

## К ВОПРОСУ О ГОТОВНОСТИ ДЕТЕЙ 4–6 ЛЕТ К ОСВОЕНИЮ ПРИКЛАДНЫХ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Рассматриваются вопросы готовности детей к занятиям спортивной гимнастикой. В свою очередь, исследование предполагает выявить способности детей к выполнению гимнастических упражнений и уровень двигательной, физической, функционально-двигательной и специальной подготовленности детей 4–6 лет, занимающихся спортивной гимнастикой. Полученные данные позволили сделать вывод о внесении изменений в тренировочный процесс, связанный с тренировочными задачами и условиями их выполнения. Даны рекомендации к проведению подготовительной, основной и заключительной частей занятия.

**Ключевые слова:** дети; готовность; базовые элементы; упражнения; спортивная гимнастика.

**Актуальность исследования.** В сложнокоординационных видах спорта к одному из значимых изменений относится усложнение соревновательных программ. В спортивной гимнастике изменения правил соревнований отразилось, прежде всего, на количестве используемых элементов разных групп сложных – прыжках, равновесиях, пируэтах, акробатических соединениях [1]. Следствием прогрессивного развития спортивной гимнастики является ускорение процесса подготовки спортсменов, а именно совершенствование технологии спортивной подготовки [2].

Учитывая соревновательную деятельность, углубленная специализация в спортивной гимнастике начинается в дошкольном возрасте, а наивысшие достижения демонстрируются к 14–16 годам. Таким образом, на этапе начальной подготовки должен быть сформирован широкий спектр жизненно важных двигательных умений и навыков, разнообразных специальных базовых и специальных движений, создан фундамент физической подготовленности для освоения на последующем этапе сложных двигательных навыков [3].

**Проблема исследования** заключается в недостатке знаний о готовности детей 4–6 лет к освоению базовых элементов спортивной гимнастики.

**Цель исследования** – установление готовности детей к выполнению гимнастических элементов.

**Объект исследования** – физическое воспитание детей 4–6 лет.

**Предмет исследования** – двигательная, специальная, физическая и функционально-двигательная подготовленность детей 4–6 лет.

**Гипотеза исследования.** Предположено, что проведение тестирования по методике Кравчука позволит нам определить уровень готовности детей 4–6 лет к освоению базовых элементов спортивной гимнастики.

**Методы и организация исследования:** теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы по проблеме исследования; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Педагогическое тестирование двигательной, специально-двигательной, физической и функционально-двигательной подготовленности детей проводилось по следующим тестам (табл. 1, 2):

– Федеральный стандарт спортивной подготовки по спортивной гимнастике (ФССП) для оценки общей и специальной физической подготовленности (ско-

ростная сила, специальная гибкость в тазобедренных суставах и позвоночном столбе, динамическая сила, быстрота, статическая сила) с уточненными нормативными значениями БУ ДО «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского комитета № 25», представленными в «Дополнительной общеразвивающей программе с элементами спортивной гимнастики» для зачисления в группу начальной подготовки [4, 5];

– тест А.И. Кравчука (1998) для оценки двигательной (движения руками и ногами, ходьба, бег, равновесие, лазание), физической (ловкость, выносливость, статическая сила, быстрота, скоростная сила, динамическая сила, гибкость) и функционально-двигательной (дифференцировка пространственных параметров, ориентационные способности, координационные способности) подготовленности детей среднего и старшего дошкольного возраста [6].

Тестирование проводилось в течение трех месяцев (август – октябрь 2017 г.) на базе БУ ДО СДЮСШОР № 25 г. Омска. В исследовании приняли участие 20 детей 4–6 лет спортивно-оздоровительных групп (14 девочек и 6 мальчиков).

В соответствии с установленным администрацией БУ ДО СДЮСШОР № 25 регламентом зачисление в группы начальной подготовки осуществлялось при наборе ребенком 16 баллов.

