РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКОВ

НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФК С ЭЛЕМЕНТАМИ ЭТНОФИТЕСА

Актуальность исследования. В время развития высоких технологий, гаджетов и компьютерных игр физическая активность ребенка уменьшается с каждым днем. Все больше времени дети проводят свой досуг не во дворе или на спортивной площадке, а в виртуальном мире. Отсутствие физических нагрузок и сидячий образ жизни негативно влияют на растущий организм, приводят к нарушению сна, внешнего вида и здоровья в целом. Восполнить ежедневную потребность в движениях и поддержать детский организм в порядке помогут спортивные занятия. Чтобы ребенок вырос здоровым и жизнерадостным, организованным и дисциплинированным, ему просто необходим спорт.

В младшем школьном возрасте закладываются основы физической культуры человека, формируются интересы и мотивации для занятий спортом. Этот возраст особенно благоприятен для овладения базовыми компонентами культуры движения, освоения обширного арсенала двигательных координаций, техники разнообразных физических упражнений.

Регулярные тренировки дисциплинируют ребенка и воспитывают его характер. Существует большое количество разнообразных средств и способов, которые способствуют развитию физических качеств у детей младшего школьного возраста. Одним из путей решения этой проблемы может являться внедрение различных направлений фитнеса в систему школьного физкультурного образования, что будет способствовать обновлению занятий по физической культуре школьников.

Доступность занятий детским фитнесом определяется, прежде всего, тем, что их содержание базируется на простых общеразвивающих упражнениях и, в большинстве случаев, не требуется специального дорогостоящего оборудования.

Объект исследования: развитие физических качеств у младших школьников.

Предмет исследования: развитие физических качеств младших школьников посредством занятий по этнофитнесу.

Цель исследования: теоретически обосновать и доказать эффективность занятий по этнофитнесу в развитии физических качеств младших школьников.

Гипотеза исследования: развитие физических качеств младших школьников на занятиях по этнофитнесу будет эффективными, если учитывать следующие условия:

- занятия по этнофитнесу включают в себя упражнения суставной гимнастики, силовую подготовку, выполнение музыкально-акробатических элементов, подвижные игры;

- упражнения по этнофитнесу постепенно усложняются (от изолированных движений к смешанным, от одноименных к разноименным, от однонаправленных к разнонаправленным, ускорение темпа и др.);

- будет систематически отслеживаться уровень развития физических качеств обучающихся.

Задачи исследования:

- раскрыть особенности развития физических качеств младших школьников;

- разработать программу и содержание занятий по этнофитнесу для детей младшего школьного возраста с целью развития физических качеств;

- провести педагогический эксперимент по развитию физических качеств младших школьников.

Методы исследования:

- анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования;

- наблюдение;

- тестирование;

- педагогический эксперимент.

Методологическая основа исследования: проблема двигательной активности и развитие физических качеств раскрыты в трудах П.Ф. Лесгафта, В.И. Ляха, Л.П. Матвеева, Н.Н. Кожухова; взаимосвязь физических качеств и речевой моторики изучена и подтверждена исследованиями ученых И.П. Павлова, А.Р. Лурия, А.А. Леонтьева и др.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что изучено и охарактеризовано понятие «физические качества», определены особенности развития физических качеств младших школьников, рассмотрены возможности занятий по этнофитнесу в развитии физических качеств младших школьников.

Практическая значимость исследования заключается в том, что материалы исследования могут быть использованы в деятельности учителей начальных классов и педагогов дополнительного образования.

База исследования: МБОУ «Балыктахская средняя общеобразовательная школа» Мегино-Кангаласского района.

Апробация результатов исследования: Республиканская научно-методическая конференция «Реализация ФГОС в начальной школе: инновационные подходы к организации образовательного процесса» на тему: «Развитие физических качеств младших школьников во внеурочной деятельности по фитнес-аэробике» (сертификат), VIII Международный научно-исследовательский конкурс «Студент года 2019» на тему: «Этнофитнес как средство развития физических качеств младших школьников» (диплом 1 степени), III Международный научно-исследовательский конкурс «Студенческие научные достижения» на тему: «Эффективность проведения этнофитнеса для развития физических качеств младших школьников» (Диплом 1 степени).