***Кручинина Татьяна Владимировна***
***Учитель физической культуры и педагог дополнительного образования***
***ГБОУ Гимназия 157***
***Санкт-Петербург***

# Методическая разработка: МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ ГИМНАСТИКОЙ В ШКОЛЕ.

*Гимнастика – это один из самых сложных разделов физической культуры. Соблюдение методики проведения занятий исключит травматизм на занятиях. Повысит интерес к занятиям гимнастикой.*

Физическое воспитание в школе осуществляется с помощью различных средств, среди которых основная гимнастика считается одним из важнейших. Объясняется это характерными особенностями основной гимнастики, которые делают ее общедоступным и эффективным средством физического воспитания детей всех возрастных групп. Она направлена на гармоническое развитие всех органов и систем занимающихся, на улучшение их здоровья и повышение жизнедеятельности, на формирование правильной осанки и двигательной функции у школьников.

1.1.Формирование и совершенствование двигательной функции у детей школьного возраста

Двигательная функция человека формируется под влиянием биологических и педагогических факторов. Биологический фактор связан с возрастными особенностями детей и подростков, и его влияние на двигательную функцию подчиняется закономерностям возрастного развития.

Двигательный анализатор у детей совершенствуется на протяжении ряда лет. Семилетний возраст считается переломным периодом — началом становления произвольных движений и совершенствования координационных механизмов в центральной нервной системе.

С 7 до 14 лет происходит активное развитие двигательного анализатора, которое к 13—14 годам достигает высокого уровня, происходит созревание ядра двигательного анализатора, повышаются

функциональные возможности коры больших полушарий и нервно-мышечного аппарата. Дальнейшее развитие функции двигательного анализатора происходит менее интенсивно или вовсе приостанавливается.

Также сказывается на формировании двигательной функции явление акселерации. Ускоренный рост продольных звеньев в теле оказывает существенное влияние на физическое развитие, а также на координационную деятельность подростков. Эти компоненты биологического фактора следует учитывать при, формировании двигательной функции. Двигательная зрелость не приходит сама собой с возрастом. Она развивается и совершенствуется под влиянием окружающей среды и тесно связана с режимом двигательной деятельности. Следовательно, формирование и совершенствование двигательной функции возможно путем реализации основных компонентов педагогического фактора.

Двигательная функция у детей и подростков проявляется через двигательную деятельность, которая зависит от запаса условно-рефлекторных связей. Чем большим запасом условнорефлекторных связей обладает человек, чем многообразнее эти связи, тем легче и быстрее формируются у него новые формы движений. У детей необходимо равномерно воспитывать все физические качества, акцентируя внимание на воспитание в 7—9 лет быстроты выполнения одиночных движений и ловкости; в 10—12 — гибкости, скорости и ловкости; в 13—14 — скоростной силы; в 15—16 — силы и выносливости.

Наиболее важным в обучении является умение точно оценивать свои движения в пространстве, во времени и по степени мышечных усилий.

«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 общеразвивающие упражнения, ходьба, бег, прыжки, метание, упражнения в равновесии, упражнения в висах и упорах, лазанье, акробатические упражнения. При их выполнении занимающиеся должны сопоставлять субъективные ощущения с качественной оценкой, получаемой от учителя в виде информации о пространстве и времени, которое они затрачивают на выполнение тех или других двигательных действий. Срочная информация о времени, пространстве и степени мышечных усилий в процессе двигательной деятельности дает возможность занимающимся научиться дифференцировать получаемые ощущения, что очень важно для управления движениями.

Сознательное управление двигательной деятельностью тесно связано с развитием чувств, и особенно мышечного чувства. Через органы чувств происходит восприятие внешнего мира, и чем меньше развиты слух, зрение и другие чувства, тем более ограничена деятельность человека и тем менее он развит. Специальными исследованиями установлено, что дети, овладевшие умением сознательно управлять своими движениями в пространстве, времени и степенью приложения мышечных усилий, успешнее справляются с различными двигательными действиями, чем те, которые не обучались этому.

1.2. Обучение гимнастическим упражнениям детей школьного возраста

Формирование правильной осанки — одна из важнейших задач физического воспитания учащихся в школе.

