



## РЕАЛИЗАЦИЯ СИСТЕМЫ ДОМАШНИХ ЗАДАНИЙ В РАМКАХ ЗАНЯТИЙ ГИМНАСТИКОЙ В УСЛОВИЯХ ШКОЛЬНОЙ СЕКЦИИ

Дубовая О.И., Воронков А.В., Груздева Н.А.

**Введение.** В настоящее время все больше и больше специалистов высказывается о том, что уровень двигательной активности школьников значительно снизился. Во многом это обусловлено распространением современных гаджетов (телефонов, планшетов и т.д.). Очевидно, что недостаток двигательной активности отрицательно сказывается на развитии ребенка. Программа обучения в школе предполагает всего 3 урока по физической культуре в неделю по 45 минут. Некоторые дети обучаются еще в спортивных школах, занимаясь каким либо видом спорта. Можно предположить, что у этих детей нет дефицита двигательной активности. Однако есть дети, которые в силу различных обстоятельств не занимаются в спортивных секциях. Одним из средств повышения двигательной активности этих детей служат дополнительные занятия в рамках внеурочной деятельности, которые включают в себя, в том числе и занятия различными видами спорта [4]. Особенностью данных занятий является то, что они проходят крайне редко – один раз в неделю [2]. Учитывая данное обстоятельство, учитель физической культуры или педагог по внеурочной деятельности должен искать пути повышения объема двигательной активности во внешкольной деятельности. Одним из таких путей, по нашему мнению, является разработка и реализация домашних заданий.

**Методы и организация исследования.** Наше исследование проходило в МАНОУ «Шуховский лицей» города Белгорода. В эксперименте участвовали 12 девочек 11-12 лет, занимающиеся в школьной секции гимнастики в рамках внеурочной деятельности. Согласно расписанию проводилось одно занятие в неделю



продолжительностью 1 академический час (45 минут). В рамках данных занятий проходило углубленное изучение школьницами 5 класса программного материала по гимнастике, предусмотренного для данного возраста. Учитывая длительные перерывы между занятиями, нами была разработана и реализована система домашних заданий, которая предполагала совершенствование пройденного материала в домашних условиях, развитие кондиционных способностей, а также выполнение комплекса упражнений для развития координационных способностей.

Акцент на координационные способности был сделан потому, что именно эти способности позволяют детям в кратчайшие сроки с максимальной эффективностью изучать новый материал, который им давался на уроках физической культуры и в рамках занятий в школьной секции гимнастики. Учитывая особенности развития координационных способностей, мы каждую неделю обновляли комплекс упражнений [3]. При этом в некоторые упражнения добавлялись дополнительные элементы (например, вращения, повороты, разноименная деятельность рук и ног), а некоторые упражнения заменялись новыми. В каждый комплекс входило 5 упражнений. Время, рекомендуемое на выполнение упражнений, направленных на развитие координационных способностей, составляло около 10 минут. Нами была разработана система карточек домашних заданий, на которых были изображены фотографии фаз упражнения. Данные карточки использовались для того, чтобы сократить время, которое участницы эксперимента тратили на вспоминание домашнего задания. Для того чтобы мотивировать девочек на регулярное выполнение этих упражнений в домашних условиях, мы каждое тренировочное занятие начинали со своеобразного опроса, во время которого просили показать то или иное упражнение из комплекса.

После выполнения упражнений на координацию участницы эксперимента совершенствовали технику изученных на тренировочном



занятия упражнений. При этом задания подбирались таким образом, чтобы в домашних условиях выполнялись только те упражнения, которые были сформированы на уровне двигательного умения, то есть упражнения, которые девочки выполняли правильно без ошибок при полной концентрации на технике. Данный подход использовался нами для ускорения формирования двигательного навыка в уже изученных упражнениях. Содержание домашнего задания в плане выполнения гимнастических упражнений было индивидуально. Так, если школьница допускала ошибки в каком-либо новом упражнении, то в домашних условиях она его не выполняла, а продолжала совершенствовать уже изученный материал. Это делалось с целью избежать технических ошибок в действиях, доведенных до уровня навыка. На отработку технических действий в домашних условиях рекомендовалось отводить 10 минут.

Далее в течение 10 минут участницы эксперимента выполняли комплекс упражнений для развития различных физических качеств. Основными средствами были упражнения с весом собственного тела. Например, подтягивания в висе лежа, сгибание-разгибание рук в упоре лежа (если тяжело в упоре на носка, то упражнение выполнялось в упоре на бедрах), приседания, прыжки в длину и в высоту с места, поднятие туловища из положения лежа на спине и на животе, наклоны, шпагаты и другие упражнения на гибкость и т.п. Дозировка в этих упражнениях подбиралась индивидуально. Основным критерием в силовых упражнениях являлось отсутствие натуживания и задержек дыхания.

Педагогический эксперимент длился в течение учебного года.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Были использованы тесты, которые рекомендуются государственными требованиями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [1].



Чтобы результаты проведенного нами педагогического эксперимента были более объективно выражены, при их обработке были использованы методы математической статистики. Результаты, показанные участницами экспериментальной группы, мы сравнивали с результатами контрольной группы, участницы которой также занимались в школьной секции гимнастики, но не использовали систему домашних заданий. Результаты тестирования представлены в таблицах.

