

## ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ НА ДВИГАТЕЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШИХ КЛАССОВ

*Хасанова Галина Мамутовна, Паухрудинова Низора Юсуповна*

*Узбекистан, Чирчик*

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта*

**Аннотация.** В представленной статье рассматривается вопрос внедрения упражнений художественной гимнастики, способствующих развитию и совершенствованию двигательной деятельности детей младшего школьного возраста.

**Ключевые слова.** Художественная гимнастика, физические качества, средства и методы обучения

**Annotasiya.** Ushbu maqolada boshlang'ich maktab yoshidagi bolalarning harakat faoliyatini rivojlantirish va takomillashtirishga yordam beradigan badiiy gimnastika mashqlarini joriy etish masalasi ko'rib chiqilgan.

**Kali so'zlar.** Badiiy gimnastika, jismoniy sifatlar, o'rgatish vosita va uslublari.

**Abstract.** The present article discusses the issue of introducing rhythmic gymnastics exercises that contribute to the development and improvement of the motor activity of children of primary school age.

**Keywords.** Rhythmic gymnastics, physical qualities, means and methods of teaching

**Введение.** Одной из главных задач физического воспитания в общеобразовательных учреждениях является развитие основных двигательных качеств подрастающего поколения. Успешное решение этой проблемы во многом зависит от правильного подбора и использования эффективных средств и методов развития двигательных возможностей детей. В связи с этим возникает проблема поиска путей оптимизации учебного процесса. Одним из ключевых направлений этого процесса, на наш взгляд, является использование в учебном процессе элементов спортивной подготовки, в частности, художественной гимнастики [1;3-6]. Такие двигательные качества как ловкость, гибкость отлично поддаются развитию именно в младшем школьном возрасте [2;42-47]. Продуктивное развитие представленных качеств способствует лучшему формированию, более эффективному, динамическому развитию активности конечностей, ориентированию в пространстве, точности движений, изящности и грациозности, что в свою очередь способствует успешному обучению по общеобразовательным предметам.

**Цель** - определить влияние применения элементов художественной гимнастики, формирующих у занимающихся физических и эстетических качеств, необходимых для обеспечения оптимального уровня двигательной деятельности детей младшего школьного возраста.

**Задачи исследования:** Рассмотреть потенциальные ресурсы улучшения качества и эффективности учебного процесса, а также выявить положительный рост уровня физической подготовленности учащихся младших классов на основе применения средств художественной гимнастики.

**Результаты исследований.** Основным источником создания положительной мотивации к занятиям физическими упражнениями и спортом у детей младшего школьного возраста являются уроки физической культуры в общеобразовательной школе. Согласно школьной учебной программы для младших классов, содержание занятий включает в себя не только двигательную подготовку учащихся, но и формирование эстетических качеств у детей, культуры и выразительности движений, умения двигаться под музыкальное сопровождение. Поэтому в программу школьных уроков рекомендуется включать различные средства художественной гимнастики и танцевальные элементы различного направления. Эти нововведения в учебный процесс предполагают отход от жесткой регламентации занятий, повышение их эмоциональной окрашенности, максимальное разнообразие форм, средств и методов физического воспитания, широкое использование наглядных и технических средств обучения.

Безусловно, занятия художественной гимнастикой, как и другими видами спорта способствуют успешному развитию двигательных качеств, таких как гибкость, сила, быстрота, ловкость, прыгучесть [1;3-6,4;274-275].

Простые динамические, чувственные, пластичные и эмоциональные упражнения художественной гимнастики содействуют воспитанию, как у девочек, так и у мальчиков, младшего школьного возраста грациозности, изящности, чувства ритма и координации движений, а также внимательности и сосредоточенности в процессе выполнения различного рода упражнений.

Использование при обучении на уроках физического воспитания упражнений художественной гимнастики с применением предметов (мяч, скакалка, обруч) придает занятию привлекательность и интерес со стороны учеников [6;86-97, 7;14-18, 8;615-621]. С их помощью улучшаются функции зрительного, двигательного и тактильного анализаторов, улучшаются пространственно-временные характеристики. Перемещения гимнастического предмета, сочетающиеся с движениями тела, помогает овладеть многими профессионально-трудовыми навыками.

