

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»  
Балашовский институт (филиал)**

Психолого—педагогический факультет

Кафедра физической культуры и безопасности жизнедеятельности

**ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ  
В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МАЛЫХ  
ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДОВ  
АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студента 6 курса 64 группы  
направления подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование»,  
профиля «Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности»,  
психолого—педагогический факультет  
Мыльникова Сергея Михайловича

Научный руководитель:

доцент, кандидат педагогических наук, \_\_\_\_\_ А.В. Викулов  
( подпись, дата)

Зав. кафедрой физической культуры  
и безопасности жизнедеятельности,

кандидат педагогических наук, доцент \_\_\_\_\_ А.В. Викулов  
( подпись, дата)

**Балашов 2026**

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Маленькие дети обладают высоким уровнем двигательной активности, однако часто испытывают трудности в координации движений и развитии гибкости. Использование небольших тренажёров помогает эффективно развивать координационные способности, силу, выносливость и ловкость, что способствует гармоничному физическому развитию детей младшего школьного возраста.

Разнообразие упражнений с применением мячей, скакалок, гимнастических палок и других предметов значительно повышает интерес младших школьников к урокам физкультуры. Это создаёт условия для формирования устойчивого положительного отношения к спорту и здоровому образу жизни, что особенно важно именно в начальной школе, когда закладываются основы мотивации ребёнка к регулярным физическим нагрузкам.

Для многих учеников начального звена характерны нарушения осанки, плоскостопия, недостаточная физическая подготовка. Занятия с малыми гимнастическими снарядами позволяют проводить коррекционную работу, направленную на исправление дефектов физического развития, улучшение состояния здоровья и формирование правильной осанки.

Регулярные тренировки с использованием специальных снарядов способствуют воспитанию дисциплинированности, организованности и внимательности среди учащихся. Они учатся правильно обращаться с оборудованием, соблюдать технику безопасности и бережно относиться к спортивному инвентарю.

Таким образом, организация занятий физической культурой в начальной школе с использованием малых гимнастических снарядов является актуальной задачей современного образования, способствующей формированию здорового образа жизни, повышению уровня физической подготовленности и укреплению общего здоровья подрастающего поколения.

**Цель** — показать особенности организации занятий физической

культурой в начальных классах с использованием малых гимнастических снарядов и оценить её эффективность.

**Объект исследований** — учебно—воспитательный процесс по физической культуре.

**Предмет исследований** — организация занятий физической культурой в начальных классах с использованием малых гимнастических снарядов.

**Задачи исследования:**

1. Раскрыть особенности организации занятий физической культурой в начальных классах.

2. Подобрать педагогический инструментарий для оценки занятий физической культурой в начальных классах.

3. Разработать комплекс физических упражнений для занятий физической культурой с использованием малых гимнастических снарядов и оценить его эффективность.

**Методы исследования:**

— анализ научных и методических источников по проблеме исследования;

— педагогическое планирование;

— педагогический эксперимент;

— педагогическое тестирование;

— методы математической статистики.

**Структура бакалаврской работы.** Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, включающих 40 источников, два приложения.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

В первой главе нашего исследования **«Теоретический анализ организации занятий физической культурой в начальных классах с использованием малых гимнастических снарядов»** представлена организация занятий физической культурой в начальных классах, которая должна осуществляться с учётом возрастных и индивидуальных

особенностей учащихся. Целью таких занятий является гармоничное физическое развитие и укрепление здоровья подрастающего поколения.

В начальной школе физкультура направлена на формирование ловкости, координационных способностей и силы, а также постепенное усвоение и совершенствование знаний и умений. Обучение включает в себя:

- правильное сочетание движений с дыханием;
- прыжки в высоту и длину;
- основы спортивных и командных игр;
- метание мяча в цель и на дальность;
- ловля и броски мяча;
- ведение мяча;
- основы лыжной и плавательной подготовки;
- специальные подготовительные упражнения;
- командные и строевые упражнения.

