3. Пащенко Л.Г. Физическое состояние пожилого человека как индикатор программы педагогического сопровождения двигательной активности / Л.Г. Пащенко // Теория и практика физической культуры. – 2020. – №12. – С. 105–107.

4. Physical activity and enhanced fitness to improve cognitive function in older people without known cognitive impairment / M. Angevaren, G. Aufdemkampe, H.J.J. Verhaar, A. Aleman, L. Vanhees. – Hoboken, NJ : John Wiley and Sons, 2010. – 72 p. – URL: https://core.ac.uk/reader/148225107?utm_source=linkout (дата обращения: 01.01.2021).

5. The quest for synergy between physical exercise and cognitive stimulation via exergaming in people with dementia: a randomized controlled trial / E.G.A. Karssemeijer, J.A. Aaronson, W.J.R. Bossers, R. Donders, M.G.M. Olde Rikkert, R.P.C. Kessels // Alzheimers Res Ther. – 2019. – №11 (1):3. – https://alzres.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/s13195-018-0454-z.pdf. (дата обращения: 01.01.2021).

6. Northey J.M. Exercise interventions for cognitive function in adults older than 50: a systematic review with meta-analysis / J.M. Northey, N. Cherbuin, K.L. Pumpa, D.J. Smee, B. Rattray // British journal of sports medicine. – 2018. – Т. 52., №. 3. – С. 154–160.

REFERENCES

1. Baryakhtar, O.F. (2018), “Model of structural components of personal meanings”, Bulletin of Kemerovo State University, No. 2, pp. 85–91.

2. Pashchenko, L.G. (2019), “Organization of motor activity of first-year students with various physical conditions”, Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta, No. 11 (177), pp. 344–347.

3. Pashchenko, L.G. (2020), “Physical condition of elderly people as indicator of program of pedagogical support of their physical activity”, Theory and Practice of Physical Culture, No. 12, pp. 105–107.

4. Angevaren, M., Aufdemkampe, G., Verhaar, H.J.J., Aleman, A. and Vanhees, L. (2010), “Physical activity and enhanced fitness to improve cognitive function in older people without known cognitive impairment”, John Wiley and Sons, Hoboken, NJ, available at: https://core.ac.uk/reader/148225107?utm_source=linkout.

5. Karssemeijer, E.G.A., Aaronson, J.A., Bossers, W.J.R., Donders, R., Olde Rikkert, M.G.M. and Kessels, R.P.C. (2019), “The quest for synergy between physical exercise and cognitive stimulation via exergaming in people with dementia: a randomized controlled trial”, Alzheimers Res Ther., No. 11 (1):3, available at: https://alzres.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/s13195-018-0454-z.pdf.

6. Northey, J.M., Cherbuin, N., Pumpa, K.L., Smee, D.J. and Rattray, B. (2018), Exercise interventions for cognitive function in adults older than 50: a systematic review with meta-analysis. British journal of sports medicine, No. 52 (3), pp. 154–160.

Контактная информация: lenanv2008@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 20.03.2021

УДК 796.41

ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННАЯ ПОДГОТОВКА ДЕВОЧЕК 6-7 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКОЙ

***Ольга Николаевна Песина**, кандидат педагогических наук, доцент, **Наталья Юрьевна Мищенко**, кандидат педагогических наук, доцент, Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск*

Аннотация

Спортивная гимнастика – это сложно-координационный вид спорта, которым девочки начинают заниматься в возрасте 5-6 лет и уже через два года занятий осваивают вольные упражнения с элементами акробатики и упражнения на гимнастических снарядах. Это в свою очередь, представляет особые требования к формированию двигательной (гимнастической) школы, уровню развития основных физических качеств, включая координационные способности юных гимнасток. Вместе с тем, координационная сложность гимнастических упражнений и освоение новых требуют совершенствования методов двигательно-координационной подготовки, способных обеспечить необхо-

