

Илуридзе Марсела Геннадьевна

тренер-преподаватель

МАУ ДО СДЮСШОР «Прибой» г. Тюмени

г. Тюмень, Тюменская область

магистр

Югорский государственный университет

г. Ханты-Мансийск, Ханты-Мансийский автономный округ – Югра

Грязных Андрей Витальевич

д-р биол. наук, профессор

Гуманитарный институт ФГБОУ ВО «Югорский

государственный университет»

г. Ханты-Мансийск, Ханты-Мансийский автономный округ – Югра

СПЕЦИФИКА ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ У ДЕТЕЙ 5–7 ЛЕТ

***Аннотация:** проанализированы структура и характеристика тренировочного процесса в художественной гимнастике, подробно описана специфика предметной подготовки, раскрыты вопросы анатомо-физиологических особенностей организма детей 5–7 лет. Суть педагогического эксперимента на формирующем этапе состоит в том, что нами подобраны средства и методы обучения, направленные на повышение эффективности тренировочного процесса предметной подготовки юных гимнасток с целью создания технической базы и достижения высоких спортивных результатов в соревновательной деятельности. С целью обеспечения достоверности и обоснованности результатов исследования в работе применялась математико-статистическая обработка полученных результатов, которая производилась по общепринятым методам математической статистики, описанным в специальной литературе, с расчетом среднего арифметического вариационного ряда, с проверкой результатов на достоверность различий по таблице «Стьюдента».*

та» [8]. На подготовительном этапе исследования нами была сформулирована тема исследования. Также на указанном этапе были определены актуальность, основные понятия, произведен теоретический анализ состояния проблемы по выбранной теме, были обозначены объект и предмет нашего исследования, проведено констатирующее педагогическое тестирование. На формирующем этапе опытно-экспериментальной работы нами разработана и внедрена программа обучения владению предметом в художественной гимнастике у детей 5–7 лет на этапе начальной подготовки. На данном этапе изучались и анализировались результаты выполнения заданных элементов художественной гимнастики с различными предметами. Выполнение элементов оценивалось в соответствии с методикой оценки и развития технических способностей у занимающихся художественной гимнастикой, разработанной авторами Н.А. Овчинниковой и Е.В. Бирюк. Произведён подсчет количественного и процентного прироста в результатах специальной физической подготовленности гимнасток (в части овладения навыками владения гимнастическим предметом), сделаны выводы по магистерской диссертации и оформлена работа.

Проведен анализ литературных источников по изучаемой проблеме. Подобраны методы исследования. Сделаны выводы о проделанной работе и подведен итог исследования.

Ключевые слова: художественная гимнастика, предметная подготовка, тренировочный процесс, начальная подготовка.

Актуальность. Этап начальной подготовки в системе подготовки гимнасток очень важен. Именно на данном этапе необходимо закладывать основы техники владения предметами, осуществлять направленное совершенствование механизмов развития двигательных способностей спортсменок. Все это является важнейшим условием обеспечения в дальнейшем роста их результатов в соревновательной практике в течение многих лет [1, с. 39–40].

Актуальной является необходимость разработки и внедрения в тренировочный процесс программы обучения владению предметом в художественной гимнастике детей 5–7 лет на этапе начальной подготовки, включающей средства и методы обучения, и направленной на повышение эффективности процесса предметной подготовки юных гимнасток с целью создания технической базы и достижения высоких спортивных результатов в соревновательной деятельности.

Цель и задачи исследования. Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать программу обучения владению предметом в художественной гимнастике у детей 5–7 лет на этапе начальной подготовки. В связи с этим были сформулированы соответствующие задачи: проанализировать литературные источники по проблеме обучения владению предметом в художественной гимнастике детей 5–7 лет на этапе начальной подготовки, изучить исходный уровень владения гимнастическими предметами у спортсменок правой и левой рукой, разработать программу обучения владению предметом в художественной гимнастике детей 5–7 лет на этапе начальной подготовки, экспериментально проверить эффективность разработанной программы обучения владению предметом в художественной гимнастике у детей 5–7 лет на этапе начальной подготовки.

Методы исследования. Исследование проводилось с сентября 2017 года по май 2019 года. В исследовании принимало участие 40 спортсменок групп начальной подготовки художественной гимнастики в возрасте 5–7 лет. На предварительном этапе опытно-экспериментальной работы нами было проведено педагогическое тестирование для изучения показателей уровня владения гимнастическими предметами спортсменами, производился замер выполнения элементов (из 10 раз или из 10 счетов) с предметами – скакалка, обруч, мяч – поочередно, в определенной последовательности [2, с. 78–90].

