

УДК:796.012.

## ПОСТРОЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ДЕВОЧЕК 6-7 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Улезко Ирина Владимировна

Узбекского Государственного Университета Физической Культуры и Спорта

Г.Чирчиқ, Узбекистон

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7934617>

**Аннотация:** В представленной статье полученные в ходе педагогических исследований и материалов опроса группы тренеров позволили предположить, что развитие координационных способностей в художественной гимнастике будет протекать более успешно и вместе с тем качество учебно-тренировочного процесса повысится при условии их сопряженного развития с психическими процессами. Установлено, что ведущее место при организации тренировочного процесса отводится учёту индивидуальных особенностей занимающихся, которые, обеспечивают построение, содержание и структуру тренировочного процесса

**Ключевые слова:** дифференциации и индивидуализации тренировочного процесса, физическая подготовка, тренировочных занятий, координационные способности, тренировочных нагрузок, этапе начальной спортивной подготовки.

## BADIIY GIMNASTIKA BILAN SHUG'ULLANADIGAN 6-7 YOSHLI QIZLARNING O'QUV JARAYONINI QURISH

**Annotatsiya:** taqdim etilgan maqolada, pedagogik tadqiqotlar va so'rov materiallari davomida olingan murabbiylar guruhi badiiy gimnastikada muvofiqlashtirish qobiliyatining rivojlanishi yanada muvaffaqiyatli bo'lishini va shu bilan birga, aqliy jarayonlar bilan birgalikda rivojlanishi sharti bilan o'quv jarayonining sifati oshishini ko'rsatdi. O'quv jarayonini tashkil etishda etakchi o'rin o'quv jarayonining tuzilishi, mazmuni va tuzilishini ta'minlaydigan talabalarning individual xususiyatlarini hisobga olishga qaratilganligi aniqlandi.

**Kalit so'zlar:** o'quv jarayonini farqlash va individuallashtirish, jismoniy tayyorgarlik, o'quv mashg'ulotlari, muvofiqlashtirish qobiliyatlari, o'quv yuklari, boshlang'ich sport mashg'ulotlari bosqichi.

## CONSTRUCTION OF THE EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESS FOR GIRLS 6-7 YEARS OLD ENGAGED IN RHYTHMIC GYMNASTICS

**Abstract:** In the presented article, the results obtained in the course of pedagogical research and survey materials of a group of trainers suggested that the development of coordination abilities in rhythmic gymnastics will proceed more successfully and at the same time the quality of the educational and training process will increase provided their development is coupled with mental processes. It is established that the leading place in the organization of the training process is given to taking into account the individual characteristics of the students, which ensure the construction, content and structure of the training process

**Keywords:** differentiation and individualization of the training process, physical training, training sessions, coordination abilities, training loads, the stage of initial sports training.

## ВВЕДЕНИЕ

Современная художественная гимнастика предъявляет новые повышенные требования к различным видам подготовки спортсменок. Так, по данным А.А. Супруна [5], современные тенденции развития спорта высших спортивных достижений основываются на необходимости учёта индивидуальных анатомо-физиологических и психологических особенностей спортсменов на всех, и особенно на начальных этапах спортивной тренировки. Сегодня поиск именно новых методических подходов к определению содержания тренировочных занятий является способом решения этой актуальной проблемы. Одним из передовых и перспективных направлений разработки данной научной проблемы, на наш взгляд, может быть поиск путей дифференциации и индивидуализации тренировочного процесса. Установлено, что ведущее место при организации тренировочного процесса отводится учёту индивидуальных особенностей занимающихся, которые, обеспечивают построение, содержание и структуру тренировочного процесса [3].

По мнению Е.Г. Тупициной [6], в детско-юношеском спорте на первое место выходит не индивидуальный, а дифференцированный подход к построению тренировочного процесса, предполагающий учет особенностей для различных групп юных спортсменов, важных для построения тренировочных нагрузок, обучения технико-тактическим действиям, участия в соревнованиях.