димую базу эффективного обучения упражнениям. Цель исследования заключалась в разработке и обосновании комплексной методики двигательно-координационной подготовки девочек 6-7 лет, занимающихся спортивной гимнастикой с применением гимнастических снарядов – батута, гимнастического бревна, а также средств хореографии. Методика и организация исследования. Исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» г. Озёрска. В педагогическом эксперименте приняли участие девочки 6-7 лет занимающиеся спортивной гимнастикой в количестве 20 человек. Участники эксперимента были разделены на две группы: контрольную (n=10) и экспериментальную (n=10). Тренировочные занятия по спортивной гимнастике были организованы 3 раза в неделю, длительность составляла 90 минут. Построение тренировочных занятий в контрольной и экспериментальной группах осуществлялось на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная гимнастика», утвержденного приказом Минспорта России от 27 октября 2017 г. № 935; а также в соответствии с дополнительной предпрофессиональной программой по спортивной гимнастике. Структура двигательно-координационной подготовки девочек экспериментальной группы осуществлялась по разработанной экспериментальной методике с применением гимнастических снарядов – батута и гимнастического бревна, а также средств хореографии и включала развитие способности к ориентации в пространстве, к реакции, приспособлению и перестройке двигательных действий, управлению правой и левой половиной тела, способности к сохранению равновесия. Развитие двигательно-координационных способностей девочек 6-7 лет осуществлялось преимущественно игровым методом. В контрольной группе содержание двигательно-координационной подготовки юных гимнасток планировалось согласно содержанию и направленности средств типовой учебно-тренировочной программы. В результате проведения эксперимента обоснована эффективность экспериментальной методики и выявлено ее влияние на показатели координации движений девочек 6-7 лет.

Ключевые слова: спортивная гимнастика, координация, координационная подготовка, девочки 6-7 лет.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.3.p329-337

MOTOR COORDINATION TRAINING OF GIRLS AGED 6-7 YEARS OLD INVOLVED IN GYMNASTICS

***Olga Nikolaevna Pesina**, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, **Natalya Yuryevna Mishchenko**, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Ural State University physical education, Chelyabinsk*

Abstract

Gymnastics is a complex coordination sport that girls begin to be engaged in at the age of 5-6 years, and after two years of classes they master free-style exercises with acrobatics elements and exercises on gymnastic shells. This, in turn, represents special requirements for the formation of the motor (gymnastic) school, the level of development of basic physical qualities, including the coordination abilities of young gymnasts. At the same time, the coordination complexity of gymnastics exercises and the development of skills require the improvement of motor coordination training methods that can provide the necessary basis for the effective exercise. The purpose of the study was to develop and substantiate the complex method of motor coordination training for girls 6-7 years old, being engaged in gymnastics by using gymnastics shells - trampoline, gymnastics log, as well as choreography. Methodology and organization of the study. The study was carried out on the basis of the Municipal Budgetary Institution of the additional organization «Children and Youth Sports School» in Ozyorsk. Girls 6-7 years old engaged in sports gymnastics in the amount of 20 people took part in the pedagogical experiment. The participants in the experiment would be divided into two groups: control (n=10) and experimental (n=10). Gymnastics training classes were organized 3 times a week, the duration was 90 minutes. The construction of training classes in control and experimental groups was carried out on the basis of the Federal Standard for Sports Training in the «Sport Gymnastics», approved by Order of the Ministry of Sports of Russia dated October 27, 2017 No. 935; and also in accordance with the pre-professional sports anthem-stick program. The structure of the motor-coordination training of girls of the experimental group was carried out according to the developed experimental method using gymnastic shells – trampoline and gymnastic log, as well as choreography tools and included the development of the ability to orient in space, to react, adapt and restructure motor

actions, control of the right and left half-body, the ability to maintain balance. The development of the motor coordination abilities of girls aged 6-7 years old was carried out with the pre-property game method. In the control group, the maintenance of dual-geo-coordination training of young gymnasts was planned according to the content and orientation of the standard training program. As a result of the experiment, the effectiveness of the experimental technique was substantiated and its effect on the indicators of coordination of movements of girls 6-7 years old was revealed.

