

# Interdisciplinary Conference of Young Scholars in Social Sciences

## РОЛЬ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

*Латинова Низора Исаковна*

*Узбекский Государственный университет физической культуры и спорта Ферганский филиал (УзГУФКСФФ) преподаватель Кафедры общих гуманитарных и естественных наук*

*Журабоева Мадина Дилишодовна*

*Студентка 1 курса*

**Аннотация:** В данной исследования заключается в том, что продолжительность использования комплексов ритмической гимнастики позволит создать предпосылки для целенаправленного развития конкретных физических качеств у дошкольников.

**Ключевые слова:** Комплекс, эксперимент, организм, физических качеств, движение, развитие, координация

В нашем исследовании принимали участие 26 дошкольников 5–6-летнего возраста «Детский сад № 8 город Фергана. Одна группа дошкольников – экспериментальная № 1 (ЭГ-1) ( $n = 12$ ), три месяца выполняла один комплекс ритмической гимнастики. Другая группа – экспериментальная № 2 (ЭГ-2) ( $n = 14$ ), за время эксперимента разучила два комплекса и занималась с каждым по полтора месяца. Оба комплекса ритмической гимнастики предполагали общефизическое воздействие на организм дошкольников (комплексное развитие физических качеств). Эксперимент проводился с сентября по декабрь 2021 г.

Гипотеза нашего исследования заключается в том, что продолжительность использования комплексов ритмической гимнастики позволит создать предпосылки для целенаправленного развития конкретных физических качеств у дошкольников.

Учитывая возрастные психологические особенности дошкольников, в эксперименте использовались образно-игровые комплексы, имеющие определенный сюжет. Образно-игровая ритмическая гимнастика представляет собой сплав музыки, образных и имитационных упражнений и игры, которые лишь при гармоничном сочетании оказывают эффективное и разностороннее воздействие на организм ребенка, разносторонне и интегративно решают задачи воспитания и обучения детей. Каждое упражнение имело свое название. Кроме того, в «образно-игровые» комплексы упражнения подбирались так, чтобы не нарушался сюжет комплекса и движения удачно «накладывались» на текст песен. Использование приемов имитации и подражания, образных сравнений соответствует психологическим особенностям детей дошкольного возраста, повышает эмоциональный фон занятий и интерес детей к занятиям физическими упражнениями, способствует развитию мышления, воображения, творческих способностей, познавательной активности.

Упражнения подготовительной части комплексов проводились в движении в обход за направляющим. Использовались разнообразные виды ходьбы на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым и левым боком, выпадами и другие упражнения.

После ходьбы выполнялись беговые упражнения в течение 2–2,5 минут. В этой части занятия осуществлялось обучение различным видам бега: высоко поднимая колени, бег с захлестыванием голени, «змейкой», галопом правым и левым боком и т. д. Выполнялись

# Interdisciplinary Conference of Young Scholars in Social Sciences

также подскоки, прыжки на двух ногах и др.

Использование этих упражнений было направлено на укрепление мышц ног и тазобедренного сустава, улучшение пространственной ориентировки, повышение функциональных возможностей организма. Частота сердечных сокращений у детей уже на первой минуте бега значительно увеличивалась. Сразу после бега и перехода на ходьбу выполнялись дыхательные упражнения, где давался акцент на продолжительный выдох.

Самые интенсивные движения скоростно-силового характера, выполняемые с наибольшей амплитудой в суставах и вызывающие наибольшую реакцию организма, применялись в основной части занятия. Ее основные задачи – развитие физических качеств, тренировка опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Особое внимание уделялось проработке всех групп мышц в исходных положениях стоя, сидя, лежа и т. д. [1; 2; 5]

В основной части было несколько серий упражнений: 1) серия упражнений в положении стоя; 2) серия прыжковых и беговых упражнений на месте, выполняемых с высокой интенсивностью, так называемая «пиковая нагрузка»; 3) серия упражнений в низких исходных положениях или партерная серия (лежа, сидя, в упорах).

Основная часть начиналась с общеразвивающих упражнений из исходного положения стоя: 1) упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи и формирования правильной осанки; повороты и наклоны головы; 2) повороты туловища, наклоны туловища в стороны, наклоны прогнувшись; 3) наклоны вперед в разных исходных положениях, круговые движения туловища; 4) упражнения для ног (приседания, выпады, махи и т. д.) [1; 2; 4; 6].

