

УДК 373.1

## РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

Дарвиш Татьяна Анатольевна,  
Херувимова Светлана Александровна  
Чайковская государственная академия физической культуры и спорта,  
г. Чайковский, Россия

**Аннотация:** В статье представлены результаты исследования проводимого в МБОУ СОШ №100, города Ижевска. Проведенное исследование предполагало изучение эффективности влияния средств художественной гимнастики, на развитие координационных способностей обучающихся 7-8 лет. Разработанные комплексы реализовывались в рамках занятий ритмикой.

**Ключевые слова:** координационные способности, средства художественной гимнастики, младшие школьники, комплекс упражнений, ритмика.

## DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES OF YOUNGER SCHOOLCHILDREN BY MEANS OF RHYTHMIC GYMNASTICS

Darwish Tatiana A.,  
Kheruvimova Svetlana A.  
Tchaikovsky State Academy of Physical Culture and Sports,  
Tchaikovsky, Russia

**Актуальность.** Ведущая роль в развитии и совершенствовании координационных способностей отводится координационным функциям центральной нервной системы. Способность трансформировать новые, все более сложные формы движений наиболее необходима в видах спорта, которые периодически имеют обновленные в соревновательных программах. Прогресс в других видах спорта со сложным составом двигательных действий также существенно зависит от этой способности [1]. На помощь в развитии этого сложного качества приходит такая отрасль физической культуры и спорта, как художественная гимнастика, которая помогает в развитии моторики, формировании красоты движений, содержит элементы искусства, позволяющие развивать нравственные и духовные стороны человека [2].

Исходя, из вышесказанного мы определили **цель** нашей работы - развития координационных способностей детей младшего школьного возраста на занятиях ритмикой.

Исследование проводилось в МБОУ СОШ школа №100 города Ижевск, Удмуртская республика. Контингент в исследовании приняли участие обучающиеся 7-8 лет. Разработанный комплекс по развитию координационных способностей средствами художественной гимнастики проводился в начале основной части урока на занятиях ритмикой. Занятия проводились в рамках урочной деятельности 2 раза в неделю согласно программе.

Были использованы четыре теста, при помощи которых определялись уровни развития координационных способностей: «Ласточка» (равновесие на

одной, руки в стороны), 3 кувырка вперед, баланс мяча на запястье, 4 поворота на гимнастической скамейке.

Одной из основных задач разработанных нами комплексов упражнений является определение характера влияния художественной гимнастики на развитие координационных способностей обучающихся начальных классов.

Результаты теста во всех тестах представлены в таблице, а именно среднее значение, стандартное отклонение, количество испытуемых, достоверность различий.

**Результаты тестирования в начале и конце эксперимента**

<b>«Ласточка» (сек.)</b>							
<b>Обследования</b>	<b>Контрольная группа</b>			<b>Экспериментальная группа</b>			<b>Достоверность различий</b>
	<b>n</b>	<b>X</b>	<b>x</b>	<b>n</b>	<b>X</b>	<b>x</b>	
Октябрь 2021 г	15	29,5	±2,4	15	29,09	±2,0	p>0,05
Апрель 2022 г		37,1	±4,09		38,5	±4,55	p<0,05
<b>«3 кувырка вперед» (сек.)</b>							
<b>Обследования</b>	<b>Контрольная группа</b>			<b>Экспериментальная группа</b>			<b>Достоверность различий</b>
	<b>n</b>	<b>X</b>	<b>x</b>	<b>n</b>	<b>X</b>	<b>x</b>	
Октябрь 2021 г	15	7,64	±7,05	15	7,44	±6,30	p>0,05
Апрель 2022 г		6,25	±6,25		5,98	±5,98	p<0,05
<b>«Баланс мяча на запястье» (сек.)</b>							
<b>Обследования</b>	<b>Контрольная группа</b>			<b>Экспериментальная группа</b>			<b>Достоверность различий</b>
	<b>n</b>	<b>X</b>	<b>x</b>	<b>n</b>	<b>X</b>	<b>x</b>	
Октябрь 2021 г	15	37,49	±7,4	15	38,44	37±8,0	p>0,05
Апрель 2022 г		44,20	±9,36		51,63	44±10,22	p<0,05
<b>«Четыре поворота на гимнастической скамейке» (сек.)</b>							
<b>Обследования</b>	<b>Контрольная группа</b>			<b>Экспериментальная группа</b>			<b>Достоверность различий</b>
	<b>n</b>	<b>X</b>	<b>x</b>	<b>n</b>	<b>X</b>	<b>x</b>	
Октябрь 2021 г	15	17,03	±2,2	15	16,29	±2,0	p>0,05
Апрель 2022 г		13,98	±0,89		13,47	±0,85	p<0,05

