

Дубовицкая Ирина Алексеевна, старший преподаватель,  
Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)  
Dubovitskaya Irina Alekseevna,  
RUSSIAN UNIVERSITY SPORT (SCOLIPE)

**ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА  
У ДЕВОЧЕК 5-6 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ  
ГИМНАСТИКОЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ АКРОБАТИКИ  
FEATURES OF STRUCTURE OF THE TRAINING PROCESS FOR GIRLS  
AGED 5-6 ENGAGED IN RHYTHMIC GYMNASTICS USING ACROBATICS**

**Аннотация.** В статье отображены особенности построения тренировочного процесса у девочек гимнасток на начальном этапе спортивной подготовки.

**Abstract.** The article describes the features of the training process for female gymnasts at the initial stage of sports training.

**Ключевые слова:** Художественная гимнастика, акробатические упражнения, тренировочный процесс, этап начальной подготовки.

**Keywords:** Rhythmic gymnastics, acrobatic exercises, training process, and initial preparation stage.

Проблема применения акробатических упражнений на занятиях художественной гимнастикой становится все более актуальной, так как на занятиях комплексно используются различные методы и приемы. Этот метод наиболее эффективен для решения цели всестороннего развития основных физических качеств гимнасток 5-6 лет. Эти процессы во многом взаимосвязаны. Поскольку обучая гимнасток какому-либо техническому упражнению, одновременно оказываются воздействие на развитие тех или иных физических качеств. Работая над укреплением силы, развитием быстроты или выносливости, создается необходимая база для более лучшего освоения двигательных умений и навыков в том числе и координационных способностей.

**Объект исследования:** тренировочные занятия у девочек гимнасток 5-6 лет.

**Предмет исследования:** акробатические упражнения и особенности их освоения девочками занимающихся художественной гимнастикой.

**Цель исследования:** выявить влияния акробатической подготовки на улучшение уровня координационных способностей у девочек 5-6 лет занимающихся художественной гимнастикой.

Для совершенствования двигательно-координационных способностей экспериментальная группа гимнасток отработывали соревновательные программы путем многократных повторений. А также на каждом уроке велась работа по повышению техники соревновательных композиций с помощью конкретизированных акробатических упражнений, кувырков, перекатов, прыжков, поворотов, а также с предметами и без, которые способствовали развитию необходимых двигательных способностей, гибкости, и совершенствованию координационных способностей и вестибулярного аппарата. На протяжении экспериментальных занятий гимнастки экспериментальной группы внедряли в тренировочный процесс конкретизированные контрольные упражнения и, в зависимости от уровня усвоения и исполнения данных упражнений, могли корректировать процесс тренировок, используя систему контроля уровня специальной физической подготовленности,



то есть акцентировать внимание на специальных физических способностях, требующих дополнительного развития и совершенствования.

Девочки, которые раньше вели обычный образ жизни, как их сверстники, начинают тренироваться профессионально. Они сделали для себя определенную ставку на будущее – на художественную гимнастику. Серьезная проблема, с которой регулярно сталкиваются родители и тренеры, - психологическая. Юным спортсменкам, будущим покорительницам художественных высот, надо не только серьезно и много тренироваться, но и забыть о прочих увлечениях поэтому акробатика будет разнообразным отвлечением от рутинных тренировок.

Юные девочки-гимнастки должны быть готовы к соревнованиям. Они завершаются победой, к которой стремятся все, или поражением. То и другое – испытание для нервной системы. Психологические нагрузки не менее, если не более, ощутимы, чем физические. Поэтому начинающие спортсменки нуждаются в поддержке не только своих тренеров, но и родителей. Придется готовиться к соревнованиям по художественной гимнастике.

Итак, нагрузки для девочек при подготовке к соревнованиям по художественной гимнастике можно разнообразить акробатическими упражнениями рисунок 1.

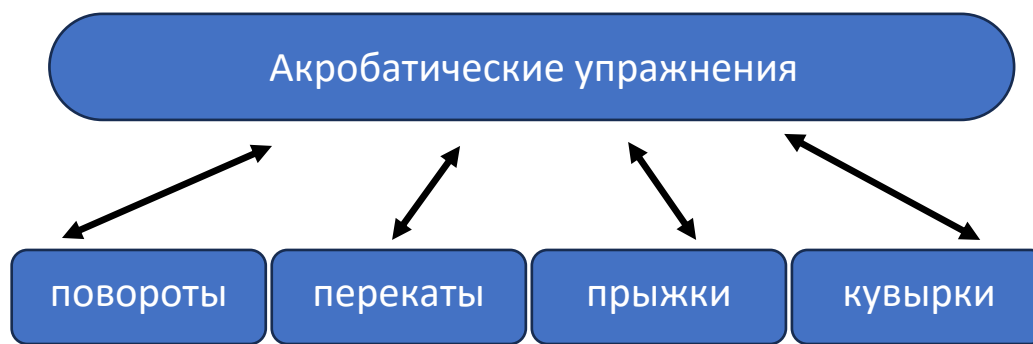


Рисунок 1. группа акробатических упражнений

Если все-таки девочка перешла на более высокий уровень подготовки и решила продолжить занятия художественной гимнастикой, взрослым придется обеспечить ей определенную психологическую подготовку. Безусловно, тренер научит многому и поддержит маленьких девочек-гимнасток. Однако это не все.