Keywords: artistic gymnastics, coordination, coordination preparation, girls of 6-7 years.

ВВЕДЕНИЕ

Спортивная гимнастика – это сложно-координационный вид спорта, которым девочки начинают заниматься в возрасте 5-6 лет и уже через два года занятий осваивают вольные упражнения с элементами акробатики и упражнения на гимнастических снарядах. Это в свою очередь, представляет особые требования к формированию двигательной (гимнастической) школы, уровню развития основных физических качеств, включая координационные способности юных гимнасток. Вместе с тем, координационная сложность гимнастических упражнений и освоение новых требуют совершенствования методики двигательно-координационной подготовки, способной обеспечить необходимую базу эффективного обучения упражнениям [1; 2; 3; 4; 6].

Проведенный анализ учебно-методической литературы, показал, что программа занятий физической (двигательной) активностью, в том числе спортивной гимнастикой с детьми дошкольного возраста, должна быть направлена на повышение общей физической подготовленности, совершенствовании изученных ранее и освоение новых акробатических и упражнений на гимнастических снарядах, предъявляющих повышенные требования к координации движений [5; 6; 8].

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

Цель исследования заключалась в разработке и обосновании комплексной методики двигательно-координационной подготовки девочек 6-7 лет, занимающихся спортивной гимнастикой с применением гимнастических снарядов – батута и гимнастического бревна, а также средств хореографии.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» г. Озёрска. В педагогическом эксперименте приняли участие девочки 6-7 лет занимающиеся спортивной гимнастикой в количестве 20 человек. Участники эксперимента были разделены на две группы: контрольную (n=10) и экспериментальную (n=10). Тренировочные занятия по спортивной гимнастике были организованы 3 раза в неделю по 90 минут. Построение тренировочных занятий в контрольной и экспериментальной группе осуществлялось на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная гимнастика», утвержденного приказом Минспорта России от 27 октября 2017 г. № 935 [7]; а также в соответствии с дополнительной предпрофессиональной программой по спортивной гимнастике [8]. Структура двигательно-координационной подготовки девочек экспериментальной группы осуществлялась по разработанной экспериментальной методике с применением гимнастических снарядов – батута и гимнастического бревна, а также средств хореографии и включала развитие способности к ориентации в пространстве, к реакции, приспособлению и перестройке двигательных действий, управлению правой и левой половиной тела, способности к сохранению равновесия. Развитие координационных способностей осуществлялось преимущественно игровым методом. В контрольной группе содержание двигательно-координационной подготовки юных гимнасток планировалось согласно содержанию и направленности средств типовой учебно-тренировочной

программы.

Структура тренировочных занятий состояла из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. В подготовительной части тренировочного занятия, проводившегося по традиционной смехе, выполнялись: разновидности ходьбы: на носках, пятках, в приседе, полуприседе, упорах лежа; разновидности бега – сгибая ноги вперед и назад, поднимая прямые ноги, шагами галопа левым/правым боком вперед; серии прыжков типа «зайчики», а также кувырки вперед и назад.

В основной части тренировочного занятия применялись упражнения, направленные на развитие двигательно-координационных способностей с использованием батута, гимнастического бревна, а также включались элементы хореографии. В таблице 1 приведено содержание средств развития двигательно-координационных способностей девочек 6-7 лет, выделенных в отдельные блоки.