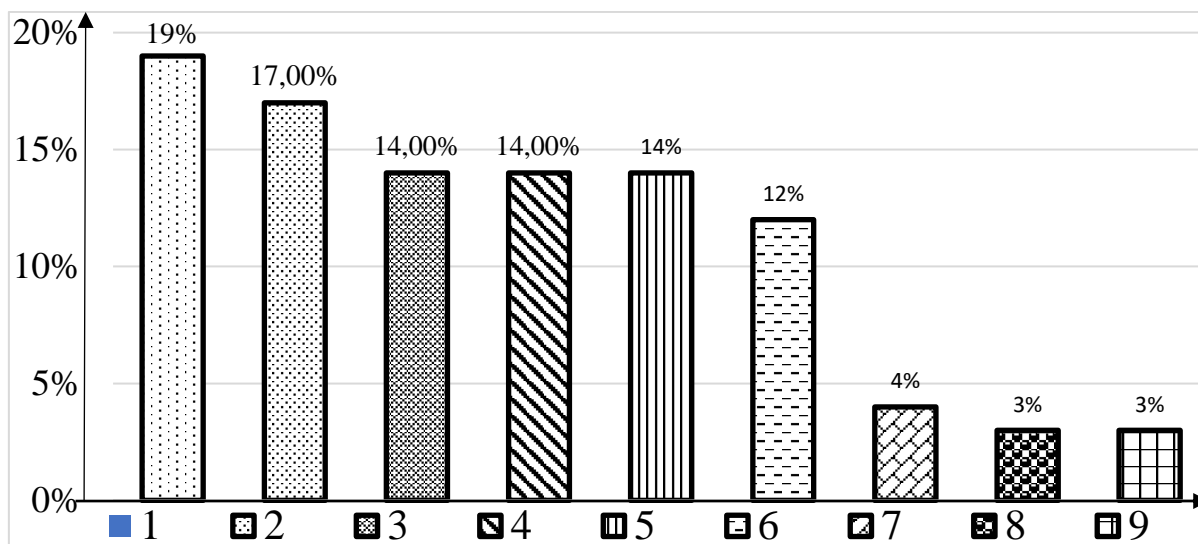
Именно различия во мнениях специалистов по художественной гимнастике о путях совершенствования учебно-тренировочного процесса и необходимости дифференцировать его содержание на занятиях по развитию координационных способностей у девочек 6-7 лет на этапе начальной спортивной подготовки обусловили необходимость проведения анкетного опроса.

## МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

**Цель исследования.** Поиск путей дифференциации и индивидуализации тренировочного процесса юных гимнасток-художниц на этапе начальной подготовки.

В опросе приняло участие 33 тренера по художественной гимнастике из разных городов Узбекистана. Вопросы анкеты позволили уточнить количество и виды специфических координационных способностей являющихся ведущими в различных упражнениях гимнастического многоборья. Так, респонденты проранжировали их по степени важности следующим образом (рис. 1):

- 1) способность к равновесию (19%);
- 2) темпо - ритмовая способность (17%);
- 3) способность к быстрому реагированию (14%);
- 4) способность к согласованности и комбинированию движения (14%);
- 5) способность к ориентированию в пространстве (14%);
- 6) способность к дифференцированию пространственных, временных и силовых параметров движения (12%);
- 7) способность к перестроению двигательных действий (4%);
- 8) способность к рациональному расслаблению мышц (3%);
- 9) способность к управлению временем двигательных реакций (3%).



**Рис. 1. Ранжирование специфических координационных способностей по их значимости в упражнениях гимнастического многоборья**

В то же время к наиболее важным специфическим координационным способностям, проявляющимся в разных видах многоборья в художественной гимнастике, Ю.Е. Куценко [2], Е.Ю. Макарова [3] относят способности к равновесию, темпу и ритму, способности к быстрому реагированию, согласованию и комбинированию движения, способности к ориентированию в пространстве, дифференцированию пространственных, временных и силовых параметров движения. Такого же мнения в своих исследованиях придерживаются.

К дополнительным и в меньшей мере проявляющимся при выполнении тренировочных заданий в художественной гимнастике респонденты отнесли координационные способности к перестроению двигательных действий, рациональному расслаблению мышц, управлению временем двигательных реакций.

Одной из главных задач анкетного опроса было выявление отношения тренеров к проблеме определения признаков дифференциации и индивидуализации содержания тренировочного процесса. Так, на вопрос «Как Вы относитесь к дифференциации в тренировочном процессе» 100% респондентов указали, что она в тренировочной деятельности нужна (рис. 2).

Такого же мнения придерживается А.А. Супрун [5], утверждающий, что дифференциация нужна как при планировании тренировочных нагрузок, так и в процессе организации и проведении самого тренировочного процесса.