Таким образом, положительная динамика результатов исследования свидетельствует, что использование комплексов художественной гимнастики на уроках ритмики значительно влияет на развитие координационных способностей у детей 7-8 лет.

**Вывод.** В результате тестирования выявлено, что результаты во всех выделенных критериях экспериментальной группы увеличились с достоверным отличием от исходного уровня координационных способностей у обучающихся 7-8 лет (P<0,05). Входе эксперимента получили следующие результаты: тест «Ласточка» высокий уровень составил 40%; тест «3 кувырка вперед» высокий уровень составил 13%; тест «Баланс мяча на запястье» высокий уровень составил 13%; тест «Четыре поворота на гимнастической скамейке» высокий уровень составил 13%.

*Список литературы*

1. Традиции и инновации в национальных системах образования : материалы конференции. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2020 — Том 2 — 2020. — 451 с. — ISBN 978-5-907176-62-1
2. Херувимова, Т. А. Влияние средств хореографии на совершенствование координационных способностей гимнасток этапа спортивного совершенствования/ Т.А. Херувимова, С.А. Херувимова// Спорт и спортивная медицина. материалы международной научно-практической конференции, посвященной 40-летию со дня основания Чайковского государственного института физической культуры. — Чайковский, 2020. — С. 399-405.

УДК 796.42

## ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ

Дзоциев Тимур Таймуразович<sup>1</sup>,  
Симонова Екатерина Александровна<sup>1</sup>,  
Дзоциева Екатерина Таймуразовна<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

<sup>2</sup>Тюменский индустриальный университет, г. Тюмень, Россия

**Аннотация:** В статье поставлена цель повысить уровень физической подготовленности во время занятий легкой атлетикой детей 5-6 лет. Представлены результаты дошкольников по педагогическому тестированию. Одной из задач, являлось применить в тренировочном процессе методы и средства для повышения уровня физических качеств, способностей. В результате экспериментально была доказана эффективность предложенной методики и показан положительный прирост спортивного результата.

**Ключевые слова:** легкая атлетика, дошкольники, легкоатлеты, физическая подготовка, спортивный инвентарь.

## THE IMPACT OF ATHLETICS ON THE PHYSICAL FITNESS OF CHILDREN 5-6 YEARS OLD

Dzotsiev Timur Taymyrazovich<sup>1</sup>,  
Simonova Ekaterina Alexandrovna<sup>1</sup>,  
Dzotsieva Ekaterina Taymyrazovna<sup>2</sup>  
<sup>1</sup>Tyumen State University, Tyumen, Russia  
<sup>2</sup>Tyumen Industrial University, Tyumen, Russia

**Abstract:** The article aims to increase the level of physical fitness during athletics for children aged 5-6 years. The results of preschool children on pedagogical testing are presented. One of the tasks was to apply methods and means in the training process to increase the level of physical qualities and abilities. As a result, the effectiveness of the proposed technique was experimentally proved and a positive increase in sports result was shown.

**Keywords:** athletics, preschoolers, athletes, physical training, sports equipment.

В наше время все главные ресурсы направлены на поддержание молодого подрастающего поколения, идет активное увеличение возрастного диапазона для занятий спортом. Спорт помогает ребенку гармонично развиваться, снимает умственное напряжение, улучшает кровообращение, укрепляет здоровье и формирует ряд необходимых в жизни моральных качеств. Каждый