

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ имени В.П. АСТАФЬЕВА»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Выпускающая кафедра медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности

СЕЛЮН МАРИЯ АЛЕКСАНДРОВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Совершенствование техники работы с обручем в художественной гимнастике девочек 4-6 лет

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль)
образовательной программы Спортивная тренировка

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
к.м.н., доцент Казакова Г.Н.

27.05.24

(дата, подпись)

Руководитель
д.п.н., профессор Завьялов Д.А.

24.05.24

(дата, подпись)

Дата защиты 14.06.2024

Обучающийся Селюн М.А.

21.05.24

(фамилия, инициалы)

(дата, подпись)

Оценка

Красноярск 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Глава 1. СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ	5
1.1. История развития и становления художественной гимнастики	6
1.2. Особенности психического и физиологического развития детей	14
1.3. Особенности формирования мотивации и физического воспитания детей	24
Глава 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	35
2.1. Организация исследования	35
2.2. Методы исследования	36
Глава 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГИМНАСТОК	38
3.1. Выявление заинтересованности родителей детей 4-6 лет в занятиях ими художественной гимнастикой	38
3.2. Выявление влияния тренировок на эмоциональное состояние девочек, занимающихся художественной гимнастикой	45
3.3. Повышение уровня техники работы с обручем в художественной гимнастике девочек 4-6 лет с помощью комплекса упражнений.....	54
Заключение	67
Библиографический список	69
Приложение	77

Введение

Актуальность. Спорт — неотъемлемая часть гармоничного развития ребенка. Спорт, как ничто другое, закаляет характер. Именно поэтому все больше родителей отдают своих детей в секции. Одним из наиболее доступных видов спорта является художественная гимнастика. Это популярный вид спорта, формирующий осанку, укрепляющий мышцы, развивающий выносливость, придающий гибкость и ловкость телу. Она благотворно влияет не только на опорно-двигательный аппарат, но также и на дыхательную систему. Кроме того, гимнастика, как и любой вид спорта, способна привить ребенку с самых ранних лет такие качества как дисциплинированность, упорство, силу воли, стремление к наилучшим результатам.

Художественная гимнастика – это олимпийский вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыку.

Наиболее типичными упражнениями художественной гимнастики являются упражнения с различными по фактуре предметами (скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой), в сочетании с движениями без предмета, акробатическими упражнениями, элементами танца и хореографии. Эти упражнения наиболее ярко отражают специфику художественной гимнастики и являются основным её содержанием.

Важное требование в художественной гимнастике – создание при исполнении композиций эмоционально-двигательного образа на основе личного восприятия музыки, экспрессии и выразительности при исполнении сложных комбинаций. Одними из самых красивых и сложных считаются упражнения с обручем. Элементы с обручем в художественной гимнастике подразумевают техническую точность, силу и координацию.

Объект исследования: тренировочный процесс по художественной гимнастике.

Предмет исследования: повышение уровня технической подготовленности гимнасток 4-6 лет.

Цель исследования: Разработать и проверить в педагогическом эксперименте комплекс упражнений для повышения эффективности работы с обручем для гимнасток 4-6 лет.

Задачи исследования:

1. Провести анализ литературных источников по основным вопросам, связанным с построением современного тренировочного процесса в художественной гимнастике.

2. Выявить заинтересованность родителей детей 4-6 лет в занятиях ими художественной гимнастикой.

3. Выявить влияние содержания тренировочных занятий на эмоциональное состояние девочек, занимающихся художественной гимнастикой (по тесту Люшера).

4. Разработать комплекс заданий, направленный на повышение уровня работы с обручем для гимнасток 4-6 лет и выявить его эффективность в педагогическом эксперименте.

Гипотеза исследования: Мы предположили, что внедрение в тренировочный процесс комплекса заданий нашей позволит повысить уровень технической подготовленности гимнасток 4-6 лет.

Научная новизна состоит в том, что впервые в тренировочный процесс был внедрен разработанный нами комплекс заданий, позволяющий повысить уровень технической подготовленности (работа с обручем) гимнасток 4-6 лет.

Глава 1. СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Мы исследовали 73 литературных источника. Все литературные источники распределились по 3 разделам неравномерно (рис. 1).

Из рисунка 1 видно, что наибольшее количество литературы обнаружено по разделу “Психология и физиология детей”. Это связано с тем, что успех юного спортсмена зависит от его индивидуальных особенностей и является основным аспектом в работе тренера.

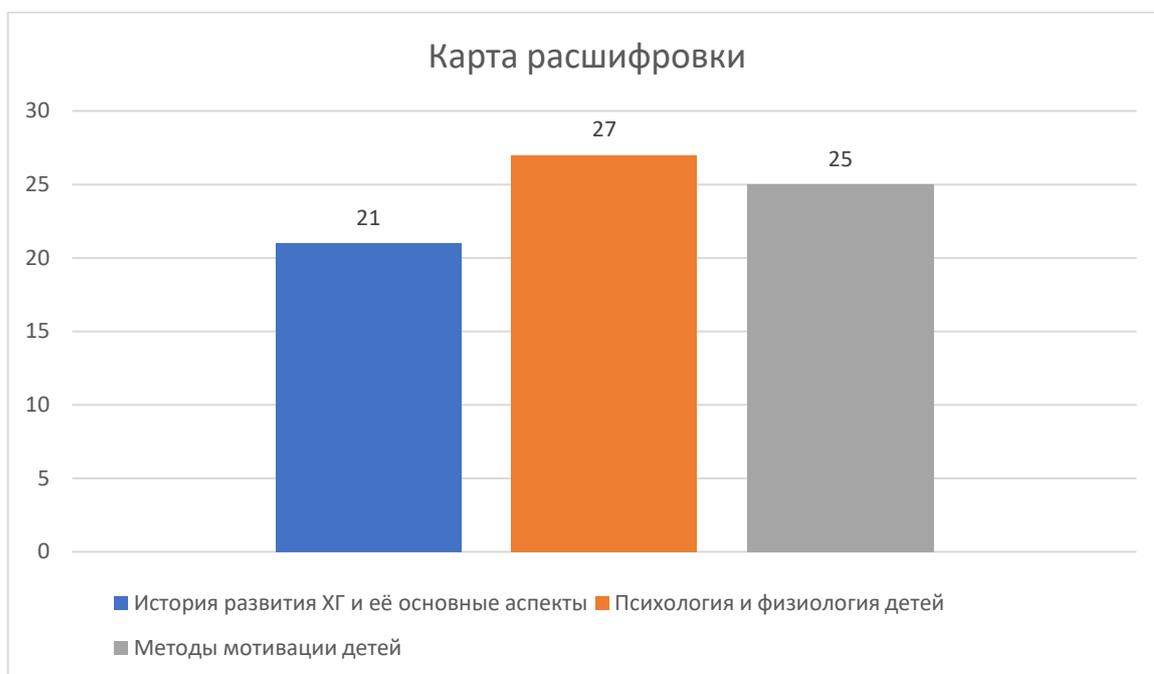


Рисунок 1 — Распределение источников по вопросам

- 1- История развития художественной гимнастики и её основные аспекты
- 2- Психология и физиология детей
- 3- Методы мотивации детей

1.1. История развития и становления художественной гимнастики

Художественная гимнастика как один из самых зрелищных видов спорта в последние годы получила широкую популярность как в нашей стране, так и за рубежом, что явилось закономерным итогом включения ее в программу Олимпийских игр [63].

Гимнастика — исторически сложившаяся совокупность специфических средств и методов гармонического физического воспитания людей. Она является дисциплиной спортивно-педагогической [11].

Занятия различными видами гимнастики помогают решать одну из важнейших задач — обеспечить подготовку физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием физических и духовных сил [16].

Художественная гимнастика — олимпийский вид спорта, предусматривающий подготовку и участие в соревнованиях спортсменок с целью демонстрации индивидуальных и групповых упражнений с предметами (обруч, мяч, булавы, лента, скакалка) под музыкальное сопровождение в регламентированный промежуток времени на ограниченной площадке. Специфика спортивной деятельности в художественной гимнастике заключается в проявлении высокого уровня сложно-координационных способностей, позволяющих создавать художественный образ посредством композиционного согласования с музыкой разнообразных технических элементов с предметом [61].

Художественная гимнастика в своем становлении и развитии прошла долгий путь, собрав воедино все самое лучшее из спорта и искусства [1].

Художественная гимнастика как вид спорта для женщин формировалась в течение многих лет. Она зародилась в начале XX века благодаря счастливому переплетению стилизованных гимнастических движений и новых форм балетного искусства [29].

Всем известно, что люди начали танцевать еще в глубокой древности. Танец как способ выражения эмоций и чувств существует на протяжении всей истории

человечества. Это связано с многогранностью танца, сочетающего в себе средства музыкального, пластического, спортивного, эстетического и художественного развития и образования человека. Позже стали появляться танцевальные студии и студии театрального искусства [1].

В конце XIX – начале XX века большую популярность получили студии выразительной гимнастики Франсуа Дельсарта, ритмической гимнастики Эмиля Жак-Далькроза, танцевальной гимнастики Жоржа Демени и свободного танца Айседоры Дункан. Их творческое наследие получило признание во всем мире и послужило основой развития нового направления художественного движения, которое и явилось истоком зарождающегося вида спорта для женщин [1].

Айседора Дункан (27 мая 1877, Сан-Франциско – 14 сентября 1927, Ницца) – американская танцовщица, основоположница свободного танца. Она понимала танец, как своеобразный вид искусства, отвергала строгие каноны классического балета, стремилась в танце к естественности, слитности воедино танца и музыки.

Значительное влияние творчество Айседоры Дункан оказало и на развитие художественной гимнастики. От спортсменок требуется индивидуальная интерпретация музыки и полная её взаимосвязь с движениями для создания запоминающегося образа. Базовыми движениями художественной гимнастики являются волны, пружинные движения и их сочетания, движения руками и туловищем, различные виды бега, ходьбы и прыжков [1].

В 1934 г. для подготовки специалистов высокой квалификации в Институте физической культуры в Москве была создана кафедра художественного движения и акробатики, под руководством М.Т. Окунева. В этом же году в Ленинграде при институте физической культуры им. Лесгафта создается первая всесоюзная школа художественного движения, где и появляется термин художественная гимнастика. Педагоги Высшей школы разработали основы нового вида спорта для женщин – «художественной гимнастики» [29].

Именно этот момент и является официальным началом развития художественной гимнастики, как вида спорта [1].

В 1941 г. в Ленинграде состоялся первый чемпионат города, где победила Ю.

Шишкарева [29].

В период Великой Отечественной войны деятельность специалистов по художественной гимнастике полностью не была остановлена. Часть преподавателей была направлена в госпитали, где при помощи лечебной физкультуры они помогали восстанавливать здоровье и боеспособность раненых бойцов [1].

Спустя шесть лет в Таллине прошел I Всесоюзный конкурс, а в 1949 г. в Киеве – первый чемпионат СССР. Командное первенство выиграли москвички, абсолютной чемпионкой СССР стала Л. Денисова. С этого десятилетия начала более интенсивно развиваться система наименований упражнений художественной гимнастики [29].

С 1963 г. начинается второй период развития художественной гимнастики в СССР. Создается Федерация художественной гимнастики СССР. С этого периода советские гимнастки регулярно участвуют в международных соревнованиях, включая чемпиона мира (с 1963 г.) и Европы (с 1978 г.) [29].

1980 год был судьбоносным для художественной гимнастики. После завершения Игр XXII Олимпиады в Москве Конгресс Международного Олимпийского Комитета принял решение о включении художественной гимнастики в олимпийскую семью. Огромная заслуга в принятии этого решения принадлежит Президенту Международной Федерации гимнастики Юрию Евлампиевичу Титову. Выдающийся гимнаст, политик, профессор, чемпион Олимпийских игр как никто другой понимал сущность и содержание нового прекрасного вида спорта для женщин. Он способствовал его популяризации и развитию в мире, был искренне убежден, что художественная гимнастика украсит программу Олимпийских игр. В 1984 году художественная гимнастика впервые была представлена в программе Игр XXIII Олимпиады, проходивших в Лос-Анджелесе (США). Первой олимпийской чемпионкой стала Лори Фанг из Канады. В 1988 году на Играх XXIV Олимпиады в Сеуле (Южная Корея) Олимпийской чемпионкой стала советская гимнастка Марина Лобач из Минска. В 1996 году в Атланте на Играх XXVI Олимпиады художественная гимнастика была

представлена двумя дисциплинами: соревнованиями по многоборью в индивидуальных и групповых упражнениях Чемпионками этих Олимпийских игр стали Екатерина Серебрянская (Украина) и испанские гимнастки групповых упражнений. Начиная с Игр XXVII Олимпиады в Сиднее российские «художницы» уверенно лидируют на международной арене [1].

Успешное выступление российских спортсменок на Играх XXVII, XXVIII, XXIX и XXX Олимпиад свидетельствуют о том, что в нашей стране сложилась научно обоснованная система подготовки высококвалифицированных гимнасток, которая обеспечивает удержание лидирующих позиций на мировом помосте. Огромный вклад в подготовку лидеров мировой художественной гимнастики внесли Заслуженные тренеры страны – Винер-Усманова И.А., Штельбаумс В.Е., Буянова О.В., Шумилова А.В., Шаталина В.Н., Горбулина Н.М., Янина А.Н., Иваницкая В.А., Тишина Н.Б., Карпушенко Е.Л, Зарипова А.В. и многие другие [1].

Конкуренция на мировом гимнастическом помосте постоянно усиливается, побеждать становится всё сложнее. Лидировать будут те гимнастки, которые на фоне безупречного владения телом и предметами продемонстрируют артистичность исполнения соревновательных программ [17].

Ведущей спортивной международной организацией является Международная федерация гимнастики (Federation Internationale de Gymnastique (FIG)) - ФИЖ, которая признала художественную гимнастику самостоятельным видом спорта в 1962 г. [32].

Современная направленность труда характеризуется повышением его сложности и интенсивности, быстротой и точностью решений двигательных действий человека, высокой концентрацией его внимания. Все это требует большого психоэмоционального, психофизического и интеллектуального напряжения, повышенной выносливости, координации и правильности действий. Чем совершеннее техника и сложнее производственный технологический процесс, тем более подготовленным должен быть и человек, управляющий ими [18].

Художественная гимнастика, как и спортивная, характеризуется большим разнообразием упражнений, выполняемых с различным предметами и без

предметов. Видами многоборья в индивидуальных упражнениях в художественной гимнастике являются: — упражнения с обручем (броски и ловля, перекаты, вращения, подбивы, прыжки, позы с захватами предмета); — упражнения с мячом (броски и ловля, перекаты, подбивы, передачи с руки на руку, обводка, позы с захватами предмета); — упражнения со скакалкой (прыжки через скакалку, вращения скакалки, броски и ловля, обмотки); — упражнения с лентой (вращение ленты кругами, спиралью, восьмеркой, змейкой, броски и ловля, прыжки через ленту); — упражнения с булавами (вращение булавы всей рукой, предплечьем, кистью, броски и ловля, жонглирование). Наряду с этими предметами, утвержденными ФИЖ как основные. Упражнения без предмета являются школой подготовки разрядников. Элементы этих упражнений насыщают композиции упражнений с предметами (прыжки, равновесия, повороты и др.). Групповые упражнения — самостоятельный вид художественной гимнастики. На чемпионатах мира и других крупных соревнованиях определяются чемпионы в этих упражнениях. Команда состоит из шести человек. Выполняются упражнения с одним предметом или с двумя разными. Помимо индивидуальной техники необходимо продемонстрировать высокую синхронность и согласованность движений, особенно при переброске предметов [27].

Высокие требования, предъявляемые сегодня к гимнастам высокого класса, уже сегодня необходимо реализовывать, начиная с первой ступени многолетней подготовки спортсмена. С первых дней необходимо формировать определенные качества: стиль, характерный для художественной гимнастики (оттянутые носки, выпрямленные колени, натянутые кисти, правильная осанка и т. д.), музыкальность, чувство ритма, двигательную культуру, умение выполнять упражнения красиво и выразительно. В качестве средств выступают хореография, всевозможные музыкальные и ритмические игры и эстафеты, общеразвивающие упражнения специального назначения [30].

Главная цель спортивной подготовки гимнасток - это победа на Олимпийских играх- соревнования самого высокого ранга далее следует победы на чемпионатах мира, Европы, страны и т.д.

Частной целью тренировки гимнасток являются освоением разрядных это победа на соревнования самого высокого ранга далее следует нормативов мастера спорта, кандидата в мастера спорта и т.д. [37].

В основе организации двигательной деятельности и специфики её протекания лежат двигательные качества. Все они имеют непрерывный процесс развития, однако в определённый возрастной период каждый из них имеет более выраженное формирование. Такой процесс имеет строгую периодизацию, что крайне важно знать для правильной организации и построения возрастной системы физической подготовки детей. Двигательная деятельность, соответствующая биологическому возрасту и соответствующее биологическому возрасту питание, являются необходимыми факторами нормального физического развития ребенка [39].

Задачи спортивной подготовки в художественной гимнастике могут сведены к следующему:

1. Всестороннее гармоничное развитие внешних форм и функций организма занимающихся;
2. Соразмерное развитие физических качеств гимнасток: сила, гибкость, координации, прыгучести, быстроты, равновесия и выносливости;
3. Формирование системы необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике;
4. Воспитание морально-волевых и нравственно-эстетических качеств;
5. Развитие специальных знаний, умений и навыков, специальных эстетических качеств: музыкальности, танцевальности, выразительности и артистизма.

Спортивное мастерство в олимпийских видах гимнастики развивается оценивается по трем направлениям:

1. Содержание соревновательных программ;
2. Композиция соревновательных упражнений;
3. Исполнение соревновательных

Содержание соревновательных программ гимнасток определяется

двигательными действиями, выполняемые в процессе соревнований на оценку, их качественными и количественными показателями. С количеством соревновательных действий разобраться достаточно просто, важно иметь только установку, что считать соревновательным действием: элемент, соединение, или другое. К качественным показателям движений относится следующее: разнообразие, трудность, рискованность и оригинальность. Композиция- это единое творческое построение под музыку отдельных элементов и соединений в соответствии с правилами соревнований и тенденциями развития гимнастики [37].

Соревнования являются неотъемлемой частью в жизни каждого спортсмена. В профессиональной художественной гимнастике соревнования - это явление обязательное и одно из самых важных. Ведь именно результаты соревнований считаются главным показателем подготовленности спортсмена. В процессе соревновательной деятельности каждый спортсмен проходит проверку на прочность – стрессоустойчивость, способность показать себя с наилучшей стороны и доказать всем на что он способен. Как грамотно набрать наилучшую физическую форму и подготовить гимнастку к соревнованиям, чтобы показать наивысший результат, ведь, по словам прославленных тренеров (И.А. Винер-Усманова) допущенные ошибки на этом этапе чреваты перегоранием гимнастки и рядом других негативных последствий [48].

