

«СИСТЕМА ТРЁХ» L.I.F.E. – РАЗДЕЛ ГИМНАСТИКИ НА ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА



Станислав Романович Лифанцев¹,
Эльвира Ивановна Михайлова²

Государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Московский городской педагогический университет»,
Институт естествознания и спортивных технологий^{1, 2}

¹Аспирант,
тел.: 8(925)943-37-35, e-mail: stas.lifantsev@yandex.ru
²Кандидат педагогических наук, профессор,
тел.: 8(916)560-42-99, e-mail: mihailovaei@mgpu.ru

Аннотация. Данная статья является частью трилогии «Системы трёх» L.I.F.E. В свою очередь, «система трёх» подразумевает включение в образ жизни ребёнка 3 главенствующих компонента: силовые упражнения, гимнастику и упражнения, развивающие сердечно-сосудистую систему. Статья написана на базе опыта использования авторской методики, которая основывается на инновационном подходе в области физического развития и физической подготовки детей 6–8 лет с использованием средств оздоровительной гимнастики. В работе представлен перечень необходимых гимнастических упражнений, который послужит базой для выявления оценки основных физических качеств, проведены статистические исследования, подтверждающие результативность использования предложенной программы. За основу разработанной авторской методики взят арсенал упражнений из спортивной гимнастики. Данный уникальный подход поможет совершенствовать систему обучения и воспитания детей и тренерского состава любой спортивной секции. Разработанная программа на сегодняшний день необходима во всех общеобразовательных учреждениях и учреждениях дополнительного образования, т. к. она является фундаментом для дальнейшего развития любого ребёнка.

Гимнастика – один из самых сложных видов спорта в мире. Он каждый день предъявляет огромные физические, психологические и интеллектуальные требования к спортсменам. По этим причинам это идеальная среда для формирования таких важнейших ценностей, как смирение, дисциплина, трудовая этика, стойкость и внутренняя мотивация. Многочисленные положительные преимущества для здоровья наблюдаются у детей, принимающих участие в надлежащим образом разработанных тренировках по гимнастике. Помимо физических преимуществ, наиболее значимым положительным результатом участия в гимнастике является сообщество и отношения, которые оно строит между людьми. Глубоко укоренившиеся сети поддержки формируются, когда люди проходят сложные тренировки или преследуют долгосрочные цели с товарищами по команде и тренерами в течение многих лет.

Ключевые слова: авторская методика, физическая культура, система тренировок, оздоровительная гимнастика, гимнастика.

Для цитирования: Лифанцев С.Р., Михайлова Э.И. «Система трёх» L.I.F.E. – раздел гимнастики на оздоровительных занятиях с детьми младшего школьного возраста // Культура физическая и здоровье. 2022. № 3 (83). С. 114–117. DOI: 10.47438/1999-3455_2022_3_114

Введение

Ежедневно растет актуальность физического воспитания детей младшего школьного возраста. При взрослении, из года в год, необходимо следить за своим функциональным состоянием скелетной мускулатуры, которая влияет на устойчивость организма к действию разнообразных стрессовых раздражителей.

Стоит отметить, что ребенок сталкивается с такими задачами, которые мы и не могли представить 10 лет назад. Требования к ребёнку и его адаптации в современном обществе неумолимо растут. Проблемы, с которыми сталкиваются ребёнок, имеют совершенно другую природу, а это значит, что и мы не имеем право воспитывать детей так, как воспитывали нас в свое время, потому что умения и навыки, которыми должен

обладать ребёнок не относятся с теми навыками, которые давали нам в наше время.

Последнее время развитие детей сводится к ограниченному (скудному) и всегда, прошу заметить, стандартному набору упражнений, которые не только становятся скучны, но и наносят сомнительную пользу детям. А это значит, что приемы и методики, которые используются в работе с ними обязаны постоянно обновляться и совершенствоваться.

Нельзя не затронуть вопрос о влиянии занятий спортом на развитие мозга и психологическое здоровье ребенка. Заниматься физкультурой необходимо каждый день! Вне зависимости от того, болен ты или здоров, нагрузку всегда можно подобрать в зависимости от особенностей организма. Давно замечено, что дети, которые грамотно нагружают свою мышечную систему по всем пяти физическим качествам, имеют большое преимущество в плане умственного развития. Такие

дети часто экономят время при изучении новых материалов и часто проходят программу обучения по сокращенным планам.