Двигательная активность в этом возрасте играет ключевую роль, так как от неё напрямую зависит рост, умственные способности, мышление и усвоение учебного материала школьников.

Гимнастика является одним из основных средств общей физической подготовки. Она способствует формированию правильной осанки, совершенствованию координации движений, силы мышц, гибкости, вестибулярной устойчивости и мышечной чувствительности.

Использование малых гимнастических снарядов (скакалки, гимнастические палки, обручи, мячи, гантели) позволяет проводить интересные и разнообразные занятия, способствующие гармоничному развитию детей младшего школьного возраста.

Занятия гимнастикой в школе направлены на:

- гармоничное формирование растущего организма;
- укрепление здоровья и повышение работоспособности;
- овладение важнейшими двигательными навыками и умениями;

- развитие физических качеств;
- воспитание привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Занятия также способствуют развитию у учащихся смелости, настойчивости, дисциплинированности, чувства дружбы и товарищества, а также навыков гигиены и культурного поведения.

Гимнастические уроки позволяют учащимся выработать силу воли, выносливость, коллективное творчество.

Во второй главе **«Педагогическая работа на занятиях физической культурой в начальных классах»** нашего исследования нами был исследован уровень физических качеств младших школьников.

Исследование проводилось на базе Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 3 г. Балашова Саратовской области». В исследовании приняли участие младшие школьники 4 класса в количестве 18 человек (9 девочек и 9 мальчиков).

Исследование проходило в период с сентября 2025 г. по январь 2026 г.

**На первом этапе исследования** нами проведена предварительная диагностика уровня физических качеств испытуемых с использованием следующих тестов:

- наклон вперед из положения сидя кол—во раз/мин.).
- прыжки через скакалку (кол—во раз/мин.).
- подъем туловища из положения лежа на спине (кол—во раз/мин).
- приседания (кол—во раз/мин).
- многоскоки — 8 прыжков, м.

**На втором этапе исследования** нами составлены комплексы упражнений для обучающихся начальных классов с использованием малых гимнастических снарядов, направленные на развитие физических качеств учащихся. В начале каждого урока в течение 5—10 минут в зависимости от цели и временных затрат мы проводили комплексы.

## **Комплекс упражнений с гимнастической палкой**

*Упражнение 1.* И. п. — основная стойка, палка в опущенных руках. На счет «раз» — поднять палку вверх, на счет «два» опустить за голову, сгибая при этом руки в локтях, на счет «три» вернуться в и. п.

*Упражнение 2.* И. п. — стойка ноги врозь, палка в опущенных руках. На счет «раз» наклон туловища влево, палку поднять вверх, на счет «два» вернуться в и. п.; то же в другую сторону.

*Упражнение 3.* И. п. — основная стойка, палка в опущенных руках. На счет «раз» — отставляя правую ногу назад на носок, поднять палку вверх, прогнуться, на счет «два» посмотреть на палку (вдох), на счет «три» вернуться в и. п.

*Упражнение 4.* И. п. — основная стойка, палка в опущенных руках. На счет «раз» — выпад правой ногой вперед, палка вертикально вперед, правая рука вверх, на счет «два» вернуться в и. п.; то же в другую сторону.

*Упражнение 5.* И. п. — основная стойка, палка в опущенных руках. На счет «раз» — шаг правой вперед, наклон вперед, палка вниз к правой ноге, ноги в коленях не сгибать, на счет «два» — шаг правой назад, палка внизу, на счет «три» — то же с другой ноги.

## **Комплекс упражнений с использованием гимнастической скамейки**

*Упражнение 1.* И. п. — стоя боком к скамейке, запрыгнуть и спрыгнуть на другую сторону скамейки с небольшим продвижением вперед.

*Упражнение 2.* И. п. — стоя лицом к скамейке, запрыгнуть на скамейку и спрыгнуть на эту же сторону скамейки. Упражнение выполняется сначала одним боком, затем другим с небольшим продвижением вперед.

*Упражнение 3.* И. п. — стойка ноги врозь. Скамейка располагается между ног. Запрыгнуть на скамейку — ноги вместе, спрыгнуть со скамейки ноги — врозь. Упражнение выполняется с небольшим продвижением вперед.