Под правильной осанкой понимают наилучшее положение частей тела человека (голова, туловище, ноги) для сохранения равновесия и хорошей функциональной деятельности всех органов и систем в различных положениях и движениях, когда он стоит, сидит, ходит.Правильная осанка оказывает благоприятное воздействие на работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, двигательного аппарата и центральной нервной системы. Хорошее физическое развитие и полноценное здоровье возможны только при правильной осанке. Существует тесная взаимосвязь между физическим и эстетическим воспитанием детей школьного возраста. Эта связь проявляется

полно в стремлении к красоте и гармоническому развитию тела, которые возможны только при правильной осанке.

«Стремление к красоте тела, — пишет профессор В. В. Гориневский, — стбль же понятно, как стремление к красоте речи, красоте слога, как вообще все стремление человека к прекрасному».

Для формирования правильной осанки и устранения ее дефектов необходимо равномерно развивать мышцы всего тела, акцентируя внимание на развитии статической силы мышц спины, брюшного пресса и плечевого пояса, а также на развитии и подвижности позвоночника.

Исследованиями установлено, что гармоническое развитие мышц всего тела лишь предпосылка для формирования правильной осанки. Осанка — это рефлекс позы, для образования которого необходима специальная работа, направленная на воспитание умения принимать позу правильной осанки, а также сохранять ее длительное время сидя, стоя и при ходьбе. Необходимо также научить детей управлять этой позой, т. е. уметь оценивать положения различных частей тела в пространстве (головы, туловища и ног).

Начинать обучение следует с постановки головы и плечевого пояса. От правильного положения головы в силу действия шейно-тонических рефлексов зависит распределение тонуса мышц, удерживающих туловище и голову.

Далее следует обратить внимание на положение туловища и ног. На этой стадии следует добиться, чтобы учащиеся могли самостоятельно безошибочно принимать правильное положение тела. С этой целью применяются упражнения на ощущение правильной осанки.

Дальнейшая работа по формированию правильной осанки заключается в закреплении и стабилизации навыка правильной осанки.

Типы осанки:

1. Прямой тип осанки (рис. 139). Характерные признаки: отклонение точек головы, плечевого, тазобедренного и коленного суставов в сагиттальной плоскости от вертикальной линии на малые и средние величины. При малых и

средних отклонениях точек всех звеньев тела продольные их оси приближаются к прямой вертикальной линии.

При прямой осанке (рис. 139, а) все звенья тела располагаются наиболее выгодном положении для удержания их в равновесии. Голова поставлена прямо, туловище выпрямлено с развернутым плечевым поясом, живот подтянут, ноги разогнуты в коленных и тазобедренных суставах и стоят вертикально. Позвоночник имеет углубления и возвышения примерно одинаковой величины.

2. Прогнутый тип осанки (лордотическая осанка) характеризуется большим отклонением точек тазобедренного и коленного суставов и малым отклонением точек головы и плечевого сустава от вертикали (рис. 139,6). Кроме того, при прогнутом типе осанки поясничный изгиб (лордов) больше грудного, тело прогнуто в поясничной области, живот выступает вперед.

3.Сутулый тип осанки (кифотический) Характерные признаки: а) большое отклонение точки плечевого сустава при среднем отклонении точки тазобедренного сустава от вертикальной линии; б) увеличенный грудной кифоз и уменьшенный поясничный лордоз (рис. 139, в). При сутулой осанке спина согнута, голова опущена, лопатки расходятся и выпячиваются, плечи опущены и сдвинуты вперед.

4.Наклонный тип осанки. Характерные признаки: aj большое отклонение точки плечевого сустава при малом отклонении точек тазобедренного и коленных суставов; б) увеличенный поясничный изгиб позвоночника; увеличенный угол наклона таза (рис. 139, г). Туловище при наклонной осанке согнуто в тазобедренных суставах и наклонено вперед, ягодицы выступают назад.

5.Изогнутый тип осанки. В данном типе осанки сочетаются признаки сутулого и прогнутого типов. Позвоночник имеет увеличенные изгибы в

грудной и поясничной частях (рис. 139, <3). Мускулатура слабо развита и не может удерживать тело в прямом положении.