От взрослых из ближайшего окружения во многом зависит, как ребенок преодолеет трудности, связанные с предстоящими мероприятиями и соревнованиями. Волнение тут неизбежно. Желание победить тоже.

В семье должна быть спокойная и комфортная обстановка, даже если первые соревнования закончатся неудачей.

Не менее тяжело преодолевается головокружение от успехов. Оно проявляется у многих потенциально звездных спортсменок при любой победе.

Родителям (опекунам) придется столкнуться с этим и поддержать девочку в любой ситуации.

Крайне редко до начала соревнований по художественной гимнастике девочки не проявляют страхи. У многих бывают нервные срывы. Это необходимо отследить, успокоить ребенка. Тренер готовит детей заранее и все объясняет, но в этот момент он не присутствует. С девочкой общаются только близкие люди. Именно на родителей (опекунов) ложится задача вселить уверенность в юную спортсменку. Что важно в данном случае? Не перехвалить. Не стоит давать ложных надежд, но и заранее разочаровывать тоже не надо. Надо дать почувствовать девочке, что дело не в победе или месте, которое можно занять во время



соревнований по художественной гимнастике. Важнее получить удовольствие от процесса, а не только от результата.

Следите за тем, чтобы ребенок не пропускал занятия, не снижал темпа тренировок, но при этом не перегружал свой юный организм - ему необходимо восстановление и отдых. Минимальный сон – 8 часов. Если есть возможность, лучше на несколько дней перед соревнованиями освободить спортсменку от занятий в школе.

Для того, чтобы избежать ошибок при подготовке ребенка к соревнованиям надо чаще общаться с ребенком. Родителям должно быть известно все о выступлении. Не полагайтесь только на тренера или на свое с ним обсуждение успехов вашей юной спортсменки. Сегодня, с учетом технологий, взрослые считают, что достаточно решить все вопросы удаленно.

Композиция. Если вы не в курсе того, какая именно выбрана для выступлений вашей гимнастки, это критическая ошибка. Не прослушали мелодию - не поймете сценарий, не обсудите элементы, движения, которые ваш ребенок под эту композицию будет выполнять. Проследите перед любым мероприятием за тем, чтобы ваша юная гимнастка не забыла взять флешкарту с записью, не забыла подписать ее до передачи администратору.

Не пытайтесь настраивать девочку на призовое место. Это может завершиться психологическим срывом и отказом от дальнейшей работы в выбранном виде спорта. Понятно, что вам придется вложиться в участие ребенка в соревнования – купить престижный, яркий купальник и атрибуты, заказать макияж, сделать прическу. Вы ждете отдачи за призовое место? Но ведь это ваше желание. Ребенку приз нужен не ради денег или компенсации ваших в нее вложений, а ради удовольствия, то есть в принципе ради самого участия в соревнованиях. Скройте свои амбиции. Ее красота и изящество – не ради дивидендов.

Всегда помните, что любое мероприятие, а тем более соревнование по художественной гимнастике для вашей девочки сопряжено с волнениями. Понятно, что и вы волнуетесь, но не так, как юная спортсменка. Ваша задача помочь ей найти золотую середину, то есть и не занижать, и не завышать планку.

Если ребенок проиграл соревнования нельзя ругать ребенка, усугубляя еще больше ее нервное потрясения, а настраивать на будущие победы. Ребенок должен понимать, что при любом результате на этих соревнованиях ее достижения впереди. Каждое соревнование должно стать для юной гимнастки маленьким праздником, а не потрясением – неважно, какое место она займет. Необходимо научить ребенка получать удовольствие от самого процесса занятия спортом, а не результата выступления. Положительные эмоции – это часть успешного выступления.

*Список литературы:*

1. Теория и методика художественной гимнастики: «волны». Учебное пособие/ Р.Н. Терехина, И.А. Винер-Усманова, Е.Н. Медведева, А.А. Супрун, Е.С. Крючек, А.С. Мальнева, И.С. Семibrатова. – М.: Спорт, 2020. – 152 с.

2. Терехина, Р. Н., Винер-Усманова И. А., Медведева Е. Н. Теория и методика художественной гимнастики: подготовка спортивного резерва. Учебное пособие. – М., Спорт, 2018. – 360 с.

3. Пшеничникова, Г. Н. Обучение элементам без предмета на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике : учебное пособие / Г.Н. Пшеничникова, О. П. Власова. - Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2013. - 189 с.