Таблица 1 – Содержание средств развития двигательно- координационных способностей девочек 6-7 лет [11]

	Двигательно-координационная подготовка (ДКП)		
1	Способность к ориентации в пространстве	Вариация скорости	- Выполнение ОРУ со сменой мест в колоннах или шеренгах на 2 и 4 счета с постепенным увеличением интервала между колоннами; - бег и ходьба с остановками; - бег и ходьба с поворотами на 360 и 180° с увеличением скорости. - бег с изменением направления двигательных действий (с резким изменением направления передвижения, бег по прямой и змейкой с поворотами вокруг оси тела на 180 и 360°).
2			- Подвижные игры с вращением и кружением: «Волчки», «Цыплята и коршун». «Раз-два-три!», «Группа! Смирно!» - Усложненные варианты подвижных игр «Вызов номеров», «Найди свое место» (в шеренге, в колонне), «Найди свою пару» и т. п. с вращением и кружением и резким изменением ориентации двигательных действий.
3		Вариация темпа и ритма	- Выполнение ОРУ с поворотами на 90° или 180°; - изменение темпа подсчета при выполнении композиции разновидностей передвижений или комплексов ОРУ.
4		Вариация пространственных параметров движений	Выполнение простейших акробатических упражнений из различных исходных положений: толчком одной или ног, рук, с горки, на горку, через препятствие; - прыжки с поворотом на 90°, 180°, 360°.
5		Вариации исходных и конечных положений	- Челночный бег из исходных положений, затрудняющих выбор направления движения. - выполнение освоенных ДД из различных и. п.; - завершение освоенных ДД в различные конечные положения.
6		Вариации площади опоры в уже освоенных видах ДД	- Выполнение разновидностей передвижений на ограниченной опоре передвижение по незакрепленной опоре; различные варианты прыжков в короткую и длинную скакалку.
7	Способность к реакции	Вариации условных сигналов, инициирующих и регламентирующих направление движения или пределы изменения ДД	- Выполнение разновидностей передвижений, меняя способ выполнения по простому и сложному (2-3 позиции) сигналу. - ОРУ с быстрой сменой двигательных действий по сигналу, выполняемых в парах с партнерами, стоящими друг за другом; - бег с поворотами на 90 и 180° по условному сигналу.
8		Вариации количества повторений новых вариантов движений	- Комбинации из 4-6 структурно несложных двигательных действий, выполняемых по показу «Запомни-повтори», «Послушай-повтори»; - выполнение ОРУ в обратном порядке.
9		Вариации параметров и структуры движений	- Добавление в разученное ОРУ дополнительных действий (направления движения руками в сочетании с ходьбой на месте, чередование ОРУ с продвижением шагами вперед).
10		Подвижные игры с резкой сменой дви-	- Усложненные варианты подвижная игра типа «День и ночь», «Вызов номеров», «Смело шагай, смотри не зевай!», «Рассы-

