**ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕВОЧЕК 5-6 ЛЕТ НА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ**

***кандидат педагогических наук, доцент Лаврухина Г. М.***

***студентка Иванова А.В.***

*Национальный государственный университет физической культуры, спорта*

*и здоровья им. П.Ф. Лесгафта*

*Санкт-Петербург, Россия*

[gguricheva@mail.ru](mailto:gguricheva@mail.ru)

*Аннотация.* Планирование физической активности у детей дошкольного возраста, представляет собой актуальную проблему. Рациональное использование средств физической культуры в процессе физкультурно-оздоровительных занятий должно базироваться на грамотном и всестороннем развитии девочек 5-6 лет [2]. В основе планирования программы занятий в практике применяют разнообразные средства физической культуры, в том числе и из различных видов спорта. Зачастую в практике используют программы занятий научно не обоснованные. В статье представлены экспериментальные данные по результатам физкультурно-оздоровительных занятий девочек 5-6 лет, с использованием средств художественной гимнастики.

*Ключевые слова:* физкультурно-оздоровительные занятия, девочки 5-6 лет, физическое развитие, средства художественной гимнастики.

**PHYSICAL DEVELOPMENT OF 5-6-YEAR-OLD GIRLS IN PHYSICAL EDUCATION AND RECREATION CLASSES USING MEANS OF RHYTHMIC GYMNASTICS**

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor Lavrukhina G.M.,*

*Student Ivanova A.V.*

*Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health,*

*St. Petersburg, Russia*

[gguricheva@mail.ru](mailto:gguricheva@mail.ru)

*Abstract.* Planning physical activity in preschool children is an urgent problem. The rational use of physical culture means in the process of physical culture and wellness classes should be based on the competent and comprehensive development of girls aged 5-6 years [2]. At the heart of the planning of the training program, various means of physical culture are used in practice, including from various sports. Often, scientifically unsubstantiated training programs are used in practice. The article presents experimental data on the results of physical education and recreation activities for girls aged 5-6 years, using means of rhythmic gymnastics.

*Keywords:* physical education and wellness classes, girls 5-6 years old, physical development, means of rhythmic gymnastics.

Введение. Здоровье детей в Российской Федерации отнесено к приоритетным направлениям. Необходимо обозначить, что фундамент здоровья человека закладывается в детстве, поэтому, проблемы укрепления здоровья дошкольников в настоящее время выдвигаются на одно из ведущих мест, так как никакой другой период жизни ребенка не связан так тесно с общим воспитанием и развитием, как в первые шесть лет жизни. Требует неотложного решения проблема научного обоснования новых средств, методов и организационных форм физкультурно-оздоровительных занятий, которые закладывали бы фундамент основ здорового образа жизни у дошкольников. В этой связи проблема физкультурно-оздоровительной занятий, ее эффективное внедрение в условиях педагогического процесса, востребованы как наукой, так и практикой, а потому крайне актуальны и заслуживает тщательного изучения. По данным А.М. Кабаевой (2018) «…основными причинами, затрудняющими процесс гармоничного развития детей, являются: отсутствие программы, регламентирующей процесс подготовки детей дошкольного возраста (94%)» [1]. Стоит отметить, что в физкультурно-оздоровительной деятельности на практике выявлена такая же ситуация.

Результаты исследования. В начале исследования нами было проведено анкетирование с родителями по изучению отношения их к занятиям физкультурно-оздоровительной деятельности девочек 5-6 лет. Нас интересовало, прежде всего, что они ожидают от занятий, почему выбрали для своих девочек именно физкультурно-оздоровительные занятия с использованием средств художественной гимнастики. Результаты опроса представлены на рис. 1-4.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | |
| Рисунок 1 – Ответы на вопрос: «Какую пользу приносят оздоровительные занятия для девочек?» | Рисунок 2 – Ответы на вопрос: «Какие конкретные цели вы ставите, занимаясь на нашей площадке?» | |
| 60% родителей ответили, что оздоровление девочек, 30% родителей ответили, что физически развивают их детей и 10% родителей ответили, что занятия физической культурой влияют на гармоничное развитие личности девочек. | 70% родителей ответили, что их главная цель заключается в том, чтобы дети регулярно посещали занятия с целью физического развития. 30% родителей ответили, что для них главная цель стоит в том, чтобы дети меньше проводили времени за гаджетами, а больше двигались. | |
|  | |  |
| Рисунок 3 – Ответы на вопрос: «Что вам нравится больше всего в физкультурно-оздоровительных занятиях?» | | Рисунок 4 – Ответы на вопрос: «Что будет для вас наиболее полезным результатом занятий?» |
| 60% родителей ответили, что им нравится то, что для физического развития детей применяют различные виды упражнений. 40% родителей ответили, что им нравится то, что дети учатся заниматься в коллективе и это формирует у них дисциплину. | | 60% родителей ответили, что для них будет полезным, чтобы девочки меньше болели и им нравились занятия. 40% родителей ответили, что для них полезным результатов будет, то, что дети будут разносторонне развиты. |