Адекватный уровень двигательной активности ребенка, его потребности в движениях гарантируется за счет рациональной организации двигательного режима в школе и дома. Увы, но за частую, особенно в условиях школы, дети не имеют возможности получить достаточный уровень двигательной (моторной) нагрузки. Чем раньше начинать заниматься формированием двигательной сферы ребенка, тем меньше вероятность возникновения отклонений в его здоровье, что благотворно скажется на его психофизическом развитии. Как показывает практика и ряд научных исследований, правильно подобранные средства, применяемые в учебных занятиях, способствуют более быстрому и качественному развитию двигательных качеств. В возрасте 6-7 лет наблюдается интенсивное изменение в способности ориентироваться в пространстве, сохранять устойчивое положение тела, определять точность двигательных действий, тем самым это способствует быстрому и качественному усвоению сложных, с учетом технического исполнения движений с применением и без применения предметов [3;134-136, 9;4-8]

По данным специальной литературы затруднения в процессе обучения заключаются в освоении движений в обе стороны, т.е. в овладении предметами правой и левой рукой, соответственно с левой и правой ноги. Согласно данным специальных научных источников, коррекция двигательной асимметрии благоприятна в возрасте 8-9 лет [1;3-6, 6;86-97].

Подвижность в суставах развивается неравномерно в различные возрастные периоды. У детей младшего и среднего школьного возраста активная подвижность в суставах увеличивается, в дальнейшем она уменьшается. Объем пассивной подвижности в суставах также с возрастом уменьшается. Причем, чем больше возраст, тем меньше разница между активной и пассивной подвижностью в суставах. Подвижность позвоночника при разгибании заметно повышается у мальчиков с 7 до 14 лет, а у девочек с 7 до 12 лет, в более старшем возрасте прирост гибкости снижается. Подвижность позвоночника при сгибании значительно возрастает у мальчиков 7-10 лет, а затем в 11-13 лет уменьшается [7;14-18]. В суставах плечевого пояса подвижность при сгибательных и разгибательных движениях увеличивается до 12-13 лет, наиболее высокие результаты имеют место в 9-10 лет. В тазобедренном суставе рост подвижности наибольший от 7 до 10 лет, в последующие годы прирост гибкости замедляется и к 13-14 годам приближается к показателям взрослых [5;43-48, 7;14-18].

В младшем школьном возрасте происходит «закладка фундамента» для развития этих способностей, а также приобретение знаний, умений и навыков при выполнении упражнений на координацию. Этот возрастной период называется «золотым возрастом», имея в виду темп развития координационных способностей [3;134-136].

В период 8-10 лет наблюдается прирост максимальной силы, тогда как пик развития относительной силы приходится на возраст от 6 до 11 лет [4;274-275]. Скоростно-силовые качества, непосредственно определяющие прыгучесть, развиваются в 9 до 10 лет, далее продолжая постепенно, увеличиваться. Без применения особых тренировочных средств значительных изменений в развитии прыгучести у детей не случается [3;134-136; 9;4-8].

Занятия художественной гимнастикой позволяют детям добиться более высокого уровня развития двигательных качеств. Важное условие применения упражнений - это доступность, простота усвоения, разнохарактерность применяемых средств в процессе занятий. Комплексы упражнений с мячом, скакалкой, обручем, которые являются неотъемлемой частью тренировки в художественной гимнастике, современные и увлекательные в исполнении.

Согласно данным литературных источников были рассмотрены двигательные качества, которые наиболее явно развиваются в данном возрасте.

Педагогический эксперимент проводился с учащимися начальных классов (1-2 классы) средней школы №142 во II и III четверти 2022 года. В исследованиях приняли участие 65 учеников в возрасте 6-8 лет.

В схеме представлены ряд упражнений художественной гимнастики применяемых в учебном процессе учеников младших классов.

Упражнения включались в каждое занятие, во все части урока: более легкие в подготовительную и заключительную части, а сложные применялись в основной.