Нарушения осанки, часто встречающиеся у детей, могут привести к расстройствам деятельности организма, а иногда даже к серьезным заболеваниям.

При искривлении позвоночника в поясничной области увеличивается угол наклона таза, укорачиваются мышцы поясницы (квадратная мышца), растягиваются мышцы живота. Слабость мышц живота ведет к нарушению пищеварения и затруднению кровообращения. При этом может наблюдаться и опущение внутренностей брюшной полости.

Сутуловатость, возникающая при искривлении позвоночника в грудной части, приводит к ограничению экскурсии грудной клетки, а следовательно, к ухудшению дыхательной функции легких. К дефектам осанки относятся также искривления позвоночника во фронтальной плоскости (сколиозы), а также плоскостопия.

1.3.Обучение гимнастическим упражнениям детей школьного возраста

Простые упражнения часто усваиваются сразу после показа, объяснения, более сложные требуют длительного обучения и применения самых разнообразных методов и приемов.

Подбор упражнений и методика их проведения в различных классах зависят от особенностей возраста занимающихся.

1.3.1.Младший школьный возраст (7—9 лет)

Особенность детского организма заключается в том, что в ходе роста и развития строение и функции всех органов и систем непрерывно совершенствуются.

Мышцы детей эластичны, поэтому они способны выполнять движения по большой амплитуде. Однако упражнения для развития гибкости дети выполняют в соответствии с их мышечной силой. Излишняя растянутость мышц и связок может привести к их ослаблению, а также к нарушению правильной осанки. Развитие силы мышц туловища (особенно

статической) имеет большое значение для формирования правильной осанки, которая в этом возрасте неустойчива.

Укрепление мышц стопы, особенно удерживающих в правильном положении продольный и поперечный своды стопы, очень важно для двигательной деятельности (ходьба, бег, прыжки) и профилактики плоскостопия. Процесс окостенения костей стопы заканчивается лишь к 16—18 годам, следовательно, нельзя длительное время выполнять упражнения стоя, а также выполнять прыжки на жесткий грунт и с высоты более 80 см.

Организм детей характеризуется малой экономичностью реакции всех органов, высокой возбудимостью нервных процессов, слабостью процессов внутреннего торможения. В связи с этим они быстро утомляются. Поэтому у детей этого возраста необходимо равномерно развивать все физические качества. Путем активной мышечной деятельности необходимо стимулировать вегетативные функции, которые влияют на обмен веществ в организме и развитие всех систем и органов.

Детям 7—9 лет рекомендуются следующие упражнения основной гимнастики: ходьба, бег, лазанье по наклонно поставленной скамейке, гимнастической стенке, лестницам, перелезание через препятствие высотой до 1 м, бросание и ловля мячей, метание в цель, переноска набивных мячей, упражнения в равновесии, прыжки (в длину, в высоту до 80 см), акробатические упражнения (перекаты, кувырки, стойки на лопатках — для 2-го класса).

При обучении детей нужно пользоваться методами показа и рассказа-. Объяснить доступные упражнения лаконично, просто, понятно. Объяснение должно сводиться к названию конкретных действий и к указанию о том, как их выполнять. Показ следует сопровождать образным рассказом, акцентируя внимание на тех действиях, которые обеспечивают выполнение изучаемого упражнения.

Дети данного возраста склонны к подражанию. Поэтому, обучая их, целесообразно пользоваться методом имитации и показа. Рекомендуется

давать конкретные указания, прыгать по разметкам как можно дальше и выше, попасть в цель, сделать, как делает преподаватель, и т. д.

Изучаемые детьми упражнения должны быть простыми, понятными и доступными.

Необходимо помнить, что дети быстро устают, но после кратковременного отдыха снова способны выполнять двигательные действия. Следовательно, упражнения должны быть непродолжительными и чередоваться с короткими паузами для отдыха.

У детей 7—9 лет двигательные навыки формируются медленнее, чем у 10—13-летних, и часто удачное выполнение чередуется с неудачным. Чем сложнее по координации упражнение, тем четче выражен процесс скачкообразного становления двигательных навыков. Для быстрейшего становления двигательных навыков необходимо изучаемые упражнения повторять по 6—8 раз в каждом занятии, причем в относительно постоянных условиях (из одного и того же исходного положения, в одном и том же темпе) и по 2— , 3 раза в один подход.