	Двигательно-координационная подготовка (ДКП)		
		гательных действий	панные бусы» и др.
11	Способность к приспособлению и перестроению двигательных действий	Включения дополнительных движений в привычные структуры	- Выполнение ОРУ с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками); - дополнительные действия во время бега (касание пола одной или двумя привычные структуры руками, прыжки и т. п.) по простому сигналу и сигналу выбора. - упражнения в перелезании через препятствие 60-80 см, тоже в составе гимнастических полос препятствий. - варьирование последовательности заданий в гимнастических целевых полосах препятствий и эстафетах.
12		Ведение зеркальных вариантов движения	- Задания типа «Посмотри-повтори»; - выполнение ОРУ в парах напротив друг друга.
13		Изменения последовательности движений звеньев действия	- Выполнение ОРУ в обратном порядке; - выполнение акробатических комбинаций в обратном порядке.
14	Способность к дифференцированию параметров двигательных действий	Чередование упражнений по принципу «контраста»	- Броски набивного мяча по заданию с изменением дальности броска с открытыми и закрытыми глазами; - бег с дозированной скоростью; - прыжки с места по заданию.
15		Изменением пространственных дифференцировок	- Прыжки в глубину на дозированное расстояние и точность приземления, - серии прыжков через набивные мячи, обручи или через гимнастические палки, расположенные на разном расстоянии друг от друга - прыжки через короткую и длинную скакалку.
16		Дозирование темповых характеристик (с ритмической доминантой)	- Выполнение ОРУ с изменением темпа подсчета; продолжительностью 6-8 мин. - выполнение ОРУ и РП под разное музыкальное сопровождение; - двигательные задания с похлопыванием ритма быстро и медленно («Горох - бревна»). - двигательные задания типа «Топай-хлопай», «Стой-шагай» (без музыки) под счет преподавателя стоя на месте; - двигательное задание «Слушай ритм».
17		Подвижные игры	- «Угадай мелодию», «К своему обручу» и др. - Музыкально-ритмические игры на основе имитационных упражнений, разновидности передвижений под музыку «собачка», «паучок», «лягушкам; с образами под один музыкальный фрагмент и «заяц», и «лошадка».
18	Способность к управлению правой и левой половиной тела	Выполнение упражнений правыми и левыми конечностями	- Разновидности ходьбы с однонаправленными, разнонаправленными и последовательными движениями руками; -выполнение разнонаправленных упражнений общеразвивающего характера и выполнение движений в обе стороны.
19		Изменения ситуаций с право-левой пространственной ориентацией движений	- Бег с поворотами на сигнал, меняя сторону поворота; - подвижные игры «Цепочка», «Плетень».
20		Включение упражнений для ног	Выполнение простейших акробатических упражнений в «свою» и «чужую» сторону.
21	Способность к сохранению равновесия	Включение вестибулярных нагрузок	- Выполнение разновидностей передвижений по наклонно стоящей гимнастической скамейке, двигаясь как лицом, так и спиной вперед; - ОРУ типа заданий, выполнение которых связано с сохранением статического равновесия («Трудные наклоны», «Ласточки» и т.п.). - Упражнения, требующие сохранения равновесия в стойках на носках и на одной ноге с различным положением рук, с открытыми и закрытыми глазами. - Прыжки в глубину с поворотами на 90, 180, 360° на точность приземления.

	Двигательно-координационная подготовка (ДКП)		
22		Упражнения с быстрой смены положения тела	- Базовые акробатические упражнения динамического характера: перекаты, кувырки, перевороты в сторону, выполняемые как в стандартных, так и вариативно изменяющихся условиях, - комбинации, составленные из базовых акробатических элементов: - серии перекатов в сторону, завершающихся выполнением стоек на лопатках, на одной ноге типа ласточки, на голове и руках.
23		Ограничений площади опоры	- Разновидности передвижений шагом и бегом по горизонтальным и наклонным гимнастическим скамейкам; - прыжки в глубину с поворотами на 90, 180, 360 на точность приземления. - Комплексы из 6-10 ОРУ на гимнастической скамейке в стойках поперек и продольно.

Ниже приводятся примерные комплексы упражнений для развития двигательно-координационных способностей гимнасток 6-7 лет, выполняемые в основной части тренировочного занятия, а также комплексы с использованием малого бревна, батута и представлены варианты подвижных игр, организованные в основной или в заключительной части, в зависимости от характера и темпа игры.

Примерный комплекс упражнений для развития двигательно-координационных способностей

1. И.П. – основная стойка – подняться на носки, руки в стороны. Шагом левой, поворот на 180° направо, полуприсед, не опускаясь на всю стопу, руки вниз. Поворот выполняется на прямых ногах, спина прямая, ноги вместе, шаги мелкие, руки прямые, смотреть прямо перед собой.

2. И.П. – о.с. – наклон вперед, захватить руками голени. Подняться на носки, удержать, вернуться в И. п. Спина прямая, на носки выше, не сходить с места, вытягиваться.

3. И.П. – стойка руки на пояс. Поднимаясь на носки, полуприсед руки вперед, удержать. Вернуться в П. п. Не наклоняться вперед, спина прямая.