*Упражнение 4.* И. п. — стойка лицом к скамейке. Одна нога на скамейке. Толкаясь одной ногой от скамейки выпрыгнуть вверх и поменять ноги. Упражнение выполняется сначала одним боком, затем другим с небольшим продвижением вперед.

*Упражнение 5.* И. п. — стойка ноги врозь, лицом к скамейке, запрыгнуть на скамейку и спрыгнуть на другую сторону скамейки, затем выполнить прыжок на 180 градусов и повторить, продвигаясь с небольшим продвижением вперед.

### **Комплекс упражнений со скакалкой**

*Упражнение 1.* И. п. — стойка ноги врозь, скакалка сложена вчетверо. На счет «раз» — скакалка вверх, правая нога назад на носок, поворот туловища налево, прогнуться; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три» — скакалка вверх, левая нога назад на носок, поворот туловища направо, прогнуться; на счет «четыре» — вернуться в исходное положение.

*Упражнение 2.* И. п. — стойка ноги врозь, скакалка сложена вчетверо. На счет «раз» — поворот туловища направо, скакалка вверх (сделать рывок руками); на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три» — поворот туловища налево, скакалка вверх (сделать рывок); на счет «четыре» — вернуться в исходное положение.

*Упражнение 3.* И. п. — стойка ноги врозь, скакалка сложена вчетверо. На счет «раз» — скакалка вперед, поворот головы направо; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три» — скакалка за голову, поворот головы налево; на счет «четыре» — вернуться в исходное положение.

*Упражнение 4.* И. п. — стойка ноги врозь, скакалка сложена вдвое. На счет «раз» — круговое движение руками назад; на счет «два» круговое движение руками вперед.

*Упражнение 5.* И. п. — широкая стойка ноги врозь, скакалка сложена вдвое впереди. На счет «раз» — выпад правой, одновременно наматываем

скакалку на правую руку (круговые движения правой рукой); на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три» — выпад левой, одновременно наматываем скакалку на левую руку (круговые движения левой рукой); на счет «четыре» — вернуться в исходное положение.

### **Комплекс упражнений с обручем**

*Упражнение 1.* И. п. — стойка ноги врозь, обруч вверх. На счет «раз» — надеть обруч на голову до плеч, поворот головы направо; на счет «два» — обруч вверх, поворот головы налево.

*Упражнение 2.* И. п. — стойка ноги врозь, обруч держать справа на уровне пояса правой рукой. На счет «раз» — прокрутить обруч так, чтобы он наделся на голову справа (опустился до пояса слева); на счет «два» — прокрутить в исходное положение.

*Упражнение 3.* И. п. — стойка ноги врозь, обруч над головой. По сигналу отпустить обруч, успеть убрать руки внутрь него, чтобы тот пролетел вниз до самого пола, как бы надевшись на ученика. Желательно, чтобы обруч не касался выполняющего.

*Упражнение 4.* И. п. — стойка ноги врозь, обруч в руках перед грудью. На счет «раз» — поворот туловища направо, обруч вперед с поворотом, чтобы левая рука оказалась сверху (как будто руль крутим); на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три» — поворот туловища налево, обруч вперед с поворотом, чтобы правая рука оказалась сверху; на счет «четыре» — вернуться в исходное положение.

*Упражнение 5.* И. п. — стойка ноги врозь, обруч справа. Надеть обруч на себя, прокрутить до пола, перешагнуть, вернувшись в исходное положение. Сначала выполнять, перешагивая, затем попробовать попрыгать. На этот раз обруч крутить двумя руками.

### **Комплекс упражнений с мячом**

*Упражнение 1.* И. п. — стойка ноги врозь, мяч в руках. На счет «раз» — руки вверх, правая нога вправо на носок, прогнуться; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три» — руки вверх, левая нога

влево на носок, прогнуться, на счет «четыре» — вернуться в исходное положение.

