

УДК 796.412.2-053.4

МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ ДЕТЕЙ 5–6 ЛЕТ, НАПРАВЛЕННАЯ НА ПОСТУПЛЕНИЕ В ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Семёнова Г.И., Шеменева Е.А.

ФГАОУ ВО «Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина», Екатеринбург, e-mail: galsem@list.ru

Художественной гимнастикой начинают заниматься с дошкольного возраста. Несмотря на то, что выступления гимнасток производят впечатление легкости и грациозности, спортсменки с юного возраста выполняют в своих программах одни из сложнейших технических элементов, что является результатом систематических тренировок. Поэтому необходима целенаправленная подготовка к поступлению в группы начальной подготовки по художественной гимнастике. Исследование проводилось в спортивной школе «Виктория» г. Екатеринбурга в течение семи месяцев. В нем приняли участие девочки 5–6 лет. Была разработана и внедрена в тренировочный процесс методика занятий, состоящая из средств и методов, не использовавшихся ранее. Данные средства и методы, объединенные в три блока: развивающий (использование резины и ремня для растяжки, кубиков для фитнеса, теннисных мячей и булав), познавательный (определение настроения в начале и в конце тренировки, просмотр видеовыступлений титулованных гимнасток и рассказ об их достижениях) и игровой (использование новых подвижных игр) – способствовали повышению физической подготовленности и улучшению эмоционального состояния спортсменок. В результате исследования выявлено, что внедрение методики занятий в тренировочный процесс привело к улучшению физической подготовленности на первом этапе по таким тестам, как сед углом, мост из положения стоя, мост на коленях, поперечный шпагат, вращение скакалки, прыжки на скакалке, складка. В конце эксперимента улучшение наблюдалось по всем тестам. Выявленная достоверность прироста исследуемых показателей подтвердила эффективность разработанной методики.

Ключевые слова: художественная гимнастика, физическая подготовленность, эмоциональное состояние, методика тренировки, старшие дошкольники

TRAINING METHODOLOGY FOR CHILDREN 5–6 YEARS AIMED FOR ENTRY IN GROUPS OF INITIAL TRAINING IN RHYTHMIC GYMNASTICS

Semenova G.I., Shemeneva E.A.

Ural Federal University named after the first president of Russia B.N. Yeltsin, Yekaterinburg, e-mail: galsem@list.ru

Rhythmic gymnastics is started from preschool age. Despite the fact that the performances of gymnasts give the impression of lightness and grace, athletes from a young age perform some of the most complex technical elements in their programs, which is the result of systematic training. Therefore, purposeful preparation for admission to the groups of initial training in rhythmic gymnastics is necessary. The study was conducted in Yekaterinburg at the sports school “Victoria” for seven months. It was attended by girls 5-6 years old. A training methodology was developed and introduced into the training process, consisting of tools and methods that were not used earlier. These tools and methods are combined into three blocks: developing (using rubber and a belt for stretching, cubes for fitness, tennis balls and clubs), cognitive (determining the mood at the beginning and end of training, watching videos of performances of titled gymnasts and telling about their achievements) and gaming (using new outdoor games), they helped to increase physical fitness and improve the emotional state of athletes. As a result of the study, it was revealed that the introduction of the training methodology into the training process led to an improvement in physical fitness at the first stage according to such tests as: saddle, bridge from standing position, bridge on knees, transverse twine, rope rotation, jumping rope, fold. At the end of the experiment, improvement was observed in all tests. The revealed reliability of the increase in the studied indicators confirmed the effectiveness of the developed methodology.

Keywords: rhythmic gymnastics, physical fitness, emotional state, training methods, senior preschoolers

В настоящее время конкуренция в спорте, в частности в художественной гимнастике, значительно возрастает. Несмотря на то, что выступления гимнасток производят впечатление легкости, пластичности и грациозности, спортсменки с юного возраста выполняют в своих программах одни из сложнейших технических элементов, что является результатом упорных систематических тренировок [1, 2]. В связи с этим для поступления в группы начальной подготовки гимнасткам необходимо обладать

высоким уровнем общей и специальной физической подготовленности, хорошими природными данными, пропорциональной фигурой, а также быть психологически подготовленными к достижению наилучшего результата на вступительном экзамене.

В свою очередь, важное значение имеет закладывание базовых умений и навыков в дошкольном возрасте [3, 4]. Например, развитие основных физических качеств в художественной гимнастике, а именно – гибкости и ловкости, является неотъем-

емлемой частью на пути к достижению высоких спортивных результатов в художественной гимнастике [5]. Однако, несмотря на то, что проблема подготовки юных гимнасток к поступлению в группы начальной подготовки является актуальной, литературы по данной проблеме недостаточно.