Исполнение или исполнительное мастерство включает следующие компоненты:

1. Технические - связанные с эффективностью техники, с тем, на сколько безукоризненно, точно, выполняются элементы, соединения и вся композиция;
2. Физические - связанные с физическими характеристиками движений гимнасток: амплитудностью, динамичностью, стремительность, наличием большой амплитуды, высоких и далеких полетов, скоростью движения;
3. Эстетические компоненты предполагают хорошую статическую динамическую осанку, высокую культуру движения - элегантно, грациозно и изящное, пластичное и целостное исполнение;
4. Музыкально-выразительные компоненты предполагают соответствие

движений музыки, ее характеру, темпу, ритму, динамике и эмоциональную насыщенность исполнения.

Танцевальные движения (упражнения) обычно сопровождаются самыми разнообразными музыкальными произведениями (вальс, мазурка, полька, галоп и т. п.) [37].

Спортивная подготовка в гимнастике – многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания занимающихся [36].

Для улучшения качества выполнения упражнений гимнастического многоборья и воспитания красивой манеры выполнения движений необходимы упражнения хореографии и художественной гимнастики [67].

Хореография — важное средство эстетического воспитания, а также развития творческих способностей. Именно в процессе занятий хореографией спортсменки ближе всего соприкасаются с искусством. У занимающихся воспитывается правильное ощущение красоты движений, способность передавать в них определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства. Кроме того, при занятиях хореографией развивается гибкость, координация движений, укрепляется опорно-двигательный аппарат, повышается плотность тренировки (за счет возможности проведения занятий одновременно с целой группой), что положительно влияет на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма, способствует развитию специальной выносливости. Хореографическая подготовка в гимнастике базируется главным образом на классической основе, разработанной в балете [21, 66].

В настоящее время важнейший вопрос, решения которого предстоит родителям - вопрос о выборе вида спорта для своего ребенка. Ведь каждый родитель знает ребенку необходимо прививать потребность в регулярных занятиях физической культурой. Двигательная активность способствует развитию его физиологических систем и, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма. Поэтому уже в возрасте 3-4 года родители начинают искать спортивные школы, секции куда принимаются

дети дошкольного возраста. Идя навстречу пожеланиям родителей, спортивные школы открывают платные группы, куда принимаются дети дошкольного возраста, чтобы постепенно готовить их к систематическим занятиям спортом. В соответствии с СанПиНом, в спортивную школу дети дошкольного возраста могут быть приняты только в секции спортивной гимнастики, художественной гимнастики и фигурного катания, так как там разрешен набор с 6 лет. В секции других видов спорта официально дошкольники не принимаются [60].

Завершая параграф 1.1. можно сделать вывод:

На протяжении 80-ти летнего пути художественной гимнастики специалисты кафедры теории и методики гимнастики Национального государственного университета физической культуры спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта сопровождают этот красивейший женский вид спорта, помогают преодолевать различные трудности и способствуют его дальнейшему прогрессу [1].

Современный этап развития художественной гимнастики характеризуется высоким уровнем спортивно-технических достижений и повышенной напряженностью спортивно-конкурентной борьбы на международной арене [58].

1.2. Особенности психического и физиологического развития детей

Детство — это период наиболее интенсивного и эффективного развития человека, процесс качественных и количественных структурно-функциональных изменений организма, обеспечивающих постепенное формирование взрослого человека. Для детей характерно не только недостаточное развитие отдельных функциональных систем жизнеобеспечения, но и несовершенство их взаимосвязей. В разные возрастные периоды существуют определенные, иногда весьма значительные различия деятельности органов и систем [13, 26].

Физиология (от греч. *physis* — природа и *logos* — учение) — наука о жизнедеятельности целостного организма и отдельных его частей: клеток, тканей,

органов, функциональных систем. Физиология стремится вскрыть механизмы осуществления функций живого организма, их связь между собой, регуляцию и приспособление к внешней среде, происхождение и становление в процессе эволюции и индивидуального развития особи. Изучение физиологии необходимо для научного обоснования и создания условий здорового образа жизни, предупреждающего заболевания. Физиологические закономерности являются основой научной организации труда в современном производстве. Физиология позволила разработать научное обоснование различных режимов индивидуальных тренировок и спортивных нагрузок, лежащих в основе современных спортивных достижений. И не только спортивных [20].

Физиология служит фундаментом для научного обоснования целого ряда дисциплин профессионально-педагогического цикла: теории и методики физической культуры, гигиены физических упражнений и спорта, спортивной медицины и т.д. [10].

Человеческий организм, состоящий из клеток, тканей, органов, их систем и аппаратов, представляет собой целостную биологическую систему, в которой структуры и функции находятся в единстве [53].

Для характеристики изменений, происходящих в организме ребенка до завершения его полового созревания, используются три основных понятия – рост, развитие и созревание. Рост – увеличение размеров тела и его звеньев, связанное с увеличением числа клеток и количества составляющих их органических молекул (т. е. количественные изменения). Развитие – качественные изменения в организме, приводящие к усложнению его структурно-функциональной организации. Созревание – процесс становления взрослого человека с полным развитием всех функций организма [51].

Физическое развитие (ФР) - является комплексным, динамичным, неравномерным по интенсивности процессом. Его уровень – основной показатель морфофункциональных особенностей организма, т.к. он отражает совокупность морфологических, физиологических и биохимических признаков, определяющих степень физической и половой зрелости, физической силы и гармоничности

развития индивидуума. Для взрослых людей уровень физического развития (УФР) служит показателем здоровья человека, для детского организма это еще и критерий правильности их роста и развития [50].

Психическая подготовка — это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них. Психическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой — позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.) [3].

Психорегуляция — комплекс мероприятий, направленный на формирование у спортсмена психического состояния, способствующего наиболее полной реализации его потенциальных возможностей. Регуляция подразумевает не только устранение отрицательных, но и формирование положительных состояний, т. е. формирование оптимального боевого состояния (ОБС) [47].

Термин “психологическая подготовка” чаще всего используется для обозначения весьма обширного круга действий тренеров, спортсменов и менеджеров, направленных на формирование и развитие психических процессов и качеств личности спортсменов, необходимых для успешного осуществления тренировочной деятельности и выступления в соревнованиях. При этом подразумевается, что психологическая подготовка способствует эффективному проведению других видов подготовки (общефизической, специальной физической, теоретической, тактической, технической), а также служит условием успешного выступления на соревнованиях. [62].

Мотивы и цели, по А. Н. Леонтьеву, могут совпадать в результате приобретения целью самостоятельной побудительной силы или в результате осознания мотивов, превращающего их в «мотивы-цели». Об этом же говорит Б. Ф.

Ломов: мотив приобретает свою побудительную функцию в соотношении с целью. Вектор «мотив — цель» является качественно новым образованием, которое отличается от мотива и от цели, выступая как направленный побудитель и регулятор деятельности [68].

Современные представления о физической культуре связаны с её оценкой как специфической части общей культуры. Как и культура общества в целом, физическая культура включает в себя довольно широкий круг разнообразных процессов и явлений: тело человека с его характеристиками; физическое состояние человека; процесс его физического развития; занятия определёнными формами двигательной деятельности; знания, потребности, ценностные ориентации, психосоциальные отношения и т.д. [55].

В развитие физической культуры и спорта вносят вклад многие науки: медицина, педагогика, эргономика, социология, маркетинг и др. Различные науки изучают проблемы повышения эффективности занятий спортом и физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оптимизация спортивно-физкультурной деятельности немыслима без психологии. Психологические особенности учитываются при наборе и отборе в спортивные секции, при разработке рекламы товаров и услуг физкультурно-оздоровительного назначения и в менеджменте. Знания о личностных свойствах, психических процессах и психических состояниях позволяют усовершенствовать организацию тренировочных занятий и улучшить подготовку к соревнованиям. Знание психологии также необходимо для решения социально-психологических задач внутри физкультурно-спортивных коллективов (психологический климат в команде, конфликты с тренером и т.д.) и в сфере организации спортивно-зрелищных мероприятий (психология болельщика, зрителя) [22].

Эмоции играют большую роль в жизнедеятельности человека. Различные эмоциональные переживания и состояния, возникнув в процессе активного взаимодействия с окружающей средой, сами начинают оказывать влияние на характер и успех выполнения данной деятельности. Занятия физической культурой и спортом способствуют формированию у занимающихся положительных эмоций.

Причины этого явления состоят в следующем. Мышечное напряжение, находящееся в пределах интенсивности, у здоровых людей связано с возникновением приятных ощущений. Занятия физической культурой и спортом вызывают у человека такие эмоции, как эмоции спортивного соперничества, азарта, спортивной чести, борьбы. Однако занятия спортом – фактор, вызывающий не только положительные эмоции. Они могут стать также источником острых негативных переживаний [8].

Характеризуя факторы, повышающие эффективность спортивной деятельности, ряд авторов отмечает значимость психологического аспекта, так как, давно известно о влиянии положительных и отрицательных эмоций на успешность деятельности. Показано, что надежность и результативность выступлений спортсменов на соревнованиях связаны, в том числе, и с их оперативным и психическим состоянием. В связи с этим изучение эмоциональных состояний в период ОМЦ позволяет научно обосновать индивидуальный подход в тренировочном процессе спортсменов. Особый интерес и значение имеет определение тревожности, как реактивного состояния спортсмена. Ситуативная реактивная тревожность характеризуется объективно переживаемыми эмоциями напряжения, беспокойства, нервно-психической напряженности, сопровождающейся активизацией вегетативной нервной системы. Это внутреннее устойчивое состояние тревожности, как поведенческая реакция на определенные жизненные ситуации [2].

Глубокие изменения, происходящие в психологическом облике младшего школьника, свидетельствуют о широких возможностях развития ребенка на данном возрастном этапе. В течение этого периода на качественно новом уровне реализуется потенциал развития ребенка как активного субъекта, познающего окружающий мир и самого себя, приобретающего собственный опыт действий в этом мире [19].

В дошкольном возрасте у детей формируется большое количество жизненно важных двигательных навыков, закладываются основы здоровья, создаются предпосылки всестороннего развития личности. Данный период важен с точки

зрения результативности педагогического воздействия. В процессе физического воспитания происходит передача знаний о движениях, осуществляется знакомство детей с наиболее рациональными способами выполнения движений, положительно влияющих на работу органов и систем, которые позволяют решать двигательные задачи с меньшими затратами сил [33].

Начало младшего школьного возраста определяется моментом поступления ребенка в школу. Границы младшего школьного возраста совпадают с периодом обучения в начальной школе и устанавливаются в настоящее время с 6—7 лет до 10—11 лет. В этот период происходит дальнейшее развитие ребенка, обеспечивающее возможность систематического обучения в школе. Прежде всего, совершенствуется работа головного мозга и нервной системы [19].

Возрастные особенности младшего и среднего школьного возраста можно определить как активное развитие центральной нервной системы, что по своей сути является ключевым в развитии и становлении личности. В свою очередь восприимчивость нервной системы в этот период гарантирует овладение сложными по координации движениями [42, 49].

Способность к выполнению физических нагрузок возрастает к младшему школьному возрасту. Особенно выражено нарастание всех показателей мышечной работоспособности с 11-12 лет. Так, объем динамической работы (в кг/м), выполненной 10-летними школьниками, на 50% больше, чем у 7-летних, а в возрасте 14-15 лет он соответственно больше на 300-400%. Мощность работы с 7 до 11 лет увеличивается всего на 30%, а с 11 до 16 лет – более чем на 200% [14].

В соответствии с возрастными, анатомо-физиологическими и психологическими особенностями теория физического воспитания решает оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи в целях формирования у детей двигательного опыта. В процессе физического воспитания ребенок приобретает знания о физических упражнениях, об их воздействии на организм и рациональном использовании, о том, что только правильное выполнение движений оказывает положительное влияние на здоровье, о закаливании как средстве профилактики заболеваний, учится использовать в целях оздоровления природные

факторы [33].

Формирование двигательного навыка почти никогда не происходит сразу. Для этого требуется многократное повторение – поэтому длительное время. Развитие любого навыка осуществляется: в начале разучиванием нового движения, оно выполняется мало координировано, некрасиво и с большими затратами энергии, т.е. неэкономично. Основой этого явления является иррадиация возбуждения, когда возбуждается не только те двигательные центры, которые обеспечивают выполнение движения, но и многие другие соседние НЦ. Эта фаза развития умения называется фазой генерализации. В процессе многократных повторений, т.е. в процессе усвоения наступает вторая фаза – стадия концентрации. Иррадиация сменяется индукцией, т.е. возбуждение необходимых нервных центров затормаживает ненужные соседние НЦ, поэтому команда идет не на многие мышцы как в первой фазе, а только на те, которые должны участвовать в движении. В результате движение становится более координированным, чужим, красивым и более экономичным. Двигательные действия, доведенные до автоматизма, сохраняются очень длительное время даже после прекращения занятий – это и есть автоматизм [52].

Для оценки физического развития используют данные измерений человека, которые принято называть антропометрическими. В их число входят показатели трех основных групп: – соматометрии – измерение длины тела (рост стоя и сидя), поперечных размеров, массы тела, окружности головы, грудной клетки, конечностей, ширины плечевого и тазового пояса; – соматоскопии – оценка строения тела и общего самочувствия по внешним признакам (состояние наружных покровов, костного скелета, развитие мускулатуры, степень жировоголожения, характеристика осанки, формы ног, степень полового созревания); – физиометрии – изучение функций организма (жизненной емкости легких – ЖЕЛ, частоты сердечных сокращений – ЧСС, артериального давления – АД, ручной и становой силы и др.) с помощью физических приборов (тонометр, спирометр, кистевой и становой динамометр и др.) [35].

Спортивный отбор проводится при приёме в группы видов спорта, которые имеют строгие модельные характеристики и предполагают наличие лимитирующего фактора [5].

Отбор в художественной гимнастике: Предметом спортивной ориентации и отбора является выявление признаков, по которым из массы желающих или уже занимающихся спортом можно выделить более способных, а из способных – талантливых. Спортивная ориентация предполагает изучение задатков и способностей человека вообще, в соответствии с которыми ему рекомендуется заниматься тем или иным видом спорта. Спортивный отбор направлен на поиск наиболее одаренных и талантливых людей, способных достичь наивысшего спортивного мастерства. Сущность отбора заключается в установлении соответствия между специфическими требованиями данного вида спорта и способностями претендентов [61].

Способности – это синтез анатомо-функциональных и индивидуально психических особенностей личности, предопределяющих спортивные достижения. Способности не сводятся к знаниям, умениям и навыкам, они предопределяют быстроту, легкость и «потолок» их формирования. Выявление спортивного таланта в художественной гимнастике – длительный, сложный и трудный процесс, так как все больше возрастают требования к морфотипу, двигательным способностям, техническому совершенству, выразительности и артистизму гимнасток высшего звена. Отбор является составной частью всей системы подготовки гимнасток. Он имеет место на всех этапах многолетней подготовки, выполняя по каждому из них специфические функции и решая специфические задачи. В содержание начального отбора в художественной гимнастике входят следующие компоненты:

1. Оценка состояния здоровья и функциональных возможностей претендентов.
2. Оценка внешних данных гимнасток и их перспектива.
3. Оценка физических способностей – их уровня, темпов прироста и перспектив развития.
4. Оценка технических перспектив – скорости и качества освоения

технических умений и навыков.

5. Мотивационно-волевые особенности – стремление к высоким достижениям, к самосовершенствованию, настойчивость, терпеливость и др.

6. Специфические способности – пластичность, танцевальность, эмоциональность и др.

Художественная гимнастика относится к видам спорта с ярко выраженной ранней специализацией и начинается отбор детей дошкольного и младшего школьного возраста со специфическими генетически заложенными координационными способностями, уникальной гибкостью. Вся их спортивная карьера приходится на время, когда организм развивается. В связи с этим мы несем особую ответственность за состояние здоровья гимнасток [1].

Этапу подготовки к высшим достижениям, продолжительность которого в зависимости от вида спорта и дисциплины обычно варьирует от одного года до нескольких лет, предшествует четвертая ступень многолетнего отбора спортсменов - первая ступень основного отбора, главной задачей которой является оценка перспектив достижения спортсменами результатов международного класса, а основными критериями — степень мотивации к достижению вершин мастерства и отсутствие препятствующих этому отклонений в состоянии здоровья, психологическая и функциональная подготовленность к перенесению больших тренировочных и соревновательных нагрузок, в том числе в сложных и непривычных условиях, способность к максимальной реализации подготовленности в условиях жесткой конкуренции на главных соревнованиях и к достижению в таких соревнованиях личных рекордов, способность к адекватному восприятию соревновательной ситуации и соответствующему варьированию различными компонентами технической, физической и других видов подготовленности [6].

Упражнения с предметом вызывает у детей интерес к занятиям, оказывает значительное влияние на освоение движений, развитие сенсорики, а так же двигательных качеств и способностей, таких, как выносливость, ловкость, быстрота, смелость и настойчивость. Активные действия с предметами в процессе

их применения содействуют познанию веса, формы, качества материала и других свойств предметов. Действия с предметами создает возможность добиваться большей отчетливости двигательных представлений, которые основываются на различных ощущениях и восприятиях. Поскольку упражнения с предметами в той или иной степени требуют работы пальцев рук, что активизирует деятельность анализаторных систем, совершенствует координацию движений пальцев, а это, в свою очередь, очень важно для учебной деятельности ребенка. При выполнении упражнений с предметами решаются и воспитательные задачи: дети приучаются аккуратно, бережно обращаться с ними, организованно и быстро брать и класть их на место, оказывать помощь тренеру» [71].

Скакалка и обруч являются теми предметами, с которыми гимнастки знакомятся и начинают работу уже в первый год обучения. Поэтому весьма важным является обучение гимнасток базовым упражнениям с этими предметами. Так же, изучение базовых элементов с этими предметами вызывает у детей дошкольного возраста большой интерес, что способствует вовлечению детей к занятиям художественной гимнастикой [71].

«Упражнения с обручем – это один из наиболее интересных предметов, используемых при проведении занятий художественной гимнастикой с детьми. Это прекрасное средство для развития координации, быстроты, двигательной реакции, точности движений, пространственной ориентировки. Упражнения с обручем дают интенсивную физическую нагрузку на все крупные группы мышц, увеличивают силу рук, особенно пальцев и кисти, эффективно влияют на формирование правильной осанки» [71].

Завершая параграф 1.2. можно сделать выводы:

Побеждает тот, кто имеет преимущество в психологической подготовленности. Настраиваться на физическую работу, сохранять посредством психорегуляции уровень мотивационного потенциала, выдерживать физические нагрузки — все это требует соответствующего психологического обеспечения физической активности человека [23].