*Упражнение 2.* И. п. — узкая стойка ноги врозь, мяч в руках за спиной. На счет «раз» — подняться на носки, мяч вверх; на счет «два» — вернуться в исходное положение.

*Упражнение 3.* И. п. — стойка ноги врозь, мяч в руках. На счет «раз» — наклон, положить мяч на пол; на счет «два» — закрутить мяч так, чтобы тот вращался на месте; на счет «три» — посмотреть на мяч (в наклоне); на счет «четыре» — взять мяч и выпрямиться.

*Упражнение 4.* И. п. — широкая стойка ноги врозь, мяч на полу. На счет «раз» — выпад вправо, перекатить мяч к правой ноге; на счет «два» — выпад влево, перекатить мяч к левой ноге.

*Упражнение 5.* И. п. — стойка ноги врозь. На счет «раз» — присед, руки вверх; на счет «два» — подбросить мяч вверх, подняться и поймать мяч.

**Комплекс упражнений с гантелями (для девочек — 1 кг, мальчиков — 1,5 кг)**

*Упражнение 1.* И.П. — стойка ноги врозь. На счет «раз» — руки через стороны вверх, на счет «два» — посмотреть на руки /вдох/, на счет «три» — вернуться в исходное положение.

*Упражнение 2.* И.П. — стойка ноги врозь, руки в стороны. На счет «раз» — поднять левую ногу, согнутую в колене, гантели соединить над коленом /вдох/, на счет «два» — вернуться в исходное положение, на счет «три» «четыре» — то же правой ногой.

*Упражнение 3.* И.П. — стойка ноги врозь, руки в стороны. На счет «раз» — руки энергично к плечам, на счет «два» — руки в стороны.

*Упражнение 4.* И.П. — стойка ноги врозь, руки внизу. На счет «раз» — поворот вправо, руки в стороны /вдох./, на счет «два» — вернуться в исходное положение, на счет «три» «четыре» — то же влево.

*Упражнение 5.* И.П. — стойка ноги врозь, руки с гантелями опущены перед собой ладонями вовнутрь. На счет «раз» поднять руки перед собой до

прямого угла, на счет «два» — вернуться в исходное положение.

**На третьем этапе исследования** нами проведена повторная диагностика уровня физических качеств испытуемых.

Таблица — Динамика результатов исходного и повторного тестирования девочек

|                        | <b>Тест 1</b><br>(кол—во<br>раз/мин.) | <b>Тест 2</b><br>(кол—во<br>раз/мин.) | <b>Тест 3</b><br>(кол—во<br>раз/мин) | <b>Тест 4</b><br>(кол—во<br>раз/мин) | <b>Тест 5</b><br>м. |
|------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|---------------------|
| Исходное               | 10,4±1,1                              | 86,5±4,3                              | 21±2,1                               | 38,9±0,7                             | 8,4±0,8             |
| Повторное              | 13,2±1,4                              | 89,5±3,9                              | 24,4±1,9                             | 40,8±1,1                             | 10,4±0,9            |
| Различия               | 2,8                                   | 3,0                                   | 3,4                                  | 1,9                                  | 2,0                 |
| % изменения            | 2,7%                                  | 3,5%                                  | 16,2%                                | 4,8%                                 | 23,8%               |
| Достоверность различий | P<0,05                                | P<0,05                                | P<0,05                               | P<0,05                               | P<0,05              |

Анализируя сравнительные результаты исходного и повторного тестирования, мы видим положительные изменения у девочек в тестовых упражнениях:

— по тесту 1 «Наклон вперед из положения сидя» среднее арифметическое значение по результатам повторного исследования превышает среднее арифметическое значение исходного исследования на 2,7%. При статистической обработке данных при помощи t—критерия Стьюдента полученное эмпирическое значение  $t_{эмп}(4,3)$  (при  $P \leq 0,05$ ) находится в зоне значимости, это свидетельствует о положительных изменениях по данному тесту у девочек после проведения разработанного нами комплекса упражнений.