В виде контрольных упражнений нами использовались такие упражнения как: количество подбрасываний вверх и ловля мяча двумя руками за 30 секунд, количество подбрасываний и ловля мяча одной рукой, количество перебрасываний и ловля мяча с одной руки на другую, ловля мяча с отскоком снизу и сверху, выполнение ловли мяча с поворотами, бросок и ловля обруча одной рукой, «вертушка» на полу. Контроль развития подвижности в суставах осуществлялся при помощи гимнастического моста из положения лежа на спине, наклон вперед стоя на скамейке, выкрут прямых рук назад с помощью гимнастической палки, разведение ног в сторону из положения сед ноги врозь.

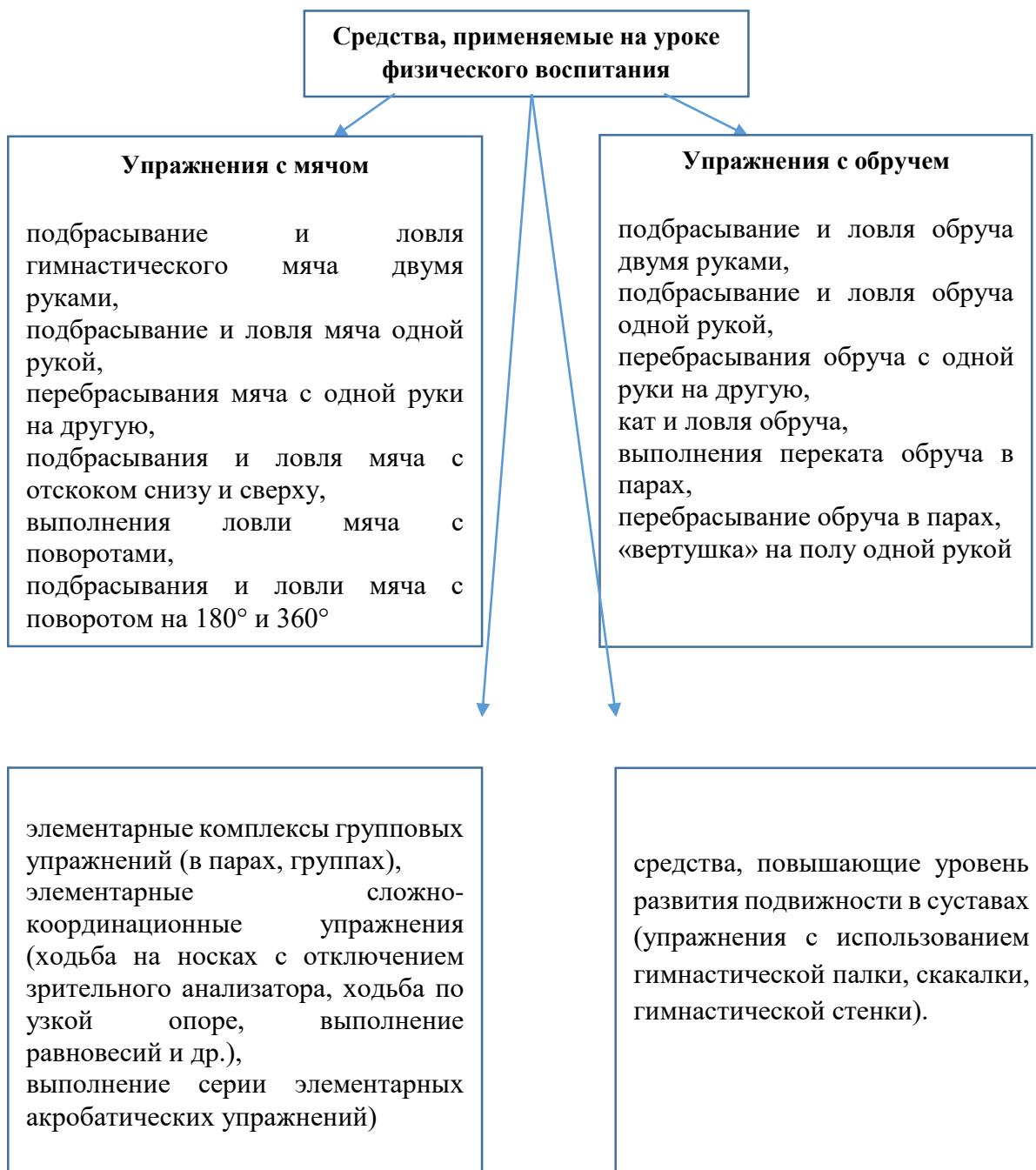
Визуальная оценка уровня развития двигательных качеств подвижности в суставах и координации у детей, выполнявших предложенные нами комплексы гимнастических упражнений с мячом, обручем на уроках физической культуры, показала их позитивную динамику по сравнению с группой детей, не выполнявших такие упражнения.

