

выполнить по 10 имитаций нападающего удара сравнивая технику выполнения по своим ощущениям с ключевыми показателями.

Упражнение 2. Ученики встают в 4 зону волейбольной площадки, выполняют набрасывание ученику, который находится у сетки в 3 зоне и выполняет передачу над сеткой, высотой в 2–2,5 м, учащиеся 4 зоны выполняют нападающий удар через сетку. Каждый ученик должен выполнить по 5 ударов в площадку; если мяч попал в сетку или в аут, удар не засчитывался.

Упражнение 3. Круговая тренировка (состоит из 4 станций):

Станция 1 – первый ученик встает за лицевую линию волейбольной площадки и выполняет подачу, затем он встает в 6 зону и ждет приема.

Станция 2 – второй ученик стоит в 6 зоне противоположной площадки и выполняет прием с подачи, доводит мяч до пасующего, который находится в 3 зоне.

Станция 3 – третий ученик из 3 зоны выполняет передачу в 4 зону.

Станция 4 – ученик выполняет нападающий удар через сетку из 4 зоны, а первый ученик, который выполнял подачу, осуществляет прием мяча после нападающего удара. Затем происходит смена позиций учеников по часовой стрелке.

В начале экспериментальной работы учащиеся 7 класса допускали 20 ошибок в технике выполнения приема нападающего удара, не могли описать технику выполнения, выявить ключевые показатели техники выполнения двигательного действия, выявить и устранить ошибки. После проведения формирующего эксперимента было выявлено 5 ошибок в технике выполнения приема нападающего удара; 90 % учащихся смогли описать технику выполнения приема, выявить и исправить ошибки.

#### ***Библиографический список***

1. Давыдова, С. В. Требования к современному уроку физической культуры в условиях ФГОС / С. В. Давыдова // Проблемы и перспективы развития образования : материалы VIII Междунар. науч. конф. (г. Краснодар, февраль 2016 г.). – Краснодар : Новация, 2016. – С. 142–144.

2. Тихонов, А. М. Основные подходы к преподаванию физической культуры в школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом / А. М. Тихонов // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 5. – С. 13–15.

3. Баженова, Н. А. Технология реализации системно-деятельностного подхода на уроке физической культуры / Н. А. Баженова // Физическая культура и спорт : пути совершенствования : Материалы конференции. – Москва : Мир науки, 2019. – С. 87–92 : [сайт]. – URL: <https://izdmn.com/PDF/06MNNPK19.pdf>

4. Капилевич, Л. В. Формирование двигательных навыков на основе современных информационных технологий / Л. В. Капилевич, А. В. Разуванова, Е. В. Медведева, Е. В. Кошельская // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 8. – С. 86.

***Глухова М.Е., канд. пед. н., доцент кафедры гимнастики***

***Андрюченко М.В., магистрант 2 курса Института физической культуры и спорта***

Алтайский государственный педагогический университет

г. Барнаул

#### **РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕВОЧЕК 6–7 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ**

**Аннотация.** В статье рассмотрена предметная подготовка в художественной гимнастике детей 6–7 лет, улучшены координационные способности гимнасток посредством экспериментальной методики с использованием упражнений с предметами. В исследовании приняло участие 20 юных спортсменок. Разработана методика занятий с использованием

упражнений с предметами. Получены достоверные изменения координационных способностей гимнасток экспериментальной группы.

**Ключевые слова:** художественная гимнастика, координация, упражнения.

**M.E. Gluhova,  
M.V. Andrienko**

## DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES OF 6-7 YEARS OLD GIRLS ENGAGED IN RHYTHMIC GYMNASTICS

**Abstract.** *The subject training in rhythmic gymnastics of 6-7 years old children is considered, the coordination abilities of gymnasts are improved by means of experimental methods using exercises with objects. The study involved 20 young athletes. A method of training using exercises with objects has been developed. Significant changes in the coordination abilities of gymnasts in the experimental group were obtained.*

**Key words:** gymnastics, coordination, exercises.

Художественная гимнастика – это один из самых популярных видов физической культуры в нашей стране. Наиболее типичными упражнениями для художественной гимнастики являются упражнения с различными по фактуре предметами (скакалкой, обручем, мячом, булавами, лентой) в сочетании с движениями без предмета, акробатическими упражнениями, элементами танца и хореографии. Эти упражнения наиболее ярко отражают специфику художественной гимнастики и являются её основным содержанием.

В связи с тем, что художественная гимнастика постоянно совершенствуется как в физическом, так и в техническом плане, к подготовленности гимнасток возрастают требования к спортивному мастерству, а непрерывный рост спортивных результатов требует постоянного поиска новых форм, средств и методов работы. Те же требования относятся и к уровню физической подготовки гимнасток, включая координационные способности юных спортсменок, особенно на этапе их становления – этапе начальной подготовки, соответствующем возрасту 6–7 лет.