### Результаты исследования.

Анализ общей и специальной физической подготовленности детей по тестам ФССП по спортивной гимнастике выявил отсутствие возрастного уровня развития у всех детей 4 лет в двух основных физических качествах (скоростная сила, быстрота), 5 лет – в двух основных (скоростная и динамическая сила) и одном специальном (статическая сила) физическом качестве, 6 лет – в одном специальном физическом качестве (статическая сила), а также у мальчиков 4 и 5 лет – в двух основных (гибкость, быстрота) и в двух специальных (статическая сила и специальная гибкость) физических качествах (табл. 1).

Изучение индивидуального состояния общей и специальной физической подготовленности детей 4–6 лет выявил отсутствие нормативного уровня во всех показателях, следствием чего является невозможность их зачисления в группы начальной подготовки [7].

**Количество детей 4–6 лет, выполнивших возрастные нормативы общей и специальной физической подготовленности (ФССП, БУ ДО «СДЮСШОР № 25»)**

Подготовленность	Физические качества (тесты)	Нормативы			Количество детей					
		ФССП	БУ ДО «СДЮСШОР № 25»		мальчики			девочки		
			мальчики	девочки	4 года	5 лет	6 лет	4 года	5 лет	6 лет
Общая	Скоростная сила, см (прыжок в длину с места)	Не менее 130 см	1 балл – 120–125 2 балла – 126–130 3 балла – 131–135 4 балла – 136–140 5 баллов – 141–145	1 балл 105–110 2 балла 111–115 3 балла 116–120 4 балла 121–125 5 баллов 126–130	0	0	2	0	0	3
	Гибкость, см (наклон из положения стоя)	Фиксация положения 5 с	1 балл – 15 см, 2 балла – 10 см, 3 балла – 6–9 см, 4 балла – 5 см, 5 баллов – менее 5 см		0	0	1	1	7	3
	Сила, кол-во раз (подтягивание в висе)	–	1 балл – 2 2 балла – 3 3 балла – 4 4 балла – 5 5 баллов – 6	1 балл – 4 2 балла – 5 3 балла – 6 4 балла – 7 5 баллов – 8	0	0	2	1	0	3
	Быстрота, с (бег 20 м)	Не более 4,7 с	1 балл 4,9–5,0 2 балла 4,7–4,8 3 балла 4,5–4,6 4 балла 4,3–4,4 5 баллов 4,0–4,2	1 балл 5,5–5,8 2 балла 5,1–5,4 3 балла 4,7–5,0 4 балла 4,3–4,6 5 баллов 4,0–4,2	0	0	0	0	5	3
Специальная	Статическая сила, с (удержание ног в и.п. – угол в висе)	Не менее 5 с	1 балл – 2 2 балла – 3 3 балла – 4 4 балла – 5 5 баллов – 6	1 балл – 4 2 балла – 5 3 балла – 6 4 балла – 7 5 баллов – 8	0	0	0	1	0	0
	Гибкость, см (шпагат)	–	1 балл – 15 см, 2 балла – 10 см, 3 балла – 6–9 см, 4 балла – 5 см, 5 баллов – менее 5 см		1	0	1	1	4	3
	Гибкость, см (и.п. – лежа на животе прогнувшись, носками коснуться головы («лягушка»))	–	1 балл – 20 см 2 балла – 15 см 3 балла – 6–14 см 4 балла – 5 см 5 баллов – менее 5 см		–	–	–	1	8	3

Сравнительный анализ среднегрупповых показателей общей и специальной физической подготовленности выявил отсутствие достоверных различий между мальчиками и девочками (табл. 2):

– 4 лет – в пяти качествах, за исключением быстроты и специальной гибкости в тазобедренных суставах ( $p_0 < 0,05–0,001$ );

– 5 лет – в пяти качествах, за исключением скоростной силы и специальной гибкости в тазобедренных суставах ( $p_0 < 0,01–0,001$ );

– 6 лет – в пяти качествах, за исключением специальной гибкости в тазобедренных суставах ( $p_0 < 0,001$ ).