Актуальность исследования заключается в необходимости улучшения подготовленности гимнасток к поступлению в группы начальной подготовки. Исходя из этого было проведено исследование, в задачи которого входило выявление показателей и динамики физической подготовленности и эмоционального состояния детей 5–6 лет, занимающихся художественной гимнастикой. Гипотеза исследования заключалась в предположении о том, что разработанная методика позволит не только повысить физические показатели юных спортсменок, но и, возможно, в дальнейшем будет способствовать увеличению количества поступающих гимнасток в группы начальной подготовки.

Цель исследования – выявить влияние методики тренировки детей 5–6 лет, заключающейся во внедрении в учебно-тренировочный процесс новых средств и методов, ранее не использовавшихся, на улучшение физической подготовленности юных гимнасток и, как следствие, на эффективность их подготовки к вступительному экзамену.

Материалы и методы исследования

В ходе исследования были использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы, метод опроса, контрольные испытания, педагогический эксперимент, математико-статистический метод.

Исследование проводилось на базе спортивной школы «Виктория» г. Екатеринбурга в период с 1 сентября 2021 г. по 31 марта 2022 г. В нем принимали участие 15 гимнасток 5–6 лет первого и второго годов обучения. Педагогический эксперимент проходил на протяжении семи месяцев. Тестирование на определение физической подготовленности юных гимнасток проводилось трижды: в начале эксперимента, в середине и в конце на основе требований вступительных испытаний по общей и специальной физической подготовке для приема поступающих в МБУ СШ «Виктория» на программу спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика» на этап начальной подготовки первого года обучения [6].

При проведении исследования в тренировочный процесс гимнасток внедрялась методика занятий, состоящая из новых средств и методов тренировки, не использовавшихся ранее [7]. Данные средства и ме-

тоды были объединены в три блока: развивающий, познавательный и игровой.

Развивающий блок заключался в развитии физических качеств и совершенствовании технической подготовленности юных гимнасток, происходящих за счет включения дополнительного инвентаря в тренировки. В частности, внедрение теннисных мячей способствовало развитию координации; ремня для растяжки – развитию гибкости: растягиванию связок в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах; использование резины способствовало развитию эластичности суставов пальцев ног и укреплению голеностопного сустава; кубики для фитнеса были введены с целью увеличения правильности выполнения техники отдельных элементов, а также для разнообразия тренировочного процесса. Как правило, юные спортсменки 5–6 лет занимаются с такими гимнастическими предметами, как скакалка, обруч и мяч [8–10]. Нами с начала нового учебного года был внедрен дополнительный предмет – булавы, который, как и весь инвентарь гимнасток, способствовал развитию координационных способностей.

Познавательный блок заключался в определении эмоционального состояния спортсменок «до» и «после» тренировки. Изначально метод представлял собой анкетирование, состоящее в обведении смайликов с соответствующим настроением: хорошим, средним или плохим. Но в связи с ограниченным временем тренировки анкетирование было заменено на устный опрос занимающихся об их настроении на занятиях.

Также данный блок включал в себя просмотр видеовыступлений титулованных гимнасток и небольшой рассказ об их достижениях с целью расширения кругозора юных спортсменок и для повышения мотивации к занятиям гимнастикой. Например, в начале тренировки просматривались видео победителей и призеров Олимпийских игр – Алины Кабаевой, Евгении Канаевой, Маргариты Мамун, Яны Кудрявцевой; многократных чемпионки мира и Европы – Александры Солдатовой, Дины и Арины Авериных и других именитых гимнасток.

Игровой блок состоял во внедрении подвижных игр в тренировочный процесс, а также в использовании в большей степени соревновательного и игрового методов тренировки. В основном подвижные игры проводились с целью развлечения детей и их эмоционального подъема («Хвостики», «Чай-чай-выручай», «Удочка»), но иногда и с целью развития когнитивных способностей гимнасток («Ровным кругом», «Море волнуется раз», «Нос-пол-потолок», «Лета-

ет – не летает»). В свою очередь, соревновательный и игровой методы способствовали включению компонентов состязания и игровой деятельности на занятиях гимнастикой, а также активизации образного мышления у юных спортсменок [11].

Элементы из каждого блока постепенно внедрялись в тренировочный процесс спортсменок на протяжении семи месяцев.