Для развития качеств, умений и навыков на психологическом и социально —

психологическом уровне необходимо использование специальных методик: психотехнических игр, тренингов, учебно-воспитательных занятий, индивидуальных бесед, общественных мероприятий и пр. Наиважнейшим из всех является социально – психологический уровень – самый высший уровень структуры личности спортсмена, определяющий мировоззренческую зрелость, нравственные и моральные качества, побудительные мотивы деятельности. Этот уровень оказывает решающее влияние на все остальные уровни [45].

1.3. Особенности формирования мотивации и физического воспитания детей

В современных условиях жизни физическая культура и спорт играют важную роль в формировании личности. Многие жизненные ситуации проигрываются в спортивной деятельности, что позволяет спортсменам наработать свой жизненный опыт, выстроить для себя особую систему ценностей и установок. Поэтому приобщение детей и молодежи к занятиям спортом, формирование у каждого ребенка потребности в двигательной активности является одной из важнейших задач в современных условиях развития общества [46].

Физическое воспитание – это вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях [34].

Причиной возникновения физического воспитания явилась потребность в передаче накопленного опыта в изготовлении и применении орудий труда. В связи с тем, что ни одна из форм человеческой деятельности биологически не наследуется, она может стать достоянием человека только путем упражнения, освоения многократным повторением [4].

Важным компонентом психологического настроя спортсменов на трудности многолетнего тренировочного процесса является высокая мотивация, структурные компоненты которой формируются неравномерно и зависят от внешнего

воздействия [70].

Мотивация — это внутренний процесс сознательного и самостоятельного выбора самим человеком той или иной модели поведения, определяемой комплексным воздействием внешних (стимулы) и внутренних (мотивы) факторов для удовлетворения своих потребностей [41].

Мотив — это некий обобщенный образ: образ материального предмета или образ идеальный, воображаемый, но всегда имеющий для конкретного человека ценность. Школьник, занимаясь физической культурой, имея к ней мотивированное отношение (например, хочет стать сильным, ловким), проявляет максимум усилий и не нуждается во внешней мотивировке. Он осознает, что занятия физической культурой нужны, прежде всего, для него [43, 57].

Мотив и мотивация, являющиеся движителями активности личности, имеют существенное различие. Мотивация является более объёмной психологической категорией, чем мотив, и является «пружиной» деятельности [59].

Любой человек в течение всей своей жизни подвергается воздействию со стороны других людей и специализированных социальных институтов. Это воздействие определяет формирование ценностно-мотивационной сферы каждого субъекта, раскрывающегося в ценностях, нормах, идеалах [44].

Толчком к деятельности, к учебе могут в равной степени стать и желание достичь успеха, и страх перед неудачей. Итак, мы очертили контуры двух важных типов мотивации — мотивации успеха и мотивации боязни неудачи. Мотивация успеха, несомненно, носит положительный характер. При такой мотивации действия человека направлены на то, чтобы достичь конструктивных, положительных результатов. Личностная активность здесь зависит от потребности в достижении успеха. А вот мотивация боязни неудачи относится к негативной сфере. При данном типе мотивации человек стремится, прежде всего, избежать порицания, наказания. Ожидание неприятных последствий — вот что определяет его деятельность. Еще ничего не сделав, человек уже боится возможного провала и думает, как его избежать, а не как добиться успеха [7].

Несмотря на то, что виды мотивации различаются своей направленностью и

способами удовлетворения потребности, всем им присущи некоторые общие черты.

1. Во время любой мотивации наблюдается активация моторной системы, хотя разные формы мотивации реализуются в разных паттернах двигательного возбуждения.

2. Повышение тонуса симпатической системы, выражающееся в вегетативных реакциях: росте частоты сердцебиения, артериального давления, возникновении сосудистых реакций, изменении проводимости кожи.

3. Рост активации афферентных систем, позволяющий животному с большей легкостью выявлять биологически значимые и сигнальные раздражители в окружающей среде.

4. Возрастание поисковой активности (II фаза мотивации), которая носит целенаправленный характер.

5. Актуализация памяти является необходимым звеном для реализации поискового целенаправленного поведения, прежде всего образов цели и возможных способов их достижения.

6. Изменения в ЭЭГ, в которых отражается специфика мотивационного состояния.

7. Непременным проявлением мотивации является возникновение субъективных эмоциональных переживаний. Несмотря на то, что субъективные переживания страха, голода и других состояний различаются, их объединяет то, что все они относятся к переживанию с отрицательным эмоциональным знаком. Отрицательный эмоциональный тон — наиболее типичная форма субъективного отражения мотивации [38].

Мотивацию можно оценить разными способами, включая метод прямого опроса, проектные тесты и анализ автобиографических данных. Кроме того, можно исследовать с помощью специально составленных анкет влияние факторов, способствующих эффективным тренировкам [40].

Развитие мотивации в спорте проходит стадии:

-рождение интереса к деятельности, его качественное укрепление за счет

углубления представлений об интересующих явлениях и расширения поля информации о его роли и месте в кругу других явлений;

- перенос положительного отношения к спорту на всю Физкультурно-спортивную деятельность и концентрация интереса на определенном виде спорта;

- формирование, укрепление автономизация мотивационной сферы физического совершенства по механизму обратной связи в процессе проведения занятий по избранному виду физкультурно-спортивной деятельности;

- овладение системой специальных знаний и на их базе формирование в сознании ценностных ориентаций на двигательную активность, помогающих ставить цели, решать задачи, определять средства и способы для достижения хороших результатов. прогнозировать контрольные результаты;

- осознание идеалов личности, построение идеальной модели индивидуального развития физических способностей;

- разработка краткосрочной и долгосрочной программы Физкультурно-спортивной деятельности с учетом конкретных субъективных факторов реальной жизненной ситуации [70].

Воспитание – процесс целенаправленного формирования личности. Воспитание в узком смысле – специально организованная деятельность педагогов и воспитанников по реализации целей образования в условиях педагогического процесса. В широком смысле – общественное явление как воздействие общества на личность [8].

Особенно важными задачами базисного физкультурно-двигательного воспитания является создание педагогических условий для формирования у воспитуемого мотивации на занятия физкультурой и побуждение к реальной физкультурно-двигательной активности [28].

Система «тренер – спортсмен» постоянна и непосредственна. По существу, тренер является воспитателем. Поэтому так важно, чтобы тренер своим отношением к делу, личными качествами, личным примером способствовал воспитанию спортсмена. Сегодняшний тренер должен быть не только прекрасным специалистом и методистом, но и искусным воспитателем [8].

Профессиональная деятельность тренера трактуется очень просто: спортивный тренер — специалист по воспитанию спортсменов и подготовке их к соревнованиям [15].

В тренировочном процессе: Контактный – тренер вступает в непосредственный контакт со спортсменом (бокс, борьба, фехтование, спортивные игры). Дистантный – тренер не вступает в непосредственный контакт (тяжелая атлетика, плавание, конный спорт). Смешанный – проявление контактного и дистантного вида, но в частичной форме (гимнастика.) [24].

В подготовке спортсменов деятельность тренера тоже имеет разные уровни учебно-тренировочной деятельности (пять) в зависимости от степени подготовки спортсменов.

1. Уровень начальной подготовки: цель тренера — привлечение юных спортсменов, создание базы общефизической подготовки и отбор детей, пригодных к данному виду спорта; критерий эффективности на данном уровне — количество регулярно занимающихся и переданных на следующий этап спортсменов, выполнение разрядных нормативов.

2. Уровень углублённой специализации: цель — специализация в избранном виде спорта (игровое амплуа); критерий эффективности — количество подготовленных спортсменов 1-го и 2-го разрядов, а также результаты в городских, областных, районных соревнованиях.

3. Уровень базового мастерства: цель — выявление одарённых спортсменов; критерий эффективности — результаты в юношеских чемпионатах страны, количество спортсменов, переданных в сборные, количество подготовленных кандидатов в мастера спорта (КМС) и мастеров спорта (МС).

4. Уровень высшего спортивного мастерства — МС и мастера спорта международного класса (МСМК): цель — подготовка спортивного резерва для сборной страны, выступление в чемпионате страны; критерии эффективности — количество подготовленных МС и МСМК, количество спортсменов, переданных в сборную, результаты на международных чемпионатах.

5. Уровень высших достижений — сборные команды страны: цель —

достижение максимальных результатов в международных соревнованиях, поддержание спортивного долголетия; критерий эффективности — результаты в международных соревнованиях, призовые места, мировые рекорды [15].

Художественная гимнастика на современном этапе достигла такого развития, что уровень физической, технической, тактической, теоретической подготовки примерно одинаков у всех спортсменок в пределах одной квалификации. Эффективность реализации всех этих сторон подготовленности гимнасток, а также степень проявления морально-волевых качеств находятся в прямой зависимости от психического состояния, которое "охватывает" спортсменку во время соревнования. Поэтому сейчас чрезвычайно важна, роль специальной психологической подготовки к соревнованиям. Проблема психологической подготовки гимнасток тесно связана с проблемой предстартовых состояний [72].

Волнение перед выступлением присутствует у каждой гимнастки в любом возрасте. Зачастую в спорте бывают случаи, когда гимнастка технически хорошо готова к соревнованиям, но перед самым выступлением начинает нервничать из-за ряда причин: мало места для разминки, для отработки упражнения с предметом, не играет музыка, не получается какой-то определенный элемент и многое другое, у каждой гимнастки, как правило всегда разные причины для беспокойства. И возникает парадокс, гимнастки, которые на тренировках выкладывались не в полную силу, но имея «крепкие нервы» и внутреннее спокойствие, и способность вовремя взять себя в руки, выступают лучше тех спортсменок, которые на тренировки отработывали каждый шаг. Под термином специальная психологическая подготовка гимнасток И.Е. Артамонова понимает систему мероприятий, направленных на формирование умения сохранять оптимальное психологическое состояние (спокойствие, самообладание) при сильном нервном напряжении: усталости, серьезной конкуренции, неудачах, лидировании. Как уже отмечалось выше, что в основе психологической подготовки лежат с одной стороны психологические особенности вида спорта, а с другой индивидуально-типологические особенности спортсмена. Шевцова А.С. считает, что для достижения высоких спортивных результатов в художественной гимнастике

важным является развитие следующих функций, качеств и свойств личности:

– высокая активность анализаторов зрительного, слухового, вестибулярного и двигательного. При исполнении упражнения девочке необходимо одновременно слышать музыку, выполнять под нее элементы, видеть, куда бросить и как поймать предмет, устоять в равновесии, повороте и все это выполнять в быстром темпе;

– сосредоточенность внимания, четкость представлений, хорошая память (зрительная, двигательная, музыкальная), быстрота, глубина и гибкость мышления, богатое воображение;

– высокий уровень координационных способностей. Т.к. в стандартах художественной гимнастики, спортсменки должны выступать с предметами (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента), на тренировках они развивают координационные способности, выполняя предметную подготовку; – музыкальные способности: слух, чувство ритма, умение слушать и понимать музыку;

– выразительные способности: эмоциональность, выразительность и артистизм. По новым правилам в художественной гимнастике, спортсменка должна показывать не только свое отработанное мастерство и количество сложных элементов, а представить судьям и зрителям целый спектакль. Гимнастка, которая не эмоциональна и не выразительна наказывается судьями;

– морально-нравственные качества: любовь к художественной гимнастике, дисциплинированность, организованность, исполнительность, чувство долга, личной ответственности, коллективизма, уважения к тренерам, подругам, соперникам и судьям, трудолюбие;

– волевые качества: целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, выдержка, терпеливость и самообладание, самостоятельность и инициативность;

– эмоциональная устойчивость, уверенность в своих силах, независимость и самостоятельность;

– способность к рефлексии психологических состояний, умение сосредоточиться и противостоять неблагоприятным воздействиям [72].

Методические принципы спортивной тренировки – основополагающие научно-практические правила и требования к построению, содержанию, методам организации спортивной тренировки, обеспечивающие её необходимую эффективность и профилактику отрицательных воздействий на организм занимающихся. Принципы спортивной тренировки представляют собой наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса: сознательность; активность; наглядность; доступность; прочность; систематичность; направленность на максимально возможные достижения, углублённая специализация и индивидуализация; единство общей и специальной подготовки; непрерывность тренировочного процесса; единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок; волнообразность динамики нагрузок; цикличность тренировочного процесса; единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности спортсмена; возрастная адекватность многолетней спортивной деятельности [12].

Назначение принципа **сознательности и активности** в физическом воспитании состоит в том, чтобы сформировать у занимающихся глубоко осмысленное отношение, устойчивый интерес и потребности к физкультурно-спортивной деятельности, а также побуждать их к оптимальной активности. Сознательность придает обучению воспитывающий характер и в значительной мере способствует формированию высоких морально-психологических и профессиональных качеств личности. В процессе физического воспитания прежде всего должно быть обеспечено сознательное отношение к занятиям физическими упражнениями в целом [3].

Принцип доступности. Этот принцип обязывает осуществлять обучение и воспитание в строгом соответствии с возможностями воспитуемых, учитывая их возрастные, половые особенности, уровень подготовленности, а также индивидуальные различия в физических и психических способностях. Люди одного возраста и пола имеют разные способности и склонности, которые необходимо учитывать в процессе обучения и воспитания [12].

Принцип непрерывности тренировочного процесса. Он выражает

закономерности адаптационных процессов, стимулируемых в организме тренировочными воздействиями. Эффект от тренировочных воздействий определяется не только величиной выполняемых нагрузок [9].

Принцип систематичности требует непрерывности тренировочного процесса, рационального чередования физических нагрузок и отдыха на одном занятии, преемственности и последовательности тренировочных нагрузок от занятия к занятию.

Следует также отметить важность использования **принципа последовательности (от простого к сложному)**. Обучение должно начинаться с упражнений, требующих небольших затрат физических и психических сил, с последующим их увеличением [31].

Принцип наглядности обязывает строить процесс физического воспитания с широким использованием наглядности при обучении и воспитании. Наглядность означает привлечение органов чувств человека в процессе познания. Практическая наглядность в процессе физического воспитания осуществляется в таких формах, как зрительная, звуковая и двигательная [3].

Спортивная культура личности – система признаваемых индивидом ценностей (идеалов, символов, смыслов, социальных норм, эталонов, образцов поведения и т.п.), сформированных у него знаний и умений, которая формирует его позитивное отношение к спорту, побуждает к спортивной деятельности, определяет ее содержание, направленность, формы, методы и результаты.

Основные компоненты общей позитивной оценки спорта:

- рациональный (когнитивный) – позитивное мнение в виде соответствующих высказываний, отзывов о спортивной деятельности, о различных ее аспектах, формах и т.д.;
- эмоциональный (аффективный) – связанные со спортом положительные эмоциональные реакции (чувство удовольствия, восторга от занятий спортом, участия в спортивных соревнованиях, наблюдения за ними и т.д.);
- мотивационный – интерес к спорту, к тем или иным видам спортивной

деятельности, стремление участвовать в них и т.д., т.е. мотивационная готовность индивида к такого рода деятельности;

- деятельностный – реальные формы деятельности, связанные со спортом (участие в спортивных тренировках и соревнованиях, посещение спортивных мероприятий, просмотр спортивных телевизионных передач, чтение спортивных газет и журналов; усвоение знаний, умений, правил, норм поведения, социальных ролей, позволяющих участвовать в этих видах деятельности, и т.д.) [54].

Учебный процесс становится важнейшим мотивирующим фактором при условии его нацеленности на формирование устойчивого интереса школьников к предмету и процессу учения, на развитие потребности у учащихся этот интерес удовлетворить и создание условий, способствующих активизации мотивационной сферы учащихся, и успешному овладению умением учиться в творческом режиме [69].

Воспитание внутренних учебно-познавательных мотивов. Воспитание таких мотивов - процесс длительный и сложный. Важно, чтобы средства и методы решения этой задачи соответствовали возрастным возможностям и особенностям школьников. У младших школьников есть естественная, врожденная потребность в новых впечатлениях, в новой информации. Нужно ее всячески удовлетворять, формируя при этом учебно-познавательную мотивацию [56].

Без ориентации на результат двигательная деятельность не эффективна как в плане формирования интереса к занятиям физическими упражнениями так и в плане физической и технической подготовки [56].

Завершая параграф 1.3 можно сделать выводы:

Мотивация к познавательной деятельности является основной в учебной деятельности, она актуализируется приличной значимости для школьников содержания предмета [45].

В учебно-тренировочной группе приоритетными являются следующие мотивы: потребность в одобрении, коллективистская направленность, потребность развития характера и психических качеств; менее значимыми являются

потребность материальных благ, улучшение самочувствия и здоровья [64].

Тренеру, как руководителю всего процесса подготовки спортсмена, необходимо профессионально использовать в своей работе знания о характере влияния условий и принципов воздействия на социальную и психическую сферы жизнедеятельности своего ученика, управлять процессом формирования мотивационной сферы. Все это поможет тренеру сделать процесс воспитания соответствующим возрастным особенностям своих спортсменов, найти индивидуальный подход к ним, разобраться в собственных успехах и неудачах, во взаимоотношениях, а также судить о характере переживаний своих успехов и поражений [45].

Глава 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

2.1. Организация исследований

1 этап - на данном этапе исследования и в процессе всего периода обучения нами осуществлялся сбор и анализ научно-методической литературы по теме «Художественная гимнастика как вид спорта и методы мотивации девочек 4-6 лет». Также на первом этапе нами были определены: объект и предмет исследования.

2 этап - следующим этапом нашей работы было проведение анкетирования, которое было направлено на выявление заинтересованности детей и их родителей в занятиях спортом. В анкетировании приняли участие 100 респондентов (родителей детей).

3 этап - в период с 10.10.2022 по 20.11.2022 на базе детских садов: МБДОУ № 259, МБДОУ № 326, МБДОУ № 39, МБДОУ № 97 нами было проведено педагогическое наблюдение, в ходе которого мы наблюдали и анализировали эмоциональное состояние девочек до и после тренировки по цветовому тесту М.Люшера. Педагогическое наблюдение было направлено на выявление заинтересованности и эмоционального состояния юных спортсменок на тренировке. В педагогическом наблюдении приняли участие 100 гимнасток начального уровня обучения 4-6 лет. Нами было просмотрено 20 разных по содержанию тренировок и проанализировано 100 тестовых значений.

4 этап - проведение педагогического эксперимента. Постановка цели и задач педагогического эксперимента, разработка научной гипотезы и подборка методики тестирования. Педагогический эксперимент проходил на базе МАДОУ № 259 и МАДОУ № 326 в период с марта 2023 года по ноябрь 2023. В эксперименте приняли участие 20 гимнасток 4-6 лет. Участников педагогического эксперимента мы разделили на 2 группы: контрольная и экспериментальная, в каждой группе по 10 девочек. Педагогический эксперимент был направлен на увеличение время работы с обручем, развития силы рук и координации. Одной из основных задач был подбор специальных упражнений для укрепления рук и увеличения работы с

обручем.