С предложенными вариантами упражнений с применением гимнастического мяча справились 71,4% учеников первого класса и 76,6% -

второго класса, с упражнениями с обручем 65,7% дети первого класса, и соответственно 70% учеников второго класса справились с заданием.

Зафиксирован существенный рост координационных способностей и подвижности в суставах. Так, подвижность в плечевых суставах улучшилась на 2,5 см, в исполнении гимнастического моста на 2,9 см, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке на 0,9 см, в упражнении разведение ног в сторону из положения сед ноги врозь на 3,2°.

Схема



Также, замечены изменения в пластичности, изящности исполнения гимнастических движений, улучшились показатели чувства ритма, внимания и сосредоточенности на протяжении всего урока детей.

**Выводы.** Таким образом, предложенная схема организации урочных занятий, включающая комплексы упражнений с элементами художественной гимнастики с применением гимнастического мяча и обруча, упражнения в парах и группах, акробатические упражнения, а также серии упражнений для развития координационных способностей и подвижности в суставах нашла свое применение в процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста. Наблюдались изменения и в подценке учащихся в лучшую сторону.

Проведенные предварительные исследования стимулируют к дальнейшему более детальному совершенствованию существующей программы физического воспитания детей младшего школьного возраста, подстраивать ее к новым, инновационным урокам, значительно увеличивая диапазон и качество физического совершенствования детей различного уровня двигательной подготовленности, мотивируя и подталкивая их к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

### **Литература.**

1. Андреева Н.О. Процесс обучения элементам художественной гимнастики (технике бросков и ловли мяча) на уроках физической культуры в средней школе как один из средств развития ловкости и гибкости у младших школьников. Педагогіка, психологія та медико-біологічні № 4, 2011.- С.3-6

2. Вовченко І.І. Фізична підготовленість здоров'я молодших школярів / І.І. Вовченко //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2001. – № 18. - С. 42-47.

3. Прокофьева, В. Н. Практикум по физиологии физического воспитания и спорта [Текст]: учеб. пособие для вузов / В. Н. Прокофьева. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 190 с.: ил.

4. Хасанова Г.М. Методические особенности развития прыгучести у девочек, занимающихся художественной гимнастикой//Физическая культура, спорт, наука и образование. УзГИФК, г. Ташкент, Узбекистан – 2017.- С. 274.

5. Хасанова Г.М. Исследование взаимосвязи специально-двигательной подготовленности гимнасток-художниц.//«Fan-Sportga» Научно-теоретический журнал. № 2, 2018. – С.43-48

6. Чепурина О.В. Использование средств и методов художественной гимнастики на уроках «Основы здоровья и физической культуры» в младших классах средней школы / О.В. Чепурина, И.П. Закорко, А.В. Журавель, Г.Н.

Будагьянц //Физическое воспитание студентов творческих специальностей.- 2002. - No 4. - С.86-97.

7.G.M. Khasanova, R.Y. Masharipova, U.J. Denisova. Choreographic and acrobatic preparation at the initial stage of training activity in trampoline.// European journal of molecular medicine ISSN 2748-0666 Vol. 2 No. 2022-12-14.P.14-18

**8.Masharipova, Rano; Togaynazarov, Saidakmal; Pakhrudinova, Nigora; Khasanova, Galina; Abdurahimov, Bobirjon. The main factors of formation and physical culture in society.// ystematic Reviews in Pharmacy . 2020, Vol. 11 Issue 12, p 615-621.**

9.Pakhrudinova N. Yu., Tuychieva D.T., Mukhammadieva A.A. Methods of teaching balance exercises in sports kinds of gymnastics.//European Journal of Molecular medicine Vol-2 No.6. 2022.-P.4-8