

Physiological profiles of male and female taekwon-do (ITF) black belts. *J Sports Sci*, 16(3), 243-249.

12. Marković, G., Mišigoj-Duraković, M., & Trinić, S. (2005). Fitness profile of elite Croatian female taekwondo athletes. *Coll Antropol*, 29(1), 93-99.

13. Morris, R. G. (1994) *The History of Taekwondo, A Report for Recommendation Black Belt Testing*. Retrieved on 15 September 2016 from <http://www.worldtaekwondo.com/history.htm>.

14. Ooi, F. K., Singh, R. J., & Singh, H. J. (2009). *Jumping exercise and bone health: beneficial effects of jumping exercise on bone health*. VDM Publishing.

15. Pieter, W., & Bercades, L. T. (2009). Somatotypes of national elite combative sport athletes. *Braz J Biomotricity*, 3(1), 21-30.

16. Shamsuddin, S. (2005). *The Malay Art of Self-Defense: Silat Seni Gayong*. North Atlantic Books.

17. Silat Cekak Pusaka Hanafi (2016). *Sejarah Silat Cekak*. Retrieved on September 17, 2016

from <http://silatcekakhanafi.org/v1.0/sejarah-silat-cekak/>

18. Suzana, M. A., & Pieter, W. (2006). The effect of training on general motor abilities in young Malaysian taekwondo athletes. *Acta Kinesiol Univ Tartu*, 11, 87-96.

19. Taylor-Piliae, R. E., Haskell, W. L., Stotts, N. A., & Froelicher, E. S. (2006). Improvement in balance, strength, and flexibility after 12 weeks of Tai chi exercise in ethnic Chinese adults with cardiovascular disease risk factors. *Altern Ther Health Med*, 12(2), 50.

20. Thompson, W. R., & Vinuesa, C. (1991). Physiologic profile of Tae Kwon Do black belts. *Res Sports Med*, 3(1), 49-53.

21. Toskovic, N. N., Blessing, D., & Williford, H. N. (2004). Physiologic profile of recreational male and female novice and experienced Tae Kwon Do practitioners. *J Sports Med Phys Fitness*, 44(2), 164.

**Подано: 30.07.2018**

**Foong Kiew Ooi** – Doctor, Associate Professor, Exercise and Sports Science Programme, School of Health Sciences, University Sains Malaysia, 16150, Kubang Kerian, Kelantan, Malaysia, [e-mail: fkooi@usm.my](mailto:fkooi@usm.my)

**Muhamad Nazri Mohd Anowar** - Exercise and Sports Science Programme, School of Health Sciences, University Sains Malaysia, 16150, Kubang Kerian, Kelantan, Malaysia

DOI 10.14526/2070-4798-2018-13-3-100-106

УДК: 378.796

## КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ НАШЕЙ СТРАНЫ

*Анисимова А.Ю.<sup>1</sup>*

<sup>1</sup>ФГБОУ ВО «Ижевский государственный технический университет имени  
Калашникова М.Т.», Россия, г. Ижевск,  
[ffkis@istu.ru](mailto:ffkis@istu.ru)

**Аннотация:** Анализ научно-методических источников по основным позициям развития и совершенствования физического воспитания в высших учебных заведениях позволяет автору сделать заключение о том, что развитие физического воспитания в нашей стране характеризуется периодической сменой направленности и приоритетов содержания. Эти приоритеты напрямую связаны с внешней политикой государства, с состоянием и уровнем здоровья нации, с новыми теоретическими и практическими научными разработками ведущих ученых и педагогов страны. **Материалы.** Смена направленности – довольно частое явление в отечественном физическом воспитании в высших учебных заведениях. Причина такого явления заключается, прежде всего, в том, что создание методики физической культуры в образовательных учреждениях нашей страны проходило в условиях, когда еще

не были разработаны основные компоненты научно-методических основ самой дисциплины. **Методы исследования:** анализ научной и методической литературы, метод исторической аналогии, сравнение, сопоставление. **Результаты.** На разных этапах становления предмета учебно-воспитательный процесс ориентировался на разные цели: военная подготовка; подготовка к трудовой деятельности; коммунистическое воспитание и формирование нового человека; подготовка к сдаче норм комплекса ГТО; подготовка спортивного резерва; формирование компетенций и т.д. **Заключение.** Несмотря на наличие многих концепций и подходов к организации и планированию физического воспитания студенческой молодежи в российских вузах, основное внимание уделяется совершенствованию его целевой направленности и содержания, не изменяя при этом формы педагогического процесса. То есть, значительная доля учебных занятий по физической культуре в вузах остаются практически, где решаются преимущественно двигательные задачи.