Результаты исследования и их обсуждение

По результатам исследования было выявлено, что внедрение методики занятий детей 5–6 лет в тренировочный процесс по художественной гимнастике уже в конце первого этапа способствовало улучшению физической подготовленности по таким тестам, как сед углом, мост из положения стоя, мост на коленях, поперечный шпагат, вращение скакалки, прыжки на скакалке, складка. Показатель по тесту «шпагат с правой и левой ноги» остался без изменений. По тестам «пассе» и «сед углом» наблюдается незначительный спад показателей. Это может быть связано с невысоким уровнем концентрации внимания у детей, в связи с тем, что данные тесты направлены на удержание статического равновесия. В конце эксперимента результаты улучшились по всем тестам. В целом наивысшие результаты в конце эксперимента оказались у таких тестов, как сед углом, пассе, вращение скакалки, прыжки на скакалке, складка [12]. Самые низкие – у мостов и продольных шпагатов (рис. 1).

Таким образом, мы видим, что в конце эксперимента результаты улучшились

по всем тестам, наибольший прирост произошел в таком тесте, как «прыжки на скакалке», что может быть связано с двигательными особенностями детей дошкольного возраста. В свою очередь, наименьший прирост произошел в шпагатах с правой и левой ноги, что можно объяснить трудностью правильного выполнения данного теста и недостаточным уровнем гибкости. Выявленная достоверность прироста исследуемых показателей ($P \leq 0,05$) подтвердила эффективность разработанной методики.

Проходной балл для поступления в группы начальной подготовки – 36. Среди 15 человек в конце второго этапа данный балл набрали 3 спортсменки. Больше 30 баллов набрали 3 гимнастки. Больше 25 – еще две девочки. При рассмотрении в отдельности гимнасток первого и второго годов обучения можно сделать вывод о том, что спортсменки, набравшие наиболее высокие баллы (более 25), являются занимающимися второго года обучения. Из них только одна гимнастка набрала недостаточную сумму баллов в связи с невысоким уровнем природных данных, который необходим в данном виде спорта.

Также на протяжении всего эксперимента исследовался уровень эмоционального состояния юных спортсменок в начале и в конце тренировок. Оценка результатов производилась по пятибалльной шкале следующим образом: хорошему настроению соответствовали пять баллов, среднему – три балла, плохому – один балл. Усредненные результаты за первый и седьмой месяцы эксперимента представлены на рис. 2 и 3.