Далее мы разработали и апробировали программу занятий с использованием средств художественной гимнастики. Экспериментальная программа направлена на решение следующих ***задач***: укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма; формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений; освоение базовых навыков на простейших упражнениях хореографии без предмета и с предметами; освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов художественной гимнастики. В том числе, развитие специфических качеств: музыкальности, танцевальности, выразительности и творческой активности; привлечение интереса к занятиям гимнастикой; воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности; участие в показательных выступлениях и контрольных уроках. На занятиях использовались следующие комплексы упражнений [3,С.221-224]: развивающие физические качества; акробатическая подготовка; специфические движения телом, характерные художественной гимнастике; основы хореографической подготовки. В ходе физкультурно-оздоровительных занятий с девочками 5-6 лет была проведена методическая работа, направленная на повышение уровня физического развития, разработаны и проведены экспериментальные упражнения из арсенала художественной гимнастики. Нами были использованы следующие упражнения: ходьба и бег под музыку; комплексы общеразвивающих упражнений под музыку; комплексы упражнений ОФП и СФП под музыку; музыкальные подвижные игры; комплексы ритмической гимнастики. Педагогический эксперимент проводился на базе клуба художественной гимнастики «Марлин», г. Санкт-Петербурга, с целью апробации экспериментальной программы занятий девочек 5-6 лет. В эксперименте приняли участие 20 девочек 5-6 лет (были разделены на КГ и ЭГ по 10 человек). По завершению исследования были проанализированы результаты проб и измерений по показателям физического развития девочек (таблица 1).

Таблица 1

Результаты физического развития девочек 5-6 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тест / Группа | Контрольная | | Экспериментальная | | Р | |
| До | После | До | После | До | После |
| Проба Штанге (сек) | 13±1,44 | 15±2,23 | 12±1,65 | 20±2,12 | р<0,05 | p>0,05 |
| Проба Руфье (баллы) | 11±1,65 | 8±1,43 | 12±2,13 | 6±1,05 | р<0,05 | p>0,05 |
| Проба по Н.А. Шалкову (кол-во раз) | 10,5±2,43 | 9±2,11 | 11,3±3,11 | 7±2,23 | р<0,05 | p>0,05 |
| Рост (см) | 110±1,23 | 111±1,23 | 108±2,12 | 111±1,23 | р<0,05 | p>0,05 |
| Вес (кг) | 20,3±1,32 | 20,6±1,76 | 20,1±1,76 | 20,7±1,76 | р<0,05 | p>0,05 |

После проведения педагогического эксперимента в контрольной группе 50% девочек улучшили свои результаты до среднего уровня, а 50% так и осталось на низком уровне. В экспериментальной группе 50% девочек показали высокий уровень и 50% девочек средний уровень физического развития по всем показателям. На рисунке 2 представлен прирост результатов по всем пробам и измерениям.

Рисунок 2 - Прирост результаты физического развития девочек 5-6 лет контрольной и экспериментальной групп

Также нас интересовала адекватность нагрузки на физкультурно-оздоровительных занятиях. На основании показателей пульса выяснили реакцию сердца на нагрузку, вызванную упражнениями, а также динамику этих реакций на протяжении всего занятия. Физиологическая кривая ЧСС представлена на рисунке 3.

Рисунок 3. Физиологическая кривая ЧСС в ходе физкультурно-оздоровительного занятия с девочками 5-6 лет

Исходя из показателей физиологической кривой ЧСС, можно сделать вывод о том, что нагрузка на протяжении занятия находится в допустимой зоне и положительно влияет на девочек [4]. Грамотный подбор упражнений показал эффективность влияния на физическое развитие девочек 5-6 лет в ходе физкультурно-оздоровительных занятий.

Заключение. Таким образом, рационально спланированная программа сбалансированной физической нагрузки, исходя из показателей прироста результатов двух групп, позволяет сделать вывод, о том, что физкультурно-оздоровительные занятия с использование средств художественной гимнастики, положительно влияют на физическое развитие девочек 5-6 лет и могут быть рекомендованы к широкому использованию в работе с данной возрастной категорией.

*Список литературы*

1. Кабаева А.М. Содержание спортивно-оздоровительного этапа подготовки детей дошкольного возраста в художественной гимнастике: автореф. …дисс. .. канд.пед.наук, 13.00.04. Санкт-Петербург, 2018.С.10.
2. Карпенко Л.А., Румба О.Г. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике. Москва: Советский спорт, 2014. 264 с.
3. Карпенко Л.А., Нигматулина Ю.Р. Современная художественная гимнастика спортивно-массового направления // Перспективные направления в области физической 57 культуры, спорта и туризма: материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 2016. С. 221 – 224.
4. Электронный ресурс. <https://cardiograf.com/diagnostika/norma/puls-u-rebenka.html> (дата обращения 22.02.2024)