**Ключевые слова:** Физическое воспитание, учебная программа, парадигма, физическая культура личности, здоровый образ жизни.

**Для цитирования:** Анисимова А.Ю. Концептуальные основы физического воспитания в высших учебных заведениях нашей страны. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2018; 13(3): 100-106. DOI 10.14526/2070-4798-2018-13-3-100-106.

## CONCEPTUAL BASIS OF PHYSICAL EDUCATION AT HIGHER EDUCATIONAL ESTABLISHMENTS OF OUR COUNTRY

*Anisimova A.Y.<sup>1</sup>*

<sup>1</sup>*Federal State Budgetary Educational Establishment of Higher Education  
“Izhevsk State Technical University Named After Kalashnikov M.T.”, Russia, Izhevsk,  
ffkis@istu.ru*

**Annotation:** Scientific-methodical literature analysis, connected with the main positions of physical education development and improvement at higher educational establishments helps the author make the conclusion that physical education development in our country is characterized by alternating change of content orientation and priorities. These priorities are directly connected with foreign policy of the state, with population health state and level, with new theoretical and practical scientific works of the leading scientists and teachers of the country. **Materials.** Orientation change is a common phenomenon in native physical upbringing at higher educational establishments. The reason for such a phenomenon is, first of all, in the fact that physical education methodology creation at educational establishments of our country was the conditions, when the main components of scientific-methodical basis of the discipline were not created. **Research methods:** scientific and methodical literature analysis, method of historical analogy, comparison. **Results.** At different stages of the subject formation educational-upbringing process was oriented at different aims: military training; training for labor activity; communistic upbringing and a new person formation; training for RLD complex normatives fulfillment; sports reserve training; competencies formation and etc.. **Conclusion.** In spite of different conceptions and approaches to students' physical upbringing organization and planning at Russian higher educational establishments, main attention is paid to its aim orientation and content development, without the form of pedagogical process change. Considerable part of physical culture lessons at higher educational establishments stay practical, where motor objectives are mainly solved.

**Keywords:** Physical upbringing, curriculum, paradigm, physical culture of the person, healthy lifestyle.

**For citations:** Anisimova A.Y. Conceptual basis of physical education at higher educational establishments of our country. *The Russian Journal of Physical Education and Sport (Pedagogico-*

*Psychological and Medico-Biological Problems of Physical Culture and Sports*). 2018; 13(3):100-106. DOI 10.14526/2070-4798-2018-13-3-100-106.

## ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время в физическом воспитании высших учебных заведений, как и во всей отечественной педагогической науке, существует две основные парадигмы образования: формирующая (традиционная) и личностно ориентированная (гуманистическая), каждой из которых присущ свой, специфический набор частных парадигм, описывающих представления о цели, содержании и процессе воспитания и обучения [1,2].

**Основная часть.** Формирующая парадигма образования имеет два магистральных направления: традиционалистское и рационалистическое.

*Традиционная* парадигма основывается на идее «сберегающей», консервативной (в положительном смысле) роли школы. Основная цель школы заключается в сохранении и передаче молодому поколению наиболее существенных элементов культурного наследия человеческой цивилизации – необходимого многообразия важных знаний, умений и навыков, а также идеалов и ценностей, способствующих как индивидуальному развитию, так и сохранению социального порядка. В этом случае содержание учебных программ строится на базовых, основных, выдержавших испытание временем знаниях, умениях, навыках, обеспечивающих функциональную грамотность и социализацию индивидуума.

