**РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Габышева Нюргуяна Григорьевна**, студент 3 курса бакалавриата

**Гуляев Степан Петрович**, старший преподаватель

кафедры теории и методики физической культуры

ФГБОУ ВО ЧГИФКиС, Чурапча, Россия

*Аннотация:* В данной статье рассматривается исследование изучение особенностей развития физической культуры личности детей младшего школьного возраста.

*Ключевые слова:*физическая культура, личность, младший школьный возраст.

**DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE OF THE PERSONALITY OF PRIMARY SCHOOL AGE CHILDREN**

Gabysheva Nyurguyana Grigorievna

Gulyaev Stepan Petrovich

FSBEI HE CHGIFKIS, Russia

*Abstract:* This article examines the study of the peculiarities of the development of physical culture of the personality of children of primary school age.

*Keywords:* physical culture, personality, primary school age.

**Введение:** Одной из задач современной системы образования является сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. Это связано с тем, что практически здоровых детей становится все меньше и меньше. **Актуальность:** неотъемлемой составляющей гармоничного взросления подрастающего поколения является система физического воспитания человека, которая направлена на укрепление его здоровья, совершенствование физического развития, обеспечение потребности в постоянном физическом совершенствовании и высокой работоспособности. Формированию психического здоровья (укрепление воли, развитие чувства коллективизма, товарищества, требовательности к себе) также способствует физическое воспитание[2].

**Цель работы:** изучение особенностей развития физической культуры личности детей младшего школьного возраста.

**Методы:**

- теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы:

- электромиография

- методы математической статистики

- хронометрирование

**Новизна** – заключается в проведении эмпирического исследования, которое исследует особенности развития физической культуры личности детей младшего школьного возраста. Ранее такие исследования мало проводились, поэтому полученные данные могут быть важными для дальнейших исследований в этой области. Также стоит отметить использование нового подхода к измерению результатов двигательно-координационных способностей, что дает возможность получить более точную и полную картину об уровне физической подготовки детей.

**Практическая значимость** – заключается в том, что полученные результаты могут быть использованы для коррекции и оптимизации процесса физического воспитания детей младшего школьного возраста. Данные исследования могут быть полезными для педагогов, тренеров и родителей при разработке программ тренировок, выборе упражнений и контроля за физическим развитием детей.

**Задачи:**

1. Описать роль развития физической культуры младших школьников в процессе формирования личности
2. Провести эмпирическое изучение развития физической культуры детей младшего школьного возраста посредством физической культуры

**Основное содержание работы.**

В рамках дальнейшего проведения исследования нами были выдвинуты следующие задачи:

1. Изучить показатели физической культуры у детей младшего школьного возраста, включая длину тела, рост сидя, длину туловища, длину ноги, массу тела, процент жира, ширину плеч, ширину таза, обхват ягодиц, процент содержания воды в организме, процент содержания висцерального жира, костную массу, мышечную массу и окружность талии.

2. Определить уровень двигательно-координационных способностей у детей младшего школьного возраста, с использованием тестов: прыжок в длину с места, прыжки на скакалке, сгибание-разгибание рук в упоре лежа и подъем туловища из положения лежа.

3. Сопоставить результаты детей с табличными значениями В.И. Ляха для определения уровня их физической подготовки.

4. Провести анализ полученных данных и определение особенностей развития физической культуры личности детей младшего школьного возраста.

5. Определить влияние физического воспитания на физическую подготовку и развитие детей младшего школьного возраста.

В качестве метода исследования было решено использовать измерение результатов двигательно-координационных способностей школьников с помощью различных упражнений. При подборе упражнений учитывалась разноплановость применения различных групп мышц, для более комплексной оценки двигательно-координационных способностей[4].

Исследование проводилось на базе общеобразовательной школы. Среди 17 мальчиков и девочек. В исследовании принимали участие испытуемые со спортивным стажем в различных видах спорта (от 1 до 4 лет). Замеры результатов, отражающих двигательно-координационные умения, проводились в конце тренировки.