5 этап – на заключительном этапе нашей работы нами осуществлялась статическая обработка результатов, установление достоверности полученных результатов. Выявление эффективности экспериментальной программы для увеличения мотивации юных гимнасток при использовании спортивного инвентаря (обруча).

2.2. Методы исследований

Для расширения поставленной цели и задач, нами были использованы следующие методы исследований:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Анкетирование.
3. Педагогическое наблюдение
4. Педагогический эксперимент.
5. Методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы

При изучении и анализе литературных источников по теме исследования нами были выявлены основные понятия художественной гимнастики, как вида спорта и истории её развития. Основное внимание было уделено вопросам физиологии и психологии детей, а также понятиям мотива и мотивации.

Анкетирование

Техническое средство конкретного социального исследования, составление, распространение и изучение анкет. Анкетирование проходило с целью выявления уровня заинтересованности детей и их родителей в занятиях спортом. Нами была составлена анкета из 10 вопросов открытого и закрытого типа.

Педагогическое наблюдение

Метод, с помощью которого осуществляется целенаправленное восприятие какого-либо педагогического явления для получения конкретных фактических данных. Оно носит созерцательный, пассивный характер, не влияет на изучаемые процессы, не изменяет условий, в которых они протекают, влияет на изучаемые

процессы, не изменяет условий, в которых они протекают, и отличается от бытового наблюдения конкретностью объекта наблюдения, наличием специальных приемов регистрации наблюдаемых явлений и фактов.

Наше педагогическое наблюдение было направлено на выявление эмоционального состояния спортсменок до и после тренировки. В ходе проведения педагогического наблюдения мы отслеживали изменения эмоционального состояния и заинтересованности детей в занятиях по тесту М. Люшера.

Педагогический эксперимент

Слово «эксперимент» (от лат. Experimentum – «проба», «опыт», «испытание»). Это специально организуемое исследование, проводимое с целью выяснения эффективности применения тех или иных приемов и нового содержания тренировки.

Нами был разработан комплекс упражнений и тренировочных заданий, которые были направлены на укрепления мышц рук и включение в тренировочный процесс специальных физических упражнений с обручем.

Статистическая обработка результатов

Обработка полученных данных в ходе исследований при помощи методов математической статистики. Нами проводились вычисления достоверности значений по t – критерию Стьюдента.

Глава 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГИМНАСТОК

3.1. Выявление заинтересованности родителей детей 4-6 лет в занятиях ими художественной гимнастикой

В период с сентября 2021 года по март 2022 года мы провели анкетирование, в котором приняли участие 100 родителей дошкольников в МАДОУ №101, МАДОУ №38, МАДОУ №39, МАДОУ №97, МБДОУ №259, МАДОУ №111 садах города Красноярска.

Цель анкетирования- выявление заинтересованности детей и их родителей в занятиях спортом.

По мнению респондентов, их дети посещают тренировки с удовольствием, так считают 61% родителей, 38% - отметили, что их дети ходят на тренировки в нормальном состоянии, и 1% ответили, что с нежеланием ходят на тренировки. Вопрос анкеты №1. (Рис.1)

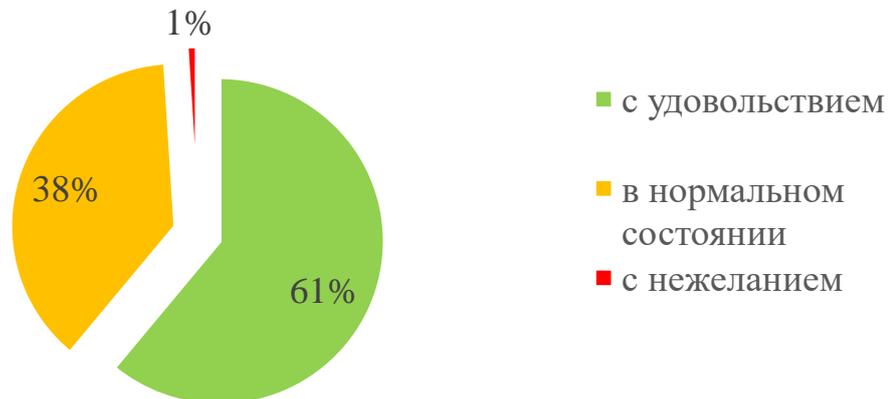


Рисунок 2 — В каком настроении ребёнок ходит на тренировку

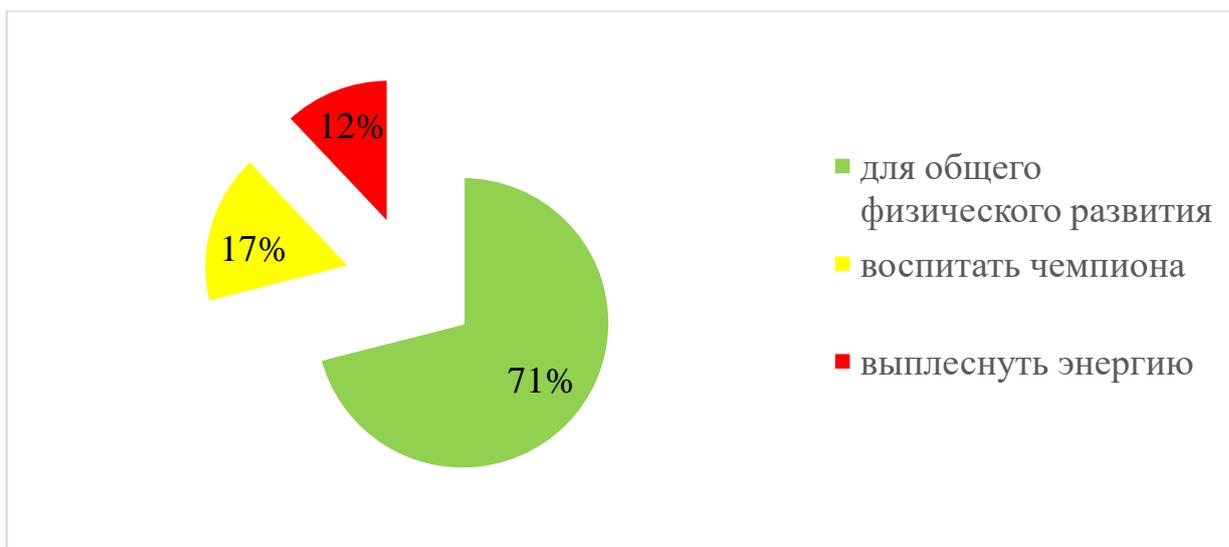


Рисунок 3— Цель занятий спортом

На вопрос анкеты: «Вы отдали ребёнка в спортивную секцию с какой целью?» респонденты ответили следующим образом: 71% - для общего физического развития, 17% респондентов хотят воспитать чемпиона, а чтобы ребёнок выплеснул всю свою энергию ответили 12% респондентов (рис. 3).

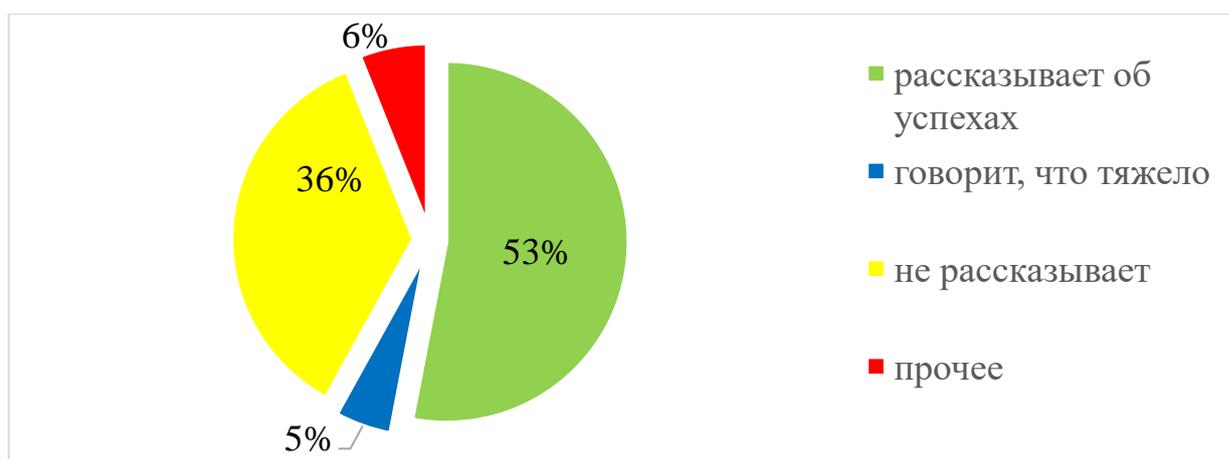


Рисунок 4 — Впечатление детей от тренировки

При проведении анкетирования было важно узнать, что рассказывают дети своим родителям после тренировки (рис. 4), 53% респондентов ответили, что дети

рассказывают о своих успехах, 5% опрошенных ответили- что дети говорят, им тяжело тренироваться, 36% ответили, что их дети не всегда рассказывают как прошла тренировка, 6% ответили прочее. Прочее включает в себя такие ответы:

- ✓ Иногда рассказывает об успехах, иногда что было тяжело.
- ✓ Делится успехами, говорит при каком упражнении было тяжело и просто делится впечатлениями.
- ✓ Рассказывает и о успехах и то что не получается.
- ✓ Рассказывает не только об успехах, но и неудачах.
- ✓ Обычно не рассказывает, если не спрашивают, но если спрашивают, говорит что тяжело, не получается, и его ругают за баловство.

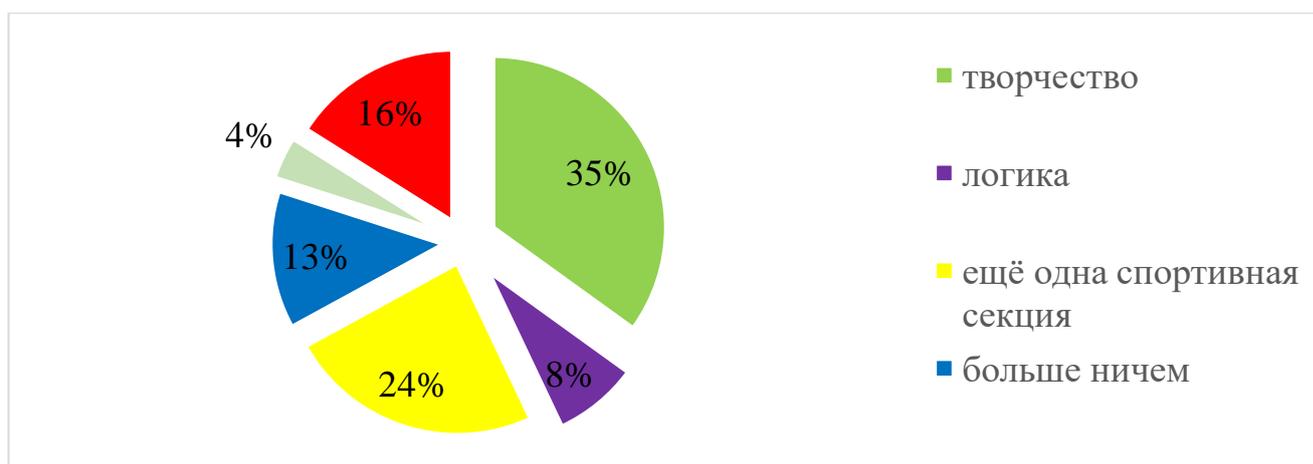


Рисунок 5 — Дополнительные занятия детей

Каждый ребенок обладает своими талантами и способностями, что-то у него получается лучше, что-то хуже. И здесь родители совершают распространенную ошибку, начиная развивать исключительно сильные стороны ребёнка и не обращая внимания на другие сферы. Залог формирования многогранной гармоничной личности — всестороннее развитие ребенка

В результате проведения анкетирования (рис. 5) нами было выявлено, что помимо секции художественной гимнастики/акробатики дети занимаются: творчеством (вокал, рисование, лепка из пластилина и т.д.) - ответили 35% респондентов, 8% - занятиями на логику (шашки, шахматы и т.д.) и 24%

опрошенных ответили, что занимаются ещё в одной спортивной секции, также 13% респондентов ответили, что больше ничем не занимаются, 4% респондентов ответили, что изучают английский язык и 16% респондентов выбрали вариант ответа прочее: танцы; плавание; футбол; горные лыжи.

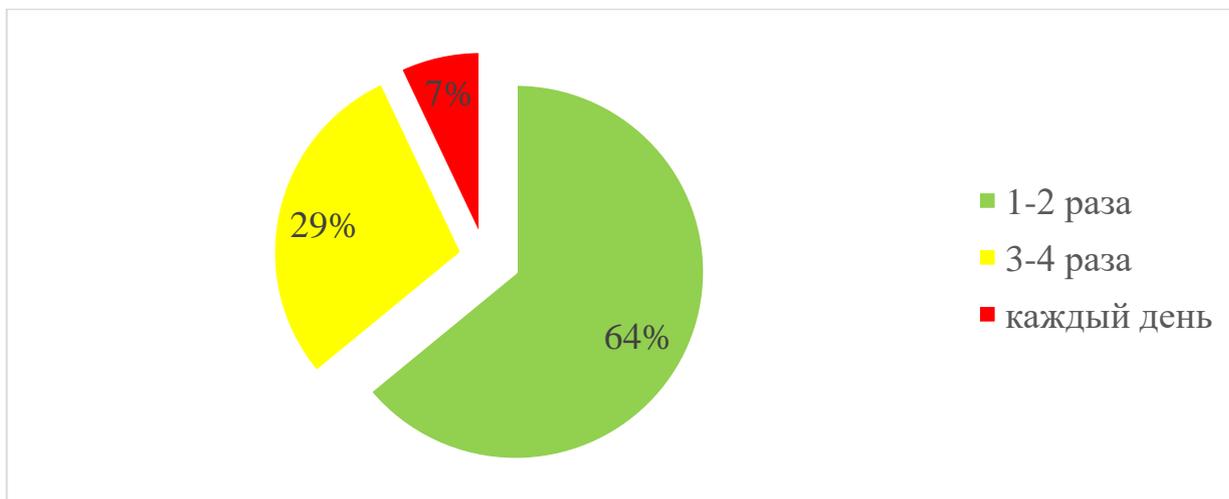


Рисунок 6 — Количество тренировок в неделю у детей

На вопрос «Сколько тренировок по акробатике/гимнастике посещает Ваш ребёнок в неделю?» респонденты ответили следующим образом: 64% ответили - 1-2 раза в неделю, 29% - 3-4 раза в неделю, и 7% ответили, что тренируются каждый день (рис. 6).

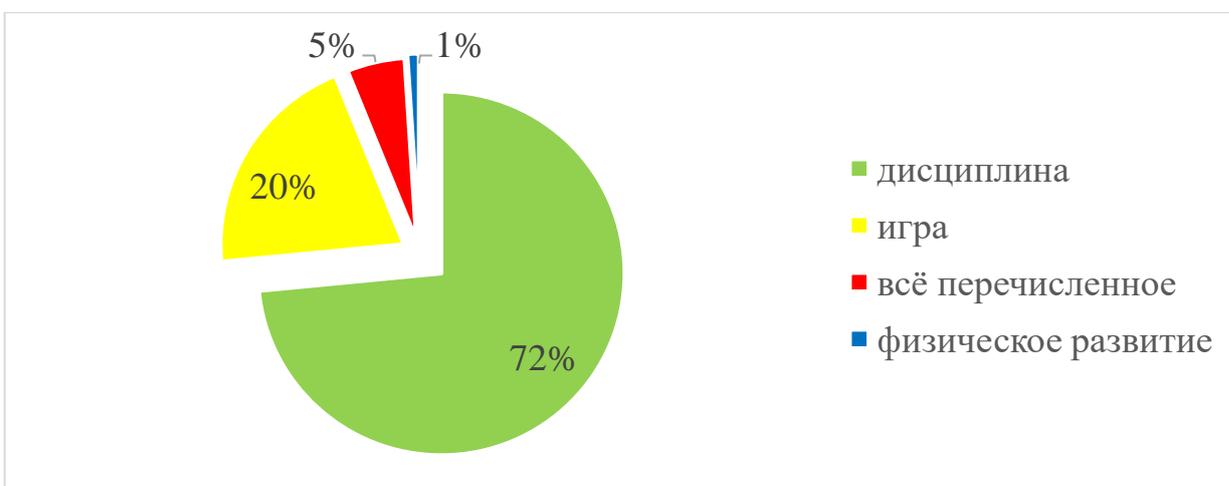


Рисунок 7 — Главная задача на тренировке

При проведении анкетирования мы выявили (рис. 7), что для респондентов (родителей) главное на тренировке - дисциплина, так считает 72% опрошенных, 20% респондентов считают, что главное на тренировке - игра, 5% - всё перечисленное и 1% респондентов считает, что всё-таки самое главное на тренировке- это физическое развитие.

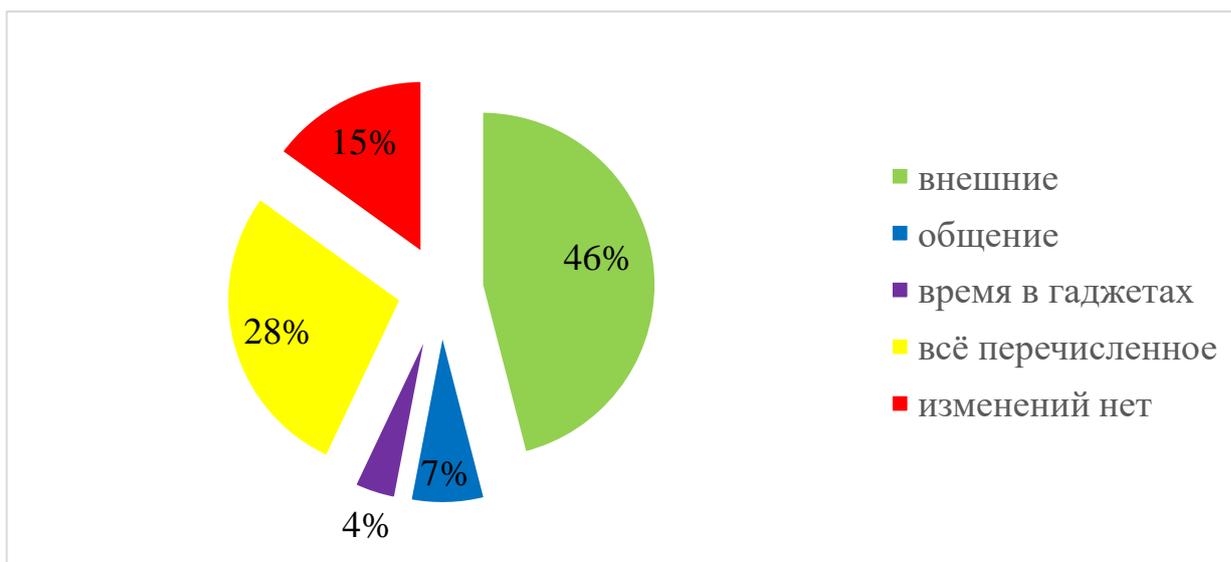


Рисунок 8 — Изменения у ребёнка благодаря тренировкам

При проведении анкетирования (рис. 8) мы выявили, что родители видят в своём ребёнке внешние изменения (осанка, растяжка и т.д.), так считают 46% респондентов, 7% респондентов заметили, что ребёнок стал лучше общаться, 4% респондентов отметили, что их ребёнок стал меньше «сидеть» в гаджетах, 28% респондентов считают, что видят в своём ребёнке все выше перечисленные варианты, но 15% респондентов не видят никаких изменений.