Дети младшего школьного возраста склонны к играм, к фантазированию, позволяющему им легче представлять себе различные двигательные действия в играх. Поэтому рекомендуется большинство упражнений приближать к играм или проводить в форме игр. Для организации занятий надо применять фронтальный, групповой, поточный и игровой способы.

Особенности мальчиков и девочек этого возраста выражены незначительно, поэтому различий в методике и содержании упражнений нет.

1.3.2.Средний школьный возраст (10—14 лет)

В среднем школьном возрасте на занятиях основной гимнастикой продолжается дальнейшее физическое развитие и укрепление растущего организма детей, воспитываются морально-волевые качества, более детально изучаются основные двигательные навыки, а также умения оценивать свои движения во времени, пространстве и по степени мышечных усилий.

Дети до 12 лет (мальчики) и 11 лет (девочки) по возрастной периодизации относятся ко второму детству, а 13—14 лет (мальчики) и 12—13 лет (девочки) — к подростковому возрасту.

Рост и развитие детей среднего школьного возраста происходят неравномерно. Особенно выделяется начало периода полового созревания (И—13 лет), в котором бурно протекают морфологические и функциональные изменения во всех системах организма. Пути развития мальчиков и девочек различны. Девочки значительно прибавляют в весе и уступают мальчикам в силе, скорости, выносливости. Общим для подростков является то, что масса тела у них всегда относительно меньше длины тела, а у быстро растущих это особенно ярко выражено.

Высокая возбудимость и лабильность нервно-мышечного аппарата способствуют значительному развитию быстроты движений. В 13—14 лет подростки по скорости мышечных сокращений достигают максимума. Поэтому у них нужно развивать динамическую силу, быстроту и ловкость (последнее обусловлено созреванием двигательного анализатора).

Следует также развивать гибкость, учитывая, что тонические сопротивления мышц растягиванию после 12 лет значительно увеличиваются. Процесс формирования двигательных навыков у детей 11—13 лет проходит значительно быстрее, чем у 8—9-летних, поэтому они способны овладевать более сложными упражнениями.

Детям 10—11-летнего возраста также нужны краткие объяснения при разучивании упражнения. Однако они уже способны различать детали изучаемых упражнений и могут выполнять знакомые или похожие упражнения по рассказу. При обучении новому, показ и объяснение обязательны.

Изучаемые упражнения в каждом уроке необходимо повторять 6—8 раз. Они усваиваются быстрее, если дети повторяют их по 2— 3 раза за один подход.

Основное методическое положение в обучении детей этого возраста— изучение материала в строгой методической последовательности. Учебный материал должен усваиваться небольшими частями, последовательно, начиная с самых простых и легких форм.

Умению оценивать действия в пространстве, во времени и по силе необходимо обучать детей при формировании у них различных двигательных навыков. Например, при обучении ходьбе и бегу нужно научить детей ходить и бегать с разной длиной и частотой шагов. Для этого необходимо предлагать детям ходить и бегать по разметкам, расположенным на различном расстоянии. Регулярное выполнение заданий в ходьбе и беге по разметкам дает возможность детям научиться управлять длиной шага, а с помощью бега с. различной частотой шагов по тем же разметкам — овладеть скоростью движений.

Обучая метанию, нужно давать задания бросать мяч на различные расстояния, определять расстояние, на которое брошен мяч, а также вес бросаемого предмета, бросать на одно и то же расстояние предметы разного веса.

Дети должны научиться также технике лазанья и уметь определять скорость лазанья.

Следует учитывать склонность девочек этого возраста к танцевальным движениям, которые должны применяться для укрепления мышц ног, туловища, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Постепенное и строго последовательное освоение учебного материала по частям (путем выполнения конкретных учебных заданий) позволит успешно обучать детей различным двигательным действиям из программы по физическому воспитанию. Важно планировать учебный материал так, чтобы начальное обучение какому-либо двигательному действию повторялось на каждом занятии до тех пор, пока не будет освоена хотя бы его простейшая форма.

