемлемой частью педагогического процесса, направленного на воспитание всесторонне физически и духовно развитой личности. Этому может способствовать организация и проведение спортивных секций во внеурочное время.

Внеурочная деятельность даст нам расширенный спектр физических и оздоровительных элементов, чем деятельность на уроке.

Именно это и определило рассмотреть в статье вопрос – основы развития физических качеств учащихся начальных классов средствами гимнастики в рамках спортивно-оздоровительного направления «Художественная гимнастика» и представить их реализацию в процессе внеурочной деятельности.

Применение художественной гимнастики в физическом развитии учащихся начальных классов во внеурочной деятельности позволит повысить его эффективность и окажет положительное влияние на динамику показателей здоровья, физического и психического развития, физической подготовленности детей при соблюдении следующих условий:

- а) определения средств художественной гимнастики, адекватных возрастным возможностям, фактическому физическому состоянию детей;
- б) создания в процессе выполнения упражнений художественной гимнастики педагогических ситуаций, стимулирующих развитие психических процессов у детей.

Теоретико-методологической базой исследования стали труды В.К. Бальсевича, Е.Я. Бондаревской, В.Н. Занефского, Я.А. Коменского, П.Ф. Лесгафта, Л.П. Матвеева, А.В. Кенемана, Д.В. Хухлаева и др.

Рассматривая теоретические основы развития физических качеств учащихся начальных классов во внеурочной деятельности спортивно-

оздоровительного направления «Художественная гимнастика» мы выявили, что большой диапазон упражнений и психосоматика данного вида деятельности могут быть неотъемлемой частью воспитания личности младшего школьника.

Физические качества являются выражением достигнутого уровня отдельных физических способностей, их определенности, своеобразия, значимости. Физические качества органически связаны с физическими способностями человека и определяются особенностями их проявления в разных движениях.

Принято, что существует пять основных физических способностей (качеств): силовые (сила), скоростные (быстрота), координационные (ловкость и равновесие), выносливость, гибкость.

Гимнастика – один из самых доступных и эффективных видов двигательной активности для укрепления общего состояния здоровья,

Гимнастика – это система специально подобранных физических упражнений, методических приёмов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического развития и совершенствования двигательных способностей человека, силы, ловкости, быстроты движений, выносливости и др. Использование комплекса упражнений несет в первую очередь оздоровительный эффект, способствует правильной осанке, укреплению мышечного корсета, дыхательной мускулатуры. Объем применяемых упражнений позволяет воздействовать на весь организм в целом и развивать отдельные группы мышц и органы, регулировать нагрузку с учетом пола, возраста, уровня физической подготовленности.

Представленные в статье вопросы были апробированы в рамках педагогического эксперимента, организованного на базе образовательных учреждений г. Бийска, Алтайского края.

Далее представим примерный план занятия спортивно-оздоровительного направления «художественная гимнастика» в младшем школьном возрасте (таблица 1), который может включать в себя отработку гимнастических и акробатических упражнений, работу с предметами, музыкально-сценические, музыкально-танцевальные игры и спортивные эстафеты [1, 2, 3].

Таблица 1 – Примерный план занятия спортивно-оздоровительного направления «Художественная гимнастика» в младшем школьном возрасте

План занятия	Характеристика деятельности учащихся
1. Беседа: С чего лучше начинать разминку? Почему для разминки важно выполнять упражнения и стоя, и лежа, и у опоры. 2. Разучиваем новые гимнастические упражнения для разминки. Учимся бегать спиной («Олененок спиной»). Учимся выполнять упражнения партерной разминки. 3. Упражнения для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп; для растяжки в боковой шпагат; для растяжки в боковой шпагат и мышц брюшного пресса; наклоны в стороны («Циркуль», «Сороконожка», «Каракатица», «Арлекино»).	Описывать методику выполнения упражнений по его «названию». Описывать технику разучиваемых упражнений. Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выявлять ошибки выполнения и исправлять их. Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Контролировать величину нагрузки. Осваивать технику выполнения упражнений. Выполнять упражнения.
4. Совершенствуем технику выполнения разученных ранее акробатических упражнений. 5. Осваиваем акробатические упражнения «Стойка на руках», «Мост» и выход из «моста».	Описывать технику разучиваемых упражнений. Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выявлять ошибки выполнения. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.
6. Работа с предметами Осваиваем вращение скакалки с различными типами сложения. «Эшапе» из удержания скакалки в двух руках. Совершенствуем работу с предметами.	Описывать технику разучиваемых упражнений. Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выявлять ошибки выполнения. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Самостоятельно отбирать и выполнять комбинацию упражнений под музыкальный фрагмент (до 1 мин).
7. Осваиваем музыкально-сценические («Доктор Айболит», «Колобок») и музыкально-танцевальные игры («Танцуем Золушку»). 8. Проводим спортивные эстафеты.	Выполнять без серьезных ошибок подобранную комбинацию упражнений под музыкальный фрагмент.

Представленные приемы могут варьироваться и быть использованы в работе как на начальном этапе во внеурочной деятельности, так и в совершенствовании двигательных навыков, спортивных и подвижных игр [1, 2, 3].