В данной работе предложена новая методика, которая дает отличный результат и в прямом смысле повышает мотивацию у детей продолжать заниматься спортом не один год, параллельно повышая уровень здоровья и раскрывая потенциал в других сферах жизни.

Цель исследования: проверка эффективности авторской методики физической подготовки и физического развития детей 6–8 лет на занятиях по оздоровительной гимнастике.

Методы исследования: анализ научных источников, антропометрия, метод педагогического наблюдения, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Для проверки гипотезы о положительном воздействии авторской методики на уровень физической подготовленности и двигательных возможностей младших школьников был организован педагогический эксперимент, который проводился в рамках дополнительно-

го образования на базе спортивного клуба «NewL.I.F.E. club» в г. Ивантеевка. Занятия проводились 3 раза в неделю по одному часу на протяжении 9 месяцев.

Независимо от возраста детей, уровня их физического развития, все вопросы как правило, сосредоточены вокруг такой повторяющейся проблемы, как «Развитие трех плоскостей».

Простыми словами вспомните любые аттракционы в парке развлечений. Вся их особенность состоит во вращении как раз в тех самых плоскостях, о которых пойдет речь.

Три вида плоскости, в которых может вращаться тело человека:

Сагиттальная плоскость - продольная плоскость, представляет собой анатомическую плоскость, которая разделяет тело на правую и левую части.

Фронтальная плоскость - это плоскость, которая делит тело вертикально на переднюю и заднюю части.

Горизонтальная плоскость - это плоскость, которая делит тело человека на верхнюю и нижнюю части.

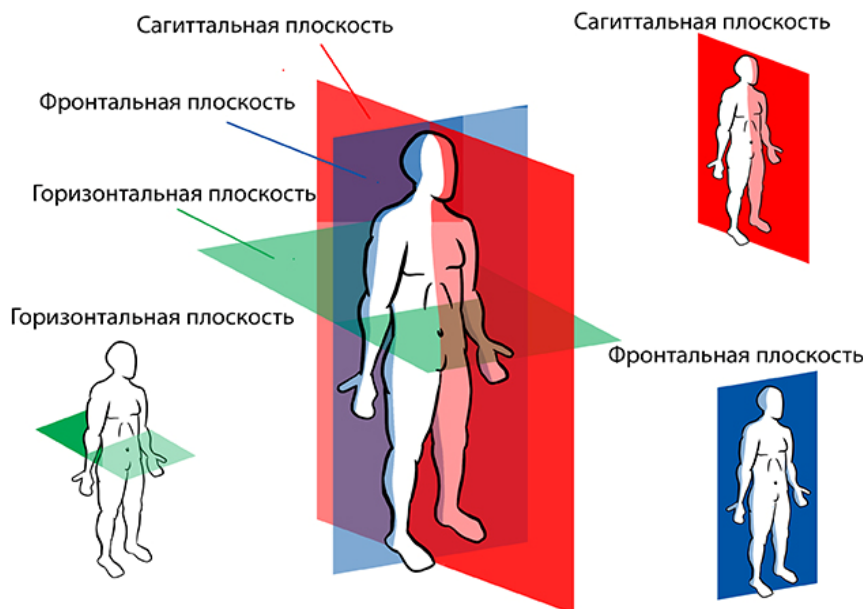


Рис. 1

В системе клуба New LIFE club мы разработали целую методику по адаптации детей, к подобным видам нагрузки. Главной задачей этой системы является задействование всех трех плоскостей. Как показывает практика, дети, не проходящие обучение по этому направлению, отстают от своих сверстников (которые успели развить себя в этом аспекте) не только в физическом плане, но и в умственном. Чаще всего низкие показатели наблюдаются в области чтения, памяти, почерке, устойчивости внимания, мотивации и других немало важных функций организма. Замечено, что дети, не реализующие в своей жизни такие типы нагрузки чаще всего подвержены усталости, плохой обучаемости, отсутствию уверенности в своих силах и негатив к любой физической активности. Поэтому так сильно в нашей стране угасает не только интерес к спорту, но и к своей собственной культуре личности, физической культуре.

На занятиях используются следующие методы обучения: строго-регламентированных упражнений, со-

ревновательный, игровой и общепедагогические методы (наглядный, словесный).

Результаты

В период 01.09.2021 по 01.10.2021 в клубе было проведено тестирование детей, которые впервые пришли в клуб, для определения уровня физической подготовленности. В общем списке новичков были не только те, которые ранее где-то занимались, но и такие, для которых это была первая спортивная секция в их жизни.