Кроме того, упражнения в комплексы ритмической гимнастики подбирались с учетом разностороннего воздействия. Не выполнялись подряд несколько упражнений, где основная нагрузка ложилась на одни и те же группы мышц.

Для тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем в основной части комплекса был предусмотрен «пик» нагрузки, который осуществлялся за счет прыжковых и беговых упражнений на месте. Продолжительность так называемой «пиковой» нагрузки определялась длиной фонограммы. Подбирались не очень длинные песни, или предусматривался кратковременный отдых за счет выполнения общеразвивающих упражнений. Схема была такой: запев песни – общеразвивающие упражнения (ОРУ), припев песни – прыжки и бег на месте ]

Далее следовала «партерная» часть комплекса. Использование упражнений, выполняемых из исходных положений сидя и лежа, способствовало разгрузке стоп. Основные упражнения, направленные на укрепление мышц живота и спины, выполнялись из положения лежа.

В заключительной части комплекса происходило снижение повышенной двигательной активности и психоэмоционального напряжения. Фонограмма в этой части достаточно медленная, все упражнения выполнялись не спеша, плавно.

Завершался комплекс ритмической гимнастики упражнениями на расслабление, цель которых – обеспечить максимальный отдых в короткий промежуток времени. Дети ложились на спину, закрывали глаза, расслабляли руки и ноги. Продолжительность комплексов 20–22 мин.

В качестве критериев, характеризующих такие физические качества, как сила, скоростно-силовые и координационные способности, ловкость, гибкость использованы результаты в прыжке в длину с места, в челночном беге, в сохранении устойчивости своего тела, в «наклоне из положения стоя», в согласовании движений руками и ногами, в упражнении, связанном с проявлением силы мышц брюшного пресса]. В табл. 1 приведены показатели

# Interdisciplinary Conference of Young Scholars in Social Sciences

физической подготовленности дошкольников 5–6 лет.

Таблица 1 Показатели физической подготовленности дошкольников в начале эксперимента ( $x \pm \delta$ )

Показатели физической подготовленности	Экспериментальная группа 1 ( $n = 12$ )	Экспериментальная группа 2 ( $n = 14$ )	$P$
Прыжок в длину с места, см	$107,4 \pm 13,2$	$112,9 \pm 15,7 >$	0,05
Челночный бег, с	$10,3 \pm 0,4$	$10,4 \pm 0,9 >$	0,05
Сгибание туловища, количество раз	$12,1 \pm 7,8$	$11,6 \pm 9,2 >$	0,05
Наклон, см	$-1 \pm 3,6$	$-1,7 \pm 3,6 >$	0,05
Равновесие, с	$50,6 \pm 25,5$	$51,3 \pm 18,6$	0,05
Согласование движений рук и ног, балл Упражнение 1	$2,1 \pm 1,7$	$1,6 \pm 1,8$	0,05
Согласование движений рук и ног, балл Упражнение 2	$3,5 \pm 2,2$	$3,0 \pm 2,3$	0,05

Как видно средний показатель в ЭГ-1 – 12,1 раза, в ЭГ-2 – 11,6 раза. Показатели сгибания туловища из положения лежа на спине позволяют утверждать об относительной сложности выполнения этого контрольного упражнения для детей. Следует отметить большой разброс данных от 0 до 25 раз.

Огромна роль функции равновесия для жизнедеятельности организма, для накопления двигательного опыта, для формирования первичных волевых процессов [1; 7]. Статическое равновесие у детей изучали на основании данных о продолжительности сохранения заданной позы в пределах 4 минут.

Необходимо отметить, что в равновесии у дошкольников наблюдаются большие индивидуальные колебания. Так, разница между лучшим и худшим результатом составила 80 с (13 и 93 с). Средний показатель в ЭГ-1 – 50,6 с, в ЭГ-2 – 51,3 с.

Одна из центральных задач физического воспитания – развитие координации движений ребенка. Многие исследователи отмечают низкий уровень развития координации движений у дошкольников [1; 3; 6–8].