**Результаты исследования.**

В результате исследования наблюдается:

1. Снижение процента жира у некоторых исследуемых (например, у школьника с данными №1 - с 9% до 7,5%, у школьника с данными №6 - с 11% до 6%).

2. Увеличение процента воды в организме у большинства исследуемых (например, у школьника с данными №1 - с 66,8% до 75,4%, у школьника с данными №7 - с 67% до 73,7%).

3. Снижение содержания висцерального жира у некоторых исследуемых (например, у школьника с данными №7 - с 4 до 1, у школьника с данными №15 - с 6 до 1).

4. Изменение массы тела у некоторых исследуемых (например, у школьника с данными №9 - с 44,8 кг до 41,5 кг, а у школьника с данными №8 - с 50,9кг до 46,8 кг).

5. Незначительные изменения других показателей (например, длины тела, роста сидя, длины туловища, длины ноги, ширины плеч, ширины таза, объема ягодиц, костной массы, мышечной массы, окружности талии).

Исходя из результатов исследования можно сделать вывод о том, что у большинства исследуемых наблюдается увеличение процента воды в организме, что может быть связано с увеличением уровня физической активности.

Для наглядности была составлена итоговая диаграмма с полученными результатами по всем упражнениям, которая представлена на рисунке 1.

Рисунок 1 – Сводная диаграмма количества младших школьников в зависимости от уровня подготовки по разным упражнениям.

В результате проведенных нами мероприятий по изучению степени развития двигательно-координационных способностей младших школьников мы выяснили, что средние значения по прыжкам в длину с места у младших школьников вне зависимости от гендерной принадлежности находятся на уровне выше среднего. Это свидетельствует о хорошо сформированной двигательной координации у младших школьников.

При анализе средних значений по такому показателю как прыжки на скакалке стоит отметить, что у мальчиков среднее значение данного показателя ниже, чем у девочек, что свидетельствует о том, что координационные движения девушек развиты лучше.

При анализе такого упражнения как сгибание-разгибание рук в упоре лежа стоит отметить, что вне зависимости от гендерной принадлежности данный силовой навык развит на уровне выше среднего.

Выводы.

В рамках анализа результатов такого упражнения как подъемы туловища из положения лежа на спине стоит отметить, что существует гендерная разница в зависимости от развитости данного умения. Мальчики владеют мышцами кора на уровне выше среднего, а девочки на уровне ниже среднего.

Для того, чтобы повысить двигательно-координационные способности нами была предпринята попытка разработать мероприятия, которые должны способствовать развитию этих способностей. В рамках этих мероприятий развитие двигательно-координационных способностей планируется в 3 этапа. Первый этап начинается с освоения подводящих упражнений, затем происходит тренировка прыжковой деятельности и заключении младшие школьники отрабатывают беговые упражнения..

**Литература**

1. Андреева, М. П. Формирование культуры здоровья младшего школьника // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта: Сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции, Саратов, 14–15 мая 2021 года. – Саратов: Издательство "Саратовский источник", 2021. – С. 150-153.

2. Дзюбенко, Е. М. Использование метода круговой тренировки для развития двигательных качеств занимающимся фитнесом на уроках физической культуры с целью сохранения и укрепления их здоровья [Текст] / Е. М. Дзюбенко // Наука и образование: новое время. – 2014. – № 5. – С. 97–103.

3. Клюев, И. И. Влияние спорта на формирование здорового образа жизни детей // Модернизация образования: научные достижения, отечественный и зарубежный опыт: Материалы ХХV Рязанских педагогических чтений: в 2 томах, Рязань, 23–24 марта 2018 года. – Рязань: Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина, 2018. – С. 256- 259.

4.Сергиенко, Т. Е. Формирование здорового образа жизни детей через взаимодействие педагогов и родителей // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2017. – Т. 16. – № 40. – С. 510-513.

5. Щетинина, С. Ю. Практические рекомендации по организации интегрированной воспитывающей физкультурно-спортивной среды // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 11(141). – С. 264-269.