**Рис. 2. Отношение респондентов к необходимости дифференциации тренировочного процесса**

В то же время на вопрос «Дифференцируете ли вы средства и методы развития координационных способностей в тренировочном процессе с группами начальной спортивной подготовки?». 81,8% респондентов ответили, что дифференциацию не используют, а 18,2% ее применяют. Причем:

1) 50,1% респондентов в качестве признака дифференциации тренировочного процесса называют уровень физической подготовленности;

2) 30,1% – тип телосложения гимнасток;

3) 19,8% – различия в показателях их физического развития;

4) (0%) тип темперамента;

5) (0%) типологические особенности НС (рис. 3).

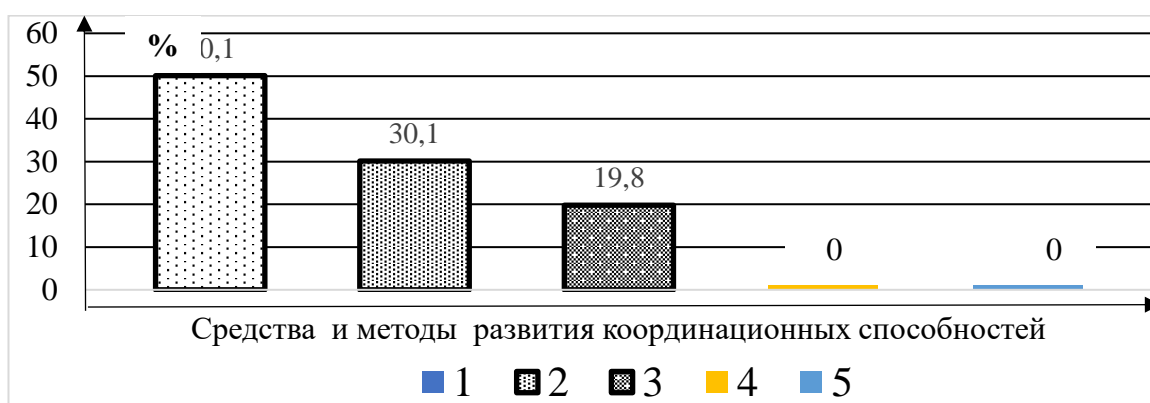


Рис. 3. Признаки дифференциации тренировочного процесса

Анализ результатов анкетного опроса, позволяет сделать вывод о том, что в тренировочном процессе с гимнастками групп начальной спортивной подготовки не всегда учитываются такие признаки для дифференциации тренировочного процесса, как типы темперамента и типологические особенности свойств нервной системы. М.Н.Умаров, Г.М. Хасанова [7] в процессе исследований установили, что существуют тесные связи между типологическими свойствами нервной системы и динамикой развития двигательных способностей. Аналогичные результаты получили в своих исследованиях Е.Б. Осипова [4], Ю.Е. Куценко [2].

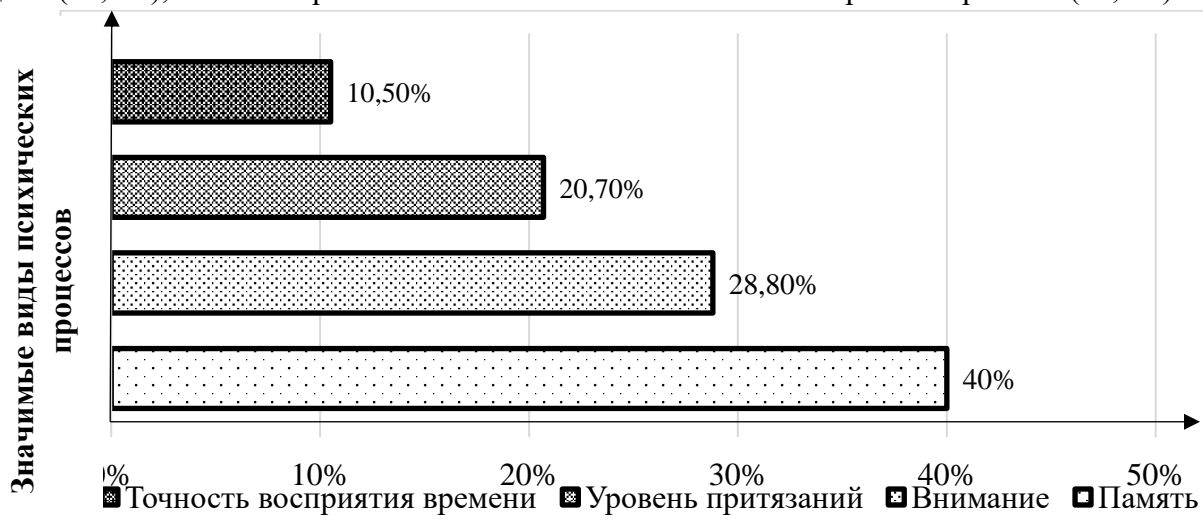
Сегодня установлено, что эффективность двигательной деятельности напрямую зависит от уровня развития психических процессов спортсмена. Чем выше уровень работоспособности психических процессов, тем качественнее выполнение техники физических упражнений как на протяжении всей тренировки, так и, что особенно важно, на протяжении всех соревновательных дней [3].

### РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Вот почему при планировании тренировочных заданий в работе с детьми необходимо учитывать не только уровень развития их координационных способностей, но и уровень развития их психических процессов.

В связи с этим, респондентам был задан вопрос: «Укажите, какие психические процессы детей являются наиболее значимыми в тренировочном процессе?». Для этого нужно было выбрать 2-3 наиболее значимых видов психических процессов из предложенных вариантов ответа (рис. 4).

Из рисунка 4 видно, что к наиболее значимым видам психических процессов у детей 40% респондентов относят память. В то же время 28,8% на второе место по значимости ставят показатели внимания (распределение и переключение внимания), на третье место – показатели уровня притязаний, выраженного в стремлении к достижению поставленной цели (20,7%), а на четвертое место – показатели точности восприятия времени (10,5%).



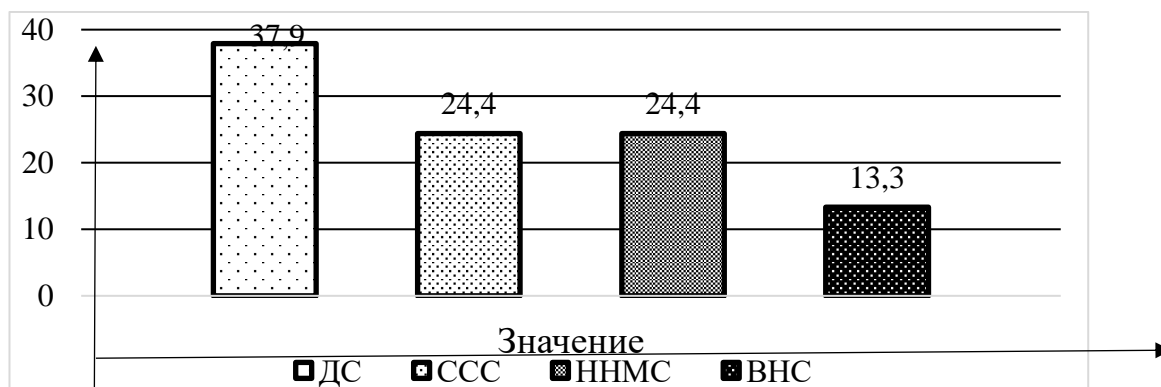
**Рис. 4 Значение психических процессов в тренировочной деятельности**

Кроме того, респонденты следующим образом определили значимость психических процессов в разных видах гимнастического многоборья в художественной гимнастике (таблица 1).

**Таблица 1 Значимость развития психических процессов для различных видов гимнастического многоборья**

№ п\п	Виды психических процессов	Виды гимнастического многоборья (в %)			
		Упражнение без предмета	Упражнение со скакалкой	Упражнение с обручем	Упражнение с мячом
1.	Восприятие	25	19,6	12,5	12,2
2.	Внимание	18,5	26,8	22,3	21,2
3.	Память	48,2	44,8	48,2	50,1
4.	Уровень притязаний	8,3	8,8	17	16,5

Из таблицы 1 видно, что ведущим видом психических процессов во всех видах гимнастического многоборья является память. Это связано с тем, что любой вид гимнастического многоборья состоит из достаточно большого количества взаимосвязанных между собой физических упражнений, запоминание которых (память) обеспечивает качество выполнения всех гимнастических комбинаций.



**Рис. 5** Распределение функциональных систем организма спортсменок по их значимости в тренировочной деятельности гимнасток

**Примечание:** ДС-дыхательная система; ССС - сердечно-сосудистая система; нервная и нервно-мышечная система; ВНС - вегетативная нервная система

Отвечая на вопрос, «Какие функциональные системы организма оказывают ведущее влияние на качество тренировочной деятельности гимнасток?» респонденты следующим образом расположили их по степени значимости (рис. 5).