Предварительно выполняются упражнения в равновесии на полу:

– с захватом ноги и доведением ее до вертикального шпагата;

– фронтальное равновесие с захватом ноги под пятку: равновесие, высоко подняв ногу; равновесие кольцом с захватом двумя руками.

Примерный комплекс упражнений для развития двигательно-координационных способностей (равновесия) на малом бревне

И.П. – основная стойка (О.с.) – стойка на носках, руки в стороны и пройти вперед до конца бревна.

1. И.П. – стойка на носках, руки в стороны. Дойти до конца бревна, на носках, выполнить поворот на 180°, пройти в обратную сторону.

2. И.П. – стойка руки в стороны, правая (левая) нога сзади. На счет 1– согнуть левую (правую) ногу вперед на 90°, носок у колена опорной ноги. 2 – выпрямить ногу, 3 – шаг вперед с левой ноги, 4 – вернуться в И.п.

3. И.П. – стойка руки в стороны, правая (левая) нога сзади. 1– шаг вперед правой (левой). 2 – встать на носки, поворот на 180°, 3 – шаг назад левой (правой) ногой, встать на носки, поворот на 180°, 4 – И.П.

4. И.П. – упор присев, правая нога вперед, руки в стороны. В приседе дойти до конца бревна.

5. И.П. – стойка руки в стороны. 1 – шаг правой, равновесие на правой ноге, 2 – И.П., 3 – то же, на левой ноге. 4 – И.п.

6. И.П. – упор присев, правая (левая) нога впереди, руки вниз. На счет 1 – прыжок вверх, руки вверх. 2 – И.П., 3 – то же, другой ногой. 4 – И.П.

Примерные упражнения для развития двигательно-координационных способностей, выполняемые на батуте:

– 3-4 прыжка вверх, руки вверх;
– прыжок в сед, затем в стойку и обратно;
– прыжок в стойку на коленях и обратно;
– ¼ сальто вперёд на живот, с живота ¼ сальто назад на ноги;
– с ног прыжок вверх с поворотом направо на 180°;
– прыжок вверх с поворотом налево на 180°;
– прыжок на спину и обратно;
–2-3 прыжка вверх, руки вперед;
– соскок прыжком вперед- вверх.

Подвижные игры

1. «Необычная акробатика».

Выполнить кувырок вперед из положения «старт пловца» с одного гимнастического мата на другой, расстояние между которыми около 50 см, следующие кувырки выполнять при постепенно увеличивающемся расстоянии между матами; выполнить кувырок вперед вверх на пологую горку; выполнить кувырок с закрытыми глазами; выполнить переворот в сторону (колесо) в «коридоре», ограниченном матами.

2. «Прыжки с поворотом кругом»

Вариант А. И.П. – основная стойка – прыгнуть вверх с поворотом на 180° и приземлиться в полуприсед (пятки вместе, колени и носки врозь). Оценивается качество выполнения прыжка и точность приземления.

Вариант Б. Выполнить тот же прыжок, но с закрытыми глазами.

3. « Вращение головой»

Вариант А. И.П. – основная стойка. Сделать вращение головой 5-8 раз против часовой стрелки с закрытыми глазами и сразу же встать в стойку на одной ноге, другая согнута назад, руки на пояс. Победит тот, кто точнее сохранит эту позу.

Вариант Б. Удержание позы с закрытыми глазами.

4. «Скакуны».

И.п. участников – стойка на одной ноге, другая согнута назад. По команде игроки выполняют подскоки с продвижением вперед. Участник, который после приземления не смог удержать равновесие на одной ноге, возвращается на линию старта. По следующему сигналу все участники, включая тех, кто допустил ошибки, в предыдущем прыжке, продолжают выполнять прыжки. Выигрывает участник, первым достигший финишной черты.

5. «Прыжки в глубину»

Выполнить прыжки с поворотом на 90°, 180° и 360° градусов с гимнастического козла или плинта высотой от 50 до 90 см в круг, нарисованный на гимнастическом мате. Победит тот, кто выполнит больше всех это упражнение в положение «доскока».