Сторонники традиционной парадигмы в физическом воспитании, как правило, остаются на телеологических позициях, то есть, основываются на потребности развития индивидуума и целей его воспитания, заданных социальной политикой. Представители данной парадигмы обращают главное внимание на процессы обучения

двигательным действиям и развития физических качеств студентов и, естественно, на выполнение установленных учебной программой нормативных требований, а также на их физическую подготовку к предстоящей профессиональной деятельности.[3][4]

Первое рассматривает профессионально-прикладную физическую подготовку применительно к изучаемым специальностям: физическая подготовка студентов горных специальностей (Г.В. Руденко, 1987); подготовка студентов маркшейдерско-геодезических специальностей (В.К. Шеманаев, 1991); подготовка студентов по специальности «Химическое производство» (В.М. Наскалов, 1991); подготовка студентов финансово-экономических специальностей (С.В. Остроушко, 1999); подготовка студентов экономического факультета (С.И. Кириченко, 1999); подготовка студентов в вузах строительного профиля (О.В. Каравашкина, 2000); подготовка инженеров-электромехаников водного транспорта (Е.П. Байков, 2001); подготовка студенток гуманитарных специальностей (И.А. Ковачева, 2002); подготовка студентов машиностроительных специальностей (В.С. Ежков, 2003); подготовка курсантов речных училищ (В.А. Карпов, 2003); подготовка студентов технических вузов (А.А. Кондрашов, 2003) и др. В представленных работах авторы рассматривают профессионально-прикладную подготовку как составную часть процесса физического воспитания студентов вузов, не касаясь совершенствования этого процесса в целом. В таком случае практический выход таких работ значительно выше их теоретической значимости, они имеют действительно прикладное значение.

Некоторые специалисты физическое воспитание студенток строят на основе

использования оздоровительных гимнастических систем. Свобода выбора студентками средств физкультурно-оздоровительной направленности в процессе учебных и внеучебных занятий физической культурой способствует формированию мотивационно-потребностных установок к регулярным занятиям физическими упражнениями и для самореализации личности. [5]

*Рационалистическая* парадигма, наоборот, в центр внимания ставит не содержание, а эффективные способы усвоения учащимися различных видов знаний. Цель школы – сформировать у учащихся адаптивный «поведенческий репертуар», соответствующий социальным нормам, требованиям и ожиданиям культуры [6]. При этом термином «поведение» обозначаются «все виды реакций, свойственных человеку, – его мысли, чувства и действия».

Сущность этой парадигмы определяет необходимость формулировки и детализации целей обучения таким образом, чтобы из них однозначно явствовало, какими умениями и навыками должен обладать ученик. Образовательная программа полностью переводится на язык конкретных поведенческих терминов, язык «измеряемых единиц поведения». Основными методами такого обучения выступают научение, тренинг, тестовый контроль, индивидуальное обучение, корректировка.

Сторонники рационалистической парадигмы обращают основное внимание на результаты какой-то деятельности, которую обучаемый усваивает, объединяя или соединяя элементы поведения, и повторяет её, если результат приводит к удовлетворительным последствиям. [7]

Именно в рамках этой парадигмы получили широкое распространение в физическом воспитании индивидуальный и дифференцированный подходы, идеи программирования учебного процесса [8]. Поэтому с конца 80-х годов прошлого столетия в нашей стране активно разрабатываются дифференцированный и

индивидуальный подходы применительно к физическому воспитанию в вузах.

Следует отметить, что за основу рационалистической парадигмы принимается ранняя поведенческая модель классического обусловливания, предложенная русским физиологом И.П. Павловым. Развивая учение И.П. Павлова, Б.Ф. Скиннер, сформулировал теорию подкрепления, согласно которой учитель, по существу, контролирует результаты поведения учащегося, решая направлять или не направлять это поведение на вытекающий из него какой-либо положительный для учащегося опыт, называемый подкрепляющим стимулом (или подкреплением). Такое подкрепление становится зависимым от соответствующего поведения [9].

Как уже отмечалось ранее, компетентностный подход, заложенный в ФГОС ВПО третьего поколения, предполагает проектирование и реализацию основных образовательных программ (ООП) с ориентацией на требуемый результат – совокупность общекультурных и профессиональных компетенций, необходимых для конкурентоспособности будущих специалистов.

Одной из ключевых компетенции современного человека, выделяемых в европейских моделях компетентности, является культурная компетенция, в том числе и в сфере физической культуры.