Отработку предложенных приемов и игр рекомендуется проводить с контролем за исходными и промежуточными положениями. При работе с младшими школьниками обязательно применение помощи: фиксации, поддержки, подталкивания, подкрутки и ограничений. Опираясь на то, что наиболее развитым в этом возрасте является образное мышление, хорошим подспорьем является создание образов-представлений предлагаемого упражнения, мысленное его воспроизведение.

Применение ассоциативных названий помогает вызвать эмоциональный отклик у ребенка, оптимизировать процесс его понимания и запоминания. Выполнение заданий, сопровождаемых музыкой, в темпе, в ритме, с ориентиром на акценты, помогает детям правильно выполнять упражнения, чувствовать ритм и воспринимать музыкальное сопровождение для создания образа.

Младший школьный возраст очень отзывчив на применение различных форм соревновательной и игровой деятельности.

Нельзя забывать про реализацию базовых дидактических принципов, таких как сознательность (четкое понимание ребенком происходящего), активность, наглядность (через такие приемы, как демонстрация упражнений, словесный разбор музыки в сочетании с движениями, просмотр пособий, схем, рисунков), доступность и систематичность.

Таким образом, художественная гимнастика в рамках внеурочной деятельности для развития физических качеств у учащихся младшего школьного возраста является всеобъемлющей из всех видов спорта.

Список литературы / References

1. Гавердовский, Ю. К. Техника гимнастических упражнений / Ю. К. Гавердовский : Популярное учебное пособие. – Москва : Терра-Спорт, 2002. – 512 с.
2. Гимнастическое многоборье. Женские виды / под ред. Ю. К. Гавердовского. – 2-е изд., перераб. – Москва : Физкультура и спорт, 1986. – 336 с.
3. Художественная гимнастика в школе / Г. А. Боброва. – Москва : Физкультура и спорт, 1978. – 208 с.

Перечень нормативных документов

4. ФГОС начального общего образования (Утв. 31 мая 2021 года, № 286).
5. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012.
6. Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утверждённых приказом Минпросвещения России от 20 мая 2020 г. № 254, с изменениями внесенными приказом №766 от 23 декабря 2020 года.

Костюнина Л.И. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ОБОСНОВАНИЮ СИСТЕМООБРАЗУЮЩЕГО ПРИНЦИПА СОВРЕМЕННОЙ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ (ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова»), г. Ульяновск, Россия.....	249
Костюнина Л.И., Кожемякина Г.И. ОБОСНОВАНИЕ ИННОВАЦИОННОЙ ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ «СИМБИРСК» НА ОСНОВЕ МОДУЛЬНО-ПРОЕКТНОГО ПОДХОДА (ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова»), г. Ульяновск, Россия.....	257
Логинов В.В., Аникин А.В. РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНОШЕЙ 16-17 ЛЕТ НА ШКОЛЬНЫХ СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЯХ С ПРИМЕНЕНИЕМ СРЕДСТВ ПАУЭРЛИФТИНГА (МБОУ «Абазинская СОШ №50»), г. Абаза, Россия.....	263
Марандыкина О.В. ИННОВАЦИОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ (ФГБОУ ВО «Московский государственный лингвистический университет»), г. Москва, Россия.....	268
Михайлова Н.В., Козлова Е.Г., Волков Е.Н. МОТИВАЦИОННО– ЦЕННОСТНЫЙ КОМПОНЕНТ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СИЛОВЫМИ ВИДАМИ СПОРТА СТУДЕНТОВ ВОЛОГОДСКОЙ ГМХА (ФГБОУ ВО «Вологодская государственная молочно-хозяйственная академия имени Н.В. Верещагина»), г. Вологда, Россия.....	272
Нгуен К.З., Бевза Т.В., Рожков М.И. ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ РАЗЛИЧНОГО УРОВНЯ (ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого»), г. Санкт-Петербург, Россия.....	278
Никонов Е.В. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ИГРЫ В ФУТБОЛ, КАК ИННОВАЦИОННАЯ МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ И ПОДРОСТКАМИ, ИМЕЮЩИМИ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (ФГБОУ ВО «Московский государственный лингвистический университет»), г. Москва, Россия	282
Пак О.В., Бушманова О.И. ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»), г. Вологда, Россия.....	287
Паначев В.Д., Лузин С.В., Рыжов К.С. ЗНАЧИМОСТЬ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ВО ВЕДЕНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ (ФГКВОУ ВО «Пермский военный институт войск национальной гвардии Российской Федерации»), г. Пермь, Россия.....	291
Першина Н.А., Кондюрина Н.В., Ворошилова Г.П. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО НАПРАВЛЕНИЯ «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА» (ФГБОУ ВО «Алтайский государственный гуманитарно-педагогический университет имени В.М. Шукина»), МБУ СП «Спортивная школа №2»), г. Бийск, Россия.....	294
Пестряева Л.Ш., Григорьев Д.В. ПЕРСПЕКТИВНОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ «МЯГКИХ НАВЫКОВ» В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАНИИ (ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»), г. Чебоксары, Россия.....	300