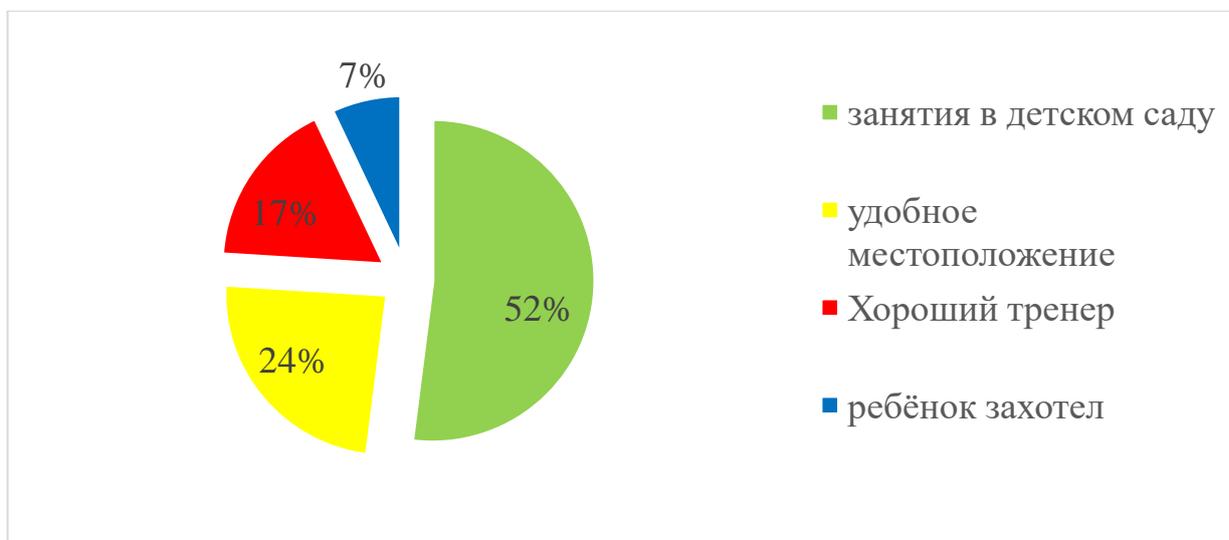


Рисунок 9 — Причины выбора секции родителями

На вопрос «Почему Вы выбрали секцию именно по художественной гимнастике/акробатике?» (рис. 9) респонденты ответили следующим образом: 52% респондентов ответили, что занятия проходят в детском саду, 24% респондентов отметили удобное местоположение, 17% респондентов ответили, что им порекомендовали хорошего тренера, 7% респондентов ответили, что ребёнок сам захотел посещать тренировки.

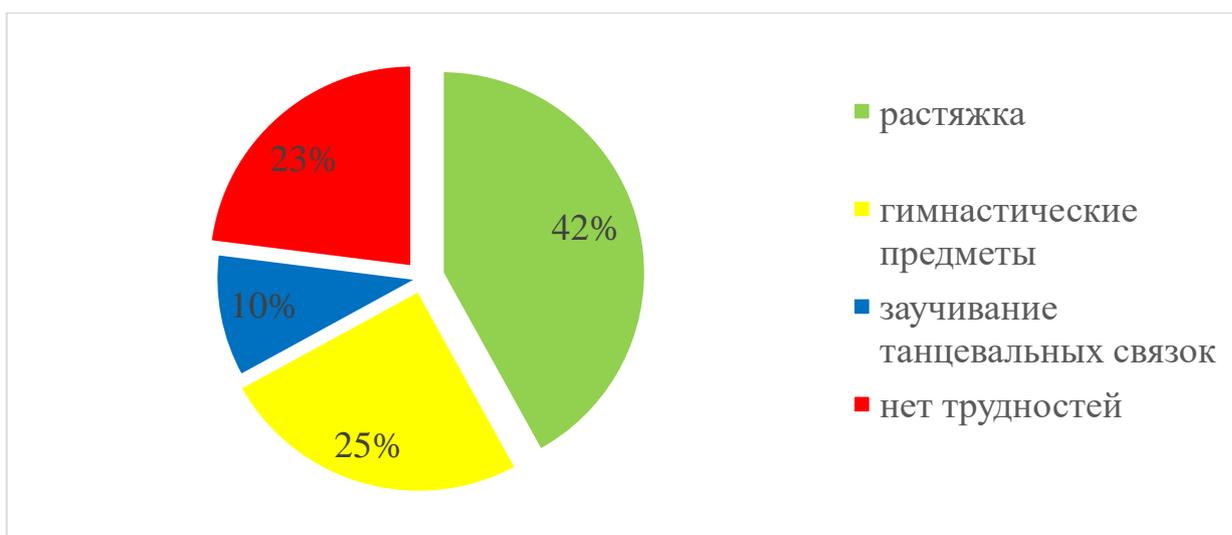


Рисунок 10 — Основные трудности у детей на тренировках

На вопрос «С какими трудностями сталкивается Ваш ребёнок на тренировке?» (рис. 10) респонденты ответили следующим образом: 42% респондентов отвечают, что им тяжело даётся растяжка, 25% респондентов ответили, что их «не слушаются» гимнастические предметы, 10% отмечают проблемы с заучиванием танцевальных связок, 23% респондентов считают, что не возникают трудности на тренировках.

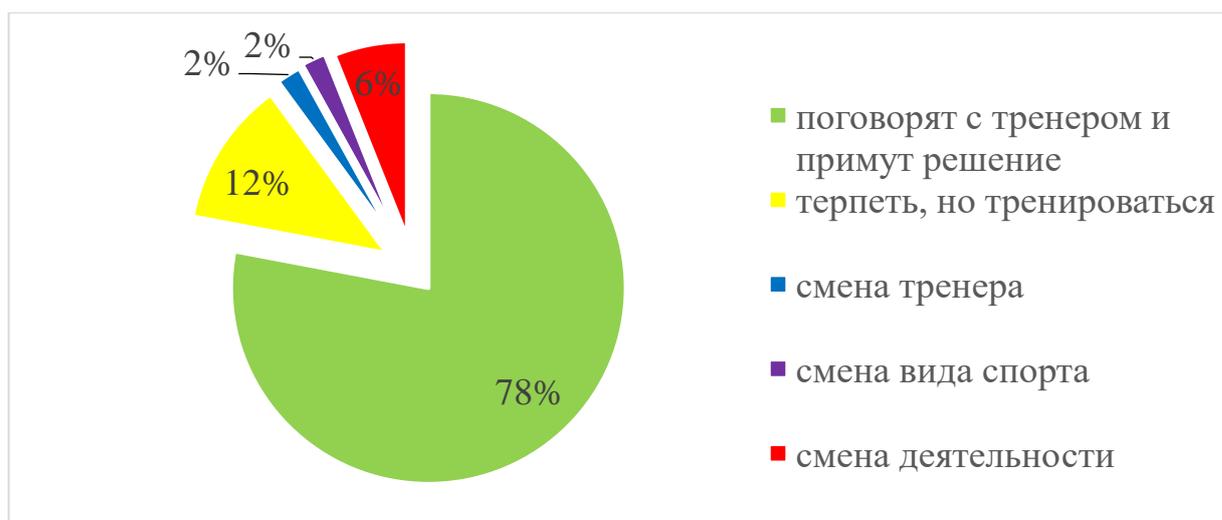


Рисунок 11 — Решение проблемы нежелания тренироваться

В результате проведения анкетирования нами было выявлено, что столкнувшись с тем, что тренировки станут сильно сложными и пропадёт желание тренироваться дети и их родители поговорят с тренером, найдут причину неудач, исправят ошибки и продолжат тренироваться – так считают 78% респондентов, 12% респондентов ответили, что будут терпеть, но тренироваться, 2% - поменяют тренера, 2% - перейдут в другой вид спорта, 6% - уйдут в другое направление (рисование, вокал и т.д.).

Таким образом, в результате проведения анкетирования мы выявили, что большинство респондентов отдали своего ребёнка в спортивную секцию для общего физического развития – так считает 71% респондентов.

Дошкольный возраст – важный этап жизни ребёнка, когда идёт интенсивное формирование опорно-двигательного аппарата костного скелета, суставов, связок и мышц. Здоровье детей напрямую зависит от его состояния. Грамотно

выстроенная система активных упражнений для ребенка способствует укреплению опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, активизирует иммунитет. Нормализуется работа центральной нервной системы, физическая активность способствует отработке ловкости, улучшает функциональные возможности дыхательной системы.

Нами было выявлено состояние (настроение) детей на тренировке – 61% респондентов ответили, что их ребёнок ходит на тренировку с удовольствием.

В дошкольном возрасте важно использовать игровой метод тренировки, чтобы как можно дольше сохранять внимание ребёнка. Мы выявили, с какими трудностями сталкиваются дети на тренировках чаще всего, 42% респондентов отметили, что это растяжка.

3.2. Выявление влияния тренировок на эмоциональное состояние девочек, занимающихся художественной гимнастикой

Художественная гимнастика для детей – это популярный вид спорта, формирующий осанку, укрепляющий мышцы, развивающий выносливость, придающий гибкость и ловкость телу. Она благотворно влияет не только на опорно-двигательный аппарат, но также и на дыхательную систему. Кроме того, гимнастика, как и любой вид спорта, способна привить ребенку с самых ранних лет такие качества как дисциплинированность, упорство, силу воли, стремление к наилучшим результатам. Спорт, как ничто другое, закаляет характер.

Этот вид спорта развивает не только тело. Элементы хореографии позволяют ребенку приобщиться к миру танца, красивая музыка развивает слух. Ребенок посредством занятий гимнастикой приобщается к миру красоты, учится видеть эстетику каждого движения и жеста. Выступления под музыку развивают артистические навыки.

Особенной популярностью пользуются занятия художественной гимнастикой для детей 3-6 лет. Именно в этом возрасте формируется тело ребенка, значит, в этот период его можно исправить в лучшую сторону. Гимнастика

помогает при проблемах с вестибулярным аппаратом и осанкой, что, к сожалению, встречается в настоящее время все чаще и чаще.

Педагогическое наблюдение проходило в период с 10.10.2022 по 20.11.2022 гг. на базе детских садов: МБДОУ № 259, МБДОУ № 326, МБДОУ № 39, МБДОУ № 97.

Цель педагогического наблюдения: выявить влияние тренировок по художественной гимнастике на эмоциональное состояние девочек.

Для проведения педагогического наблюдения нами был создан протокол, в котором мы фиксировали основное содержание тренировочного процесса и эмоциональное состояние девочек до и после тренировок по тесту Люшера [73].

Цветовой тест Люшера – это один из наиболее популярных психологических тестов, используемых для диагностики внутреннего состояния человека. Тест Люшера с высокой степенью достоверности диагностирует психофизиологическое состояние, стрессоустойчивость, активность и коммуникативные способности, поможет определить наличие и причины психологического стресса. Он заключается в упорядочивании испытуемым цветowych карточек (8 цветов) по степени их субъективной приятности. То есть испытуемый выбирает и раскладывает эти 8 цветов от наиболее приятного в данный момент к наименее приятному. Далее происходит интерпретация выбранного соотношения цветов по парам: 1- и 2-й цвета, 3- и 4-й и так далее.

По мнению разработчика данного теста швейцарского психотерапевта Макса Люшера главными для определения состояния испытуемого являются первые два цвета. Поэтому мы предлагали гимнасткам выбрать два цвета до и после тренировки, чтобы не отвлекать их от тренировочного процесса и сэкономить время на тестирование.

Данный тест происходил таким образом: заранее нами было подготовлено 8 цветных карточек – красный, серый, жёлтый, зелёный, фиолетовый, синий, коричневый и чёрный (данные карточки были изготовлены типографским способом и шли в комплекте с пособием М.Люшера). В наблюдении приняли участие 100 гимнасток. Девочки выбирали 2 карточки с теми цветами, которые им

нравились в данный момент до и после тренировки. Благодаря этому, мы смогли пронаблюдать за изменением эмоционального состояния девочек во время тренировки.

Таблица 1 – Протокол наблюдения для каждой тренировки
(пример – 10 октября 2022 г.)

ФИ (номер)	Цвет до тренировки		Цвет после тренировки	
	1	2	1	2
1. Алина А	Ф	Ж	Ф	Син
2. Алиса З	Ж	З	Ж	Ф
3. Диана К	Ж	З	Ж	З
4. Ксюша В	К	Ф	К	Ф
5. Аня Ч	К	Ф	К	Ф
6. Соня Н	Ф	К	Син	Ж
7. Карина С	З	Сер	К	Ж
8. Вика П	К	Ж	К	Син
Содержание тренировки:	xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx			

После проведения исследования мы подсчитали соотношение количества выбранных цветовых пар и их интерпретацию по М. Люшеру (таблица 2).

Таблица 2 – Результаты по итогам педагогического наблюдения

Сочетание цветов	Интерпретация по Люшеру	Количество вариаций до тренировки	Количество вариации после тренировки
синий + зелёный	важность поддержки друзей	10	8
синий + красный	эмоциональное общение, любовь	11	11
синий + жёлтый	потребность в любви, взаимность	11	10
синий + фиолетовый	чуткость, проницательность, гармония	9	14
синий + коричневый	боязнь одиночества	0	1
зелёный + красный	процветание, амбиции, успех, упорство	5	7
зелёный + жёлтый	позитивный настрой, самовыражение	4	10
зелёный + фиолетовый	незаурядность, духовные поиски	1	2
зелёный + коричневый	потеря сил, дискомфорт	1	2
красный + жёлтый	популярность, стремление, авторитет	14	10
красный + фиолетовый	страсть, харизма, очарованность	13	13
красный + коричневый	стабильность	6	5
красный + чёрный	борьба, стремление	1	1
жёлтый + фиолетовый	харизма, мечтательность, позитив	6	2
жёлтый + коричневый	необходимость отдыха	2	0
жёлтый + чёрный	саморазрушение	1	0
фиолетовый + коричневый	усталость	1	0
зелёный + серый	препятствия	2	1
жёлтый + серый	напряжение	1	1
фиолетовый + чёрный	погружение в чувственность	1	2

На рисунке 12 отображено эмоциональное состояние девочек до тренировки, выявленное с помощью выбранных ими цветовых сочетаний по тесту М. Люшера.

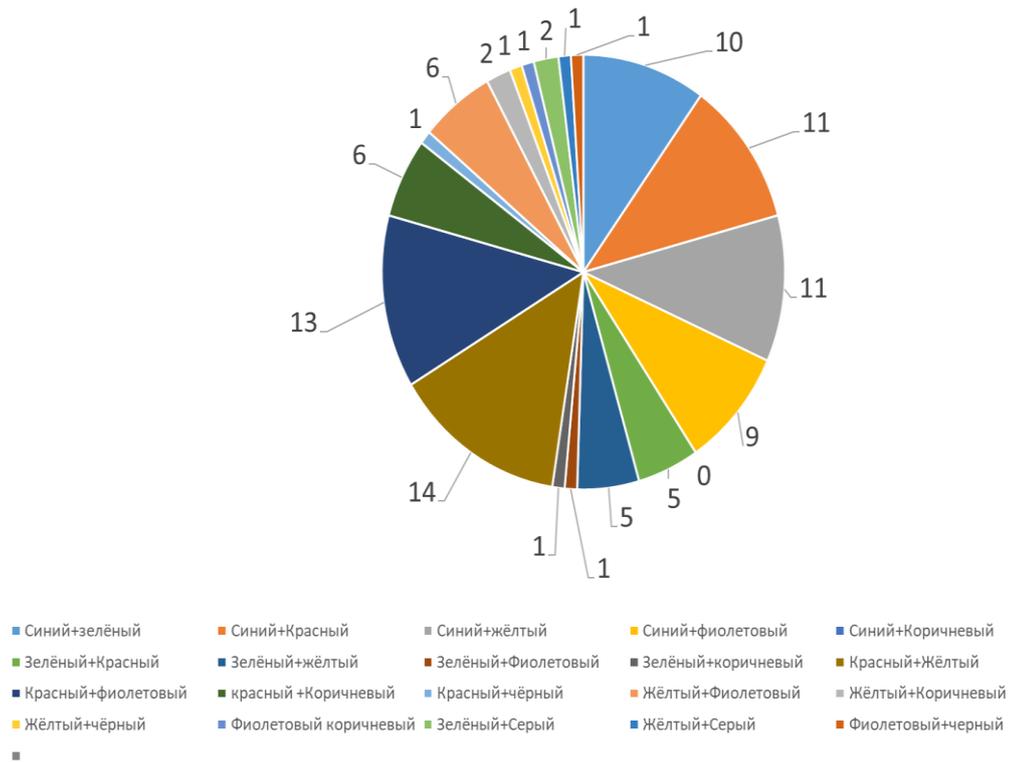


Рисунок 12 — Эмоциональное состояние ДО тренировки

На рисунке 13 отображено эмоциональное состояние девочек после тренировки, выявленное с помощью выбранных ими цветовых сочетаний по тесту М. Люшера.