Изучение коэффициентов вариации ( $V$ , %) показателей общей и специальной физической подготовленности выявил полную и среднюю однородность групп мальчиков и девочек (табл. 3):

– 4 лет – в быстроте ( $V = 2–5$ ) и скоростной силе ( $V = 21–24\%$ ), а также у мальчиков в гибкости ( $V = 6\%$ ), девочек – в специальной гибкости позвоночного столба ( $V = 18\%$ );

– 5 лет – в скоростной силе ( $V = 7–18\%$ ), быстроте ( $V = 10–11\%$ ) и у девочек в специальной гибкости позвоночного столба ( $V = 25\%$ );

– 6 лет – в скоростной силе ( $V = 7–4\%$ ) и в быстроте ( $V = 2–6\%$ ), у мальчиков в статической силе ( $V_{\text{мал}} = 16\%$ ), у девочек в специальной гибкости позвоночного столба и тазобедренных суставов ( $V_{\text{дев}} = 16–6\%$ ).

Количество детей, выполнивших контрольные упражнения на уровне нормативов по методике А.И. Кравчука

Подготовленность	Показатели / возраст	Мальчики			Девочки		
		4 года	5 лет	6 лет	4 года	5 лет	6 лет
Двигательная	Движения руками, балл	0	0	2	0	7	2
	Движения ногами, балл	0	0	1	0	7	1
	Ходьба, балл	0	0	1	0	4	1
	Бег, балл	0	0	3	0	5	1
	Равновесие, с	0	0	0	1	2	1
	Лазание, балл	0	0	2	0	5	3
Физическая	Ловкость, с	1	0	2	0	2	0
	Выносливость, кол-во раз	0	0	0	1	4	1
	Статическая сила, с	0	0	0	0	1	0
	Быстрота, кол-во раз	0	0	0	2	3	0
	Динамическая сила	0	0	0	1	4	2
	Гибкость, см	1	1	0	1	6	3
Функционально-двигательная	Дифференцировка пространственных параметров, см	0	1	1	1	0	0
	Ориентационные способности, с	0	0	1	0	0	0
	Координационные способности, град	0	3	3	0	6	3

Полученные данные позволяют предположить о возможности подбора для использования на тренировочных занятиях специальных средств и методов без учета пола ребенка для развития:

– на 5-м году жизни (г.ж.) четырех физических качеств: скоростной силы, динамической силы, гибкости и специальной гибкости позвоночного столба;

– на 6-м году жизни (г.ж.) – динамической силы, быстроты, статической силы и специальной гибкости позвоночного столба;

– на 7-м году жизни (г.ж.) – скоростной силы, гибкости, динамической силы, быстроты и статической силы.

С целью получения более полного представления о состоянии моторного потенциала детей, сформированности жизненно важных двигательных навыков, а следовательно, и освоения в будущем более сложных прикладных гимнастических навыков было проведено дополнительное исследование двигательной, физической и функционально-двигательной активности по методике А.И. Кравчука [6. С. 102].

Изучение сформированности жизненно важных двигательных навыков, уровня развития основных физических качеств и функционально-двигательных способностей выявило, что у более половины всех мальчиков и девочек 6 лет отсутствует возрастной уровень в 12 показателях из 15, за исключением бега и координационной способности. При этом у более половины девочек 5 лет соответствие возрастным нормативам отмечается в пяти показателях – движениях руками и ногами, беге, гибкости и координационных способностях, что согласуется с данными А.И. Кравчука [Там же].

Анализ среднegrupповых значений изучаемых показателей выявил отсутствие достоверных различий между мальчиками и девочками 4 лет в шести движениях (движения руками и ногами, ходьба, бег, равновесие, лазание), в шести качествах (выносливость, ловкость, статическая сила, динамическая сила, гибкость) и в двух функционально-двигательных способностях (дифференцировка пространственных параметров, ориентационные способности); у детей

5 лет в пяти движениях (движения руками и ногами, ходьба, равновесие и лазание), четырех качествах (выносливость, статическая и динамическая сила, быстрота) и ориентационной способности. У мальчиков и девочек 6 лет достоверные различия отсутствовали во всех движениях, одном качестве – выносливости, а также, как и у четырех летних детей, в ориентационной способности (табл. 4).