Обучение двигательным действиям детей среднего школьного возраста имеет свои особенности. Этот возраст совпадает с периодом полового созревания и характеризуется увеличением средних годичных прибавок роста и веса тела. Быстрый рост тела в длину вызывает вытягивание мышц, сухожилий, нервных путей, кровеносных сосудов. Вследствие этого и ряда других факторов, связанных с действиями гормонов желез внутренней секреции, движения подростков на некоторое время становятся менее точными и менее координированными. Как правило, у таких подростков нарушается осанка. Особенно это заметно у быстро растущих детей и нерегулярно занимающихся физическими упражнениями. Подростки (мальчики) обычно стремятся к самостоятельности, хотят быстрее стать сильными, ловкими, смелыми и, подражая взрослым, преувеличивают свои возможности. Они стремятся быстрее сделать упражнение и мало обращают внимания на детали техники. Это объясняется психологическими особенностями подростков, а также особенностями формирования двигательных навыков у детей этого возраста.

Если при обучении сравнительно легким двигательным действиям первая фаза формирования навыка проходит значительно быстрее последующих, то при обучении более сложным упражнениям, требующим проявления физических качеств, а также пространственной и временной точности движений, начальная фаза формирования навыка протекает значительно медленнее, чем остальные.

Неумение оценивать свои движения в пространстве, во времени, а также по степени мышечных усилий часто приводит к тому, что навык закрепляется с ошибками.

Следует также учитывать, что двигательная функция наиболее интенсивно развивается у детей 13—14 лет, поэтому они способны овладевать довольно сложными по координации двигательными действиями, причем им

доступны более детальный рассказ и анализ изучаемых упражнений. Метод показа изучаемых упражнений также обязателен.

В процессе обучения подростков двигательным действиям можно применять различные методы и приемы, рассмотренные выше.

Среди новых методов обучения можно назвать метод пред - писаний алгоритмического типа. Этот метод тесно' связан с программированным обучением и является его частью.

Предписания алгоритмического типа предусматривают разделение учебного материала на части (дозы, порции или учебные задания) и обучение занимающихся этим частям в строго определенной последовательности. Только овладение первой серией учебных заданий дает право переходить ко второй серии. Так, под строгим контролем преподавателя или самих занимающихся изучаются предписанные действия, выполнение которых дает возможность освоить то или другое гимнастическое упражнение или серию однотипных упражнении.

Обучение методом алгоритмических предписаний дает положительные результаты. Двигательные навыки формируются сравнительно быстро и без ошибок.

При составлении предписаний алгоритмического типа необходимо учитывать следующие требования:

1. В предписаниях надо точно указывать характер каждого действия, исключать случайность в их выборе; они должны быть доступными всем, кому они предписаны.
2. Предписания алгоритмического типа могут быть составлены как для одного двигательного действия, так и для их серий, имеющих структурное сходство, но обязательно доступных на любом этапе обучения.
3. Все учебные задания должны быть взаимосвязаны, и сложность их должна возрастать постепенно.

Первая серия учебных заданий содержит упражнения на развитие физических качеств, которые необходимы для успешного выполнения изучаемого двигательного действия. В одних случаях достаточно развивать только силу определенных групп мышц, в других — гибкость, в-третьих — быстроту мышечных сокращений, а иногда и все названные качества.

Для развития физических качеств целесообразно выполнять упражнения в подтягивании, сгибание рук в упоре, поднимание ног в висе, прогибания, наклоны и др.

Вторая серия учебных заданий должна включать упражнения для освоения исходных и конечных положений, которыми начинаются и заканчиваются изучаемые двигательные действия. Умение правильно выполнять исходное и конечное положения' в гимнастике обязательно. Первая и вторая серии учебных заданий могут осваиваться одновременно или в разное время.

Третья серия учебных заданий предусматривает действия, обеспечивающие условия для выполнения изучаемого упражнения: размахивание в висе или в упоре на снарядах, маховые движения ногой и темповые подскоки при выполнении некоторых прыжковых и акробатических упражнений и др.