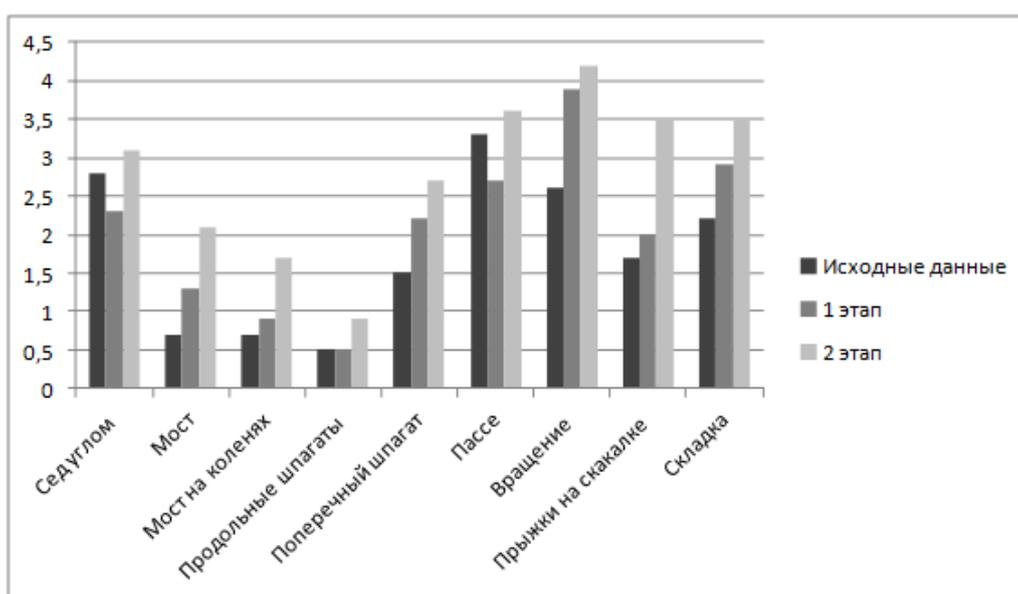


Рис. 1. Динамика физической подготовленности в процессе эксперимента

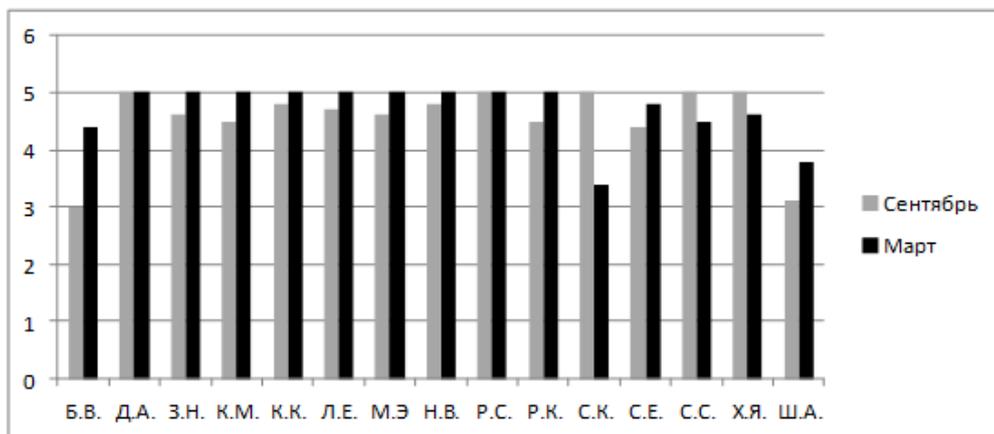


Рис. 2. Динамика уровня настроения перед тренировкой

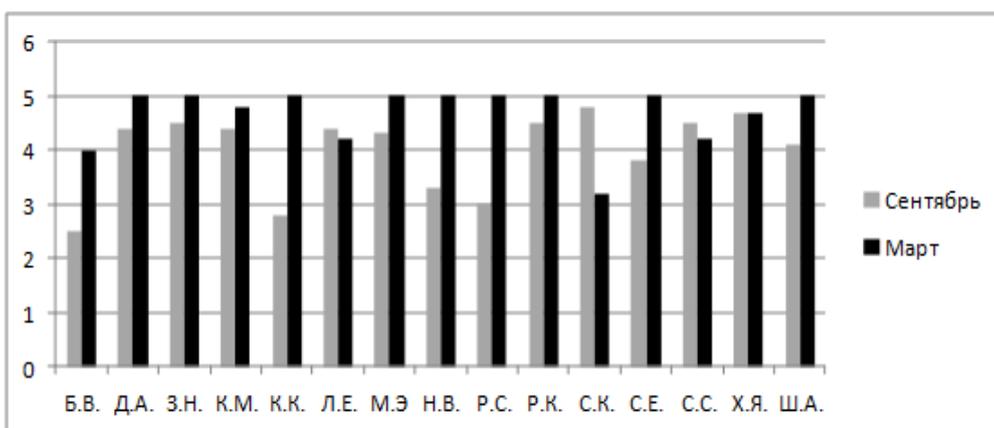


Рис. 3. Динамика уровня настроения после тренировки

Изучив диаграммы, можно сделать следующие выводы. Уровень эмоционального фона в начале занятия на протяжении марта повысился у 10 гимнасток, у 2 остался на прежнем уровне, у оставшихся 3 занимающихся снизился в сравнении с сентябрем. Психологическое состояние юных спортсменов в конце тренировки улучшилось в марте у 11 спортсменов, у 1 гимнастки уровень настроения остался без изменений, а у 3 наблюдалось снижение настроения. Полученные результаты свидетельствуют об увеличении мотивации у большинства исследуемых детей к занятиям гимнастикой. Снижение настроения у занимающихся «до» и «после» тренировки в двух случаях является незначительным. Только лишь у одной спортсменки уровень настроения значительно снизился за период проведения эксперимента. В ходе педагогического наблюдения было отмечено снижение интереса данной гимнастки к заня-

тиям гимнастикой, что может быть связано с увеличением физических нагрузок на тренировках, а также с уменьшением игрового компонента на занятии в сравнении с началом исследования.

В свою очередь, стоит учесть, что предварительные вступительные испытания для поступления в спортивную школу проводятся в июне, а основные – в августе. Соответственно, у детей, набравших высокие баллы по итоговому тестированию в марте, есть вероятность наиболее успешной сдачи вступительных испытаний с учетом дальнейшей подготовки юных гимнасток за 2–4 месяца по разработанной методике. Можно предположить, что 8 гимнасток (53% от количества испытуемых), показавших наилучшие результаты в конце педагогического эксперимента, смогут поступить в группы начальной подготовки. Есть шанс и у остальных гимнасток подготовиться к вступительным испытаниям.

