

## INFLUENCE OF RHYTHMIC GYMNASTICS ON THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF 5-7 YEARS GIRLS

A. A. Muxammadieva

Uzbek State University of Physical Culture and Sports,  
Republic of Uzbekistan

### ANNOTATION

The paper attempts to solve the problem of organizing rhythmic gymnastics training sessions with preschool-age girls and their impact on physical development and health, as well as solving the main tasks of physical education of preschool-age children: protecting and strengthening the child's health in order to ensure the normal functioning of all organs and body systems, ensuring timely and full-fledged physical development, the development of movements, ensuring a cheerful balanced state of the child and the education of cultural and hygienic skill.

**Keywords:** rhythmic gymnastics, physical development, training sessions, physical training, lordosis, kyphosis.

## ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕВОЧЕК 5 – 7 ЛЕТ

А. А. Мухаммадиева

Узбекский государственный университет  
физической культуры и спорта,  
г. Чирчик, Республика Узбекистан.

### АННОТАЦИЯ

В статье предпринята попытка решить проблему организации учебно-тренировочных занятий по художественной гимнастике с девочками дошкольного возраста и их влияния на физическое развитие и состояние здоровья, а также решению основных задач физического воспитания детей дошкольного возраста: охрана и укрепление здоровья ребенка с целью нормального функционирования всех органов и систем организма, обеспечение своевременного и полноценного физического развития, развитие движений, обеспечение бодрого уравновешенного состояния ребенка и воспитание культурно-гигиенических навыков.

### ANNOTATSIIYA

Ушбу мақолада мактабгача ёшдаги қизлар билан бадий гимнастика бўйича ўқув-тренировка машғулотларни ташкил этиш ва уларнинг жисмоний ривожланиши ва соғлиғига таъсири, шунингдек, мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний тарбиясининг асосий вазифаларини, яъни, барча органлар ва тана тизимларининг нормал ишлаши мақсадида боланинг соғлиғини ҳимоя қилиш ва мустаҳкамлаш, ўз вақтида ва тўлиқ жисмоний ривожланишини таъминлаш, ҳаракатларнинг ривожланиши, боланинг тетик ҳолатини таъминлаш ва маданий-гигиеник кўникмаларни тарбиялаш муаммоларини ҳал қилишга ҳаракат қилинган.

**Калит сўзлар:** бадий гимнастика, жисмоний ривожланиш, ўқув-тренировка машғулотлар, жисмоний тарбия, лордоз, кифоз.

### АКТУАЛЬНОСТЬ

Художественная гимнастика один из наиболее ранних видов спорта, позволяющий приступать к занятиям с 3-4 летнего возраста. Выполнение большинства упражнений связано с умением сознательно регулировать степень напряжения мышц, правильно перераспределять усилия, создавать синергические группы мышц и использовать их силу. Однако многое в этой весьма важной проблеме - раннего формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств, укрепления здоровья остается нерешенным и требует дальнейшего углубленного изучения.

Художественная гимнастика имеет большое оздоровительное и эстетическое значение при условии систематического ее выполнения детьми. Физические упражнения можно выполнять утром, после дневного сна (при соблюдении режима), во второй половине дня на прогулке и в помещении. Она предполагает оздоровление и всестороннюю физическую подготовленность ребенка к разнообразной деятельности и формирование физического совершенства.

**Цель исследования:** определить динамику изменения физического развития девочек 5-7 лет занимающихся художественной гимнастикой.

**Объект исследования:** процесс обучения элементам художественной гимнастики детей дошкольного возраста.

**Предмет исследования:** занятия художественной гимнастикой с детьми дошкольного возраста.

**Новизна работы** проведенных исследований заключается в следующем:

Проблемы оздоровления детей решаются с позиции комплексного использования средств, общей физической подготовки, хореографии, акробатики и художественной гимнастики. При этом художественная гимнастика приобретает характер художественной гимнастики оздоровительной направленности.

Обучение в подготовительной группе художественной гимнастики способствует созданию у детей мотивации к продолжению занятий художественной гимнастикой в группах начальной подготовки.

**Задачи исследования:**

- анализ научно методической литературы, где отражается изменчивость физического развития детей 5-7 лет;
- определить уровень физического развития девочек 5-7 лет занимающихся художественной гимнастикой и разработать комплекс упражнений, корректирующих отклонения в ОДА;

- обосновать эффективность применения комплекса упражнений, корректирующих отклонения в ОДА и проследить динамику изменения показателей, отражающих уровень физического развития девочек исследуемого возраста.

**Методы исследования.** В процессе исследования применялись: изучение и анализ литературных данных, анкетирование, педагогические наблюдения, педагогические контрольные испытания (тесты), педагогический эксперимент, статистические методы обработки экспериментальных данных.