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

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В конце исследования было проведено итоговое тестирование координационных способностей юных гимнасток 6-7 лет (таблица 2), которое выявило статистически до-

стоверные отличия между показателями девочек контрольной и экспериментальной групп во всех исследуемых тестах.

Таблица 2 – Сравнительный анализ показателей, характеризующих координационную подготовленность девочек 6-7 лет в конце эксперимента

Тесты	КГ(X±σ), (n=10)	ЭГ(X±σ), (n=10)	t	P
Координационная подготовленность				
1 «Цапля» (с)	12,0±1,76	16,4±1,82	2,74	<0,05
2 «Челночный бег 2х10» (с)	6,8±0,82	5,6±0,33	2,42	<0,05
3 «Три кувырка вперёд» (с)	7,8±2,44	6,5±1,79	2,56	<0,05
4 «Прыжки через скакалку» (кол-во раз за 15 с.)	17,0±2,19	21,0±2,43	2,81	<0,05
5 «Бег «змейкой» (l=10 м, с)	8,2±2,87	7,2±2,65	2,75	<0,05
6 «Ласточка» (с)	28,3±6,34	35,4±6,83	3,21	<0,05
7 Координация движений (балл)	2,2±1,42	2,8±1,68	2,54	<0,05

Были отмечены более существенные темпы прироста показателей, характеризующих координационные способности у девочек 6-7 лет экспериментальной группы и составили в тесте:

– «Цапля» (с) – 28,0%;
– «Челночный бег 2х10» (с) – 23,6%;
– «Три кувырка вперёд» (с) – 16,2%;
– «Прыжки через скакалку» (кол-во раз за 15 с.) – 28,2%;
– «Бег «змейкой» (l=10 м, с) – 22,4%;
– «Ласточка» (с) – 26,2%;
– «Координация движений» (балл) – 14,8% (таблица 3).

Таблица 3 – Прирост показателей, характеризующих координационные способности девочек опытных групп в процессе эксперимента (%)

Контрольные показатели	КГ, (n=10)	ЭГ, (n=10)
1 «Цапля» (с)	24,0	28,0
2 «Челночный бег 2х10» (с)	12,4	23,6
3 «Три кувырка вперёд» (с)	9,4	16,2
4 «Прыжки через скакалку» (кол-во раз за 15 с.)	18,6	28,2
5 «Бег «змейкой» (l=10 м, с)	12,2	22,4
6 «Ласточка» (с)	14,6	26,2
7 «Координация движений» (балл)	8,6	14,8

ВЫВОДЫ

Таким образом, полученные результаты позволяют заключить, что предлагаемая экспериментальная методика, оказала более существенное положительное влияние на развитие координационных способностей юных гимнасток 6-7 лет, по сравнению с типовой учебно-тренировочной программой для ДЮСШ.

ЛИТЕРАТУРА

1. Спортивная гимнастика : энциклопедия : учебное пособие / сост. В. М. Смолевский ; общ. ред. Л. Я. Аркаев. – Москва : Анита Пресс, 2006. – 378 с.

2. Кирьяш, Н.С. Физическая подготовка девочек 4-6 лет, занимающихся спортивной гимнастикой / Н.С. Кирьяш, М. П. Мухина // Современные тенденции развития теории и методики физической культуры, спорта и туризма : материалы II Всерос. с междунар. участием науч.-практ. конф. – Москва, 2018. – С. 146–150.

3. Кирьяш, Н.С. Формирование двигательных и функционально-двигательных способностей девочек 5–8 годов жизни, занимающихся спортивной гимнастикой / Н.С. Кирьяш // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2019. – №. 2 (168). – С. 200–208.