Изучение коэффициентов вариации изучаемых показателей выявило полную и среднюю однородность групп мальчиков в одном движении (бег), двух качествах ловкость и быстрота, функционально-двигательной способности (ориентационная). У девочек полная и средняя однородность групп отмечалась в одном качестве (ловкость) и двух способностях (ориентационная и координационная).

Полученные данные свидетельствуют о необходимости деления детей на три группы (I группа – мальчики 5–6 лет; II – девочки 5 лет; III – девочки 6 лет) с планированием отдельных тренировочных заданий с целью создания средовых условий для формирования жизненно важных двигательных навыков в движения руками и движения ногами, ходьбе, равновесии и лазании, развития выносливости, гибкости, способности к дифференцированию пространственных параметров.

Внутригрупповой корреляционный анализ ( $r > 0,7$ ) показателей подготовленности детей выявил наличие рассогласования в развитии основных движений, физических качеств и функционально-двигательных способностях (табл. 5). По три связи были выявлены у 4-летних детей в скоростной силе (скоростная сила – ловкость ( $r = 0,8$ ), выносливости ( $r = 0,8$ ), гибкости ( $r = 0,7$ )), у 5-летних детей – в статической силе (статическая сила – скоростная сила ( $0,7$ ), динамическая сила ( $r = 0,7$ ), гибкость ( $r = 0,7$ )), у 6-летних детей – в быстроте (быстрота – гибкость ( $r = 0,8$ ), ловкости ( $r = 0,8$ ), динамической силе ( $r = 0,7$ )) и четыре связи выявлено в ловкости: ловкость – статическая сила ( $r = 0,9$ ), быстрота ( $r = 0,8$ ), динамическая сила ( $r = 0,7$ ), гибкость ( $r = 0,9$ )) (табл. 5).

Таблица 3

**Среднегрупповые показатели общей и специальной физической подготовленности детей 4–6 лет, занимающихся спортивной гимнастикой**

Возраст / Показатели	4 года				5 лет				6 лет			
	мальчики		девочки		мальчики		девочки		мальчики		девочки	
	$x_{cp} \pm \sigma$	$V, \%$	$x_{cp} \pm \sigma$	$V, \%$	$x_{cp} \pm \sigma$	$V, \%$	$x_{cp} \pm \sigma$	$V, \%$	$x_{cp} \pm \sigma$	$V, \%$	$x_{cp} \pm \sigma$	$V, \%$
Скоростная сила, см	72,5 ± 17,7	24	82,5 ± 17,7	21	106,7 ± 7,6	7	90,0 ± 16,3	18	106,7 ± 7,6	7	110,0 ± 5,0	4
	$P_0 > 0,05$				$P_0 < 0,01$				$P_0 > 0,05$			
Гибкость, см	0,7 ± 0,6	85	1,7 ± 2,1	123	0,7 ± 0,5	71	2,1 ± 1,0	47	1,6 ± 1,1	68	2,6 ± 1,5	57
	$P_0 > 0,05$				$P_0 < 0,001$				$P_0 > 0,05$			
Динамическая сила, кол-во раз	0,6 ± 0,3	50	1,3 ± 2,3	176	1,3 ± 1,5	115	1,3 ± 2,0	153	2,3 ± 0,6	26	3,6 ± 3,2	88
	$P_0 > 0,05$				$P_0 > 0,05$				$P_0 > 0,05$			
Быстрота, с	6,3 ± 0,2	2	6,3 ± 0,3	5	6,0 ± 0,7	11	5,8 ± 0,6	10	5,3 ± 0,1	2	5,3 ± 0,3	6
	$P_0 < 0,05$				$P_0 > 0,05$				$P_0 > 0,05$			
Статическая сила, с	1,3 ± 0,3	23	–	–	5,3 ± 2,3	43	–	–	7,3 ± 1,2	16	–	–
	–				–				$P_0 > 0,05$			
Гибкость, см	5,3 ± 0,3	6	3,0 ± 1,0	33	1,0 ± 0,3	30	3,6 ± 1,0	27	1,6 ± 1,1	68	3,6 ± 0,6	16
	$P_0 < 0,001$				$P_0 < 0,001$				$P_0 < 0,01$			
Гибкость, см	–	–	3,3 ± 0,6	18	–	–	3,9 ± 1,0	25	–	–	5,0 ± 0,3	6
	–				–				–			

Примечание. V % – коэффициент вариации.

