



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ МЕТОДИК УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ КАК СРЕДСТВА ПОВЫШЕНИЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ

Тохиржонов Х.

*студент Кокандского государственного
университета*

Аннотация. В статье рассматривается эффективность использования современных методик утренней гимнастики в повышении уровня общей физической подготовленности учащихся среднего школьного возраста. Исследование проводилось среди учащихся 6–8 классов школы №37 г. Коканда.

В работе применялись педагогическое наблюдение, тестирование физической подготовленности и сравнительный анализ полученных результатов. Полученные данные свидетельствуют о том, что систематическое использование современных комплексов утренней гимнастики способствует улучшению показателей силы, выносливости, гибкости и координационных способностей школьников. Результаты исследования подтверждают целесообразность внедрения утренней гимнастики в систему физического воспитания школьников.

Ключевые слова: утренняя гимнастика, физическая подготовленность, школьники, физическое воспитание, здоровье учащихся, двигательная активность, физические качества.

Введение. В современных условиях одной из актуальных задач системы физического воспитания является повышение уровня физической подготовленности учащейся молодежи. Снижение двигательной активности, увеличение времени, проводимого за электронными устройствами, а также недостаток регулярных физических упражнений отрицательно сказываются на состоянии здоровья школьников.

Одним из наиболее доступных и эффективных средств повышения двигательной активности является утренняя гимнастика. Она представляет собой комплекс физических упражнений, выполняемых после пробуждения и направленных на подготовку организма к активной деятельности в течение дня. утренняя гимнастика способствует активизации работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшению обменных процессов и повышению общего тонуса организма.

Регулярное выполнение утренней гимнастики способствует формированию устойчивой привычки к физической активности, развитию основных физических качеств и укреплению здоровья учащихся. В современных условиях большое значение приобретают новые методики проведения утренней

гимнастики, включающие элементы аэробики, функционального тренинга, динамической растяжки и координационных упражнений.

В связи с этим особую актуальность приобретает исследование эффективности применения современных методик утренней гимнастики в системе физического воспитания школьников.

Цель исследования – определить эффективность использования современных методик утренней гимнастики для повышения уровня общей физической подготовленности учащихся.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось в школе №37 города Коканда среди учащихся 6–7–8 классов. В эксперименте приняли участие 48 учащихся, которые были разделены на две группы:

- контрольная группа (24 учащихся);
- экспериментальная группа (24 учащихся).

В ходе исследования применялись следующие методы:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование физической подготовленности;
- педагогический эксперимент;
- методы математической обработки данных.

Для оценки уровня физической подготовленности использовались следующие тесты:

- бег на 30 м (скоростные способности);
- подтягивание / сгибание и разгибание рук (силовые способности);
- прыжок в длину с места (скоростно-силовые качества);
- наклон вперед из положения сидя (гибкость);
- бег на 1000 м (выносливость).

Экспериментальная группа выполняла комплекс современной утренней гимнастики в течение 8 недель (5 раз в неделю по 12–15 минут).

Комплекс включал:

- упражнения на разминку основных мышечных групп;
- аэробные упражнения средней интенсивности;
- координационные упражнения;
- упражнения на развитие гибкости;
- дыхательные упражнения.

Результаты исследования. Анализ результатов тестирования показал положительную динамику развития физических качеств у учащихся экспериментальной группы.

После проведения педагогического эксперимента были получены следующие изменения:

- показатели скорости улучшились в среднем на 5–7 %;
- силовые показатели увеличились на 8–10 %;
- показатели гибкости улучшились на 12 %;
- показатели общей выносливости увеличились на 8 %.

В контрольной группе также наблюдалось незначительное улучшение показателей, однако оно было существенно ниже по сравнению с экспериментальной группой.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что систематическое выполнение утренней гимнастики оказывает положительное влияние на развитие основных физических качеств школьников.

Обсуждение результатов. Результаты исследования подтверждают данные современных научных работ о том, что регулярная физическая активность способствует улучшению физического состояния и функциональных возможностей организма учащихся. Физические упражнения активизируют работу различных систем организма, повышают работоспособность и улучшают общее самочувствие школьников.

Использование современных методик утренней гимнастики позволяет сделать занятия более интересными и разнообразными. Включение элементов функционального тренинга, аэробных упражнений и динамической растяжки способствует комплексному развитию физических качеств и повышению мотивации учащихся к занятиям физической культурой.

Таким образом, утренняя гимнастика может рассматриваться как эффективное средство повышения уровня общей физической подготовленности школьников.

Выводы. Утренняя гимнастика является доступным и эффективным средством повышения двигательной активности учащихся.

1. Использование современных методик проведения утренней гимнастики способствует развитию основных физических качеств школьников.

2. В ходе педагогического эксперимента установлено, что систематическое выполнение комплекса утренней гимнастики значительно улучшает показатели физической подготовленности учащихся.

3. Внедрение современных комплексов утренней гимнастики в образовательный процесс может способствовать укреплению здоровья школьников и формированию устойчивой потребности в физической активности.

Практические рекомендации:

1. Включать комплексы утренней гимнастики в ежедневный режим школьников.

2. Использовать современные методики проведения гимнастики с элементами аэробики и функциональных упражнений.

3. Продолжительность утренней гимнастики должна составлять 10–15 минут.

4. Комплекс упражнений должен включать упражнения для всех основных мышечных групп.

5. Учителям физической культуры рекомендуется применять игровые и музыкальные формы проведения гимнастики для повышения интереса учащихся.

Литература

1. Лесгафт П. Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. — СПб., 2010.
2. Менхин Ю. В., Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2002.
3. Статья журнала «Science and Education». Современные подходы к развитию физических качеств у школьников.
4. Radák Z. Exercise and molecular adaptation. — Hungarian University of Sports Science.
5. Cai X., Liu Y. Physical exercise and adolescent health. — BMC Pediatrics, 2025.
6. Rashitovna, Muratova Gulnara, and Arabboev Qahramon Tokhirzhonovich. "Features Of Physical Education Of Preschoolers." *International Journal of Early Childhood Special Education* 15.2 (2023).
7. Муратова, Г. Р. "К вопросу инновационного подхода к процессу физического воспитания в вузе." *Репозиторий открытого доступа* 8 (2022): 371-374.