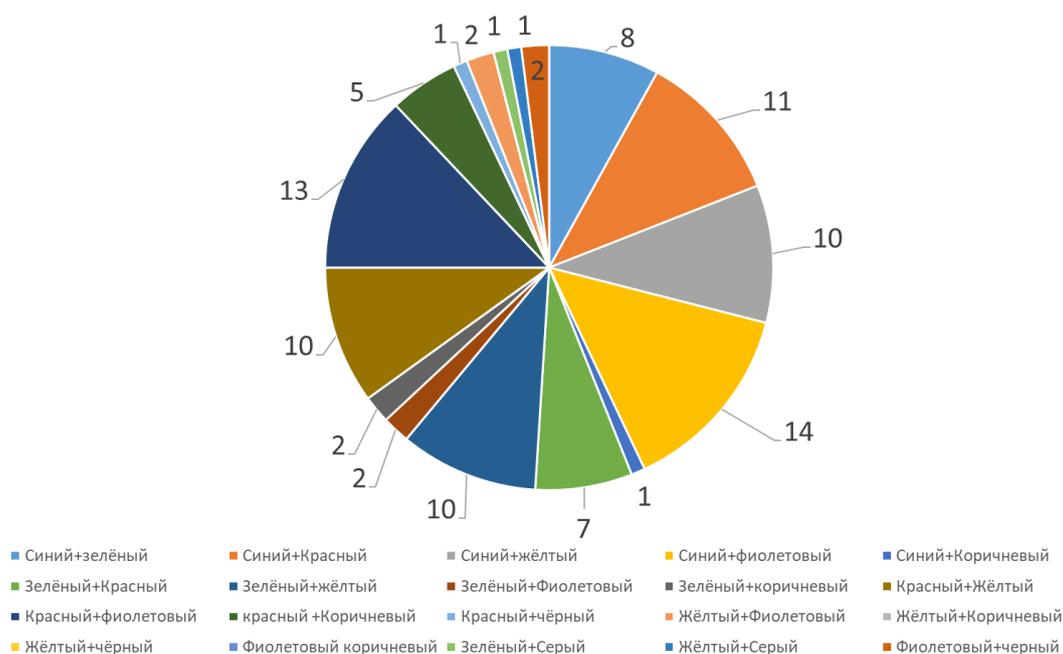


Рисунок 13 — Эмоциональное состояние после тренировки

Исходя из данных проведённого наблюдения мы сгруппировали полученные данные по трём категориям:

1. Позитивный настрой, амбиции, упорство, стабильность, стремление к лучшему.
2. Важность поддержки, любовь, эмоциональное общение.
3. Усталость, напряжение, внутренний дискомфорт.

Таблица 3 – Результаты группировки выбираемых цветовых предпочтений по категориям

Позитивный настрой, амбиции, упорство, стабильность, стремление к лучшему	Важность поддержки, любовь, эмоциональное общение	Усталость, напряжение, внутренний дискомфорт
зелёный + красный	синий + зелёный	зелёный + коричневый
зелёный + жёлтый	синий + красный	жёлтый + коричневый
жёлтый + фиолетовый	синий + жёлтый	жёлтый + чёрный
красный + жёлтый	синий + фиолетовый	фиолетовый + коричневый
красный + фиолетовый	синий + коричневый	зелёный + серый
красный + коричневый	зелёный + фиолетовый	жёлтый + серый
красный + чёрный		фиолетовый + чёрный

Таким образом получили следующий результат:

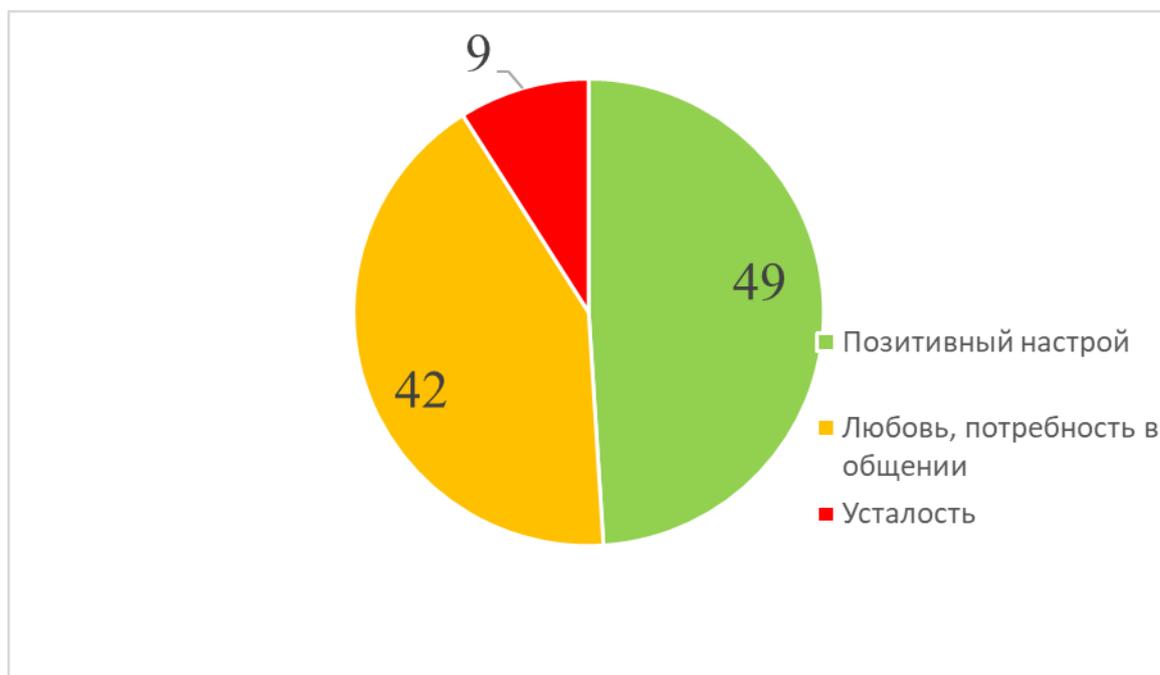


Рисунок 14 — Эмоциональное состояние ДО тренировки (после группировки данных)

На данной диаграмме мы можем увидеть, что 49 гимнасток приходят на тренировки в хорошем настроении и желанием работать, 42 гимнастки приходят, чтобы получить внимание, пообщаться и получить поддержку. А 9 гимнасток приходили на занятия уже уставшими, это можно связать со следующими факторами: тренировки проходили после сон часа, на тренировки заставляют ходить родители, есть конфликты внутри коллектива.

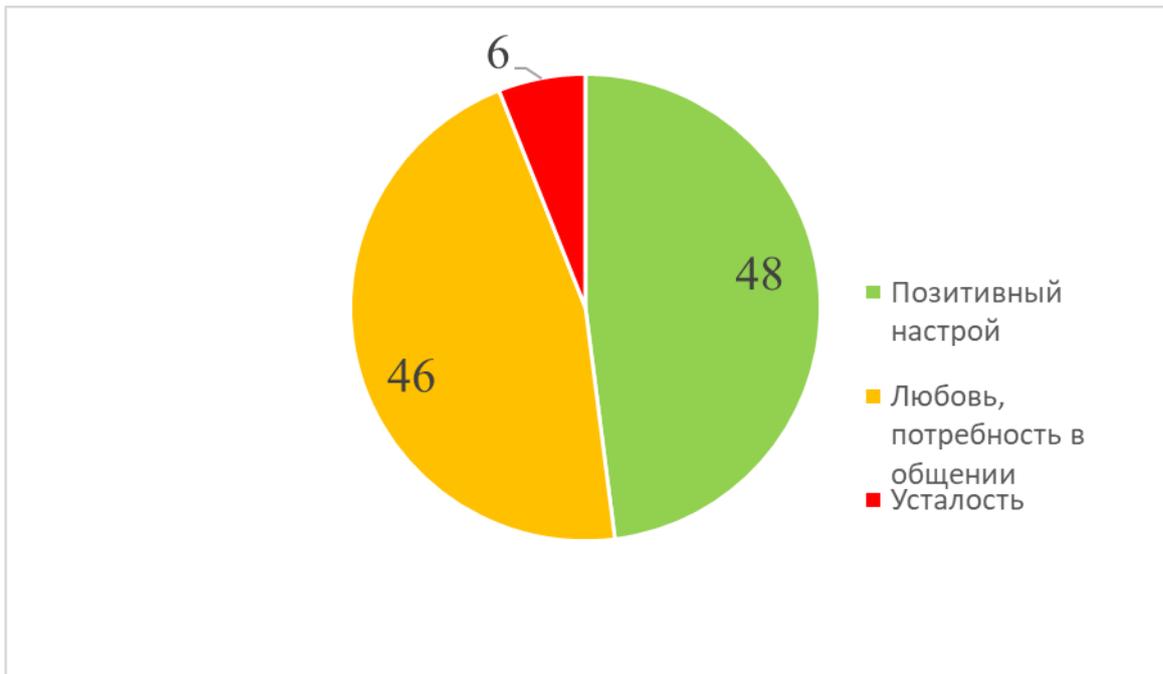


Рисунок 15 — Эмоционально состояние ПОСЛЕ тренировки (после группировки данных)

После тренировки на диаграмме появились небольшие изменения: 48 гимнасток ушли с тренировки в хорошем настроении, 46 гимнасток ушли с потребностью в общении и количество девочек в плохом настроении сократилось – 6. То есть мы видим, что после тренировок улучшается общее состояние занимающихся.

Мы решили проанализировать эмоциональное состояние девочек на тренировках с предметом и без него. Нам удалось понаблюдать за 18 тренировками, из них на 9 тренировках девочки выполняли ОФП, растяжку, прыжковые упражнения, равновесия и повороты, остальные 9 тренировок помимо разминки, ОФП и растяжки проходили с предметом (обруч, мяч, скакалка).

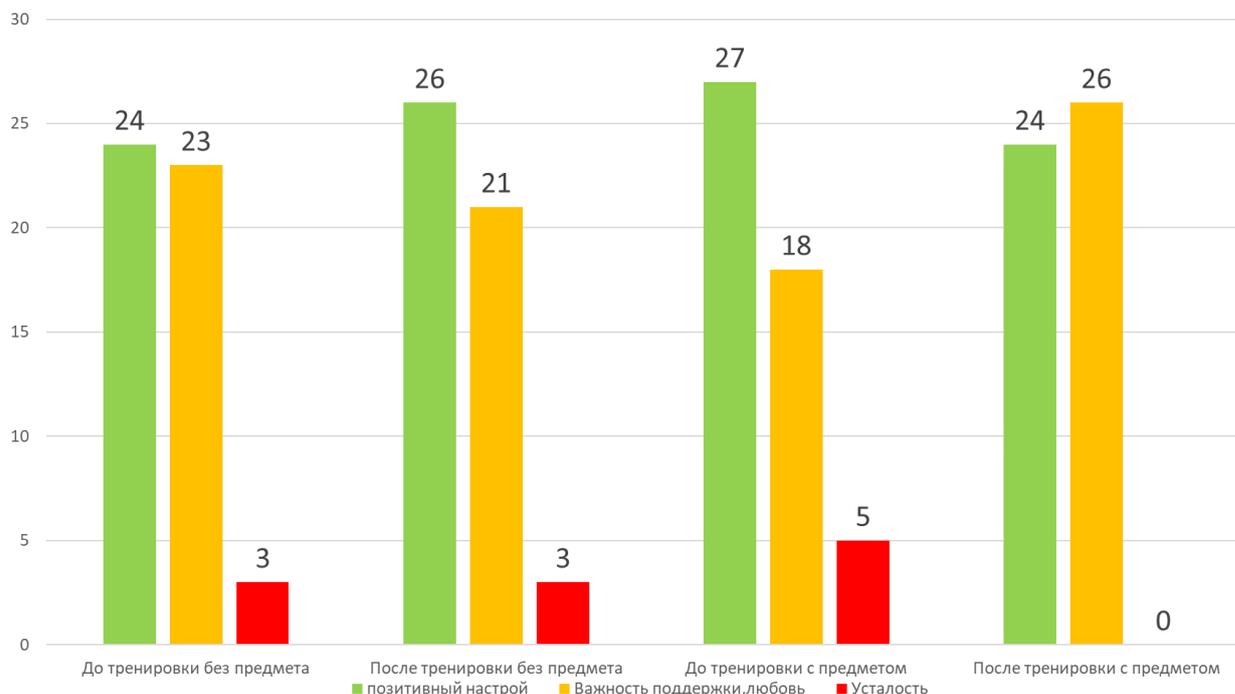


Рисунок 16 — Эмоциональное состояние гимнасток ДО и ПОСЛЕ тренировки с гимнастическим предметом и без него

На данной диаграмме можно увидеть, что после тренировки без гимнастических предметов больше гимнасток ушли с позитивным настроем, а потребность в общении и внимании уменьшилась. Количество гимнасток, испытывавших усталость, не изменилось.

Чего нельзя сказать о девочках, которые занимались с гимнастическими предметами: количество гимнасток с позитивным настроем уменьшилось, а потребность во внимании увеличилась. Гимнасток, которые испытывали усталость, после тренировки не оказалось.

Подводя итог параграфа «Выявление влияния тренировок на эмоциональное состояние девочек, занимающихся художественной гимнастикой», можно сделать следующие выводы:

1. В результате проведённого наблюдения, мы выяснили, что большинство гимнасток приходят на тренировку с позитивным настроем и

желанием работать.

В спорте, а в особенности в художественной гимнастике эмоциональное состояние спортсмена оказывает значительное, а иногда и решающее влияние на эффективность спортивной деятельности. В виду этого психофункциональная подготовка гимнасток, как к освоению больших объемов тренировочных нагрузок, так и, особенно, к напряженной соревновательной деятельности, приобретает важнейшее значение.

2. Многие девочки посещают тренировки для получения внимания, общения и поддержки.

Тренерская работа заключается не в том, чтобы показывать заученные техники и упражнения. Наставник должен замотивировать детей, стать для них авторитетом, советником и товарищем. Нужно уметь находить подход к каждому ребенку.

3. Количество гимнасток, испытывающих усталость, после тренировки уменьшается.

Это связано с тем, что тренировки проходят в игровой форме, дети отвлекаются от своих внутренних переживаний и вовлечены в тренировочный процесс. Таким образом достигается главный итог тренировки.

Дети не должны уставать эмоционально, чтобы у них не было причин тренироваться хуже, как итог - пропускать занятия и вообще бросить спорт.

3.3. Повышение уровня техники работы с обручем в художественной гимнастике девочек 4-6 лет с помощью комплекса упражнений

Упражнения с обручем - один из наиболее интересных разделов художественной гимнастики. Это прекрасное средство для развития координации, быстроты, двигательной реакции, точности движений. Упражнения с обручем увеличивают силу рук, особенно пальцев и кисти, эффективно влияют на формирование правильной осанки.

Из педагогического наблюдения, которые проходило по тесту Люшера для выявления эмоционального состояния детей *до* и *после* тренировки мы выяснили, что наиболее хорошие показатели эмоционального состояния были после тренировки с гимнастическим предметом (обручем).

Цель: Совершенствование двигательных навыков работы с обручем

Гипотеза: Увеличивая время работы с обручем и развивая силу рук и координацию, мы разнообразим тренировочный процесс и повлияем на заинтересованность детей.

Контингент: дети 4-6 лет

Место проведения: МАДОУ № 259 и МАДОУ № 326

С целью совершенствования двигательных навыков работы с обручем у детей, нами проводился педагогический эксперимент. В эксперименте принимали участие девочки 4-6 лет МАДОУ № 259 и МАДОУ № 326. Всего в эксперименте принимали участие 20 человек: по 10 девочек в экспериментальной и контрольной группах. Исследование проходило с марта 2023 года по ноябрь 2023. Нами был разработан комплекс для совершенствования двигательных навыков работы с обручем.

Для оценки эффективности, разработанного нами, комплекса мы в начале и конце педагогического эксперимента проведём контрольные тесты:

1. Вращение обруча во всех плоскостях (над головой, перед собой, сбоку).
2. Вертушка обруча вокруг кисти правой и левой рукой.
3. Перекат по груди хватом снизу.
4. Вертушка на ладони.

Комплекс заданий экспериментальной группе:

Для укрепления мышц рук:

- ✓ Сгибание и разгибание рук из упора лёжа (2 подхода по 10 раз)
- ✓ Бёрпи (2 подхода по 10 раз)
- ✓ Уголок на шведской стенке (2 подхода по 15 раз)
- ✓ Упражнение «тележка» (выполняется по парам)
- ✓ Упражнение крокодильчик, в упоре лёжа ходьба на согнутых руках

✓ Упражнение столик, сидя на полу подъём таза и фиксация + сгибание рук

✓ Жонглирование

✓ Махи руками с резиной

Подводящие упражнения с обручем:

✓ Перехваты обруча

✓ Бросок обруча на 0,5 оборота

✓ Вертушка обруча на полу

✓ Перекаты обруча по полу

✓ Перекат обруча с груди на спину

✓ Передача обруча во всех плоскостях

Для проведения тестов нами были разработаны критерии оценивания для каждого упражнения:

Каждое упражнение оценивается в 10 баллов (5 баллов правая рука и 5 левая)

Штраф

Согнутые руки (-) 0,7 балла

Неправильная плоскость (-) 0,5 балла

Обруч «упал» (-) 1 балл

Не верный хват обруча (-) 0,3 балла

Вращение не в ту сторону (-) 1 балл

Отсутствие переката (обруч прыгает) (-) 1 балл

Оценивание упр. №1

5 баллов – вращения выполнены во всех плоскостях

3 балла- вращение над головой

1 балл – вращение сбоку

1 балл- вращение перед собой

Оценивание упр.№2

5 баллов – точное выполнение правой рукой

5 баллов – точное выполнение левой рукой

Оценивание упр.№3

5 баллов – точное выполнение правой рукой

5 баллов – точное выполнение левой рукой

Оценивание упр.№4

5 баллов – точное выполнение правой рукой

5 баллов – точное выполнение левой рукой

Нами составлены таблицы, в которых видны результаты контрольной и экспериментальной группы до и после эксперимента.