Таблица 4

**Среднегрупповые показатели двигательной, физической и функционально-двигательной подготовленности детей 4–6 лет, занимающихся спортивной гимнастикой, по методике А.И. Кравчука**

Возраст / Показатели	4 года				5 лет				6 лет			
	мальчики		девочки		мальчики		девочки		мальчики		девочки	
	$x_{cp} \pm \sigma$	$V, \%$	$x_{cp} \pm \sigma$	$V, \%$	$x_{cp} \pm \sigma$	$V, \%$	$x_{cp} \pm \sigma$	$V, \%$	$x_{cp} \pm \sigma$	$V, \%$	$x_{cp} \pm \sigma$	$V, \%$
Движения руками, балл	1,0 ± 0,6	60	1,0 ± 0,8	80	2,0 ± 1,0	50	2,3 ± 0,7	30	2,0 ± 1,0	50	2,0 ± 1,0	50
	$p_0 > 0,05$				$p_0 > 0,05$				$p_0 > 0,05$			
Движения ногами, балл	0,5 ± 0,7	140	0,5 ± 0,7	140	1,6 ± 1,1	69	2,0 ± 0,8	40	2,0 ± 1,1	55	2,0 ± 1,0	50
	$p_0 > 0,05$				$p_0 > 0,05$				$p_0 > 0,05$			
Ходьба, балл	0,5 ± 0,9	55	0,5 ± 0,7	140	1,3 ± 1,5	86	1,5 ± 0,8	53	1,3 ± 1,5	115	2,0 ± 1,0	50
	$p_0 > 0,05$				$p_0 > 0,05$				$p_0 > 0,05$			
Бег, балл	0,6 ± 0,8	133	0,5 ± 0,7	140	2,6 ± 0,5	19	1,7 ± 1,0	58	2,6 ± 0,5	19	1,7 ± 1,1	64
	$p_0 > 0,05$				$p_0 < 0,05$				$p_0 > 0,05$			
Равновесие, с	1,0 ± 0,3	30	7,0 ± 7,1	101	16,3 ± 11,3	69	9,1 ± 6,5	71	16,3 ± 11,3	69	10,6 ± 4,7	44
	$p_0 > 0,05$				$p_0 > 0,05$				$p_0 < 0,05$			
Лазание, балл	0,5 ± 0,7	140	1,0 ± 0,7	70	1,6 ± 0,5	31	2,0 ± 0,9	45	1,6 ± 0,6	38	2,3 ± 0,6	26
	$P_0 > 0,05$				$P_0 > 0,05$				$p_0 > 0,05$			
Ловкость, с	8,2 ± 1,1	13	9,1 ± 0,2	2	6,0 ± 0,4	7	7,9 ± 1,2	15	6,1 ± 0,4	7	7,1 ± 0,2	3
	$p_0 > 0,05$				$p_0 < 0,01$				$p_0 < 0,01$			
Выносливость, кол-во раз	2,0 ± 3,1	155	3,5 ± 4,9	140	6,3 ± 2,8	44	4,8 ± 5,2	108	6,3 ± 0,5	8	2,8 ± 6,5	232
	$p_0 > 0,05$				$p_0 > 0,05$				$p_0 > 0,05$			
Статическая сила, с	2,5 ± 1,3	52	1,5 ± 2,1	140	3,3 ± 3,0	90	2,8 ± 5,2	185	3,3 ± 0	24	3,1 ± 0	23
	$p_0 > 0,05$				$p_0 > 0,05$				$p_0 < 0,05$			
Быстрота, кол-во раз	5,0 ± 0,6	12	1,5 ± 0,7	47	5,0 ± 1,0	20	4,1 ± 1,9	46	5,0 ± 1,0	20	3,3 ± 0,6	18
	$p_0 < 0,01$				$p_0 > 0,05$				$p_0 < 0,05$			
Динамическая сила, кол-во раз	1,5 ± 2,1	140	4,5 ± 6,4	142	6,6 ± 1,1	16	9,8 ± 5,0	51	6,6 ± 1,1	16	12,3 ± 3,5	28
	$p_0 > 0,05$				$p_0 > 0,05$				$p_0 < 0,01$			
Гибкость, см	4,0 ± 5,7	142	8,0 ± 7,1	89	2,3 ± 2,0	87	6,8 ± 2,4	35	2,3 ± 2,1	91	12,3 ± 3,2	26
	$p_0 > 0,05$				$p_0 < 0,01$				$p_0 < 0,001$			
Дифференцировка пространственных параметров, см	2,5 ± 3,5	140	10,0 ± 7,1	71	3,6 ± 3,2	89	9,5 ± 5,2	55	3,6 ± 3,2	88	7,4 ± 0,8	10
	$p_0 > 0,05$				$p_0 < 0,05$				$p_0 < 0,05$			
Ориентационные способности, с	38 ± 4,2	11	36 ± 0,6	2	27,3 ± 17,3	63	33,8 ± 3,9	12	27,3 ± 1,1	4	31,3 ± 4,6	14
	$p_0 > 0,05$				$p_0 > 0,05$				$p_0 > 0,05$			
Координационные способности, град	180 ± 21,2	112	145 ± 0,8	1	230,0 ± 17,3	8	176,4 ± 22,8	13	230,0 ± 17,3	7	200,0 ± 20,0	10
	$p_0 < 0,05$				$p_0 < 0,001$				$p_0 < 0,05$			

