

УДК 796.412.2

АНАЛИЗ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ДЕВОЧЕК 6-7 ЛЕТ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Бандаков М.П., Микрюкова М.Г.

ФГБОУ ВПО «Вятский государственный гуманитарный университет» Киров, Россия (610002, Кировская область, г. Киров, ул. Красноармейская, 26), e-mail: vshu@vshu.kirov.ru

Статья посвящена изучению научно-исследовательской литературы, а также многолетней практики работы специалистов в области художественной гимнастики. Цель анкетного опроса заключалась в определении отношения специалистов к дифференциации тренировочного процесса вообще, выявление основных признаков по которым возможно дифференцировать средства и методы развития координационных способностей у гимнасток групп начальной спортивной подготовки. В уточнении наиболее важных специфических видов координационных способностей, проявляющихся в гимнастическом многоборье, определение значения психических процессов в тренировочной деятельности, функциональных систем организма гимнасток, обеспечивающих качество учебно-тренировочной деятельности. Полученные результаты позволяют определить содержание экспериментальной методики дифференцированного развития координационных способностей у девочек 6-7 лет на этапе начальной спортивной подготовки в художественной гимнастике.

Ключевые слова: координационные способности, психические процессы, художественная гимнастика.

ANALYSIS FOR THE CONTENT OF TRAINING PROCESS GIRLS 6-7 YEARS IN RHYTHMIC GYMNASTICS

Bandakov M.P., Mikryukova M.G.

Vyatka State University of Humanities, Kirov, Russia (610002, Kirov region, Kirov Street Krasnoarmijska, 26), e-mail: vshu@vshu.kirov.ru

The article is devoted to the study of research literature, as well as years of experience with the work of specialists in the field of gymnastics. The purpose of the questionnaire was to determine the relations professionals to differentiate the training process in General, the identification of the main characteristics by which it is possible to differentiate the means and methods of development of coordination abilities of the gymnasts of the initial sports training. To clarify the most important specific types of coordination abilities manifested in the all-around gymnastic, determine the value of mental processes in the training activity of functional systems of the organism gymnasts, providing quality training activities. The obtained results allow to determine the content of the experimental method to the differential development of coordination abilities in girls 6-7 years at the initial stage of athletic training in rhythmic gymnastics.

Keywords: coordination abilities, mental processes, rhythmic gymnastics.

Современная художественная гимнастика предъявляет новые повышенные требования к различным видам подготовки спортсменок. Так, по данным А.А. Нестерова и А.Г. Левицкого [7], современные тенденции развития спорта высших спортивных достижений основываются на необходимости учёта индивидуальных анатомо-физиологических и психологических особенностей спортсменок 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 П.В. Квашука [5], 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.

В опросе приняло участие 33 тренера по художественной гимнастике из разных городов России. 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%).

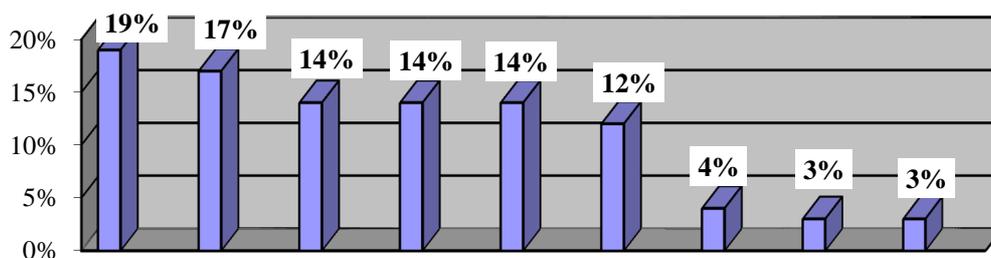


Рис. 1. Ранжирование специфических координационных способностей по их значимости в упражнениях гимнастического многоборья

В то же время к наиболее важным специфическим координационным способностям, проявляющимся в разных видах многоборья в художественной гимнастике, респонденты 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 О.А. Сухостав [10], Е.С. Николаева [8], Е.В. Павлова [9].