Для оценки эффективности применения авторской методики, которая получила название «Система трёх» (раздел гимнастики), использовались следующие контрольно-нормативные упражнения:

1. Кувырок вперед.
2. Кувырок назад.
3. Прыжок с поворотом на 360 градусов в правую сторону.

4. Прыжок с поворотом на 360 градусов в левую сторону.

5. Колесо (переворот боком) с правой ноги.

6. Колесо (переворот боком) с левой ноги.

В эксперименте приняли участие 15 детей в возрасте 6–8 лет, (7 мальчиков и 8 девочек), средний вес группы – 23 кг.

Основным критерием правильного выполнения задачи являлось количество правильно выполненных

элементов, в которых оценивалась техника выполнения. Из трех предоставленных попыток, каждый ребенок должен был выполнить минимум одно правильно повторение.

В таблице 1 представлены данные, отражающие физическую подготовленность по результатам тестирования на момент начала и окончания эксперимента.

Таблица 1 – Результаты тестирования уровня физической подготовленности детей 6-8 лет

№ п/п	Контрольно-нормативные упражнения	Требования к первому году обучения	Результаты эксперимента в начале	Результаты эксперимента в конце	t-критерий Стьюдента	Достоверность различий, p
1	Кувырок вперед	≥1	0,2±0,1	3±0,3	3,9	≤0,05
2	Кувырок назад	≥1	0,2±0,1	2,4±0,5	4,1	≤0,05
3	Прыжок с поворотом на 360 градусов (в левую сторону)	≥1	0,5±0,1	2,8±0,7	3,2	≤0,05
4	Прыжок с поворотом на 360 градусов (в правую сторону)	≥1	0,3±0,1	2,5±0,4	2,9	≤0,05
5	Колесо (переворот боком) с левой ноги	≥1	0,1±0,1	2,9±0,8	4,1	≤0,05
6	Колесо (переворот боком) с правой ноги	≥1	0,4±0,1	2,1±0,2	3,6	≤0,05

На момент начала эксперимента уровень показателей детей по направлению «Гимнастика» был очень низок. Ни один спортсмен не выполнял упражнения технически верно, в каждом задании находилось минимум две грубые ошибки, которые могут привести к травме. В течение тренировочного сезона уровень физической подготовки не только поднялся, но и превзошел ожидания по каждому нормативу.

Данные изменения оказались достоверными и положительными согласно статистическому анализу с

помощью T-критерия Стьюдента, тем самым доказывая высокую результативность и эффективность применения предложенной методики «Системы трех» (раздел гимнастики).

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

- Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. Гимнастика / Феникс, 2011. 336 с.
- Ботова Л.Н. Перспективные направления содержания программ на видах женского многоборья в спортивной гимнастике / Л.Н. Ботова, И.А. Яшина // Наука и спорт: современные тенденции. 2018. №4. 67-71 с.
- Воробьева Е.В. Воспитание физических способностей юных гимнасток, занимающихся спортивной аэробикой на этапе начальной подготовки / Е.В. Воробьева, О.В. Бобровская, А.М. Садовникова // Педагогический имидж. 2019. Т. 13, № 2 (43). 177-188 с.
- Казанцев И.А. Проблемы спортивной гимнастики в XXI веке / И.А. Казанцев, Д.В. Жуков // Эпоха науки. 2019. № 20. 269-272 с.
- Лифанцев С. Р., Михайлова Э. И. / Журнал: fizkultura_2022_v81_N1.pdf/ Система «трех L.I.F.E.» на оздоровительных занятиях с детьми младшего школьного возраста с. 93-96.
- Миронов В.М., Рабиль Г.Б., Морозевич-Шилук Т.А. Методика преподавания. Учебник / Инфра-М, 2013. 335 с.
- Михайлова Э.И., Михайлов Н.Г., Деревлева Е.Б. Аэробика в школьном физическом воспитании / МГПУ, 2021. 140 с.
- Ростовцева М.Ю., Актуальные проблемы и тенденции развития гимнастики, современного фитнеса и танцевального спорта: материалы Всерос. науч.-практ. конф., 19 февр. 2019 г. / Москва: РГУФКСМиТ, 2019. 210 с.
- Савельева Л.А., Терехина Р.Н. Спорт высших достижений: спортивная гимнастика / Человек, 2014. 148 с.
- Щербаков И.А. Информативность тестов для определения общей и специальной подготовленности гимнастов различной квалификации / И.А. Щербаков, Н.А. Дарданова, А.А. Козин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 5 (171). 395-400 с.