Примечание. См. табл. 3.

Межвидовой корреляционный анализ двигательной, физической и функционально-двигательной подготовленности выявил наличие показателей имеющих по 3–4 высоких связи у 4-летних детей в движениях ногами

(3), ходьбе (3), гибкости (4); 5-летних детей – в скоростной силе (3) и выносливости (3); у 6-летних детей – в быстроте (3) и равновесии (3), выносливости (3), гибкости (3) и статической силе (3). При этом наибольшее количество связей (5) отмечалось у детей

6 лет в дифференцировке пространственных параметров (табл. 5). Полученные данные свидетельствуют о наличии рассогласования в развитии двигательных способностей детей, что согласуется с данными исследований М.П. Мухиной [7. С. 41, 52, 64; 8].

Таблица 5

**Корреляционные взаимосвязи ( $r>0,7$ ) двигательной, физической и функционально-двигательной подготовленности мальчиков и девочек**

Связь	Подготовленность	Возраст		
		4 года	5 лет	6 лет
Внутри-видовая	ДП	Х-Р (0,9)	ДР-ДН (0,8) Х-Б (0,7) Б-Р (0,7)	ДР-ДН (0,8) Х-Б (0,7) Б-Р (0,7)
	ФП	Лк - СкС (0,8) В-Бс(0,7) В-СкС (0,7) В-ДС (0,9) СтС-Г (0,7) СкС-ДС(0,9)	СтС-СкС (0,7) СтС-ДС (0,7) СтС-Г(0,7) Бс-Г (0,8)	Лк-СтС (0,9) Лк-Бс(0,8) Лк-ДС(0,7) Лк-Г (0,9) СтС-Бс (0,9) Бс-ДС(0,7) Бс-Г (0,8)
	ФДП	ДПП-КС (0,9)	ОС-КС (0,7)	ОС-КС (0,7)
Межвидовая	ДП-ФП	ДН-СкС (0,9) ДН-ДС (0,8) ДН-Г (0,9) Х-Г (0,8) Б-Г (0,8) Р-Г (0,7) Л-Лк (0,8) Л-СкС (0,7)	ДР-СкС (0,9) ДН-В (0,7) ДН-СкС (0,9) Х-В (0,7) Б-В (0,7) Б-Г (0,7) Р-СтС (0,8) Р-БС (0,8)	ДР-СкС (0,9) ДН-В (0,7) ДН-СкС (0,9) Х-В (0,7) Б-В (0,7) Б-Г (0,7) Р-СтС (0,8) Р-БС (0,8)
	ДП-ФДП	Х-ДПП (0,9) Х-КС(0,9) Б-ДПП (0,9) Б-КС (0,9) Р-ДПП (0,9) Р-КС (0,9)	СкС- ДПП (0,7) СкС - ОС (0,7)	Б-ОС (0,9) Б-КС (0,9) Р-ДПП (0,7)
	ФП-ФДП	Г-КС (0,7) Г-ДПП (0,9) СтС-ОС (0,9)		Л-ДПП (0,8) Лк-КС(0,8) Лк -Г (0,9) СтС-ДПП (0,8) СтС-КС (0,8) Бс-ДПП(0,8) Г-КС (0,8) Г-ДПП (0,8) Г-ОС (0,7)