В четвертую серию учебных заданий входят действия, связанные с обучением умениям оценивать выполнение действия в пространстве, времени, а также по степени мышечных усилий. Количество и степень точности дифференцировок (пространства, времени и силы) зависят от координационной сложности изучаемого упражнения. Иногда бывает достаточно уметь оценивать только амплитуду маха или степень сгибания и разгибания тела, а иногда скорость движения или степень мышечных усилий. При обучении более сложным упражнениям необходим комплекс диффереп-цировок, обеспечивающий условия для правильного выполнения основных действий, составляющих' техническую основу упражнения.

Пятая серия учебных заданий — подводящие упражнения и части изучаемого двигательного действия.

Последними изучаются движения в целом в облегченных условиях с помощью тренажера и других технических средств. При изучении каждого задания учитываются индивидуальные особенности занимающихся, их готовность к выполнению изучаемого материала, контролируется правильность выполнения учебных заданий, определяется порядок перехода от одного учебного задания к другому. От правильного решения этого вопроса зависит результат обучения.

Всегда ли нужно пользоваться предписаниями алгоритмического типа при обучении детей и подростков двигательным действиям? Конечно, нет. Многим из них можно обучить по сложившейся методике. К таким относятся: строевые, общеразвивающие, некоторые прикладные упражнения, а также упражнения в смешанных висах и упорах и др.

Примерное предписание алгоритмического типа при обучении лазанью по канату в висе на согнутых руках с захватом каната ногами.

I. Техника лазанья по канату. В висе на согнутых руках захватить канат ногами, опираясь о канат, выпрямить ноги и перехватить руки выше, но так, чтобы остаться в висе на согнутых руках. Далее действия повторяются. При опускании вниз все действия чередуются в обратном порядке.

II. Серии учебных заданий.

1-я серия (специальная физическая подготовка):

1.В висе сидя ноги врозь с захватом каната согнуть руки, удержаться 3—4 сек. и вернуться в и. п. (3—4 раза).

2.Из виса сидя хватом за гимнастическую стенку (согнув ноги врозь), сгибая руки и перехватывая с рейки на рейку, встать и вернуться в и. п. (3—4 раза).

3.То же, но из виса сидя ноги врозь на канате (3—4 раза).

4.Из виса стоя (на канате, гимнастической стенке, перекладине, одной жерди) прыжком вис на согнутых руках, держать 3—4 сек.

(5—6 раз).

5.То же, но медленное (в течение 5—6 сек.) опускание, разгибая руки (3—4 раза).

6.Контрольные упражнения:

а) из виса стоя (руки согнуты под углом 90°) на канате подтягивание (мальчики 3—4 раза, девочки 1—2 раза);

б) из виса стоя на гимнастической стенке (руки как в предыдущем упражнении) подтягивание и далее опереться ногами о рейку и перехватить руки выше на следующую рейку. Так подняться до верхней рейки.

После выполнения контрольных упражнений можно переходить к следующей серии учебных заданий.

2-я серия (изучение захвата каната ногами):

1.Сидя на гимнастической скамейке, имитация захвата ногами гимнастической палки, имитируя захват каната.

2.То же, но захват каната ногами и удержание каната стопами и голенями.

3.Из виса сидя захват каната ногами и переход в вис с захватом каната ногами.

4.То же, но сгибание и разгибание рук в висе с захватом каната ногами (5—6 раз).

5. Контрольное упражнение: из виса стоя на согнутых руках захват каната ногами и, сгибая руки, выпрямлять ноги (4—5 раз).

3-я серия (действия, на основе которых выполняется изучаемое упражнение):

1.В висе на согнутых руках с захватом каната ногами разгибание их с перехватом руками выше и возвращение в и. п. (3—4 раза).

2.То же, но быстро (контрольное упражнение). 4-я серия (части изучаемого упражнения):

4-я серия

1.Из того же и. п., что в первом упражнении 3-й серии, разгибая ноги, перехватить руки выше и захватить канат выше первоначального. Выполняя действия в обратном порядке, вернуться в и. п.

2.То же, но сделать два перехвата руками и ногами (контрольное упражнение).

