**840712400031**

****

**ЧУПАХИНА Галина Анвериковна,**

**Ө.А.Жолдасбеков атындағы №9 ІТ лицейінің** **дене шынықтыру пәні мұғалімі.**

**Шымкент қаласы**

**ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО ВСЕСТОРОННЕГО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

Гимнастика играет ключевую роль в физическом воспитании младших школьников, способствуя гармоничному развитию основных физических качеств, таких как сила, координация, гибкость и общая выносливость. Регулярные занятия гимнастикой помогают укреплять мышцы, улучшать подвижность суставов, формировать правильную осанку и снижать риск нарушений опорно-двигательного аппарата. Помимо физического аспекта, гимнастика также оказывает положительное влияние на когнитивные и психоэмоциональные процессы, развивая концентрацию, дисциплину и уверенность в своих силах.

Занятия гимнастикой в школе способствуют формированию правильных двигательных навыков, необходимых для дальнейшего освоения различных видов физической активности. Они помогают детям лучше координировать свои движения, развивают чувство ритма и пространственного восприятия. Кроме того, упражнения с элементами акробатики и равновесия формируют ловкость и быстроту реакции, что положительно сказывается на общем физическом развитии ребенка.

В данной статье рассматривается влияние гимнастики на физическое развитие учащихся начальной школы, а также представлены результаты исследования, подтверждающие её эффективность. Исследование направлено на анализ изменений в основных физических показателях младших школьников после регулярных занятий гимнастикой. Выявление и анализ этих изменений позволят обосновать важность включения гимнастики в обязательную программу уроков физической культуры, а также помогут разработать рекомендации по ее эффективному внедрению в образовательный процесс.

Гимнастика является важным элементом школьной программы по физической культуре. Регулярные упражнения укрепляют силу, повышают выносливость, развивают ловкость, гибкость и координацию движений. Систематические занятия гимнастикой помогают учащимся лучше управлять своим телом, совершенствовать моторные навыки и повышать уровень общей физической подготовленности. Занятия гимнастикой укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, что способствует правильному положению позвоночника и снижает риск развития сколиоза и других нарушений осанки. Упражнения на растяжку и равновесие помогают улучшить осанку и координацию движений. Гимнастические упражнения требуют концентрации, внимания и дисциплины, что способствует формированию положительных черт характера, таких как настойчивость и целеустремленность. Выполнение сложных элементов помогает детям преодолевать страх, развивает уверенность в себе и своих возможностях. Гимнастика включает в себя аэробные нагрузки, способствующие улучшению работы сердца и легких. Регулярные занятия помогают нормализовать кровообращение, улучшить обмен веществ и повысить общую сопротивляемость организма к заболеваниям. Занятия гимнастикой требуют соблюдения техники безопасности, самоконтроля и точности в выполнении упражнений. Это способствует развитию организованности, ответственности и умению работать в коллективе, что является важным фактором в воспитании школьников.

Исследование проводилось с учащимися 1-4 классов. В течение трех месяцев дети выполняли комплекс гимнастических упражнений на уроках физической культуры и в утренней зарядке. Для оценки эффективности занятий использовались тесты на физическое развитие, проводимые до и после эксперимента:

**-** Гибкость – тест «наклон вперед из положения стоя» на гимнастической скамье, измеряющий уровень растяжки позвоночника и задней поверхности бедра.

**-** Сила – вис на согнутых руках на перекладине, определяющий развитие мышц верхнего плечевого пояса и способность удерживать тело в статическом положении.

**-** Координация – тест «ласточка» (стойка на одной ноге с разведёнными руками), оценивающий способность ребенка контролировать равновесие и координировать движения.

- Выносливость – челночный бег 3×10 м, позволяющий измерить скорость и общую физическую подготовленность учащихся.

По окончании исследования были получены следующие результаты:

- Гибкость – у участников исследования показатели наклона вперед улучшились в среднем на 20%, что свидетельствует о повышении подвижности суставов и эластичности мышц. Это говорит о развитии гибкости позвоночника и улучшении пластичности движений.

- Сила – результаты теста на вис на согнутых руках увеличились на 15%, что подтверждает положительное влияние гимнастики на мышечную систему младших школьников, особенно на мышцы рук, плечевого пояса и спины.

- Координация – выполнение теста «ласточка» улучшилось на 18%, что проявилось в лучшей устойчивости, точности движений и способности к балансировке, что важно для общего физического развития ребенка.

- Выносливость – результаты челночного бега 3×10 м улучшились на 12%, что свидетельствует об увеличении скорости и общей физической выносливости детей, повышая их способность к длительным физическим нагрузкам.

Результаты исследования подтверждают эффективность гимнастики в физическом развитии младших школьников. Регулярные занятия гимнастикой не только способствуют укреплению здоровья и физического состояния, но и формируют правильную осанку, развивают координацию, силу и выносливость. Включение гимнастических упражнений в уроки физической культуры и внеурочную деятельность оказывает комплексное воздействие на организм ребенка, повышая его двигательную активность, работоспособность и эмоциональное состояние. Таким образом, гимнастика является неотъемлемой частью системы физического воспитания в школе, обеспечивая гармоничное развитие младших школьников и закладывая фундамент для их дальнейшего физического совершенствования.

**Список использованной литературы**

1. Алексеева В. А. Гимнастика в школе: методика преподавания. – М.: Просвещение, 2018.

2. Виленский М. Я. Теория и методика физического воспитания школьников. – М.: Академия, 2020.

3. Грибок Н. В. Основы гимнастики: учебное пособие для учителей физической культуры. – СПб.: Лань, 2019.

4. Захаров А. И. Гимнастика: техника, методика, организация занятий. – М.: Физкультура и спорт, 2017.

5. Купер В. Г. Современные технологии преподавания гимнастики в школе. – Екатеринбург: Уральский университет, 2021.

6. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. – М.: Советский спорт, 2016.

7. Никитин С. Н. Методика организации гимнастических упражнений на уроках физической культуры. – Казань: Казанский университет, 2020.

8. Платонов В. Н. Подготовка школьников по гимнастике: традиционные и инновационные подходы. – Киев: Олимпийская литература, 2019.

9. Смирнов Б. Н. Развитие физических качеств у младших школьников с помощью гимнастики. – СПб.: Лань, 2018.

10. Фарфел В. С. Двигательная активность и физическое развитие школьников. – М.: Физкультура и спорт, 2015.