Таблица 4 – Оценивания тестовых упражнений (фрагмент)

04.03.2023 Контрольная группа ДС № 326								
Упражнение	Вращение обруча во всех плоскостях (перед собой, над головой, сбоку) Правая и левая рука	Вертушка обруча вокруг кисти правой и левой рукой	Перекат по груди хватом с низу Правая и левая рука	Вертушка на ладони Правая и левая рука				
Испытуемый	КОММЕНТАРИЙ							
1.Вера С	Правая: <i>Над головой</i> не верная плоскость, согнутые руки (3-0,7-0,5)=1,8 <i>Перед собой:</i> Согнутые руки 1-0,7=0,3 <i>Сбоку</i> Не верная плоскость 1-0,5=0,5 Левая: <i>Над головой</i> Не выполнила 0 <i>Перед собой</i> Неправильный хват, согнутые руки 1-0,7-0,3=0 <i>Сбоку</i> Неправильная плоскость 0,5	Правая: Согнутые руки 0,7 Левая: Не в ту сторону Согнутые руки 5-1-0,7=3,3	Правая: Не верный хват, руки согнуты 5-0,7-0,3=4 Левая: Не выполнила 0	Правая: Руки согнуты, Обруч упал 5-0,7-1=3,3 Левая: Не выполнила 0				
Оценка 18	П 2,6	Л 0,5	П 4,3	Л 3,3	П 4	Л 0	П 3,3	Л 0

Таблица 5 – Результаты тестирования контрольной группы до проведения педагогического эксперимента

Испытуемый	Упражнение			
	Вращение обруча во всех плоскостях (перед собой, над головой, сбоку) Правая и левая рука (балл)	Вертушка обруча вокруг кисти Правая и левая рука (балл)	Пережат по груди хватом с низу Правая и левая рука (балл)	Вертушка на ладони Правая и левая рука (балл)
1.Вера С	3,1	7,6	4,0	3,3
2.Полина К	4,1	7,3	7,3	6,0
3.Мадина М	7,8	9,0	7,6	6,0
4.Вика П	5,6	8,0	6,6	8,0
5.Алиса З	3,8	6,6	4,0	3,3
6.Вероника П	5,1	4,0	8,7	6,6
7.Александрия	5,6	7,3	3,3	6,1
8.Милена М	4,5	6,6	4,6	3,3
9.Ксюша В	7,3	8,0	8,7	8,0
10.Диана К	5,9	6,6	6,3	0,0
Среднее значение	5,28±0,47	7,1±0,5	6,11±0,54	5,06±0,8

Таблица 6 – Результаты тестирования экспериментальной группы до проведения педагогического эксперимента

Испытуемый	Упражнение			
	Вращение обруча во всех плоскостях (перед собой, над головой, сбоку) Правая и левая рука (балл)	Вертушка обруча вокруг кисти Правая и левая рука (балл)	Пережат по груди хватом с низу Правая и левая рука (балл)	Вертушка на ладони Правая и левая рука (балл)
1.Тася Н	6,9	8,0	7,7	6,0
2.Кристина С	3,1	7,3	3,3	6,1
3.Алина Ф	7,1	5,3	7,7	8,0
4.Аня А	5,1	4,0	8,0	3,3
5.Оля А	7,8	8,0	6,3	7,3
6.Света Р	3,8	7,3	4,6	8,0
7.Соня У	6,3	6,3	7,3	4,7
8.Диана Р	4,1	5,3	3,3	6,1
9.Полина В	4,1	7,6	4,0	6,6
10.Тася З	5,3	7,3	3,3	6,1
Среднее значение	5,36±0,47	6,64±0,4	5,55±0,47	6,22±0,47

Проведенное тестирование уровня физической подготовленности перед проведением педагогического эксперимента показало, что контрольная и экспериментальная группы имеют примерно одинаковый уровень подготовленности на данном этапе нашего эксперимента. Средний результат в тесте «Вращение обруча во всех плоскостях» в контрольной группе составил $5,28 \pm 0,47$, в экспериментальной группе $5,36 \pm 0,47$. В тесте «Вертушка обруча

вокруг кисти» в контрольной группе результат составил $7,1 \pm 0,5$, в экспериментальной $6,64 \pm 0,4$. В тесте «Перекаат по груди хватом с низу» результат тестирования в контрольной группе составил $6,11 \pm 0,54$, в экспериментальной $5,55 \pm 0,47$. В тесте «Вертушка на ладони» результат контрольной группы $5,06 \pm 0,8$, экспериментальной группы $6,22 \pm 0,47$.

Нами были подобраны упражнения, направленные на укрепление силы рук, координацию движений и внимательность. Главным критерием в подборе упражнений были: эмоциональность, новизна, доступность. Помимо этого, были использованы игровые упражнения с обручем и теннисными мячами для развития координации и реакции.

В экспериментальной группе комплекс применялся 2 раза в неделю на протяжении 8 месяцев.

Контрольная группа тренировалась также 2 раза в неделю, согласно тренировочного плана.

В ноябре 2023 года проводилось повторное тестирование контрольной и экспериментальной групп. Мы получили следующие результаты.

Таблица 7 – Результаты тестирования контрольной группы после проведения педагогического эксперимента

Испытуемый	Упражнение			
	Вращение обруча во всех плоскостях (перед собой, над головой, сбоку) Правая и левая рука (балл)	Вертушка обруча вокруг кисти Правая и левая рука (балл)	Пережат по груди хватом с низу Правая и левая рука (балл)	Вертушка на ладони Правая и левая рука (балл)
1.Вера С	6,3	8,3	8,0	6,3
2.Полина К	5,8	8,6	7,3	6,0
3.Мадина М	8,2	10,0	7,3	7,3
4.Вика П	6,8	8,0	8,8	8,3
5.Алиса З	6,4	6,6	7,7	6,6
6.Вероника П	6,1	7,3	8,7	7,6
7.Александрия	7,6	7,6	6,3	7,1
8.Милена М	5,3	6,6	4,6	6,3
9.Ксюша В	8,3	10,0	8,7	10,0
10.Диана К	5,9	7,3	6,3	7,3
Среднее значение	6,67±0,5	8,03±0,34	7,37±0,24	7,28±0,4

Таблица 8 – Результаты тестирования экспериментальной группы
после проведения педагогического эксперимента

Испытуемый	Упражнение			
	Вращение обруча во всех плоскостях (перед собой, над головой, сбоку) Правая и левая рука (балл)	Вертушка обруча вокруг кисти Правая и левая рука (балл)	Перекат по груди хватом с низу Правая и левая рука (балл)	Вертушка на ладони Правая и левая рука (балл)
1.Тася Н	7,9	10,0	10,0	10,0
2.Кристина С	7,7	8,4	8,3	8,0
3.Алина Ф	8,5	8,5	8,4	9,0
4.Аня А	7,8	9,0	9,0	10,0
5.Оля А	8,0	10,0	8,7	8,0
6.Света Р	10,0	8,0	8,0	10,0
7.Соня У	7,7	8,3	8,5	8,7
8.Диана Р	7,5	8,0	8,7	9,0
9.Полина В	7,5	10,0	8,4	8,5
10.Тася З	7,9	10,0	10,0	9,0
Среднее значение	8,05±0,25	9,02±0,2	8,8±0,2	9,02±0,2

Полученные результаты мы проанализировали и графически обработали.

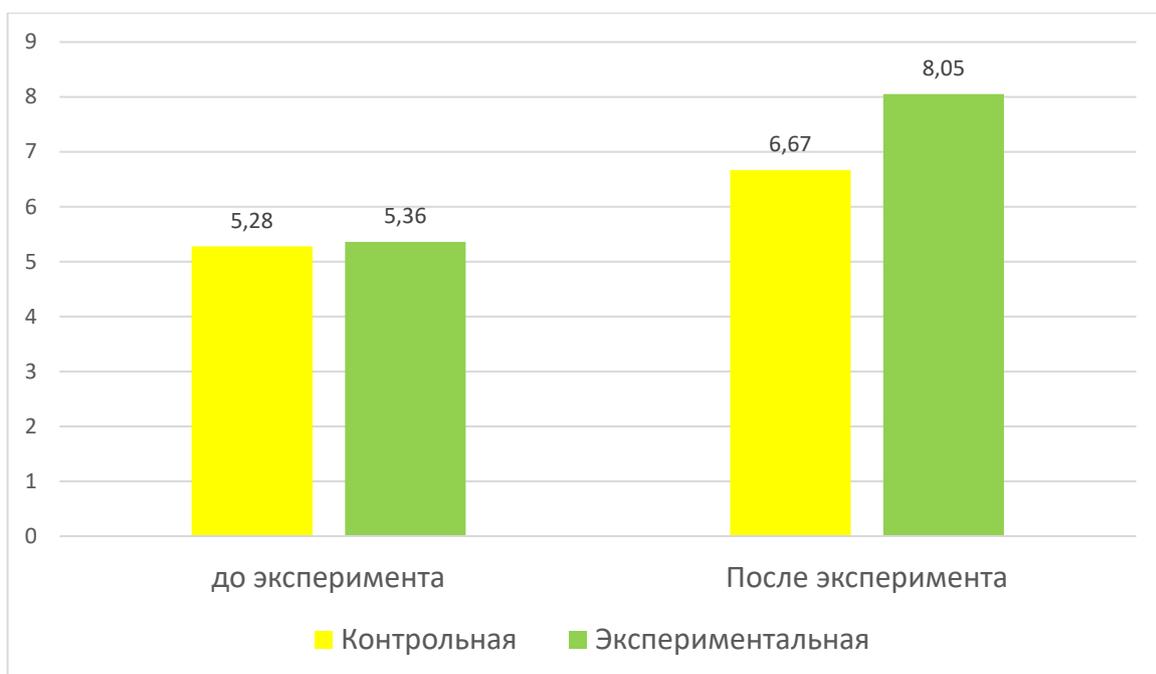


Рисунок 17 — Вращение обруча во всех плоскостях

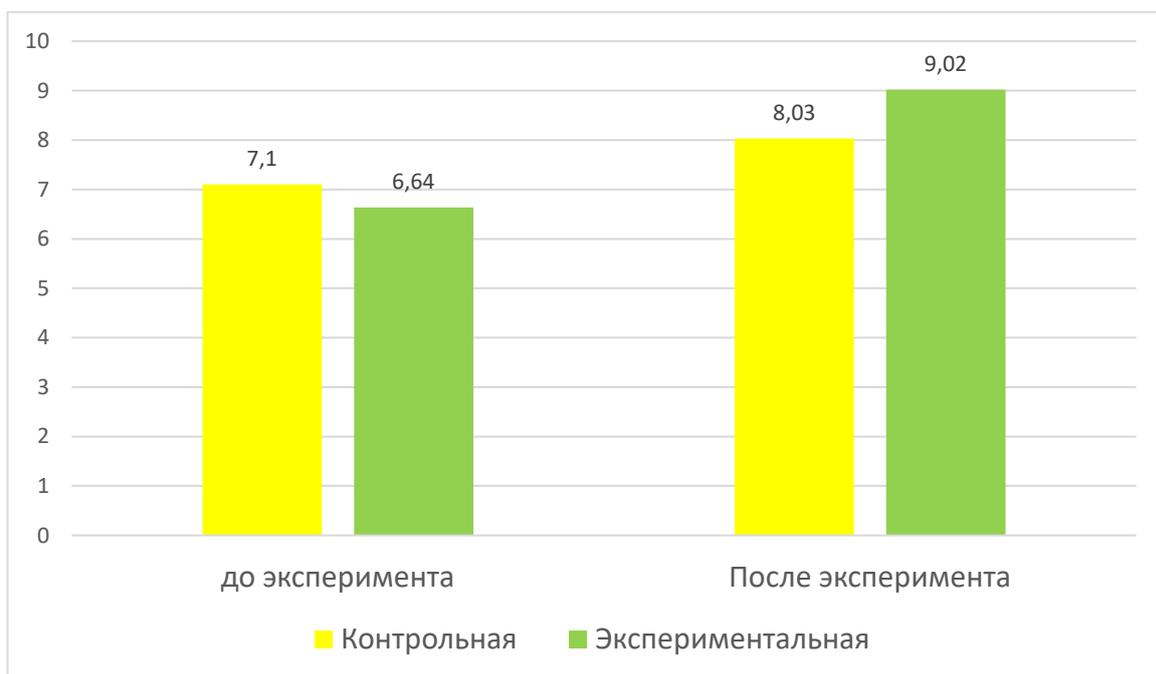


Рисунок 18 — Вертушка обруча вокруг кисти

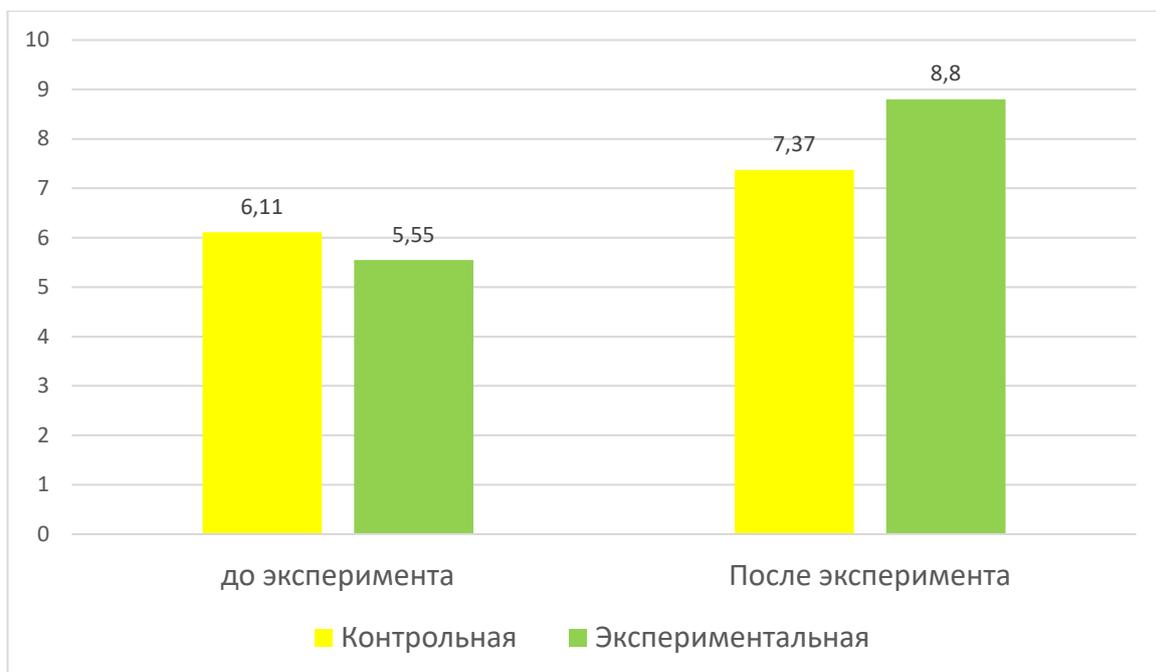


Рисунок 19 — Пережат по груди хватом снизу

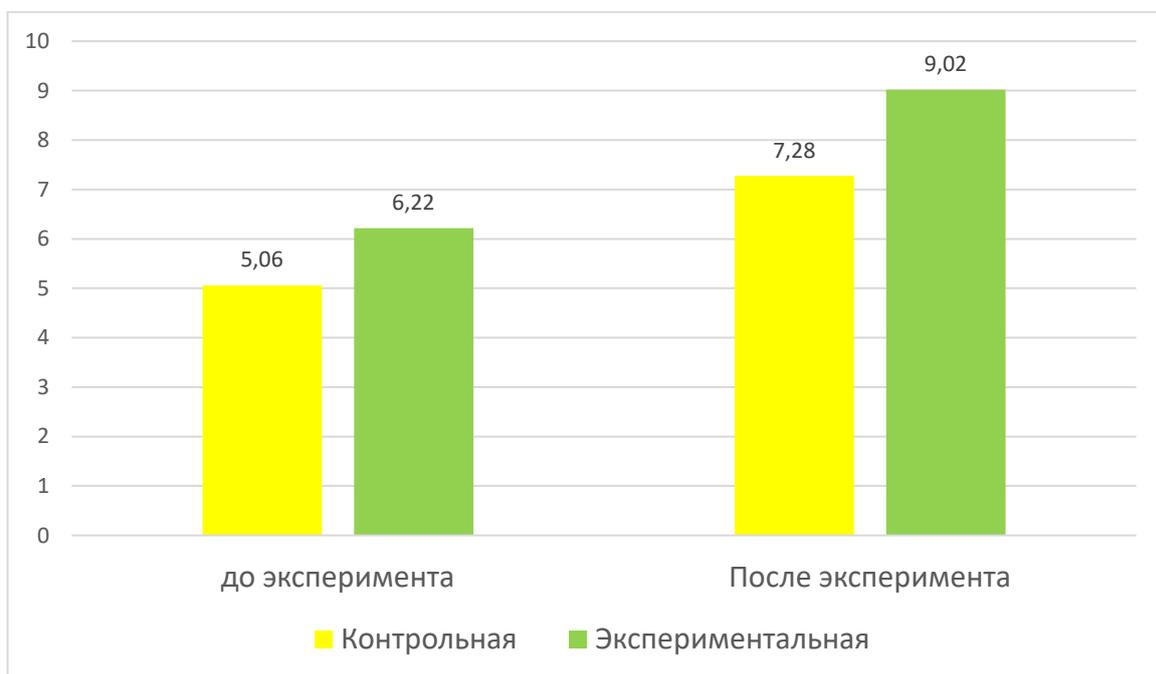


Рисунок 20 — Вертушка на ладони

Таблица 9 – Сравнительные показатели техники работы с обручем в группах до эксперимента

Упражнение	результат	t-критерий	P
Вращение обруча во всех плоскостях (перед собой, над головой, сбоку), правая и левая рука	КГ 5,28±0,47	0,11	> 0,05
	ЭГ 5,36±0,47		
Вертушка обруча вокруг кисти, правая и левая рука	КГ 7,1±0,5	0,66	> 0,05
	ЭГ 6,64±0,4		
Пережат по груди хватом снизу, правая и левая рука	КГ 6,11±0,54	0,72	> 0,05
	ЭГ 5,55±0,47		
Вертушка на ладони, правая и левая рука	КГ 5,06±0,8	1,1	> 0,05
	ЭГ 6,22±0,47		

Таблица 10 – Сравнительные показатели техники работы с обручем в группах после эксперимента

Упражнение	результат	t-критерий	P
Вращение обруча во всех плоскостях (перед собой, над головой, сбоку), правая и левая рука	КГ 6,67±0,5	3,26	<0,05
	ЭГ 8,05±0,25		
Вертушка обруча вокруг кисти, правая и левая рука	КГ 8,03±0,34	2,31	<0,05
	ЭГ 9,02±0,2		
Пережат по груди хватом снизу, правая и левая рука	КГ 7,37±0,24	2,84	<0,05
	ЭГ 8,8±0,2		
Вертушка на ладони, правая и левая рука	КГ 7,28±0,4	3,59	<0,05
	ЭГ 9,02±0,2		

Проанализировав проведенное нами исследование, мы можем с уверенностью сказать, что гипотеза нашего исследования получила свое практическое применение и полностью оправдала себя в ходе проведения педагогического эксперимента. Разработанный нами комплекс упражнений для развития силы рук и координации в художественной гимнастике, у девочек 4-6 лет является эффективным.

Подводя итоги параграфа 3.3 «Совершенствование техники работы с обручем в художественной гимнастике девочек 4-6 лет», мы пришли к следующим выводам:

1. Девочки из экспериментальной группы заметно в упражнениях с обручем, движения стали чёткими, руки сильными, они активнее стали ходить на тренировки и учиться новому.

2. Проведя оценку эффективности, разработанного нами комплекса упражнений, мы пришли к следующему выводу. В контрольной группе прирост результатов в в тестовых упражнениях возрос не достоверно. В экспериментальной группе прирост результатов в тестовых упражнениях возрос достоверно ($p < 0,05$). Таким образом, нами было определено, что по сравнению с начальными показателями выявился достоверный прирост у гимнасток экспериментальной группы по совершенствованию техники работы с обручем, у контрольной группы показатели возросли не достоверно.

Заключение

Художественная гимнастика – сложно координационный вид спорта. Специфика ее проявляется в выполнении большого количества сложно технических движений свободного характера, которые объединяются в композицию.

Особенной популярностью пользуются занятия художественной гимнастикой для детей 4-6 лет. Именно в этом возрасте формируется тело ребенка, значит, в этот период его можно исправить в лучшую сторону. Гимнастика помогает при проблемах с вестибулярным аппаратом и осанкой, что, к сожалению, встречается в настоящее время все чаще и чаще.

Цель художественной гимнастики – гармоническое развитие занимающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия.