С учетом полученных результатов исследований в методику спортивной тренировки должны быть внесены изменения, связанные с содержанием тренировочных заданий и условиями их выполнения.

В качестве рекомендаций можно использовать:

– в подготовительной части тренировочных занятий сочетание разновидностей ходьбы, бега с выполнением двигательных действий других структурных групп (например, в центре боковой линии прыжков толчком двух в обруч диаметром 70 см; прыжок на 360° толчком двух по звуковому сигналу);

– в основной части тренировочных занятий необходимо так обучать двигательным действиям, чтобы у занимающихся сразу создавалось представление о выполнении какого-либо гимнастического упражнения (например, при обучении кувырку вперед, наклон стоя толчком двумя пережат на лопатки прийти в упор присев);

– в заключительной части тренировочных занятий следует обратить внимание на снижение нагрузки (например, задавать упражнения на внимание, музыкальные и танцевальные упражнения).

## ЛИТЕРАТУРА

1. Федерация спортивной гимнастики России. 2006–2017. URL: <http://sportgymrus.ru>
2. Аркаев Л.Я. Методологические основы современной системы подготовки гимнастов высшего класса // Теория и практика физической культуры. 1997. № 11. С. 17–25.
3. Верхошанский Ю.В. Горизонты научной теории и методологии спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. 1998. № 7. С. 41–54.
4. URL: <http://www.garant.ru/product>
5. БУ ДО города Омска «СДЮСШОР № 25». 2018. URL: <http://omsksdushor25.ucoz.net>
6. Кравчук А.И. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста (научно-методические и организационные основы гармоничного дошкольного комплексного физического воспитания). Новосибирск : [Б. и.], 1998. Ч. 2, 3. 136 с.

7. Кирьяш Н.С., Мухина М.П. Физическая подготовка девочек 4–6 лет, занимающихся спортивной гимнастикой // Современные тенденции развития теории и методики физической культуры, спорта и туризма : матер. II Всерос. с междунар. участием науч.-практ. конф. М., 2018. С. 146–150.
8. Мухина М.П. Педагогическая система физического воспитания детей дошкольного возраста. Омск : Изд-во СибГУФК, 2017. 167 с.

Статья представлена научной редакцией «Педагогика» 10 июля 2018 г.

# ON THE ISSUE OF FOUR- TO SIX-YEAR-OLD CHILDREN'S PREPAREDNESS TO MASTER APPLIED GYMNASTIC EXERCISES

*Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta – Tomsk State University Journal*, 2018, 434, 149–154.

DOI: 10.17223/15617793/434/20

**Natalia S. Kiryash**, Siberian State University of Physical Education and Sports (Omsk, Russian Federation). E-mail: natasha\_240892@mail.ru