Из всех критериев координационных способностей проще всего оценивается «способность к овладению новыми движениями». Мы предприняли попытку исследовать способность детей точно воспроизводить движения, а также согласовывать движения различных звеньев тела. Детям предлагалось два контрольных упражнения соответствующей сложности [1; 7]. В ходе испытаний 37,5 % дошкольников не смогли справиться с первым упражнением. По результатам выполнения первого упражнения: средний показатель в ЭГ-1 – 2,1 балла, в ЭГ-2 – 1,6 балла. По результатам выполнения второго упражнения: средний показатель в ЭГ-1 – 3,5 балла, в ЭГ-2 – 3 балла.

У наших испытуемых обнаружен чрезвычайно низкий уровень развития гибкости, изучаемый нами по контрольному упражнению «наклон из положения стоя». Средний показатель в ЭГ-1 – «-1 см», в ЭГ-2 – «-1,7 см». Как видно, уровень развития гибкости у значительной части детей свидетельствует о том, что в процессе физического воспитания этому уделяется недостаточное внимание.

В упражнении, характеризующем ловкость (челночный бег 3 по 10 м), средний показатель в ЭГ-1 – 10,3 с, в ЭГ-2 – 10,4 с.

В упражнении, характеризующем скоростно-силовые способности (прыжок в длину с места),

# Interdisciplinary Conference of Young Scholars in Social Sciences

средний показатель в ЭГ-1 – 107,4 см, в ЭГ-2 – 112,9 см.

Статистическая обработка полученных в ходе контрольных упражнений показателей не выявила между двумя экспериментальными группами достоверных отличий ( $p = 0,05$ ).

Подводя итог проведенным контрольным испытаниям, отметим, что величина этих средних показателей свидетельствует о том, что необходимо использовать все доступные в этом возрасте средства для того, чтобы активней проводить работу, направленную на развитие всех исследуемых физических качеств.

Контрольные испытания показали существенное улучшение показателей физической подготовленности у дошкольников обеих групп, независимо от продолжительности использования комплексов. Однако выяснилось, что не все физические качества изменились одинаково.

Наибольший прирост показателей в ЭГ-1 отмечался в упражнении, характеризующем гибкость – наклон из положения стоя на скамейке. Результат улучшился на 5,1 см, в то время как у детей ЭГ-2 только на 2,7 см (рис. 1). Различие в показателях между этими группами статистически достоверно на уровне значимости  $p = 0,01$  ( $t_p = 3,16$ ). Отметим, что по прежнему во всех группах наблюдается большой разброс индивидуальных показателей.

В ходе выполнения контрольного упражнения – сгибания туловища из положения лежа на спине было установлено, что дошкольники, которые занимались по одному комплексу три месяца, заметно опережают своих сверстников из другой экспериментальной группы (рис. 2). Результат ЭГ-1 улучшился в среднем на 14,7 раза, в то время как у детей ЭГ-2 только на 6,4 раза. Различие в показателях между этими группами статистически достоверно ( $p = 0,05$ ;  $t_p = 2,52$ ).

Таблица 2 Показатели физической подготовленности дошкольников после эксперимента ( $x \pm \delta$ )

Показатели физической подготовленности	Экспериментальная группа 1 ( $n = 12$ )	Экспериментальная группа 2 ( $n = 14$ )	$P$
Прыжок в длину с места, см	$118,3 \pm 17,7$	$114,8 \pm 14,7 >$	0,05
Челночный бег, с	$9,9 \pm 0,4$	$9,9 \pm 0,9 >$	0,05
Сгибание туловища, количество раз	$26,8 \pm 10,8$	$18,2 \pm 11,2$	$< 0,05$
Наклон, см	$4,1 \pm 2,2$	$1,2 \pm 3,4$	$< 0,01$
Равновесие, с	$96,6 \pm 28,2$	$89,4 \pm 64,6$	$< 0,05$
Согласование движений рук и ног, балл Упражнение 1	$3,0 \pm 1,5$	$3,8 \pm 1,1$	$< 0,05$
Согласование движений рук и ног, балл Упражнение 2	$3,9 \pm 1,1$	$4,1 \pm 0,9$	$< 0,05$

В упражнении, связанном с согласованием движений рук и ног, у дошкольников, занимающихся с комплексами по 1,5 месяца, произошли существенные улучшения. Результат в первом упражнении улучшился на 2,2 балла, во втором упражнении – на 1,1 балла. У их сверстников из другой группы показатели тоже улучшились, но не так существенно: на 0,9 и 0,4 балла соответственно. Различие в показателях между этими группами статистически достоверно на уровне значимости  $p = 0,05$  ( $t_p = 2,7$ ).