4. Минаева, Н.А. Педагогическая характеристика проявления координационных способностей гимнастов / Н.А. Минаева // Ежегодник : Гимнастика. – Москва : Физическая культура и спорт, 2004. – С. 16–23.

5. Мищенко, Н.Ю. Приобщение детей дошкольного возраста к двигательной активности, как одно из средств реализации целевых ориентиров ФГОС ДО / Н. Ю. Мищенко / Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, технологии : материалы регион. науч.-метод. конф. магистрантов (15 апреля 2016 г.) / под ред. М.В. Проломовой, Е.Ф. Суриной-Марышевой. – Челябинск : Уральская академия, 2016. – С. 148–152

6. Песина, О.Н. Современные оздоровительные технологии в подготовке студентов специализации гимнастика / О.Н. Песина. – Челябинск : Уральская Академия, 2019. – 142 с.

7. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная гимнастика» : № 935 приказ от 27.10.2017 г. // Министерство спорта Российской Федерации : [Официальный сайт]. – URL: https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/27833/ (дата обращения: 17.02.2019)..

8. Спортивная гимнастика : примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / сост. Ю.К. Гавердовский, Т.С. Лисицкая, Е.Ю. Розин, В.М. Смолевский. – Москва : Советский спорт, 2005. – 420 с.

REFERENCES

1. Arkaev, L.Ya. and Smolevsky, V.M. (2006), *Artistic gymnastics*, Anita Press, Moscow

2. Kiryash, N.S. and Mukhina M.P. (2018), “Physical training of girls 4-6 years old, going in for gymnastics, *Modern trends in the development of the theory and methodology of physical culture, sports and tourism: materials II All-Russian with int. participation of scientific-practical. conf.*, Moscow, pp. 146–150.

3. Kiryash, N.S. (2019), “Formation of motor and functional-motor abilities of girls 5-8 years old, going in for gymnastics”, *Uchenye zapiski University imeni P.F. Lesgafta*, No. 2 (168), pp. 200–208.

4. Minaeva, N.A. (2004), “Pedagogical characteristics of the manifestation of the coordination abilities of gymnasts”, *Yearbook: Gymnastics*, Physical culture and sport, Moscow, pp. 16–23.

5. Mishchenko, N.Yu. (2016), “Introducing preschool children to physical activity as one of the means of implementing the targets of the FSES DO”, *Physical culture, sports, tourism: science, education, technology: materials region. scientific method. conf. undergraduates (April 15, 2016*), Ural Academy, Chelyabinsk, pp. 148–152.

6. Pesina, O.N. (2019), *Modern health technologies in training students of the specialization gymnastics*, Ural Academy, Chelyabinsk.

7. Ministry of Sports of the Russian Federation (2017), “On the approval of the federal standard of sports training in the sport “Gymnastics”, *Order dated October 27, 2017 No. 935*, available at: https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/27833/ (date of access 17.02.2019). Pp. 8-9.

8. Gaverdovsky, Yu.K., Lisitskaya, T.S., Rozin, E.Yu. and Smolevsky, V.M. (2005), *Artistic gymnastics: an approximate program of sports training for CYSS, SDYUSHOR and SHVSM*, Soviet sport, Moscow.

Контактная информация: NUMishenko@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 21.03.2021

УДК 378.147:004

ОПЫТ ОРГАНИЗАЦИИ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНАМ КАФЕДРЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В РОССИЙСКОМ ЭКОНОМИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ ИМ. Г.В. ПЛЕХАНОВА

***Людмила Юрьевна Петрова**, кандидат педагогических наук, доцент, **Елена Юрьевна Внукова**, старший преподаватель, **Екатерина Глебовна Михальченко**, старший преподаватель, **Роман Юрьевич Булычев**, преподаватель, Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, Москва*

Аннотация

В статье представлена модель дистанционного обучения по учебным дисциплинам «Физическая культура», «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в РЭУ им. Г.В. Плеханова. Цель исследования – анализ реализации образовательного процесса студентов по физиче-