

Особенности предметной подготовки у девочек 5–6 лет на секционных занятиях по художественной гимнастике в школе

Г.Р. Сулейманова

Самарский государственный социально-педагогический университет, Самара, Россия

Обоснование. Художественная гимнастика — сложнокоординационный вид спорта, где спортсменки сочетают техническое мастерство, выразительность и манипуляции предметами под музыку. Актуальность исследования заключается в том, что современные педагоги-тренеры на секционных занятиях обычно используют гимнастические предметы (скакалка, мяч, обруч) как вспомогательные средства для формирования устойчивого интереса к занятиям гимнастикой и обучения базовым навыкам владения. Мы же предлагаем внедрить предметы в секционный процесс в рамках общефизической подготовки, как усложнение и привнесение новизны и разнообразия при выполнении монотонных многократно повторяющихся упражнений и поддержание энтузиазма к двигательной деятельности. Для исследования выбраны девочки дошкольного возраста 5–6 лет.

Работа с предметами в секции по художественной гимнастике затрагивает здоровьесберегающие технологии:

1. Медико-профилактические:

- обучение гигиене (работа с личными предметами, правила поведения в зале);
- информирование родителей о физических отклонениях.

2. Физкультурно-оздоровительные:

- развитие физических качеств (координация, сила, ловкость) через упражнения со скакалкой, мячом, обручем;
- профилактика плоскостопия, формирование осанки, приучение к ежедневной активности;
- воспитание дисциплины через выполнение домашних заданий.

3. Социально-психологические:

- формирование позитивного психологического самочувствия: работа в группах, взаимопомощь в построениях;
- обучение ответственности (контроль за наличием личных предметов и необходимого инвентаря при посещении занятий).

Технологии направлены на гармоничное физическое и психологическое развитие, социализацию и укрепление мотивации дошкольников.

Цель — разработать и внедрить комплекс упражнений с предметами для разных разделов учебно-тренировочного занятия в секции, апробировать его в экспериментальной группе и сравнить результаты с контрольной группой.

Методы. Анализ научно-методической литературы показал возможность внедрения предметной подготовки, так как в возрасте 5–6 лет у детей уже сформированы базовые техники движений телом [1, 2]. Дети могут удерживать и сохранять образ определенного предметного содержания до тех пор, пока не будет достигнута цель [3]. Выбранный для исследования возраст благоприятен для развития координации, ловкости и быстроты [4].

Разработка комплекса упражнений для введения в разные части учебно-тренировочного занятия: хваты, удержания, вращения в «разминке», удержания и вращения в прыжковой подготовке, неспецифическая работа с предметами в заключительной части. В исследовании принимали участие 16 девочек, занятия длились 7 месяцев с сентября 2024 по март 2025 г. 2 раза в неделю по 1,5 часа. Результаты исследования оцениваются при помощи методов математической статистики.

Результаты. Результаты контрольных испытаний представлены в табл. 1.

Таблица 1. Итоги применения комплекса упражнений в контрольной и экспериментальной группах

Контрольные упражнения	До эксперимента (5-балльная система)		После эксперимента (5-балльная система)	Прирост	
				абсолютное значение	в процентах (%)
Стойка на полупальцах	КГ	3,6	4	0,4	11
	ЭГ	3,6	4	0,4	11
Равновесие «пассе»	КГ	3	4,4	1,4	47
	ЭГ	3	5	2	67
Равновесие на всей стопе, положение ноги вперед	КГ	2	2,8	0,8	40
	ЭГ	2	3	1	50
Стойка на руках у стены	КГ	2	2,7	0,7	35
	ЭГ	2	3,1	1,1	55
Подъем ног и корпуса из положения лежа на животе «Лодочка»	КГ	2	3	1	50
	ЭГ	2	3	1	50
Исполнение 30-секундной композиции	КГ	2	3	1	50
	ЭГ	2	3,1	1,1	55

Примечание: КГ — контрольная группа; ЭГ — экспериментальная группа.

Выводы. Как показывает таблица 1 прирост показателей физической подготовленности обучающихся составляет до 50–55 %, при этом дети из экспериментальной группы показывают больший прирост в показателях равновесия (координация) и стойки у стены (сила). В оценке силы мышц спины в обеих группах прирост одинаковый. 5 % разница в приросте по оценке исполнения композиции — это самый сложный показатель контрольных тестов, так как нужно оценить общее исполнение движений, и разница в 5 % доказывает эффективность комплекса в целом, но не критичность его применения. Комплекс рекомендуется применять в регулярных занятиях, когда наблюдается общее снижение мотивации группы. Положительно будет его включение в программу дополнительных занятий для усиления развития координации и силы мышц рук. Отмечается, что дети из экспериментальной группы с большим энтузиазмом подходят к обучению новым двигательным действиям, между собой дети более дружные и чаще приходят к взаимовыручке по сравнению с контрольной группой.

Ключевые слова: начальная подготовка в художественной гимнастике; предметная подготовка; план учебно-тренировочного занятия; комплекс упражнений.

Список литературы

- Есаков С.А. Возрастная анатомия и физиология (курс лекций). Ижевск: Удмуртский государственный университет, 2010. 196 с.
- Филиппова С.О., Волосникова Т.В., Каминский О.А., и др. Физическое воспитание и развитие дошкольников: учебное пособие. Москва: Академия, 2007. 224 с.
- Терехина Р.Н., Цаллагова Р.Б., Родыгина Ю.К., и др. Направленность занятий художественной гимнастикой детей 3–6 лет с учетом их психолого-физиологических особенностей // Ученые записки университета Лесгафта. 2017. № 12(154). С. 283–286. EDN: YLMGBT
- Рожкова Л.В. Методика формирования манипуляционных навыков у гимнасток на первом году обучения в группах начальной подготовки // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. Серия: Филология, педагогика, психология. 2013. № 11. С. 145–152. EDN: RRYLQT

Сведения об авторе:

Гелия Ринатовна Сулейманова — студентка, группа ФФКС-м23Пз, факультет физической культуры и спорта; Самарский государственный социально-педагогический университет, Самара, Россия. E-mail: suleymanova.g@sgsru.ru

Сведения о научном руководителе:

Светлана Владимировна Сафоновко — кандидат педагогических наук, доцент; Самарский государственный социально-педагогический университет, Самара, Россия. E-mail: sve21547052@yandex.ru