5-я серия (лазанье по канату на заданную высоту):

1.Лазанье на 2—3 м в висе на согнутых руках.

2.То же на 3—4 м с опусканием вниз, строго соблюдая чередование действий ногами и руками.

3.То же на время (как можно быстрее).

4.Лазанье на заданное время (уметь определять скорость лазанья).

6-я серия (варианты лазанья):

1.Лазанье в три приема; то же на время.

2.Лазанье в два приема; то же на время.

3.Лазанье в висе без помощи ног (для мальчиков с 4-го класса).

1.3.3.Старший школьный возраст (15—17 лет)

Физическая работоспособность юношей и девушек приближается к работоспособности взрослых. В этом возрасте постепенно замедляется рост в длину и увеличивается поперечный рост грудной клетки и плечевого пояса; интенсивно растет мускулатура, увеличиваются ее силовые возможности. Деятельность сердечно-сосудистой и нервной систем становится более уравновешенной. Повышается интерес к выполнению упражнений, требующих больше силы и ловкости.

Занятия основной и атлетической (для юношей) гимнастикой в этот период должны быть направлены на совершенствование физических качеств и подготовку юношей и девушек к трудовой деятельности. ,

Занятия основной гимнастикой с юношами и девушками имеют существенные различия и проводятся раздельно. Юношам необходимо в

совершенстве овладеть основными прикладными двигательными навыками. Они должны уметь преодолевать естественные и искусственные препятствия, бросать мячи разного веса на дальность и в цель, лазить по канатам, шестам, владеть приемами переноски живого груза и различных предметов, выполнять подъемы переворотом, перевороты в сторону и вперед.

В процессе занятий этими упражнениями нужно развивать силу, выносливость, быстроту, ловкость, воспитывать настойчивость, трудолюбие.

Девушки старшего школьного возраста значительно прибавляют в весе. Сила мышц отстает в развитии, и ее нужно систематически развивать. Особое внимание следует уделять укреплению мышц брюшного пресса, плечевого пояса, ног. С этой целью целесообразно выполнять общеразвивающие упражнения с набивными мячами, палками, на гимнастической стенке, скамейке. Учитывая склонность девушек к танцевальным движениям, следует включать в урок упражнения художественной гимнастики, а также танцевальные шаги и пляски.

Наряду с этим надо совершенствовать у девушек такие качества, как ловкость, быстрота, выносливость, для чего необходимо применять прыжки (в длину, высоту, с подвесных площадок, через различные препятствия), метание мячей разного веса, лазанье, преодоление препятствий, упражнения в равновесии, подвижные игры, акробатические упражнения. Методы обучения принципиально ничем не отличаются от описанных для детей 12—14 лет.

**Список литературы:**

Акбашев Т.Ф. – Первые шаги в «Педагогику жизни». Издательство ТОО «Вервия», г. Челябинск, 1995 г. –89 с.

Антропова М.В., Кузнецова Л.М., Параничева Т.М. – Режим для младшего школьника. – М.: Вентана – Графф, 2003. – 24 с.

Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. – Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с.

Батечко С.А, Бирюков В.С., Арийчук Е.К., Деревянко Н.А. – Двенадцать шагов к здоровью с «Тяньши». Серия «Медицина для вас». Ростов н / Д: Феникс, 2003. – 480 с.

Борисова М.М. – Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования: учеб. – метод. пособие / Марина Борисова. – Москва: Обруч, 2014. – 256 с.

Вавилова Е.Н. – Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2007. – 160 с.

Вареник Е.Н. – Физкультурное-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 128 с.

Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 Кн. для работников дошк. учреждений / Е.М. Белостоцкая, Т.Ф. Виноградова, Л.Я. Каневская, В.И. Теленч. Сост. В. И. Теленчи. – М.: Просвещение, 1987. – 143 с.

Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет: Кн. для работников дошк. учреждений / Е.М. Белостоцкая, Т.Ф. Виноградова, Л.Я. Каневская, В.И. Теленчи; Сост. В.И. Теленчи. – М.: Просвещение, 1987. – 143 с.

Глазырина Л.Д. – Физическая культура – дошкольникам. Младший возраст: Пособие для педагогов дошк. учреждений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 272 с.