На основе сформулированных требований ФГОС ВПО третьего поколения, С.Г. Наговицын (2013) разработал систему формирования компетенций в сфере физической культуры студентов высших учебных заведений. Автор считает, что формирование компетенций студентов при изучении учебной дисциплины «Физическая культура» должно осуществляться с опорой на концептуальные положения системного, деятельностного, личностно-ориентированного, философско-культурологического и компетентностного

подходов с учетом действия выявленных педагогических закономерностей процесса формирования физической подготовленности и реализации общедидактических принципов [10].

Эти проблемы решает гуманистическая парадигма. Она ориентирована на развитие внутреннего мира ребенка, на межличностное общение, диалог, на помощь в личностном росте [11]. Представители гуманистической парадигмы не отличаются единством воззрений. В ее рамках сосуществуют достаточно разнообразные модели образования. В единое направление их объединяет ценностное отношение к ребенку и детству как уникальному периоду жизни человека; признание развития ребенка (умственного, нравственного, физического, эстетического) главной задачей школы. Гуманистическое направление предполагает свободу и творчество, как учащихся, так и педагогов.

В гуманистической педагогике сегодня сосуществует ряд концепций, каждая из которых рассматривает и определяет личностное образование с разных позиций [12]. В целом, они не противоречат друг другу, но фиксируют внимание на различных аспектах образовательного процесса, при этом каждая из них рассматривает педагогическую деятельность с позиций парадигмы личностно ориентированного образования. Развитие личности является основной целью образования в любых его проявлениях.

Важную часть физической культуры личности и её физкультурного образования составляет сформированный здоровый образ жизни [13, 14]. Выделяя в качестве главных компонентов здорового образа жизни систематические и регулярные занятия физическими упражнениями и спортом, авторы предлагают конкретные технологии формирования интереса, мотивации и потребностей в них

Вместе с тем в нашей стране создается принципиально новое направление

совершенствования массового физического воспитания детей, подростков и молодежи, которое существенно повышает качество и эффективность педагогических технологий в культуросообразной сфере физического, духовного и нравственного воспитания подрастающего поколения России. Это направление можно назвать спортизированной или спортивно ориентированным физическим воспитанием. Суть его заключается в использовании конверсионных элементов спортивной культуры в культуре физической.

### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, несмотря на наличие многих концепций и подход к организации и планированию физического воспитания студенческой молодежи в российских вузах, основное внимание уделяется совершенствованию его целевой направленности и содержания, не изменяя при этом формы педагогического процесса. То есть, значительная доля учебных занятий по физической культуре в вузах остаются практически, где решаются преимущественно двигательные задачи.

### Список литературы

1. Воронин А.М., Симоненко В.Д. *Педагогические теории, системы, технологии: Учеб. пособие для педвузов.* Брянск: Изд-во Брян. гос. пед. ун-та. 1997: 133.
2. Бондаревская Е.В., Кульневич С.В. *Педагогика: личность в гуманистических теориях и системах воспитания: Учеб. пособие для студ. сред. и высш. пед. учеб. заведений.* Ростов-на-Дону: Творческий центр «Учитель». 1999: 560.
3. Кабачков В.А. Основы физического воспитания с профессиональной направленностью в учебных заведениях профтехобразования: *Автореф. дис. д-ра пед. наук.* М. 1996: 43.
4. Скрипко А.Д. Технологии кондиционной и спортивной подготовки в системе физического воспитания учащихся и студентов: *Автореф. дис. д-ра пед. наук.* М. 2004: 44.
5. Карасева Е.Н. Физическое воспитание студентов высших учебных заведений на основе использования оздоровительных гимнастических систем: *Автореф. дис. канд. пед. наук.* М. 2012: 24.
6. Carrison J.W. John Dewey's philosophy as education: Reading Dewey. Bloomington. 1998: 63-81.
7. Piaget J. Behavior and evolution (Jean Piaget: Transl. From the Fr. By Donald Nicholson-Smith). New York: Pantheon books. 1978: 165.

8. Ермаков В.А. Теория и технология дифференцированного физического воспитания детей и учащейся молодежи: *Автореф. дис. д-ра пед. наук*. Тула. 1996: 40.

9. Skinner B.F. Reflections on behaviorism and society. – Englewood Cliff (N.Y.), Prentice-Hall, cop. 1978: 205.

10. Наговицын С.Г. Система формирования компетенций в сфере физической культуры в процессе обучения студентов в вузе: *Автореф. дис. д-ра пед. наук*. Набережные Челны. 2013: 50.