**Keywords:** children; preparedness; basic; elements; exercises; gymnastics.

The consequence of progressive development of gymnastics is acceleration of athletes' training process, namely, improvement of sport training technology. In this regard, at the stage of initial training, a wide range of vital motor skills, various special basic movements should be formed. Foundation of physical preparedness for mastering complex motor skills at a subsequent stage is created. The problem of the research is the lack of knowledge on four- to six-year-old children's preparedness to master basic elements of gymnastics. The aim of the study is to establish preparedness of children to perform gymnastic elements. Methods and organization of research are theoretical analysis and generalization of scientific and methodological literature on the research problem; pedagogical testing; pedagogical experiment; methods of mathematical statistics. Testing was conducted from August to October 2017 on the basis of the Budgetary Institution of Preschool Education of Specialized Children's Youth Olympic Reserve School No. 25 in Omsk. 20 children aged four to six of sport and health groups (14 girls and 6 boys) took part in the study. In the course of the study, pedagogical testing of motor, special-motor, physical and functional-motor preparedness of children was conducted according to the Federal Standard of Sport Training in Artistic Gymnastics. In order to obtain a more complete understanding of formation of vital motor skills, and development of more complex applied gymnastic skills in future, an additional study of motor, physical and functional-motor preparedness was carried out according to the method of A.I. Kravchuk. The following conclusions were made: (1) the individual state of general and special physical preparedness of children aged four to six has revealed absence of a normative level in all indicators, the consequence of which is the impossibility of their enrollment in initial training groups; (2) the study of the vital motor skills formation, the level of basic physical qualities and functional and motor abilities development have revealed that more than half of all boys and girls have no age level in 12 indicators out of 15; (3) the analysis of the mean group values of the studied indicators revealed a lack of significant differences between four-year-old boys and girls in six movements, in six qualities and in two functional-motor abilities; in five-year-old children in five movements, four qualities; in six-year-old boys and girls reliable distinctions were absent in all movements, one quality; (4) the findings indicate the need to divide children into three groups (group I – boys aged five to six, group II – girls aged five, group III – girls aged six) with planning of individual training assignments in order to create environmental conditions for vital motor skills formation.

## REFERENCES

1. Sportgymrus.ru. (2017) *Federatsiya sportivnoy gimnastiki Rossii. 2006–2017* [Federation of Artistic Gymnastics of Russia. 2006–2017]. [Online] Available from: <http://sportgymrus.ru>.
2. Arkaev, L.Ya. (1997) Metodologicheskie osnovy sovremennoy sistemy podgotovki gimnastov vysshego klassa [Methodological foundations of the modern system of training gymnasts of the highest class]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury – Theory and Practice of Physical Culture*. 11. pp. 17–25.
3. Verkhoshanskiy, Yu.V. (1998) Gorizonty nauchnoy teorii i metodologii sportivnoy trenirovki [The horizons of the scientific theory and methodology of sports training]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury – Theory and Practice of Physical Culture*. 7. pp. 41–54.
4. Garant.ru. [Online] Available from: <http://www.garant.ru/product>.
5. Omsksdushor25.ucoz.net. (2018) BU DO goroda Omska "SDYuSShOR № 25" [Budgetary Institution of Preschool Education of Specialized Children's Youth Olympic Reserve School No. 25]. [Online] Available from: <http://omsksdushor25.ucoz.net>.
6. Kravchuk, A.I. (1998) *Fizicheskoe vospitanie detey rannego i doshkol'nogo vozrasta (nauchno-metodicheskie i organizatsionnye osnovy garmonichnogo doshkol'nogo kompleksnogo fizicheskogo vospitaniya)* [Physical education of children of early and preschool age (scientific, methodological and organizational bases of harmonious preschool complex physical education)]. Parts 2, 3. Novosibirsk: [s.n.].
7. Kir'yash, N.S. & Mukhina, M.P. (2018) [Physical training of girls aged 4–6 who do gymnastics]. *Sovremennye tendentsii razvitiya teorii i metodiki fizicheskoy kul'tury, sporta i turizma* [Modern trends in the development of the theory and methods of physical culture, sports and tourism]. Proceedings of the Conference. Moscow. pp. 146–150. (In Russian).
8. Mukhina, M.P. (2017) *Pedagogicheskaya sistema fizicheskogo vospitaniya detey doshkol'nogo vozrasta* [Pedagogical system of physical education for children of preschool age]. Omsk: Izd-vo SibSUFC.

Received: 10 July 2018