— по тесту 2 «Прыжки через скакалку» среднее арифметическое значение по результатам повторного исследования превышает среднее арифметическое значение исходного исследования на 3,5%. При статистической обработке данных при помощи t—критерия Стьюдента полученное эмпирическое значение  $t_{эмп}(1,4)$  (при  $P \leq 0,05$ ) находится в зоне незначимости, это свидетельствует о том, что по данному тесту у девочек не выявлено значительных положительных изменений после проведения разработанного нами комплекса упражнений.

— по тесту 3 «Подъем туловища из положения лежа на спине» среднее арифметическое значение по результатам повторного исследования превышает среднее арифметическое значение исходного исследования на 16,2%. При статистической обработке данных при помощи  $t$ —критерия Стьюдента полученное эмпирическое значение  $t_{эмп}(3,4)$  (при  $P \leq 0,05$ ) находится в зоне значимости, это свидетельствует о положительных изменениях по данному тесту у девочек после проведения разработанного нами комплекса упражнений.

— по тесту 4 «Приседания» среднее арифметическое значение по результатам повторного исследования превышает среднее арифметическое значение исходного исследования на 4,8%. При статистической обработке данных при помощи  $t$ —критерия Стьюдента полученное эмпирическое значение  $t_{эмп}(4,0)$  (при  $P \leq 0,05$ ) находится в зоне значимости, это свидетельствует о положительных изменениях по данному тесту у девочек после проведения разработанного нами комплекса упражнений.

— по тесту 5 «Многоскоки» среднее арифметическое значение по результатам повторного исследования превышает среднее арифметическое значение исходного исследования на 23,8%. При статистической обработке данных при помощи  $t$ —критерия Стьюдента полученное эмпирическое значение  $t_{эмп}(4,5)$  (при  $P \leq 0,05$ ) находится в зоне значимости, это свидетельствует о положительных изменениях по данному тесту у девочек после проведения разработанного нами комплекса упражнений.

Таблица — Динамика результатов исходного и повторного тестирования мальчиков

|                        | Тест 1<br>(кол—во<br>раз/мин.) | Тест 2<br>(кол—во<br>раз/мин.) | Тест 3<br>(кол—во<br>раз/мин) | Тест 4<br>(кол—во<br>раз/мин) | Тест 5<br>м. |
|------------------------|--------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|--------------|
| Исходное               | 7,7±0,8                        | 76,4±3,6                       | 28,7±1,8                      | 41,1±0,7                      | 10,0±0,8     |
| Повторное              | 9,5±1,5                        | 90,5±4,0                       | 25,8±1,7                      | 42,2±1,5                      | 11,1±1,2     |
| Различия               | 1,8                            | 14,1                           | 2,9                           | 1,1                           | 1,1          |
| % изменения            | 23,3%                          | 18,4%                          | 10,1%                         | 2,7%                          | 11,0%        |
| Достоверность различий | $P < 0,05$                     | $P < 0,05$                     | $P < 0,05$                    | $P < 0,05$                    | $P < 0,05$   |

Анализируя сравнительные результаты исходного и повторного тестирования, мы видим положительные изменения у мальчиков в тестовых упражнениях:

— по тесту 1 «Наклон вперед из положения сидя» среднее арифметическое значение по результатам повторного исследования превышает среднее арифметическое значение исходного исследования на 23,3%. При статистической обработке данных при помощи  $t$ —критерия Стьюдента полученное эмпирическое значение  $t_{эмп}(3,2)$  (при  $p \leq 0,05$ ) находится в зоне значимости, это свидетельствует о положительных изменениях по данному тесту у мальчиков после проведения разработанного нами комплекса упражнений.

— по тесту 2 «Прыжки через скакалку» среднее арифметическое значение по результатам повторного исследования превышает среднее арифметическое значение исходного исследования на 18,4%. При статистической обработке данных при помощи  $t$ —критерия Стьюдента полученное эмпирическое значение  $t_{эмп}(7,3)$  (при  $P \leq 0,05$ ) находится в зоне значимости, это свидетельствует о положительных изменениях по данному тесту у мальчиков после проведения разработанного нами комплекса упражнений.