References

- Barshai V.M., Kurys V.N., Pavlov I.B. Gymnastics / *Phoenix*, 2011. 336 p.
- Botova L.N. Perspective directions for the content of programs for the types of women's all-around in gymnastics / L.N. Botova, I.A. Yashina // *Science and sport: current trends*. 2018. No. 4. 67-71 p.
- Vorobieva E.V. Education of physical abilities of young gymnasts involved in sports aerobics at the stage of initial training / E.V. Vorobieva, O.V. Bobrovskaya, A.M. Sadovnikova // *Pedagogical image*. 2019. T. 13, No. 2 (43). 177-188 p.
- Kazantsev I.A. Problems of gymnastics in the XXI century / I.A. Kazantsev, D.V. Zhukov // *Epoch of science*. 2019. No. 20. 269-272 p.

5. Lifantsev S. R., Mikhailova E. I. / *Journal: fizkultura_2022_v81_N1.pdf* / System of "three L.I.F.E." in health-improving classes with children of primary school age. 93-96 p.
6. Mironov V.M., Rabil G.B., Morozevich-Shilyuk T.A. *Method of teaching. Textbook* / Infra-M, 2013 - 335 p.
7. Mikhailova E.I., Mikhailov N.G., Derevleva E.B. *Aerobics in school physical education* / MSPU, 2021. 140 p.
8. Rostovtseva M.Yu., *Actual problems and trends in the development of gymnastics, modern fitness and dance sports: materials of the All-Russian scientific-practical conf.*, 19 Feb. 2019 / Moscow: RGUFKSMiT, 2019. 210 p.
9. Savelyeva L.A., *Terekhina R.N. Sports of the highest achievements: artistic gymnastics* / Man, 2014 148 p.
10. Shcherbakov I.A. Informativeness of tests to determine the general and special fitness of gymnasts of various qualifications / I.A. Shcherbakov, N.A. Dardanova, A.A. Kozin // *Uchenyey zapiski universiteta im. P.F. Lesgaft*. 2019. No. 5 (171). 395-400 p.

Поступила в редакцию 15.07.2022
Подписана в печать 29.09.2022

Original article
UDC 37
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_3_114

"SYSTEM OF THREE" L.I.F.E. – GYMNASTICS SECTION ON WELLNESS CLASSES WITH CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE

Stanislav R. Lifantsev¹, Elvira I. Mikhailova²

*State Autonomous Educational Institution of Higher Education
"Moscow City Pedagogical University",
Institute of Natural Sciences and Sports Technologies^{1,2}*

¹ Postgraduate student,
tel.: 8(925)943-37-35, e-mail: stas.lifantsev@yandex.ru
² Candidate of Pedagogical Sciences, Professor,
tel.: 8(916)560-42-99, e-mail: mihailovaei@mgpu.ru

Abstract. This article is part of the "Systems of Three" trilogy L.I.F.E. In turn, the system of three implies the inclusion of three main components in the child's lifestyle: strength exercises, gymnastics and exercises that develop the cardiovascular system. The article is written on the basis of the experience of using the author's methodology, which is based on an innovative approach in the field of physical development and physical training of children aged 6–8 years using the means of recreational gymnastics. The paper presents a list of necessary gymnastic exercises, which will serve as a basis for identifying the assessment of basic physical qualities, statistical studies have been carried out confirming the effectiveness of the proposed program. An arsenal of exercises from artistic gymnastics is taken as the basis of the developed author's methodology. This unique approach will help improve the system of education and upbringing of children and coaching staff of any sports section. The developed program is currently needed in all educational institutions and institutions of additional education, because they are the foundation for the further development of any child.

Gymnastics is one of the most difficult sports in the world. Every day he makes huge physical, psychological and intellectual demands on athletes. For these reasons, it is an ideal environment in which to cultivate such essential values as humility, discipline, work ethic, resilience, and intrinsic motivation. Numerous positive health benefits are seen in children participating in properly designed gymnastics training. Aside from the physical benefits, the most significant positive outcome of participating in gymnastics is the community and the relationships it builds between people. Deep-rooted support networks are formed when people go through tough workouts or pursue long-term goals with teammates and coaches over the years.

Key words: author's technique, physical culture, training system, recreational gymnastics, gymnastics.

Cite as: Lifantsev S. R., Mikhailova E. I. (2022) The "system of three" L.I.F.E. – a section of gymnastics in recreational classes with children of primary school age. *Physical Culture and Health*. (3), 114–117. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2022_3_114.

Received 15.07.2022
Accepted 29.09.2022