11. Колесникова И.А. О гуманитарности педагогических технологий. *Интеграция педагогической науки и практики*. СПб. 1997: 79.

12. Салов В.Ю. Теоретические и методические основы формирования здорового образа жизни учащейся молодежи средствами физической культуры: *Автореф. дис. д-ра пед. наук*. СПб. 2001: 50.

13. Шелиспанская Э.В. Педагогические условия формирования здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания: *Автореф. дис. канд. пед. наук*. Тула. 2004: 23.

14. Kuznetsova Z., Kuznetsov A., Mutaeva I., Khalikov G., Zakharova A., 2015. Athletes training based on a complex assessment of functional state. In *Proceedings of the 3<sup>rd</sup> International Congress on Sport Sciences Research and Technology support*. SCITEPRESS. P. 156-160 (Scopus).

15. Kuznetsov A., Mutaeva I., Kuznetsova Z., 2017. Diagnostics of Functional State and Reserve Capacity of young Athletes' Organism. In *Proceedings of the 5<sup>th</sup> International Congress on Sport Sciences Research and Technology support*. SCITEPRESS. P. 111-115 (Scopus).

16. Гибадуллин И.Г., Корбит М.И., Воропай М.К., Смирнова И., Смирнова К. Динамика показателей дыхательной системы у биатлонистов в процессе многолетней подготовки. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2018; 13(2): 32-37. URL: <http://www.journal-science.org/ru/article/983.html>. DOI 10.14526/02\_2018\_305.

#### References

1. Voronin A.M., Simonenko V.D. *Pedagogicheskie teorii, sistemy, tehnologii: uchebnoe posobie dlya pedvuzov* [Pedagogical theory, systems, technologies: manual for pedagogical higher educational establishments]. Bryansk: Bryansk State Pedagogical University publishing house. 1997: 133.

2. Bondarevskaya E.V., Kulnevich S.V. *Pedagogika: lichnost' v gumanisticheskikh teoriyah I sistemah vospitaniya: uchebnoe posobie dlya studentov srednih I vysshih pedagogicheskikh uchebnykh zavedenij* [Pedagogics: personality in humanistic theories and upbringing systems: manual for students of vocational education institutions and higher pedagogical educational establishments]. Rostov-on-Don: Creative center "Teacher". 1999: 560.

3. Kabachkov V.A. The basis of physical upbringing with professional orientation in educational establishments of professional technical. *Doctor's thesis*. Moscow. 1996: 43.

4. Skripko A.D. Technologies of conditional and sports training in the system of physical upbringing of pupils and students. *Doctor's thesis*. Moscow 2004: 44.

5. Karaseva E.N. Physical upbringing of female students of higher educational establishments on the basis of health-improving gymnastic systems use. *Candidate's thesis*. Moscow. 2012: 24.

6. Carrison J.W. John Dewey's philosophy as education: Reading Dewey. – Bloomington. 1998: 63-81 [In Engl.].

7. Piaget J. Behavior and evolution (Jean Piaget: Transl. From the Fr. By Donald Nicholson-Smith). New York: Pantheon books. 1978: 165 [In Engl.].

8. Ermakov V.A. Theory and technology of differentiated physical upbringing of children and students. *Doctor's thesis*. Tula. 1996: 40.

9. Skinner B.F. Reflections on behaviorism and society. – Englewood Cliff (N.Y.), Prentice-Hall, cop. 1978: 205 [In Engl.].

10. Nagovitsyn S.G. System of competencies formation in the sphere of physical culture during teaching students at a higher educational establishment. *Doctor's thesis*. Naberezhnye Chelny. 2013: 50.

11. Kolesnikova I.A. About humanitarian orientation of pedagogical technologies. *Integraciya pedagogicheskoy nauki I praktiki*. Saint-Petersburg. 1997: 79 [In Russ.].

12. Salov V.Y. Theoretical and methodical basis of healthy lifestyle formation among students by means of physical culture. *Doctor's thesis*. Saint-Petersburg. 2001: 50.

13. Shelispanskaya E.V. Pedagogical conditions of healthy lifestyle formation among students during physical upbringing. *Candidate's thesis*. Tula. 2004: 23.