— по тесту 3 «Подъем туловища из положения лежа на спине» среднее арифметическое значение по результатам повторного исследования превышает среднее арифметическое значение исходного исследования на 10,1%. При статистической обработке данных при помощи  $t$ —критерия Стьюдента полученное эмпирическое значение  $t_{эмп}(4,5)$  (при  $p \leq 0,05$ ) находится в зоне значимости, это свидетельствует о положительных изменениях по данному тесту после проведения разработанного нами комплекса упражнений.

— по тесту 4 «Приседания» среднее арифметическое значение по результатам повторного исследования превышает среднее арифметическое значение исходного исследования на 2,7%. При статистической обработке данных при помощи  $t$ —критерия Стьюдента полученное эмпирическое

значение  $t_{эмп}(1,9)$  (при  $P \leq 0,05$ ) находится в зоне незначимости, это свидетельствует о том, что по данному тесту у мальчиков не выявлено значительных положительных изменений после проведения разработанного нами комплекса упражнений.

— по тесту 5 «Многоскоки» среднее арифметическое значение по результатам повторного исследования превышает среднее арифметическое значение исходного исследования на 11,0%. При статистической обработке данных при помощи  $t$ -критерия Стьюдента полученное эмпирическое значение  $t_{эмп}(3,7)$  (при  $P \leq 0,05$ ) находится в зоне значимости, это свидетельствует о положительных изменениях по данному тесту после проведения разработанного нами комплекса упражнений.

В результате статистической обработки данных исходного и повторного исследований мы сделали вывод о положительных изменениях уровня физических качеств испытуемых после проведения разработанного нами комплекса упражнений для обучающихся начальных классов с использованием малых гимнастических снарядов, направленного на развитие физических качеств учащихся.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Организация занятий физической культурой в начальных классах должна проводиться с учётом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся, ставя перед собой цель — гармоничное физическое развитие и укрепление здоровья подрастающего поколения. В начальной школе уроки физкультуры направлены на формирование ловкости, координационных способностей и силы, а также постепенное усвоение и совершенствование знаний и умений в области двигательной активности. Обучение включает в себя:

— согласование движений с дыханием: развитие правильной техники дыхания во время физической нагрузки;

— прыжки: освоение прыжков в высоту и длину;

— основы спортивных игр: ознакомление с правилами и элементарными тактиками командных и спортивных игр;

- метание: изучение техники метания мяча в цель и на дальность;
- ловля и броски мяча: овладение навыками ловли и бросков мяча различными способами;
- ведение мяча: освоение техники ведения мяча;
- основы лыжной и плавательной подготовки: введение в базовые элементы лыжных прогулок и плавания;
- специальные подготовительные упражнения: выполнение упражнений, направленных на развитие конкретных физических качеств;
- командные и строевые упражнения: формирование навыков взаимодействия в группе, дисциплинированности.

Двигательная активность в этом возрасте играет ключевую роль, так как она напрямую связана с ростом, умственными способностями, мышлением и усвоением учебного материала школьников. Гимнастика является одним из основных средств общей физической подготовки. Она способствует формированию правильной осанки, совершенствованию координации движений, силы мышц, гибкости, вестибулярной устойчивости и мышечной чувствительности.

Использование малых гимнастических снарядов (скакалки, гимнастические палки, обручи, мячи, гантели) позволяет проводить интересные и разнообразные занятия, способствующие гармоничному развитию детей младшего школьного возраста. Занятия гимнастикой в школе направлены на: гармоничное формирование растущего организма; укрепление здоровья и повышение работоспособности; овладение важнейшими двигательными навыками и умениями; развитие физических качеств; воспитание привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Проведение повторной диагностики позволило сделать вывод о положительной динамике развития физических качеств учащихся, который был подтвержден статистической обработкой данных.

Из вышеизложенного следует, что разработанный комплекс упражнений для занятий физической культурой с использованием малых гимнастических снарядов эффективен.