**Таблица 1** – Показатели общей физической подготовленности участниц контрольной и экспериментальной группы до эксперимента

Упражнения	Контрольная ( $\bar{X}_{cp.} \pm m$ )	Экспериментальная ( $\bar{X} \pm m$ )	t	P
Бег 30 метров (сек)	6,87±0,1	6,85±0,1	0,2	>0,05
Бег 1500 метров (сек)	595±16	590±15	0,3	>0,05
Челночный бег 3x10 (сек)	9,8±0,1	9,9±0,2	0,2	>0,05
Подтягивание на перекладине	3,1±0,5	2,8±0,4	0,6	>0,05
Сгибание рук в упоре лёжа	6,2±1,1	5,9±1,3	0,4	>0,05
Прыжки в длину с места	134,2±4,6	134,8±5,1	0,1	>0,05
Наклон вперед стоя	3,1±0,5	3,5±0,6	0,2	>0,05

Исходя из результатов, представленных в таблице 1 можно говорить о том, что до начала эксперимента обе группы были однородны по уровню развития физических качеств. Об этом свидетельствует отсутствие достоверных отличий между результатами, показанными во всех тестах ( $P > 0,05$ ).



**Таблица 2** – Показатели общей физической подготовленности участниц контрольной и экспериментальной группы до эксперимента.

Упражнения	Контрольная (Хср.)±m	Экспериментальная (X±m)	t	P
Бег 30 метров (сек)	6,22±0,1	5,55±0,1	2,8	<0,05
Бег 1500 метров (сек)	545±14	538±13	1,1	>0,05
Челночный бег 3x10 (сек)	9,5±0,1	9,0±0,2	2,5	<0,05
Подтягивание на перекладине	5,1±0,5	9,8±0,4	3,2	<0,01
Сгибание рук в упоре лёжа	8,2±1,1	14,5±1,3	3,3	<0,01
Прыжки в длину с места	142,2±4,1	153,8±4,2	2,4	<0,05
Наклон вперед стоя	5,1±0,5	11,5±0,6	3,6	<0,01

Анализ результатов, представленных в таблице 2, говорит о том, что экспериментальная методика позволила значительно улучшить показатели общей физической подготовленности девочек 11-12 лет, занимающихся в школьной секции гимнастики. Мы видим, что практически во всех тестах отличия между экспериментальной и контрольной группой являются достоверными ( $P < 0,05$ ), за исключение общей выносливости ( $P > 0,05$ ). Результат в беге на 1,5 км улучшился в обеих группах, но примерно одинаково. Это объясняется тем, что система домашних заданий не предусматривала выполнение циклических упражнений, которые влияют на развитие выносливости.

Показатели, отражающие уровень развития скоростных и скоростно-силовых способностей достоверно отличаются в конце эксперимента между экспериментальной и контрольной группами в пользу последней на 5-%ном уровне значимости ( $P < 0,05$ ). Это говорит, о том, что ежедневное выполнение скоростно-силовых упражнений (а именно различных прыжков), пусть даже в незначительных объемах, в значительной степени отражается на развитии данных способностей.



Показатели силы и гибкости в конце года в экспериментальной группе достоверно выше, чем в контрольной на 1-%ном уровне значимости ( $P < 0,01$ ). Это говорит о том, что в этом возрасте для девочек можно рекомендовать ежедневное выполнение, как силовых упражнений, так и упражнений на развитие гибкости.

Результаты, показанные в челночном беге, который в определенной степени отражает уровень развития координационных способностей, также достоверно лучше в экспериментальной группе по сравнению с контрольной.

**Заключение.** Таким образом, для повышения объема двигательной активности школьниц 11-12 лет, целесообразно использовать систему домашних заданий в рамках реализации программы дополнительного образования внеурочной деятельности. При этом ежедневное выполнение упражнений для развития координационных и кондиционных способностей в малых объемах (до 20 минут) способствует значительному повышению уровня всех физических качеств, за исключением выносливости.

#### Список литературы.

1. Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы [Электронный ресурс] : утверждены Приказом Минспорта России от 19 июня 2017 № 542 // Федеральный портал «GTO.RU». – Режим доступа: <http://www.gto.ru/files/uploads/documents/596851c7b6aea.pdf>.

2. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с изменениями 2018 года. Электронный ресурс]: Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/)



3. Козлов В.В. «Физическое воспитание детей «Акробатика» / В.В. Козлов. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 121 с.
4. Коркин В.П. «Акробатика» / В.П. Коркин – М.: «Физкультура и спорт», 1990. – 101 с.

***Сведения об авторах:***

***Дубовая Оксана Ивановна, магистр***

***Белгородский государственный национальный исследовательский университет (НИУ «БелГУ»)***

***oksapochka.dubovaya@mail.ru***

***Воронков Александр Владимирович, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой спортивных дисциплин***

***Белгородский государственный национальный исследовательский университет (НИУ «БелГУ»)***

***voronkov@bsu.edu.ru***

***Груздева Наталья Алексеевна, старший преподаватель***

***Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова (БГТУ им. В.Г. Шухова)***