



## МЕТОДИКА ОТБОРА ДЕТЕЙ 11-12 ЛЕТ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ КОМПЛЕКСНОЙ КООРДИНИРОВАННОЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ

*доцент Х.А. Хасанов, магистр Х.А. Зейналова*

*Азербайджанская государственная академия*

*физической культуры и спорта*

*Кафедра «Массово-оздоровительный спорт»*

*[Hxasanov761@gmail.com](mailto:Hxasanov761@gmail.com) orcid=0009-0000-5314-2860*

**Аннотация:** В статье рассматриваются вопросы о физической активности школьников 11-12 лет. В связи возникающей ситуации в мире технологии и электронной окружении детям приходится изучать и находить информации в услугах интернета и в других гаджетах. В нашем исследовании представляет несколько вариации комплексов с гимнастическими упражнениями и методами оздоровительно прикладных движений.

**Ключевые слова:** гимнастика, прикладные, комплекс, оздоровительные, технология, гаджеты, интернет, физическая активность.

**Annotation:** The article discusses questions about the physical activity of schoolchildren aged 11-12 years. Due to the emerging situation in the world of technology and the electronic environment, children have to study and find information on Internet services and other gadgets. Our study presents several variations of complexes with gymnastic exercises and methods of health-improving applied movement.

**Key words:** gymnastics, applied, complex, recreational, technology, gadgets, Internet, physical activity.

В связи возникшей ситуацией низкого уровня физической подготовленности молодёжи привело отрицательному состоянию общего развития. Внедрение в повсеместную жизнь электронных технологий, дети увлеклись компьютерными играми, ведут малоподвижный образ жизни, двигательные действия ограничены. Всё это привело к излишнему весу,



ограниченности двигательных возможностей и различным отклонениям всех систем жизнеобеспечения. В решении этой проблемы гимнастика является эффективным средством всестороннего развития подрастающего поколения. Уникальность средств гимнастики отличается строгой регламентацией движений, использование в широком возрастном диапазоне и доступностью.

Наша работа была направлена в развитии активности школьников с помощью гимнастических средств, применяя методики от простого к сложному от легкого к трудному и от малого к объемному.

Методы и организация исследования. В ходе исследования были использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование, методы математической статистики. Выбор контрольных упражнений с целью определения уровня развития физических способностей осуществлялся на основе данных научно-методической литературы [138], анализа рабочих программ по физическому воспитанию и нормативных требований по физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ [138] и собственного педагогического опыта (тест-1).

*Сила* - это способность человека преодолевать внешнее сопротивление. В процессе выполнения различных движений в трудовой или спортивной деятельности человек может поднимать, опускать или удерживать тяжёлые грузы.

*Быстрота* – способность человека выполнять движения и действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Различают три формы проявления быстроты: быстроту двигательной реакции, быстроту отдельного движения и частоту движений.

*Выносливость* – это способность мышц совершать работу. Эта способность зависит от интенсивности снабжения клеток мышц питательными веществами которая, в свою очередь, зависит от способности

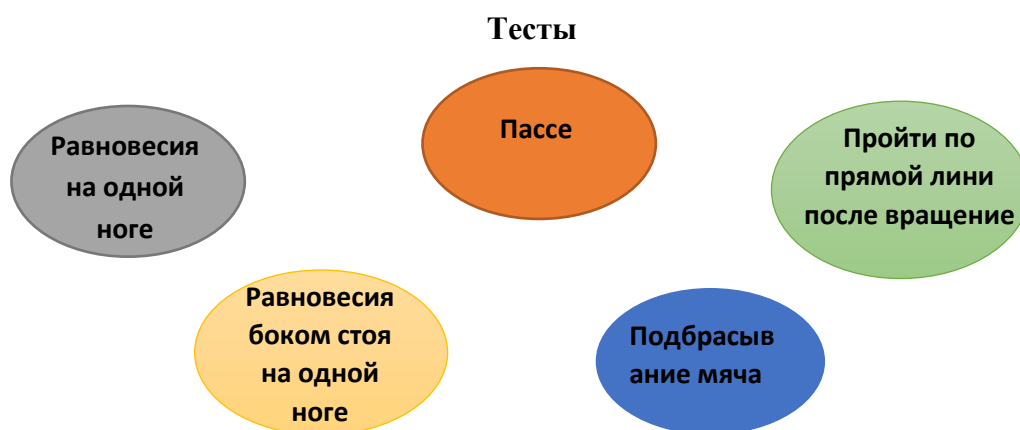


организма эти вещества вырабатывать. Вырабатываются они разными способами, в зависимости от интенсивности и длительности нагрузки.

*Гибкость* - способность человека выполнять физические упражнения с большой амплитудой. Также гибкость - абсолютный диапазон движения в суставе или ряде суставов, который достигают в мгновенном усилии.

*Ловкость* – это способность человека находчиво, своевременно и рационально справляться с новой, неожиданно возникшей двигательной задачей. Ловкость интегративно отражает многие качества человека. Её развитие связано с повышением способности студента к выполнению сложнокоординированных движений.

Изда сложившихся ситуации в рамках учебной программы мы создали комплекс упражнений по общему физическому качеству для нашей исследования (таблица-1).



Тест-1

На данным тесты мы проверили у школьников развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.

Таблица-1

№	Содержание	Дозировка	О.М.У
---	------------	-----------	-------



1	Челночный бег	10*3	Не более 3 раза за урок
2	Прыжки на скакалках	По 30 сек	Не более 3 раза за урок
3	Отжимание от пола	10*3	Не более 3 раза за урок
4	Подтягивание смешенном висе	10*3	Не более 3 раза за урок
5	Поднимание туловище от пола	20*3	Не более 3 раза за урок

Данные комплекс упражнения нам помог развивать в нашем исследовании общих физических качеств у школьников на 20 % в лучшую сторону (график-1).

График-1



На данном графике показано что в исследование до начало и после очень активно выросло показатели.

### Выводы

1. Развитие физических качеств у школьников мальчиков выросло на 23% от выполнение упражнения правильном интервалом.



2. Не выходя из рабочего графика можно повторить упражнение до вырастание максимальных показателей сменой объем нагрузки.

3. В исследование получилось поднять активность школьников до 35% за четверт уроков.

### **Литературный обзор**

1. Матвеев А. П. и др. Развитие силовых способностей старших школьников средствами атлетической гимнастики на уроках физической культуры //Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2017. – №. 12 (154). – С. 167-172.

2. Гузь С. М. Развитие силы у старших школьников средствами атлетической гимнастики //Вопросы педагогики. – 2021. – №. 3-2. – С. 76-80.

3. Граденко М. А. Особенности развития силы у старших школьников средствами атлетической гимнастики //Инновации и традиции в современном физкультурном образовании. – 2020. – С. 55-61.

4. Климовский А. Р., Попова М. В. Динамика развития физических качеств детей младшего школьного возраста //Современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи. – 2021. – С. 125-129.

5. Матвеев А. П. и др. Развитие силовых способностей старших школьников средствами атлетической гимнастики на уроках физической культуры //Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2017. – №. 12 (154). – С. 167-172.