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 П.В. Квашук [5], утверждающий, что дифференциация нужна как при планировании тренировочных нагрузок, так и в процессе организации и проведении самого тренировочного процесса.

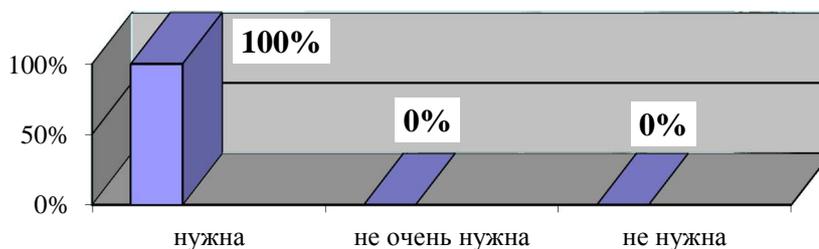


Рис. 2. Отношение респондентов к необходимости дифференциации тренировочного процесса

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, 50,1 % респондентов в качестве признака дифференциации тренировочного процесса называют уровень физической подготовленности, 30,1% – тип телосложения гимнасток и 19,8% – различия в показателях их физического развития (рис. 3).

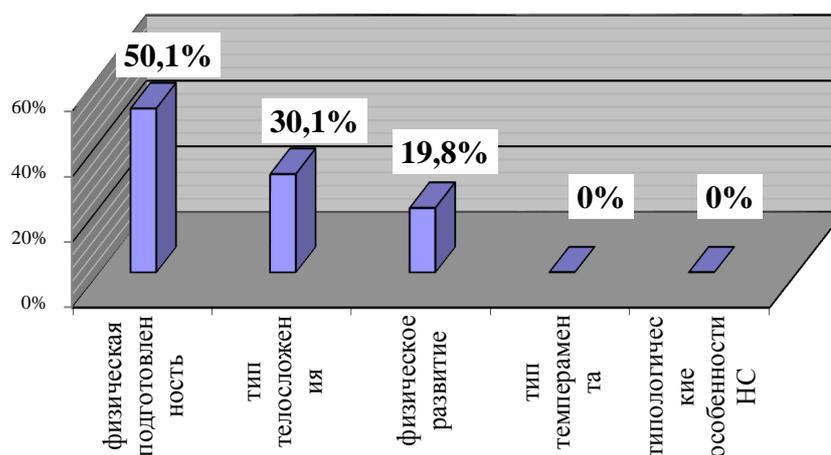


Рис. 3. Признаки дифференциации тренировочного процесса

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. В то же время О.Н. Кривошекова [6] установила, что существуют тесные связи между типологическими свойствами нервной системы и динамикой развития двигательных способностей. Такие же результаты в своих исследованиях получили М.П. Бандаков [1], Ю.Е. Чибичик [11], М.П. Бандаков, Г.Г. Полевой [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 [11].

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%).

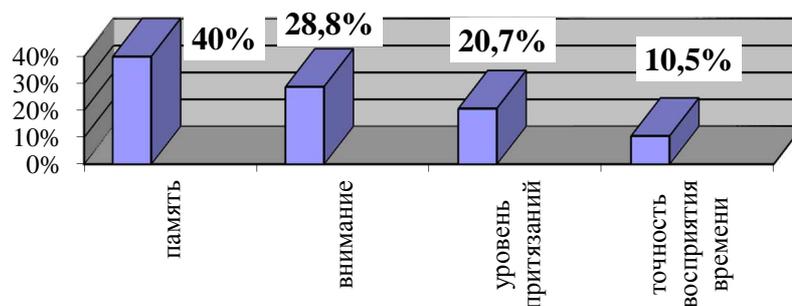


Рис. 4 Значение психических процессов в тренировочной деятельности

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.

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).