Таблица 1

Элементы, исполняемые с гимнастическими предметами [3, с. 115–116]

№	Элемент	Предмет	Количество
1	Вращение предмета рукой вперед	скакалка	из 10 раз
		обруч	
2	Кат предмета по руке	мяч	из 10 раз
		обруч	
3	Прыжок в предмет на двух ногах	скакалка	из 10 раз
		обруч	
4	Восьмерка предметом	скакалка	из 10 раз
		обруч	
5	Бросок предмета толчком рукой вверх	скакалка	из 10 раз
		обруч	
6	Выброс предмета из-под руки за спиной	скакалка	из 10 раз
		мяч	
7	Баланс предмета на одной руке	мяч	из 10 счетов
		обруч	
8	Баланс предмета на двух ногах	скакалка	из 10 счетов
		мяч	

Количество выполненных элементов предметом №1 больше количества выполненных элементов предметом №2 в обеих группах во всех упражнениях. Процент выполнения правой рукой выше процента выполнения упражнений левой рукой (47 и 39 в контрольной группе, 47 и 38 в опытной группе). Наибольшее затруднение вызывает выполнение элементов: «кат предмета по руке» предметом №2, «восьмерка предметом» предметом №2, «бросок предмета толчком рукой вверх» предметом №2, «выброс предмета из под руки за спиной» предметами №1 и №2. Низкий результат выполнения упражнений в целом (ниже 30%) наблюдается у спортсменок №2, 12, 14, 15, 16 в контрольной группе, №7, 15, 19 в опытной группе. Общий процент выполнения всех элементов с предметом обеими группами достаточно низкий (43,0% в контрольной группе, 42,4% в опытной группе).

Учитывая вышеизложенные результаты, можно сделать следующий вывод: у большинства гимнасток обеих групп показатели владения предметом нахо-

дятся на одинаковом, низком и среднем уровне. Высокий уровень владения предметом считался при выполнении гимнастикой от 70 до 100% заданных элементов, средний уровень – от 40 до 70%, низкий – от 0 до 40% [3, с. 115–117].

В связи с этим в тренировочном процессе тренеру необходимо разработать и применить программу обучения владения предметом, включающую средства и методы обучения, и направленную на повышение эффективности тренировочного процесса предметной подготовки юных гимнасток, с целью создания технической базы и достижения высоких спортивных результатов в соревновательной деятельности [4, с. 146–149].

Результаты и их обсуждение. Разработанная программа обучения владения предметом в художественной гимнастике детьми 5–7 лет на этапе начальной подготовки, направленную на повышение эффективности тренировочного процесса предметной подготовки юных гимнасток. В результате проведенного исследования спортсменки опытной группы во всех показателях имеют лучший результат, чем спортсменки контрольной группы (табл. 2).

Таблица 2

Процентный прирост выполнения элементов с предметом спортсменами
контрольной и опытной групп

Группа	Вращение	Кат	Прыжок	Восьмерка	Бросок	Выброс	Баланс на руке	Баланс на ногах
ОГ предв. этап	63	27	55	52	25	6	56	61
ОГ формир. этап	94	57	92	98	84	56	68	92
<i>ОГ Прирост</i>	<i>30</i>	<i>29</i>	<i>37</i>	<i>47</i>	<i>58</i>	<i>51</i>	<i>15</i>	<i>31</i>
КГ предв. этап	66	18	46	54	26	18	52	67
КГ формир. этап	87	37	78	88	62	42	61	85
<i>КГ Прирост</i>	<i>21</i>	<i>19</i>	<i>32</i>	<i>34</i>	<i>36</i>	<i>24</i>	<i>9</i>	<i>18</i>



Рис. 1. Прирост выполнения элементов с предметом спортсменами опытной группы



Рис. 2. Прирост выполнения элементов с предметом спортсменами контрольной группы



Рис. 3. Процентный прирост выполнения элементов с предметом спортсменами контрольной и опытной групп

Результаты предварительного этапа исследования показали, что: количество выполненных элементов предметом №1 больше количества выполненных элементов предметом №2 в обеих группах во всех упражнениях; процент выполнения правой рукой выше процента выполнения упражнений левой рукой (47 и 39 в контрольной группе, 47 и 38 в опытной группе); низкий результат выполнения упражнений в целом (ниже 30%) наблюдается у спортсменок №2, 12, 14, 15, 16 в контрольной группе, №7, 15, 19 в опытной группе, общий процент выполнения всех элементов с предметом обеими группами достаточно низкий (43,0% в контрольной группе, 42,4% в опытной группе) [5, с. 140–142]. Проанализировав полученные данные, мы можем сделать вывод, что у большинства гимнасток обеих групп показатели владения предметом находятся на одинаковом, низком и среднем уровне, поэтому необходимо разработать и

применить программу, включающую средства и методы обучения, и направленную на повышение эффективности тренировочного процесса предметной подготовки юных гимнасток [6, с. 26–28].