Обруч относится к предметам, которые в профессиональной литературе рекомендуют вводить в обучение с первого года занятий художественной гимнастикой. До начала упражнений с предметами спортсмены разучивают общие движения, а после начала тренировок с обручем учатся их комбинировать с манипуляциями. Тренировки с предметами нужно начинать в максимально упрощенных условиях – стоя на месте, с переходом к манипуляциям из простых движений, в замедленном темпе.

В спорте, а в особенности в художественной гимнастике, показано, что эмоциональное состояние спортсмена оказывает значительное, а иногда и решающее влияние на эффективность спортивной деятельности. В виду этого психофункциональная подготовка гимнасток, как к освоению больших объемов тренировочных нагрузок, так и, особенно, к напряженной соревновательной деятельности, приобретает важнейшее значение.

Нами было проведено анкетирование, где мы выяснили, что по мнению родителей, их дети ходят на тренировку с удовольствием, в хорошем расположении духа.

В педагогическом наблюдении мы проводили оценку эмоционального состояния самих детей до и после тренировки по цветовому тесту Люшера. Из педагогического наблюдения мы выяснили, что большее количество детей уходят после тренировки в хорошем настроении. Также мы выяснили, что на эмоциональное состояние девочек, положительно влияют тренировки с гимнастическим предметом-обручем.

Исходя из педагогического наблюдения мы решили увеличить количество тренировок с предметом (обручем) для совершенствования техники работы с обручем. Нами был разработан комплекс упражнений на ловкость, силу рук и внимательность.

Проведя оценку эффективности, разработанного нами комплекса упражнений, мы пришли к следующему выводу. В контрольной группе прирост результатов недостоверный. В экспериментальной группе прирост результатов в показателях достоверен ($p < 0,05$). Таким образом, нами было определено, что по сравнению с начальными показателями выявился достоверный прирост у гимнасток экспериментальной группы по совершенствованию техники работы с обручем, у контрольной группы показатели возросли не достоверно.

Библиографический список

1. Винер-Усманова И.А., Крючек Е.С., Медведева Е.Н., Терехина Р.Н. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития. – М., Человек, 2014. – 200 с. + 16 стр. вклейка
2. Врублевский Е.П., Севдалев С.В., Нарскин А.Г., Кожедуб М.С. Технология индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменов: теоретико-методические аспекты /Врублевский Е. П. [и др.]; М-во образования Республики Беларусь, Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2016. – 223 с
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 480 с
4. Теория и методики физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ. культура»/Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина и др.; Под ред. Б. А. Ашмарина.— М.: Просвещение, 1990.—287 с:
5. Филиппова Ю.С., Веселов А.М. Идеальный тренер ДЮСШ (работа с документацией): учебное пособие/ Ю.С.Филиппова, А.М.Веселов. Новосибирск 2012. - 70с.
6. Наука в спорте. Теория и методика подготовки спортсмена. Владимир Платонов, Константин Сахновский, Мариуш Озимек. Современная стратегия многолетней спортивной подгтовки.
7. Реан А. А., Бордовская Н. В., Розум С. И. Психология и педагогика. — СПб.: Питер, 2002. — 432 с.: ил. — (Серия «Учебник нового века»).
8. Мельчакова Г.Г., Мельчаков А.В. Педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2012. – 220 с
9. Руденик В.В. Основы спортивной тренировки: Тексты лекций.— Гродно: ГрГУ, 2000. — 94 с

- 10.Вахитов И.Х. Физиология физического воспитания и спорта. Конспект лекций / И.Х.Вахитов; Каз.федер.ун-т. – Казань, 2014.-79с
- 11.Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Журавин М.Л. Загрядская О.В., Казакевич Н.В. и др.; Под ред. Журавина М.Л, Меньшикова Н.К. — 2-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2002. — 448 с.
- 12.Кошелев В.Ф., Малозёмов О.Ю., Бердникова Ю.Г., Минаев А.В., Филимонова С.И. Физическое воспитание студентов в техническом вузе: Учебное пособие / Под ред. О.Ю. Малозёмова. – Екатеринбург: УГЛТУ; Изд-во АМБ, 2015. – 464 с.
- 13.Физиология детей и подростков : учебное пособие/ под ред. Л.Д. Маркиной – Владивосток: медицина ДВ, 2017.- 116с.
- 14.Есаков С.А. Возрастная анатомия и физиология (курс лекций) /УдГУ. Ижевск, 2010.
- 15.Ильина Н. Л. Психология тренера: учеб. пособие. — СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2016. — 109 с.
- 16.Лебедихина, Т. М. Гимнастика: теория и методика преподавания : [учеб. пособие] / Т. М. Лебедихина ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2017. – 112 с.
- 17.Винер-Усманова И.А., Крючек Е.С., Медведева Е.Н., Терехина Р.Н. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути её формирования. – М.: Спорт, 2015. – 120 с. (Библиотечка тренера).
- 18.Рябова Л. Н. Р98 Художественная гимнастика в системе физического воспитания студентов профессионально-педагогического вуза: учебное пособие / Л. Н. Рябова. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2011. 105 с.
- 19.Пашенко Л.Г. Гармонизация физического и умственного развития младших школьников в процессе физкультурного образования: Монография. — Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гуманит. ун-та, 2010. — 168 с.
- 20.Физиология человека/Под ред. Г. И. Косицкого.— 3-е изд., перераб. и доп.— М.: Медицина, 1985. 544 с, ил.

21. Шалавина А.С., Шафикова Н.Ю., Сергеева Н.Б. Развитие гибкости студентов. /А.С. Шалавина, Н.Ю. Шафикова, Н.Б. Сергеева.– Казань: Казан. ун-т, 2016, – 39 с.
22. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для СПО / под ред. Ловягиной А. Е.. — М. : Издательство Юрайт, 2016. — 338 с. — Серия : Профессиональное образование.
23. Психология физической культуры и спорта : учебник для студ. высш. учеб. заведений / [А. В. Родионов, В. Ф. Сопов, В. Н. Непопалов и др.]; под ред. Родионова А. В.. — М. : Издательский центр «Академия», 2010. — 368с.
24. Мельник, Е.В. Психология тренера: теория и практика : методические рекомендации / Мельник Е.В., Силич Е.В., Кухтова Н.В.. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2014. – 58 с.
25. Смирнова Е. О. Детская психология: Учебник для вузов. 3-е изд., перераб. – СПб.: Питер, 2009.- 304с.
26. Смирнова Е.О. Детская психология : учебник / Е.О. Смирнова. — М. : КНОРУС, 2016. — 280 с. — (Бакалавриат).
27. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры/Под ред. Смолевского В. М.. — Изд. 3-е, перераб., доп. — М.: Физкультура и спорт, 1987. —336 с, ил.
28. Фирсин С.А. Современная система физического воспитания детей и молодежи: Учебное пособие. – М.: МГУПС (МИИТ), 2015. - 233 с.
29. Бобырева Н.Н. Терминология художественной гимнастики: структурно-семантическое сопоставление в русском и английском языках / Н.Н. Бобырева; науч. ред. М.И. Солнышкина. – Казань: Казан. ун-т, 2013. – 208 с.
30. Бобылёва Е.В. Особенности спортивного отбора в группы начальной подготовки по художественной гимнастике/Е. В.Бобылёва, И. Е. Артамонова. //Московская гос. акад. физ. культуры. Сборник материалов научных конференций студентов, магистрантов, аспирантов и соискателей Московской гос. академии физической культуры / МГАФК. - Малаховка, 2010.-Вып. XIX. - С.6-9.

31. Барчуков, И. С. Физическая культура: методики практического обучения : учебник / И. С. Барчуков. – М. : КНОРУС, 2017. – 304 с.
32. Власова, О. П. Истоки художественной гимнастики [Электронный ресурс] : учеб. метод. пособие / О. П. Власова, Ю. В. Коричко, Г. Н. Пшеничникова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Нижнетагил. гос. соц.-пед. ин-т (фил.) Рос. гос. проф.-пед. ун-та. – Нижний Тагил : [б. и.], 2016. – 78 с.
33. Кожухова, Н. Н. Методика физического воспитания и развития ребенка : учеб. пособие / Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжикова, М. М. Борисова ; под ред. С. А. Козловой. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : ИНФРА-М, 2017. – 312 с.
34. Иванов, С.А. И 207 Теория и методика физического воспитания в понятиях, таблицах и рисунках: наглядное пособие для студентов специальности 1 – 03 02 01 «Физическая культура» / С. А. Иванов; М-во образования РБ, Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины», 2011. – 180 с.
35. Пашин, А. А. Мониторинг физического развития, физической и функциональной подготовленности учащейся молодежи : учеб. пособие / А. А. Пашин, Н. В. Анисимова, О. Н. Опарина. – Пенза : Изд-во ПГУ, 2015. – 142 с.
36. Художественная гимнастика: Учебно-методическое пособие/ сост. В.Е. Пенюта, А.С. Самыличев, К.Н. Канатъев – Нижний Новгород: Изд-во ННГУ им. Н.И. Лобачевского, 2018. – 33с.
37. Баршай В.М. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. — Ростов н/Д : Феникс, 2009, —314, [1]с.: ил. — (Высшее образование).
Бароненко, В. А. Морфофункциональный статус девочек, занимающихся художественной гимнастикой, в контексте построения стратегии адаптации к однократному тренировочному занятию в предсоревновательном и постсоревновательном периодах / В. А. Бароненко, С. И. Белоусова, Ю. Б. Погребак // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – № 4. – С. 32–35. – Библиогр.: с. 35.
38. Данилова Н.Н. Физиология высшей нервной деятельности / Н.Н. Данилова, А.Л. Крылова. - Ростов н/Д: «Феникс», 2005. — 478, [1] с. - (Учебники МГУ)

- 39.Рябченко, О. В. Инновационные технологии в обучении двигательным действиям в подготовке юных спортсменов в художественной гимнастике/О. В. Рябченко//Слобожанский научно-спортивный вестник. -2013. -№ 5. -С. 209-212.
- 40.Тхазеплов А.М. Прогнозирование и отбор в спорте. Учебно-методические материалы. - Нальчик: Каб.-Балк. ун-т, 2002. – 50 с.
- 41.Мотивация и стимулирование трудовой деятельности. Теория и практика : учебник для бакалавров / Литвинюк А. А., Гончарова С. Ж., Данилочкина В. В. [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2014. — 398 с. — Серия : Бакалавр. Базовый курс.
- 42.Мотивация учения: основы организации образовательной организацией психолого-педагогического просвещения родителей [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Б. Б. Раимбаев, Ю. Г. Маковецкая ; под ред. А. В. Ильиной. – Челябинск : ЧИППКРО, 2019. – 56 с.
- 43.Энциклопедия детской мотивации/ Ягодкин Н. А., Годун Г. В., Згода А. Н., И. Г. Чередов И. Г; Под ред. Згоды А. Н. . — 1-е изд. — СПб.: Любавич, 2019. — 312 с.
- 44.Шляпникова, Ольга Алексеевна. Мотивация образовательной деятельности : учебное пособие / О. А. Шляпникова ; Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. – Ярославль : ЯрГУ, 2014. – 124 с.
- 45.Психология спорта: актуальные вызовы и путь развития: Материалы научно-практической конференции с международным участием (Москва, 17 мая 2018 г.) / Под ред. С.И. Филимонова А.Э. Страдзе. И.И.Столова– М.: ООО «Буки Веди», 2018 – 240с.
- 46.Коробейникова Ю.В. Проблема формирования мотивов к занятиям спортом у детей подросткового возраста 150-156 с.
- 47.Огородова, Татьяна Вячеславовна. Психология спорта: учеб. пособие / Т. В. Огородова; Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. — Ярославль : ЯрГУ, 2013. — 120 с.
- 48.Инноватика физической культуры и спорта : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, г. Москва 11 декабря

- 2019 г. / сост. Е.Н. Латушкина, А.Ю. Загородникова [Электронное издание]. – М.: РГСУ, 2020. – 471 с.
49. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов/ Методическое пособие. Москва 2009., 116с.
50. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебное пособие / Казань, КФУ, 2013. - 166 с.
51. Лойко, Т. В. Физиологические основы спортивной тренировки детей и подростков : пособие / Т. В. Лойко ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2016. – 32 с.
52. Вахитов И.Х. Физиология физического воспитания и спорта. Конспект лекций / И.Х.Вахитов; Каз.федер.ун-т. – Казань, 2014.-79с.
53. Сапин М. Р., Брыксина З.Г. Анатомия и физиология детей и подростков. Учеб.пособие для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 456 с.: 8 л. ил.: ил.
54. Столяров В.И., Фирсин С.А. Личностно-ориентированное комплексное физическое воспитание школьников: Монография. В 2-х частях.– Саратов: ООО «Издательский Центр «Наука», 2017. Часть I. – 196 с.
55. Физическая культура: методические указания по выполнению самостоятельных работ / сост.: проф. Колокольцев М. М., Матросова Е. Н., Просвирина Л. Н., Фефелова Т. Ю. – Иркутск: Изд-во ИрНИТУ, 2015.-6,0 п.л.
56. Дуркин П.К. Формирование у школьников интереса к физической культуре: учеб. пособие. - Архангельск: Изд-во, Арханг. гос. техн. ун-та, 2006. - 128 с.
57. Психология физической культуры и спорта : учебник для высших физкультурных учебных заведений / под ред. профессора Г. Д. Бабушкина, профессора В. Н. Смоленцевой. – Омск : СибГУФК, 2007. – 270 с.
58. Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения : материалы VII межрег. науч.-практ. конф. с международ. участием (20 апреля 2017 г., Москва) / под общ. ред. А.Э. Страдзе, ред. В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов, И.И. Столов и [др.]; ПИФКиС МГПУ. – М., 2017. – 555 с.

59. Бабушкин, Е. Г. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом : учебное пособие / Е. Г. Бабушкин. – Омск : Омский государственный институт сервиса, 2011. – 82 с.
60. Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта: сборник научных статей по итогам V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 75-летию победы в Курской битве (г. Белгород, 30 ноября 2018 г.) / под общ. ред. И.Н. Никулина. – Белгород: ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2018. – 420 с
61. 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
62. Попов А.Л. Спортивная психология: Учебное пособие для физкультурных вузов / А.Л. Попов. – 4-е изд., - М. : ФЛИНТА, 2013. – 159с.
63. Леонова В.А. Л47 Через науку к олимпийским вершинам. — Харьков: «ОВС», 2003. - 352 с.
64. Журнал: Гуманитарные исследования №4. Психологическое исследование динамики мотивации в художественной гимнастике. Марочкина Н.В., Астраханский государственный университет. 80-84с.
65. Основы образовательно-развивающей гимнастики: уч. пос. для студентов / Сост.: Л.Р. Шафикова. - Уфа: Изд-во ГБОУ ВПО БГМУ Минздрава России, 2014 - 144 с.
66. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике : учеб. пособие для вузов / Т. С. Лисицкая. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 242 с. — (Серия : Университеты России).
67. Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры. Под редакцией М. Л. Украна и А. М. Шлемина. М., «Физкультура и спорт», 1977. 422 с. с ил
68. Бакшаева, Н. А. Психология мотивации студентов : учеб. пособие для вузов / Н. А. Бакшаева, А. А. Вербицкий. — 2-е изд., стер. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 170 с. — (Серия : Образовательный процесс).

- 69.Скрипкин, И.Н. Формирование положительной мотивации у школьников к учебной деятельности на основе дифференциации образовательного процесса: научно-методическое издание / И.Н. Скрипкин – 208с.
- 70.Спортивная тренировка: учебное пособие/ Н.Е. Копылова, С.И. Бочкарева, Т.П. Высоцкая, А.Г. Ростеванов, С.П. Голубничий, В.А. Зайцев, С.Ю. Нарциссова. Под общ. ред. С.Ю. Нарциссовой. М.: Академия МНЭПУ. - 2021. - 226 с
- 71.Верхошанский Ю. В. Основы специальной физическойподготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. - М.: ФиС, 1988. -331 с.
- 72.Люлина, Н. В. История гимнастических сообществ и становление гимнастики в России / Н. В. Люлина, С. И. Шенцев. — Текст : непосредственный // Всемирные студенческие игры:история, современность и тенденции развития. — 2022. — № 1. — С. 254-259.
- 73.Дьяченко С., Азарова Ю., Чуднова А. Карточки Люшера – ключ к тайным пластам подсознания человека. Как узнать все о себе и своих близких и помочь себе – быстро и надежно: Из-во АСТ: Москва, 2010. 137 с.

Приложение

Анкета

1) Ваш ребёнок ходит на тренировку:

- А) с удовольствием
- Б) в нормальном состоянии
- В) с нежеланием
- Г) Ваш вариант _____

2) Вы отдали ребёнка в спортивную секцию:

- А) для общего физического развития
- Б) воспитать чемпиона
- В) чтобы ребёнок мог выплеснуть свою энергию

3) Рассказывает ли Ваш ребёнок как прошла тренировка?

- А) да, говорит о своих успехах
- Б) да, говорит, что ему тяжело
- В) не всегда рассказывает
- Г) не рассказывает. Почему? _____

4) Помимо гимнастики Ваш ребёнок занимается в секциях:

- А) в сфере творчества (вокал, рисование, лепка из пластилина и т.д.)
- Б) занятия на логику (шашки, шахматы, робототехника)
- В) ещё одна спортивная секция (какая?) _____

5) Сколько тренировок по гимнастике посещает Ваш ребёнок в неделю?

- А) 1-2
- Б) 3-4
- В) каждый день

6) По Вашему мнению, что главное на тренировке?

- А) дисциплина (чтобы показать ребёнку, что такое спорт. Научить выдержке и трудолюбию)
- Б) игра (для того чтобы заинтересовать ребёнка)
- В) воспитание коллективизма (социализация)
- Г) Ваш ответ _____

7) В чём Вы видите изменения в своём ребёнке благодаря художественной гимнастике?

- А) внешние (осанка, растяжка и т.д.)
- Б) ребёнок стал лучше общаться
- В) ребёнок стал меньше сидеть в гаджетах
- Г) всё перечисленное
- Д) Ваш ответ _____

8) Почему Вы выбрали секцию именно по художественной гимнастике?

- А) удобное местоположение
- Б) Вам порекомендовали хорошего тренера
- В) кто-то из друзей ходит в эту секцию

Г) потому что популярный вид спорта

Д) Ваш вариант _____

9) С какими трудностями сталкивается Ваш ребёнок на тренировке?

А) тяжело даётся растяжка

Б) «не слушаются» гимнастические предметы (обруч, мяч, скакалка...)

В) проблемы с заучиванием танцевальных и хореографических связок

Г) Ваш ответ _____

10) Если занятия по художественной гимнастике станут очень сложными, то Вы и Ваш ребёнок:

А) уйдёте из спорта и пойдёте в другую секцию (рисование, вокал...)

Б) перейдёте в другой вид спорта

В) будете терпеть, но тренироваться

Г) поменяете тренера

Д) поговорите с тренером и ребёнком, чтобы найти причину неудач, исправите ошибки и продолжите заниматься

Е) Ваш ответ _____

Спасибо за ответы!