14. Kuznetsova Z., Kuznetsov A., Mutaeva I., Khalikov G., Zakharova A., 2015. Athletes training based on a complex assessment of functional state. In *Proceedings of the 3<sup>rd</sup> International Congress on Sport Sciences Research and Technology support*. SCITEPRESS. P. 156-160 (Scopus).

15. Kuznetsov A., Mutaeva I., Kuznetsova Z., 2017. Diagnostics of Functional State and Reserve Capacity of young Athletes' Organism. In *Proceedings of the 5<sup>th</sup> International Congress on Sport Sciences Research and Technology support*. SCITEPRESS. P. 111-115 (Scopus).

16. Gibadullin I.G., Korbit M.I., Voropai M.K., Sмирнова I., Sмирнова K. Dynamics respiratory system indices among biathlonists during a long-term training. *Pedagogiko-psihologicheskie I mediko-biologicheskie problemy fizicheskoy kul'tury I sporta = Pedagogico-psychological and medico-biological problems of physical culture and sport*. 2018; 13(2):

32-37. URL: <http://www.journal-science.org/ru/article/983.html>.

<http://www.journal-science.org/ru/article/983.html>  
DOI

10.14526/02\_2018\_305 [In Russ., In Engl.]

Подано: 05.08.2018г

*Анисимова Александра Юрьевна* – кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спортивных технологий ФГБОУ ВО «Ижевский государственный технический университет имени Калашникова М.Т.», ул. Студенческая, 7, Россия, Удмуртская Республика, г. Ижевск, 426069, E-mail: [ffkis@istu.ru](mailto:ffkis@istu.ru)

DOI 10.14526/2070-4798-2018-13-3-106-112

УДК: 612.766.1:616.12 – 073.97

### СТРУКТУРА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕВОЧЕК 8 – 9 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ И ИХ СВЕРСТНИЦ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В РАМКАХ ШКОЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

*Зинчук Н.А.<sup>1</sup>, Доронцев А.В.<sup>2</sup>, Янкевич И.Е.<sup>1</sup>, Доронцева К.А.<sup>2</sup>, Найн Ан. А.<sup>3</sup>*

<sup>1</sup>Астраханский государственный университет

Россия, г. Астрахань, [niva-zinchuk@mail.ru](mailto:niva-zinchuk@mail.ru), [rigicc@mail.ru](mailto:rigicc@mail.ru)

<sup>2</sup>Астраханский государственный медицинский университет

Россия, г. Астрахань, [aleksandr.doroncev@rambler.ru](mailto:aleksandr.doroncev@rambler.ru), [doronceva@rambler.ru](mailto:doronceva@rambler.ru)

<sup>3</sup>Уральский государственный университет физической культуры

Россия, г. Челябинск, [annain@mail.ru](mailto:annain@mail.ru)

**Аннотация.** Одним из эффективных средств физического воспитания является художественная гимнастика, в которой гимнастические упражнения без предметов, а также с мячом, скакалкой, булавами, лентой и обручем, сочетаются с танцевальными элементами, образуя как индивидуальные, так и групповые двигательные композиции, выполняемые под музыку. Такое сочетание разнонаправленной подготовки позволяет развивать общую культуру движений младших школьниц, ориентируя их в музыкальных ритмах, комплексно воздействовать на двигательные качества. **Материалы.** В работе представлены исследования развития физических качеств у 75 девочек основной медицинской группы средней образовательной школы вторых и третьих классов, 36 из которых занимались художественной гимнастикой во внеучебное время 6 – 8 часов в неделю, а также результаты контрольной группы 39 девочек того же возраста занимающихся физической культурой в рамках школьной программы. **Методы:** анализ и обобщение научно - исследовательской литературы, результаты контрольных нормативов, проведение функциональных проб, анализ результатов медицинских осмотров, статистическая обработка данных. **Результат.** По мнению авторов исследования девочки, регулярно занимающиеся художественной гимнастикой, отличаются от своих сверстниц высокой координацией движений, они более уверенно ориентируются в пространстве, имеют прогнозируемый уровень развития физических качеств. **Заключение.** Проведенные исследования подтверждают, что занятия художественной гимнастикой в младшем школьном возрасте позволяют не только осваивать сложнокоординационные упражнения, но и отражают положительную динамику общей физической подготовленности.