Продолжительность удержания равновесия у детей всех экспериментальных групп, занимающихся ритмической гимнастикой, стала значительно выше по сравнению с началом эксперимента. У дошкольников ЭГ-1 продолжительность удержания равновесия увеличилась на 50 с, у их сверстников из ЭГ-2 прирост примерно такой же – 37 с (рис. 4). Однако разница в показателях между этими детьми статистически достоверна –  $p = 0,05$  при  $t_p = 2,66$ .



# Interdisciplinary Conference of Young Scholars in Social Sciences

Самые незначительные приросты в обеих группах отмечаются в челночном беге

3 10 м и прыжке в длину с места. Показатели детей, занимающихся по одному комплексу три месяца, существенно не отличаются от их сверстников из другой экспериментальной группы ( $t = 0,43$  и  $t = 1,65$  соответственно;  $p > 0,05$ ).

Подводя итог, можно сделать вывод, что занятия ритмической гимнастикой, независимо от продолжительности использования комплексов, благоприятно воздействуют на физическую подготовленность детей. В то же время различная продолжительность использования комплексов ритмической гимнастики неодинаково влияет на развитие отдельных двигательных качеств дошкольников. Частая смена комплексов (через 1,5 месяца) приводит к более существенному улучшению координационных способностей. И наоборот, занятия, проводимые по одному комплексу в течение 3-х месяцев, кроме координационных способностей, позволяет более успешно развивать силовые способности и гибкость]. По-видимому, это связано с тем, что хорошо разученные упражнения дети начинают выполнять более качественно, с правильной техникой, и отсюда такой результат. Из вышесказанного можно сделать следующее заключение.

1. Результаты контрольных испытаний свидетельствуют о том, что уровень физической подготовленности дошкольников обеих групп в начале педагогического эксперимента недостаточен. При достаточно высоком уровне развития быстроты и скоростно- силовых качеств наблюдается низкий уровень развития координации движений, силы и гибкости.
2. Выявлен эффект от внедрения предложенных комплексов ритмической гимнастики. Контрольные испытания показали существенное улучшение всех показателей физической подготовленности у дошкольников обеих групп, независимо от продолжительности использования комплексов. Более значительно улучшились показатели контрольных упражнений: «сгибание туловища», «наклон стоя на скамейке», «равновесие» и «согласование движений рук и ног».
3. Разная продолжительность использования комплексов неодинаково влияет на развитие отдельных двигательных качеств дошкольников. Дошкольники, занимающиеся по одному комплексу в течение 3-х месяцев, показали достоверно лучшие (по сравнению с другой группой) результаты в контрольных упражнениях, характеризующих гибкость ( $p < 0,01$ ), равновесие ( $p < 0,05$ ) и силу ( $p < 0,05$ ). Частая смена комплексов (через 1,5 месяца) приводит к более существенному улучшению координационных способностей, что доказывают достоверно лучшие ( $p < 0,05$ ) показатели дошкольников экспериментальной группы № 2.

## литературы

1. Кузьменко М.В. Воздействие комплексов ритмической гимнастики на физическую подготовленность дошкольников: автореф. дис канд. пед. наук. Малаховка, 2002. 24 с.
2. Кузьменко М.В., Биндусов Е.Е. Ритмическая гимнастика в дошкольном образовательном учреждении. Малаховка: МГАФК, 2006. 85 с.
3. Лисицкая Т.С. Ритм + Пластика. М.: Физкультура и спорт, 1987. 160 с.
4. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. М.: Гном-Пресс, 2000. 64 с.
5. Кузьменко М.В. Образно-игровая ритмическая гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста. М.: МГАФК; Книги и бизнес, 2007. 115 с.



# Interdisciplinary Conference of Young Scholars in Social Sciences

---

6. Sidikova G. S. formation of a healthy lifestyle for preschoolers// Proceedings of Global Technovation 6<sup>th</sup> International Multidisciplinary Scientific Conference Hosted from Chicago, USA April 30<sup>th</sup> 2021. 44-49
7. Sidikova G. Formation of childrens health culture as a social and pedagogical problem. In a “International Multidisciplinary Conference” Innovations in sciences, Education and Humanities, pubshed with Conference International Database, hosted online from Rome, Italy, on December 10<sup>th</sup>. 2021. 102-109