Разработана программа обучения владения предметом в художественной гимнастике детьми 5–7 лет на этапе начальной подготовки.

Суть исследования состоит в том, что выполнение спортсменками элементов с гимнастическими предметами – скакалка, обруч, мяч – производилось поочередно, в строго определенной последовательности, для достижения эффекта положительного переноса одинакового навыка работы на разные предметы (объединение структурно сходных двигательных действий в рамках одного тренировочного занятия) [7, с. 290–293].

Полученные результаты исследования подтверждают высокую эффективность разработанной нами программы обучения владения предметом в художественной гимнастике детьми 5–7 лет на этапе начальной подготовки, что мы можем видеть из проведенного сравнительного анализа: у всех спортсменок в обеих группах наблюдается средний и выше среднего уровень выполнения упражнений, тогда как на предварительном этапе отмечался низкий результат выполнения упражнений (ниже 30%) у 5 спортсменок в контрольной группе и у 3 спортсменок в опытной группе; общий процент выполнения всех элементов с предметом обеими группами достаточно высокий (67,2% в контрольной группе, 79,3% в опытной группе против результатов предварительного этапа – 43,0% и 42,4% соответственно); по итогам формирующего этапа опытно-экспериментальной работы наблюдается прирост количества правильно выполненных заданных элементов: в контрольной группе 24,2% (в том числе 23,5% правой рукой, 24,9% левой рукой), в опытной группе 36,9% (в том числе 35,5% правой рукой, 36,9% левой рукой) – различия достоверны. Спортсменки опыт-

ной группы во всех показателях имеют лучший результат, чем спортсменки контрольной группы [8, с. 116–117].

Заключение (рекомендации). Резюмируя вышеизложенное, можно сделать вывод о том, и координация является ведущим качеством в подготовке юных спортсменок, в художественной гимнастике. Особое значение в художественной гимнастике имеет работа с предметами, которые связаны с проявлением быстроты, концентрации внимания, динамической точности движений, что связано с переключением внимания, и управлением движениями [9]. Многолетняя подготовка гимнасток – это целостный педагогический процесс, в котором исключительно важное значение для успешной работы с предметами на этапе наивысших достижений имеет качество знаний, умений и навыков, полученных спортсменкой на этапе начальной подготовки [10, с. 83].

Список литературы

1. Иванова Е.В. Сенситивные периоды развития специфической координации движений рук у девочек 4–8 лет, занимающихся художественной гимнастикой / Е.В. Иванова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2008. – №8 (42). – С. 37–41.
2. Муллагильдина А.Я. Развитие координационных способностей девочек 7–8 лет, занимающихся художественной гимнастикой / А.Я. Муллагильдина, А.Х. Дайнеко, И.В. Красова // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2012. – №2. – С. 78–82.
3. Куценко Ю.Е. Развитие координационных способностей у гимнасток групп начальной подготовки / Ю.Е. Куценко, Л.В. Тарасова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – №12 (130). – С. 114–117.
4. Чернышенко Ю.К. Мотивация воспитанников дошкольных образовательных учреждений 6–7 лет к физкультурно-спортивной деятельности /

Ю.К. Чернышенко, Е.В. Ползикова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – №10 (116). – С. 145–150.

5. Капранова О.С. Обучение спортсменок художественной гимнастике на начальных этапах в трудах теоретиков и практиков: сущность, структура, содержание / О. С. Капранова // Преподаватель XXI век. – 2012. – №1, ч. 1. – С. 139–145.

6. Балабанова Е.С. Анализ эффективности выполнения упражнений с предметами гимнастками различного возраста и квалификации в условиях соревновательной деятельности / Е. С. Балабанова // Научно-методическое обеспечение физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры. – Челябинск, 2005. – Вып. 8, ч. 2. – С. 25–30.

7. Шевчук Н.А. Методика оценки синхронности исполнения двигательных действий спортсменками в групповых гимнастических упражнениях / Н.А. Шевчук, Е.В. Турчина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – №12 (130). – С. 290–293.

8. Зеленкина И.Н. Особенности физической подготовленности юных спортсменок в художественной гимнастике / И.Н. Зеленкина, О.И. Загrevский // Вестник Томского государственного университета. – 2011. – №348. – С. 115–119.

9. Иванова Е.В. Методика развития координации движений рук у девочек, занимающихся художественной гимнастикой, на этапе начальной подготовки // Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.dissercat.com/content/metodika-razvitiya-koordinatsii-dvizhenii-ruk-u-devochek-zanimayushchikhsya-khudozhestvennoi> (дата обращения: 21.04.2018).

10. Краева Е.С. Влияние специально-двигательных способностей на успешность выполнения перебросок предметов в групповых упражнениях художественной гимнастики / Е.С. Краева, И.А. Степанова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – №8. – С. 82–86.