### Организация исследования

В эксперименте участвовало 60 девочек в возрасте 5-7 лет вновь зачисленных на отделение художественной гимнастики в ДЮСШ Кибрайского района Ташкентской области.

Исследования проводились в три этапа. На первом (предварительном) этапе (сентябрь – октябрь 2021) были обоснованы гипотеза, цель и задачи исследования, проведены анализ и обработка данных научно-методической литературы, тестирование для выявления нарушения ОДА у детей 5-7 лет.

На втором этапе (ноябрь 2021г., январь 2022 г.) были внедрены комплексы коррекционно-профилактических упражнений на занятиях по художественной гимнастике.

На третьем этапе (февраль – март 2022 года) проводилась обработка, интерпретация результатов и оформление данной выпускной квалификационной работы.

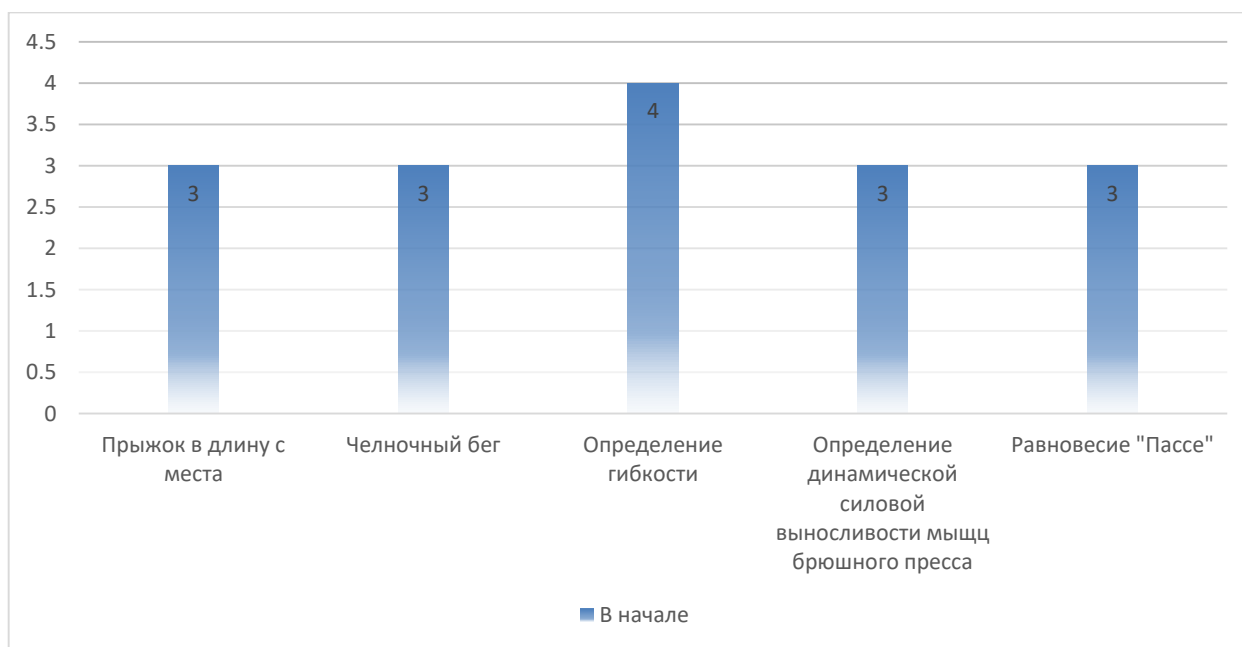


Рис.1. Уровень физической подготовленности гимнасток участвующих в эксперименте

### Особенности физической реабилитации детей дошкольного возраста при нарушениях опорно-двигательного аппарата

На протяжении 7 месяцев с частотой дополнительных занятий 3 раза в неделю (проводился специально разработанный комплекс упражнений). Проводились

самостоятельные занятия детей с родителями в домашних условиях. Все упражнения были организованы в виде комплекса оздоровительной гимнастики с выделением соответственно лечебных и профилактических задач, нагрузка дозировалась индивидуально в соответствии с общим состоянием организма, особенностям заболевания детей. Физические упражнения были направлены как на определенные мышцы, так и на группы мышц. Комплексы упражнений способствовали психологическому и физическому участию детей в оздоровительном процессе занятий художественной гимнастикой.

Исходя из предварительных результатов исследования нами были составлены комплексы упражнения для коррекции опорно-двигательного аппарата.

Нарушения осанки – свисание плеч, «крыловидные» лопатки, может быть компенсаторное усиление шейного и поясничного лордоза, грудного кифоза. Причина – снижение силы ромбовидной мышцы, трапециевидной мышцы, передней зубчатой мышцы. Преобладание силы грудных мышц.