Вместе с тем координационная сложность и ответственность за безошибочное выполнение упражнений с предметами требует совершенствования методики двигательной-координационной подготовки, способной обеспечить необходимую базу эффективного обучения упражнениям [1].

Проведенный анализ учебно-методической литературы показал, что программа занятий физической (двигательной) активностью, в том числе художественной гимнастикой, с детьми должна быть направлена на повышение их общей физической подготовленности, совершенствование изученных ранее и освоение новых акробатических упражнений и упражнений с предметами, предъявляющих повышенные требования к координации движений [2].

В связи с вышесказанным требуется поиск и применение эффективных методов и средств для решения частных задач, направленных на развитие координационных способностей юных гимнасток 6–7 лет.

Цель исследования заключалась в разработке и обосновании методики развития координационных способностей у девочек 6–7 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

Педагогический эксперимент был проведен на базе Алтайской краевой общественной организации – спортивного центра «Эланс» г. Барнаула [3]. В исследовании приняли участие 20 девочек 6–7 лет, впервые пришедшие в секцию художественной гимнастики. Участники эксперимента были разделены на две группы: контрольную (n=10) и экспериментальную

(n=10). Тренировочные занятия по художественной гимнастике были организованы 3 раза в неделю по 90 мин.

Построение тренировочных занятий в контрольной и экспериментальной группах осуществлялось на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика» [4], а также в соответствии с дополнительной предпрофессиональной программой по художественной гимнастике.

Структура занятия ничем не отличалась от общепринятой: вводная часть, основная и заключительная. В первой части занятия выполнялись упражнения общеразвивающего характера. Во второй части дети выполняли упражнения в ходьбе, беге, прыжках и танцевальных шагах, упражнения у опоры, без предметов и несложные игровые задания.

Отличие экспериментальной методики от контрольной состояло в том, что в тренировку девочек 6–7 лет включались 4–5 дополнительных несложных упражнений с предметами. Эти упражнения использовались в конце основной части тренировки.

В заключительную часть занятия были включены игры малой интенсивности, упражнения дыхательной гимнастики, упражнения на расслабление и растяжение мышц, упражнения, направленные на развитие гибкости, после занятий подводились итоги тренировочного занятия.

В конце исследования было проведено итоговое тестирование координационных способностей юных гимнасток 6–7 лет (рис. 1, рис. 2, табл. 1), которое выявило статистически достоверные различия между показателями девочек контрольной и девочек экспериментальной групп [5].

Сравнительный анализ показателей, характеризующих координационную подготовленность девочек 6–7 лет в конце эксперимента.

**Таблица 1.**  
**Показатели координационной подготовки**

Контрольные упражнения	Группы	Статистические контрольные показатели		
		X±m	t	p
Проба Ромберга, см	ЭГ	19,2 ± 0,9	5,2	<0,05
	КГ	14,7 ± 0,5		
Челночный бег, сек	ЭГ	11,6 ± 0,1	2,2	<0,05
	КГ	12,0 ± 0,2		

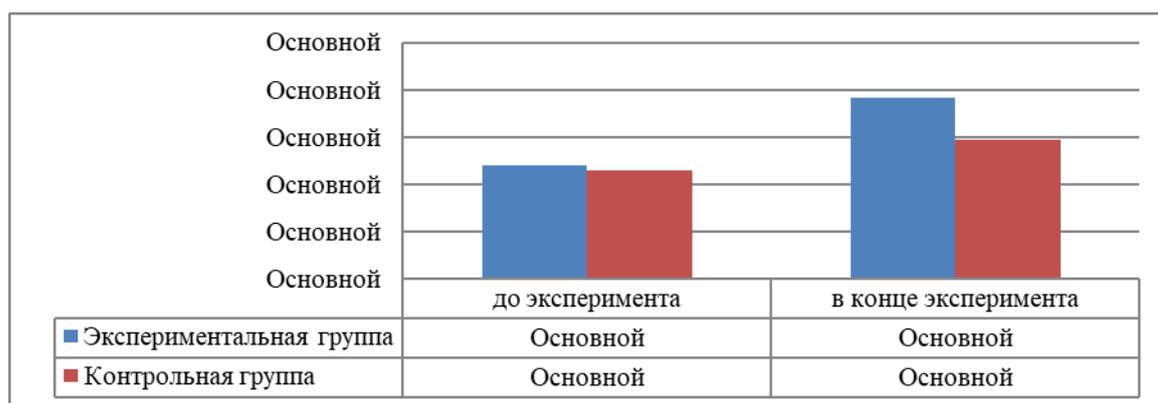


Рисунок 1 – Динамика результатов гимнасток в пробе Ромберга, сек.