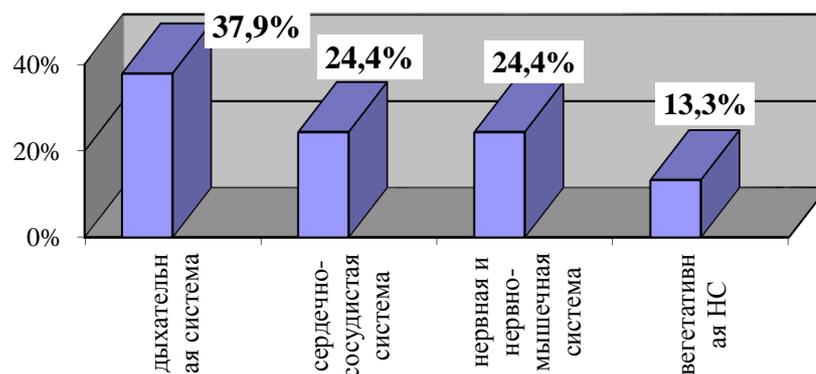


Рис. 5 Распределение функциональных систем организма спортсменок по их значимости в тренировочной деятельности гимнасток

Из рисунка 5 видно, что ведущей функциональной системой организма, обеспечивающей эффективную тренировочную деятельность, 37,9% тренеров считают дыхательную систему. Такого же мнения придерживается и К.В. Гобузева [4], 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%.

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 учащиеся дифференцируют по типам темперамента или типологическим особенностям свойств нервной системы [1, 2, 11].

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 темпоритмовой 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 О.Н. Кривошековой [6], которая установила, что существуют тесные взаимосвязи между типологическими свойствами нервной системы и динамикой развития двигательных способностей, а так же результатами исследования М.П. Бандакова, Г.Г. Полевого [2].

Список литературы

1. Бандаков М.П. Индивидуализация средств и методических подходов на уроках физической культуры как условие эффективного развития физических качеств и психических процессов школьников: автореф. дис. ... канд. пед. наук / М. П. Бандаков. – Л., 1980. – 20 с.
2. Бандаков М.П., Полевой Г.Г. Обоснование содержания учебно-тренировочного процесса юных футболистов // Современные проблемы науки и образования. – 2014. - №3; URL: www.science-education.ru/119-14507.
3. Воробьев С.В. Индивидуализация тренировочного процесса лыжников-гонщиков 12-13 лет на этапе начальной спортивной специализации: дис. ... канд. пед. наук. – Коломна, 2004. – 133 с.

4. Гобузева К.В. Модельные характеристики гимнасток-художниц с уровнем спортивной квалификации 1-го взрослого разряда: дис. ... канд. пед. наук. – СПб., 2006. – 191 с.
5. Квашук П.В. Дифференцированный подход к построению тренировочного процесса юных спортсменов на этапах многолетней подготовки: дис. ... докт. пед. наук. – М., 2003. – 226 с.
6. Кривощёкова О.Н. Развитие скоростно-силовых способностей юных гимнасток, различающихся индивидуально-психологическими особенностями: дис. ... канд. пед. наук. – Омск, 2005. – 167 с.
7. Нестеров А.А., Левицкий А.Г. Индивидуализация физической подготовки дзюдоистов высшей квалификации: Монография // СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999. – 96 с.
8. Николаева Е.С. Развитие координационных способностей как условие эффективного обучения девочек 5-7 лет упражнениям с предметами в художественной гимнастике: дис. ... канд. пед. наук. – Белгород, 2006. – 153 с.
9. Павлова Е.В. Совершенствование системы спортивного отбора в художественной гимнастике на основе показателей развития координационных способностей: дис. ... канд. пед. наук. – Сургут, 2008. – 145 с.
10. Сухостав О.А. Индивидуально-психологические особенности в развитии координационных способностей у девочек 6-9 лет, занимающихся художественной гимнастикой, на этапе начальной подготовки: дисс ... канд. пед. наук. – Омск, 1998. – 143 с.
11. Чибичик Ю.В. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса юных дзюдоистов на начальных этапах подготовки: дис. ... канд. пед. наук. – Челябинск, 2010. – 180 с.

Рецензенты:

Коршунова О.В., д.п.н., доцент, профессор кафедры педагогики, ФГБОУ ВПО «Вятский государственный гуманитарный университет», г. Киров;

Оборин В.А., д.м.н., профессор кафедры медико-биологических дисциплин, ФГБОУ ВПО «Вятский государственный гуманитарный университет», г. Киров.