Из рисунка 5 видно, что ведущей функциональной системой организма, обеспечивающей эффективную тренировочную деятельность, 37,9% тренеров считают дыхательную систему. Такого же мнения придерживается и И.А. Винер-Усманова [1], которая утверждает, что, хотя объем легких у детей 6-7-летнего возраста еще невелик, однако потребность в кислороде из-за высокой степени окислительных процессов, возникающая при тренировочной деятельности, достаточно большая. Кроме того, особое внимание при выполнении физических упражнений необходимо уделять постановке правильного, равномерного и глубокого дыхания, что также будет способствовать эффективному потреблению кислорода организмом.

Важность сердечно-сосудистой, нервной и нервно-мышечной системы в тренировочной деятельности отметили 24,4% респондентов, а вегетативной нервной системы – 13,3%.

### ВЫВОДЫ

Анализ результатов проведенного анкетного опроса позволяет сделать следующие выводы:

1. Дифференциация и индивидуализация тренировочного процесса в художественной гимнастике не всегда проводится тренерами. Причем, как правило, дифференциацию осуществляют по различиям в уровне физического развития, физической подготовленности или по типу телосложения гимнасток. Имеют место исследования, в которых учащихся дифференцируют по типам темперамента или типологическим особенностям свойств нервной системы [1, 2,].

2. Теоретический анализ и обобщение результатов ранее проведенных исследований и материалов констатирующего педагогического эксперимента позволили к специфическим координационным способностям спортсменок в художественной гимнастике отнести следующие:

- 1) специально-двигательные способности, к которым относятся способности к дифференцированию пространственных, временных и силовых параметров движения,



способности к согласованию и комбинированию движения, способности к быстрому реагированию;

2) специализированные восприятия («чувства»), представленные в виде темпо-ритмовой способности, способности к равновесию (статическому и динамическому), способности к ориентированию в пространстве.

3. К ведущим видам психических процессов во всех видах гимнастического многоборья респонденты относят память. Это связано с тем, что любой вид гимнастического многоборья состоит из достаточно большого количества взаимосвязанных между собой физических упражнений, запоминание которых (память) обеспечивает качество выполнения гимнастических комбинаций.

4. Ведущей функциональной системой организма, обеспечивающей эффективную тренировочную деятельность, 37,9% тренеров считают дыхательную систему. Важность сердечно-сосудистой, нервной и нервно-мышечной системы в тренировочной деятельности отметили 24,4% респондентов, а вегетативной нервной системы 13,3%.

5. Полученные в ходе анкетного опроса результаты позволяют предположить, что развитие координационных способностей в художественной гимнастике будет протекать более успешно и вместе с тем качество учебно-тренировочного процесса повысится при условии их сопряженного развития с психическими процессами. Такое предположение подтверждается результатами исследования Ю.Е.Куценко [2], которая установила, что существуют тесные взаимосвязи между типологическими свойствами нервной системы и динамикой развития двигательных способностей, а так же результатами исследования Е.Б.Осипова [4].

#### Литература:

1. Винер-Усманова И.А. Интегральная подготовка в художественной гимнастике. Автореф. дисс. . д-ра пед. наук. Санкт-Петербург, 2013. -47 с.
2. Куценко Ю. Е. «Направленность тренировочных нагрузок юных спортсменок в художественной гимнастике на этапе начальной подготовки». Дисс. канд. пед. наук. М., 2018г., -132 с.
3. Макарова Е.Ю. Структура специальной двигательной подготовки, определяющей техническое мастерство в художественной гимнастике. Дисс....канд.пед.наук: 13.00.04. – Москва, 1988. – 150 с.
4. Осипова Е. Б. Прыжковая подготовка спортсменок в художественной гимнастике на основе объективных показателей качества выполнения профилирующих упражнений. Дисс. канд. пед. наук. Санкт-Петербург, 2019. -228 с.
5. Супрун А. А. Технологический подход к процессу профилирующей подготовки в художественной гимнастике на основе учета индивидуальных особенностей. Дисс. канд. пед. наук. Санкт-Петербург, 2013, -299 с.
6. Тупицына Е.Г. «Индивидуальные трудности освоения программного материала в художественной гимнастике на основе субъективного контроля». Дисс. канд. пед. наук. Смоленск, 2001. -209 с.
7. Умаров М.Н., Хасанова Г.М. Взаимодействие педагогического фактора на формирование способностей в художественной гимнастике. // «Фан спорта». 2013. №1. – С. 32-35.