В продемонстрированном контрольном федеральном испытании «методика Проба упражнений Ромберга» гимнасток изменения в растяжении контрольной второй группе составили 3,2 секунды (выше до развития эксперимента тренировочных результат способностей был 11,5 группам сек., девочек после – 14,7 сек). В занятия экспериментальной средней группе в данном эксперименте на 7,1 секунды (до эксперимента был 12,1 сек., приняло после – 19,2 сек). Таким образом, контрольные результаты, продемонстрированные

в экспериментальной группе заметно выше, контрольных при статистически достоверном уровне характеризующих различий

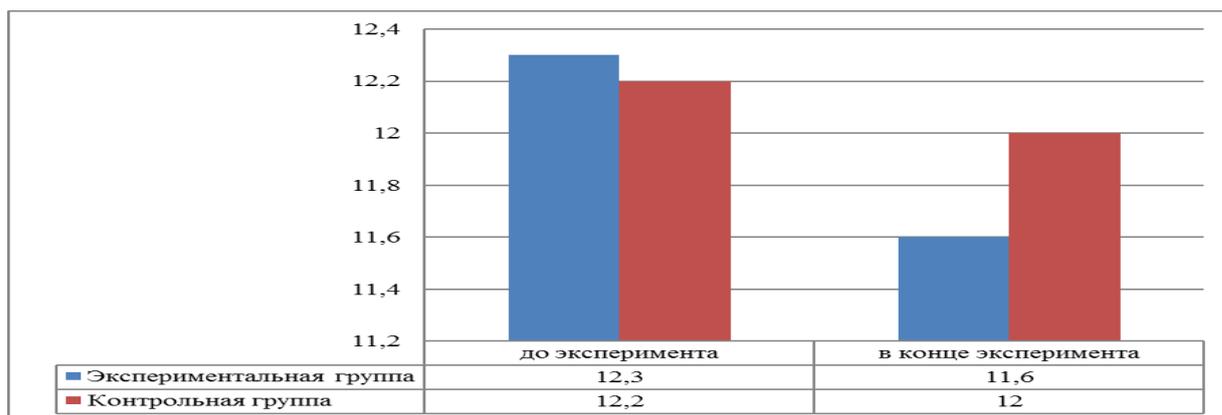


Рисунок 2 – Динамика результатов гимнасток в челночном беге, сек.

В контрольном испытании «Челночный бег» изменения в контрольной группе составили 0,2 секунды (до эксперимента результат был 12,2 сек., после – 12,0 сек). В экспериментальной группе в контрольном испытании девочек результат изменился в среднем на 0,7 секунды (до эксперимента был 12,3 сек., после 11,6 сек).

Таким образом, результаты, продемонстрированные в экспериментальной группе, заметно выше при достоверном уровне различий.

Анализ данных, полученных в результате проведения контрольных испытаний по исследуемым параметрам, свидетельствует о развивающем воздействии методики, применяемой на протяжении педагогического эксперимента, проведенного как в контрольной, так и экспериментальной группах. Но более значимые изменения результатов зафиксированы у девочек экспериментальной группы.

#### ***Библиографический список***

1. Николаева, Е. С. Развитие координационных способностей как условие эффективного обучения девочек 5–7 лет упражнениям с предметами в художественной гимнастике : дис. ... канд. пед. наук / Е. С. Николаева. – Белгород, 2006. – 153 с.
2. Баженова Н. А. Подготовка будущего учителя к формированию здорового образа жизни школьников : на материале факультета физической культуры педагогического вуза : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Баженова Н. А. – Барнаул, 2000. – 217 с.
3. Глухова, М. Е. Подготовка будущего учителя к организации и проведению занятий со школьниками оздоровительными видами гимнастики : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Глухова М. Е. – Барнаул, 2008. – 227 с.
4. Храмова, Я. С. Оптимизация учебного процесса физического воспитания студентов средствами оздоровительной аэробики / Я. С. Храмова // Психодидактика высшего и среднего образования : материалы десятой юбилейной международной научно-практической конференции : в 2 частях / отв. ред. А. Н. Крутский, О. С. Косихина. – Барнаул : АлтГПА, 2014. – С. 346–348.
5. Слободина, Е. С. Гимнастика для девочек младшего школьного возраста как средство формирования женщин / Е. С. Слободина // Молодежь–Барнаулу. Материалы XXI городской научно-практической конференции молодых ученых. – Барнаул, 2020. – С. 470.