Исходя из результатов проведенного исследования нами были разработаны практические рекомендации. Они предполагают следующие действия, которые помогут юным гимнасткам лучше подготовиться к вступительным испытаниям:

1. Разделение группы занимающихся по способностям, умениям и навыкам. Для повышения эффективности тренировочного процесса следует разделять группы не только по возрасту, но и по уровню физической подготовленности юных гимнасток, что будет способствовать наилучшему усвоению учебно-тренировочного материала.

2. Проведение соревнований по общей физической подготовке, включающих в себя тесты из программы вступительных испытаний.

3. Дополнительные занятия с малоуспевающими детьми.

4. Участие в соревнованиях в индивидуальной программе. В ходе подготовки к соревнованиям у гимнасток может вырабатываться интерес не только к достижению призового места, но и к отработке новых элементов трудности тела в течение тренировочного процесса. Также во время соревнований юные спортсменки набираются опыта выступлений, начинают ощущать себя более уверенными, подражают опытным гимнасткам, что, в свою очередь, благоприятно влияет на тренировочный процесс.

5. Проведение бесед с родителями. Данная рекомендация имеет особую необходимость в связи с тем, что родители являются связующим звеном между детьми и тренером. Для эффективности занятий необходима заинтересованность в тренировочном процессе всех трех звеньев: тренера, ребенка и родителя. Соответственно, при грамотно построенных беседах возможно косвенное влияние на улучшение результатов тренировок.

6. Выполнение домашних заданий. Самостоятельные занятия играют важную роль в усвоении материала, выработке умений и навыков у детей дошкольного возраста. Задания необходимо доносить с помощью наглядного материала (фото и видео), способствующего повышению интерпретации упражнений и, как следствие, правильности выполнения заданий.

7. Проведение открытых уроков. На открытых занятиях родители могут увидеть уровень физической подготовленности детей, что служит стимулом для дальнейших дополнительных занятий.

Заключение

Таким образом, исходя из результатов оценки и анализа физической подготовленности юных спортсменок и их эмоционального состояния в начале и в конце эксперимента, разработанную методику можно назвать эффективной, в связи с улучшением показателей физической и психологической подготовленности гимнасток 5–6 лет. Следует отметить необходимость двухлетней подготовки юных спортсменок к поступлению в группы начальной подготовки по художественной гимнастике, а также выделить большое значение природного возраста по причине высокой конкуренции в данном виде спорта.

Список литературы

1. Карпенко Л.А. Художественная гимнастика: учебное пособие. СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2000. 40 с.
2. Медведева Е.Н., Супрун А.А., Винер-Усманова И.А., Терехина Р.Н., Крючек Е.С. Теория и методика художественной гимнастики: «Равновесие». М.: Спорт. 2021. 344 с.
3. Журавин М.Л., Загрядская О.В., Казакевич Н.В. Гимнастика и методика ее преподавания: учебник. М.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2002. 448 с.
4. Губа В.П., Булыкина Л.В., Ачкасов Е.Е., Безуглов Э.Н. Сенситивные периоды развития детей. Определение спортивного таланта: монография. М.: Спорт, 2021. 176 с.
5. Лебедихина Т.М. Гимнастика: теория и методика преподавания. Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2017. 114 с.
6. Вступительные испытания по общей и специальной физической подготовке для приема поступающих в МБУ СШ «Виктория» на программу спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика» на этап начальной подготовки 1 года обучения: URL: <https://viktoriya.ekaterinburg.rf/file/f7cafe7ba1ec2a0b39eee20dbbe61f4b> (дата обращения: 25.04.2022).
7. Шеменова Е.А., Семенова Г.И. Анализ системы подготовки гимнасток 5–6 лет к поступлению в группы начальной подготовки и пути ее совершенствования // Человек в мире спорта: материалы всероссийской научно-практической конференции молодых исследователей с международным участием. 2021. С. 134–138.
8. Алексеева Л.М. Комплексы детской общеразвивающей гимнастики. Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. 207 с.
9. Верхозина Л.Г., Заикина Л.А. Гимнастика для детей 5–7 лет. Программа, планирование, конспекты занятий, рекомендации. Волгоград: Учитель, 2020. 110 с.
10. Лагутин А.Б., Михалина Г.М., Игонова Е.С. Общеразвивающая программа по гимнастике для детей 4–7 лет. М.: «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», 2016. 146 с.
11. Глуценко Л.И. Подвижные игры как средство физического воспитания детей дошкольного возраста: учебное пособие. М.: Физическая культура, 2006. 183 с.
12. Шеменова Е.А., Семенова Г.И. Оценка уровня подготовленности юных гимнасток для поступления в группы начальной подготовки // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы VII Международной научно-практической конференции. Казань, 2021. С. 290–292.