

РОЛЬ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Хуршид Хамидуллаевич Хайдаралиев

Заведующая кафедрой теории и методики физической культуры, доктор
философии по педагогическим наукам (PhD)

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.

ABSTRACT

In this study, it lies in the fact that the duration of the use of rhythmic gymnastics complexes will create the prerequisites for the targeted development of specific physical qualities in preschoolers

Keywords: complex, experiment, organism, physical qualities, movement, development, coordination.

ВВЕДЕНИЕ

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.

ЛИТЕРАТУРА И МЕТОДОЛОГИЯ

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 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 прора-

ботке 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].

РЕЗУЛЬТАТЫ

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 определялся 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 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), 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 (таб. 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 ± 17,7	114,8 ± 14,7	0,05
Челночный бег, с	9,9 ± 0,4	9,9 ± 0,9	0,05
Сгибание туловища, количество раз	26,8 ± 10,8	18,2 ± 11,2	< 0,05
Наклон, см	4,1 ± 2,2	1,2 ± 3,4	< 0,01
Равновесие, с	96,6 ± 28,2	89,4 ± 64,6	< 0,05
Согласование движений рук и ног, балл Упражнение 1	3,0 ± 1,5	3,8 ± 1,1	< 0,05
Согласование движений рук и ног, балл Упражнение 2	3,9 ± 1,1	4,1 ± 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 $t_p = 2,66$.

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.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

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.

REFERENCES

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.
6. Sabirovna, S. G. (2021, November). FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE FOR PRESCHOOLERS. In *Archive of Conferences* (Vol. 22, No. 1, pp. 44-48).
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 10th. 2021. 102-109
8. Abdulazizovich, Y. I. (2019). FORMATION OF SOCIAL ACTIVITY OF STUDENTS AS THE BASIS FOR THE IMPLEMENTATION OF THE HUMAN FACTOR. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences* Vol, 7(7).
9. Siddikov, B. S. (2020). The importance of sports and recreation activities for a harmoniously developed generation. In *Психологическое здоровье населения как важный фактор обеспечения процветания общества* (pp. 107-111).
10. Sidikova, G. S., & Ibrahimovich, T. A. (2021). FORMATION



OF CHILDREN'S HEALTH CULTURE AS A SOCIAL AND PEDAGOGICAL PROBLEM. *Conferencea*, 71-74.

11. Yuldashev, M. (2021). INNOVATIVE ASPECTS FOR HEALTHY LIFESTYLE FORMATION AND DEVELOPMENT OF SPORTS. *CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PEDAGOGICS*, 2(05), 102-107.

12. Ахмедов, Б. А., Сиддиков, Б. С., & Джалалов, Б. Б. (2020). МОДЕРНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАНИЯ-ОСНОВНОЙ ФАКТОР В ФОРМИРОВАНИИ ИННОВАЦИОННОЙ КОМПЕТЕНЦИИ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ. *Academy*, (9 (60)), 20-22.

13. Джалалов, Б. Б. (2016). Место и роль воздействия воспитания в повышении общественной активности учащихся. *Учёный XXI века*, (5-1 (18)), 38-41.

14. Сиддиков, Б. С. (1994). Физическое воспитание школьников в условиях учебно-воспитательного комплекса (на материале сельских школ Узбекистана).

15. Сиддиков, Б. С. (2019). Физическое воспитание как фактор развития личности. *International scientific review*, (LXIV), 57-58.

16. Сиддиков, Б. С., & Джалалов, Б. Б. (2016). OBJECTIVES OF THE YOUTH ACTIVITY BY TEACHING TRAINING. *Учёный XXI века*, (6-2 (19)), 41-44.

17. Хайдаралиев, Х. Х. (2019). МОТИВАЦИЯ ВЫБОРА ПРОФЕССИИ КАК ПРОЯВЛЕНИЕ ПАТРИОТИЗМА СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ. In *EUROPEAN RESEARCH: INNOVATION IN SCIENCE, EDUCATION AND TECHNOLOGY* (pp. 50-52).