Принципы ЛФК: расслабление грудных мышц, укрепление плечевого пояса, сближение лопаток. Из ИП стоя прогибы позвоночника назад в грудном отделе, круговые движения руками назад, отведение рук назад, отведение рук через стороны вверх, поднимание надплечий.

Кифоз – резкое усиление грудного кифоза, также компенсаторно усилен шейный лордоз. Причина – слабость мышц спины, повышенный тонус грудных мышц.

Принципы ЛФК: укрепление мышц спины, расслабление грудных мышц. Из ИП стоя прогибы позвоночника назад в грудном отделе, отведение прямых рук назад, круговые движения руками назад, разведение локтей со сведением лопаток. Из ИП лежа на животе – прогибы позвоночника назад, поднимание корпуса с возвратом в ИП.

Лордоз – резкое усиление поясничного лордоза. Причины – слабость мышц поясницы, живота.

Принципы ЛФК: укрепление мышц поясницы, живота, ягодиц.

Результаты тестирования уровня подготовленности физических качеств в контрольной (n=30) и экспериментальной (n=30) групп девочек 5-7 лет

Тесты	Сентябрь 2021		Март 2022	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
Прыжок в длину с места (см)	116,8	117,4	117,4	120,5
Челночный бег (3x10 метров)	10,1	9,9	9,6	9,4
Гибкость (наклон со скамейки) (см)	10,9	12,5	12,5	14,5
Поднимание туловища руки за головой из положения лежа на спине (кол-во раз, пресс)	10,8	11,2	12,6	14,5
Равновесие «Пассе»	2,5	2,8	3,6	4,7



### Из таблицы видно, что:

- в начале исследования показатели прыжка в длину с места находятся в пределах нормы и даже ниже ее. В конце исследования мы видим значительные изменения результатов в этом тесте;

- в начале исследования показатели скоростно-силовой выносливости (челночный бег) у детей экспериментальной группы ниже нормы. В конце педагогического эксперимента мы наблюдаем значительный рост показателей;

- в начале исследования показатели общей активной гибкости из и.п. стоя находятся в пределах нормы и даже ниже ее. В конце исследования мы видим значительные изменения, динамику роста общей активной гибкости;

- показатели статической выносливости мышц спины у детей экспериментальной группы на начало эксперимента находятся на очень низком уровне. После проведения работы по коррекции нарушений осанки результаты изменились в лучшую сторону, не достигли нормы, но существенно приблизились к ней;

- в начале исследования показатели удержания равновесия находятся в пределах нормы и даже ниже ее. В конце исследования мы видим значительные изменения, динамику роста общей активной гибкости (рисунок 2).



Рис. 2. Сравнительный анализ уровня физической подготовленности гимнасток в начале и в конце исследования.

Исходя из данных показателей, можно сказать, что работа с детьми дала большие плюсы. Отсюда следует, что если данная работа по профилактике и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата будет проводиться постоянно, то улучшения будут идти намного быстрее. Это поможет избавиться от дефектов в развитии, а также укрепить организм ребенка.

Результаты работы свидетельствуют об эффективности предложенного варианта так в экспериментальной группе за счет использования разработанных комплексов удалось увеличить количество практически здоровых девочек с 5 до 17 человек. Различия результатов у дошкольников из экспериментальной группы более выражено, чем у детей из контрольной группы.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Закон Республики Узбекистан УРК-394 от 4 сентября 2015 года «О Физической культуре и спорте».
2. Указ Президента Республики Узбекистан УП-5368 от 5 марта 2018 года «О мерах по каренному совершенствованию сисетмы государственного управления в область физической культуры и спорта».
3. Боброва Г.А. Художественная гимнастика в школе. М., 1978.
4. Егоров Б.Б. «Развивающая педагогика оздоровления». М.: 1994 г.
5. «Как вырастить здорового ребенка»/ Под ред. В.П. Алферова. – Л.: Медицина, 1991 г.
6. Методы исследования в спортивной и художественной гимнастике, акробатике: Методические рекомендации. - Краснодар: КГИФК, 1994 (соавторы - В.Н. Болобан и др.). -179 с.
7. Умаров Д.Х. Ёш гимнастикачилар жисмоний сифатларини тайёргарлик босқичида ривожлантириш технологияси. Дисс... канд. пед. наук. - Т.: УзГИФК, 2007. -187 б.
8. Шлемин А.М., Петров П. К.. Система подготовки юных гимнастов: Методическое пособие. /Сост. А. М. М., 1997. -178 с.
9. Сулейманов М. А. Э. У. Методы и средства управления процессом обучения гимнастическим упражнениям на кольцах //CENTRAL ASIAN JOURNAL OF THEORETICAL & APPLIED SCIENCES. – 2022. – Т. 3. – №. 1. – С. 28-36.