**УДК** 796.412.24

**Методика обучения гимнасток 5-6 лет базовым элементам с предметами**

*Буракова И.О., студент*

*ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры», г. Волгоград, Россия*

**Methodology for teaching gymnasts 5-6 years old basic elements with objects**

*Burakova I. O., student*

*Volgograd state academy of physical education,*

*Volglgrad, Russia*

**Аннотация**. В статье представлено обоснование методики обучения гимнасток 5-6 лет базовым элементам с предметами. Мною выявлено, что использование разработанной методики способствует улучшению уровня технической подготовленности спортсменок в работе с предметами. В статье представлены результаты контрольной и экспериментальной групп предварительного и контрольного испытаний.

**Ключевые слова:** художественная гимнастика, предметы, методика обучения, начальная подготовка, скакалка, обруч.

**Abstract.** The article presents the justification of the method of teaching gymnasts 5-6 years of age basic elements with subjects. I have revealed that the use of the developed methodology contributes to improving the level of technical readiness of athletes in working with subjects. The article presents the results of the control and experimental groups of preliminary and control tests.

**Keywords:** rhythmic gymnastics, subjects, teaching methods, initial training, jump rope, hoop

**Актуальность**. Важнейшим этапом в системе подготовки гимнасток, как и во многих других видах спорта, является этап начальной подготовки. Именно на данном этапе обучения осуществляется направленное совершенствование механизмов развития двигательно-координационных способностей спортсменок и закладываются основы техники владения предметом, что является важнейшим условием обеспечения дальнейшего роста их результатов в многолетней соревновательной практике. Возрастающие требования, предъявляемые к современной художественной гимнастике, и стремительно ожесточающаяся конкуренция, направленная на достижение наивысшего спортивного результата, говорят о необходимости усовершенствования многолетнего процесса подготовки гимнасток.

Актуальностью темы является неуклонное повышение требований к уровню сложности и оригинальности упражнений, выполняемых с предметами в художественной гимнастике. Растущая сложность предметной подготовки обостряет поиск эффективных методик обучения сложно-координационным движениям и быстрому приобретению прочных навыков в работе с предметами. Это является одной из важнейших тенденций прогрессирования художественной гимнастики на данном этапе ее развития. Исходя из данной проблемы актуальным становится разработка такой программы начального обучения в художественной гимнастике, эффективность которой, позволит оптимизировать процесс формирования базовых двигательных навыков и умений в работе с предметами у девочек юного возраста.

Проблема исследования заключается в поиске и обосновании наиболее эффективных средств и методов обучения работе с предметами девочек, занимающихся художественной гимнастикой на этапе начальной подготовки.

**Объект исследования** – учебно-тренировочный процесс гимнасток 5-6 лет.

**Предмет исследования** – методика обучения работе с предметами девочек, занимающихся художественной гимнастикой на этапе начальной подготовки.

**Цель исследования:** повышение уровня спортивного мастерства в работе с предметами у девочек, занимающихся художественной гимнастикой.

**Задачи исследования**:

1. Изучить научно-методическую литературу по теме исследования.

2. Разработать методику, направленную на эффективное обучение работе с предметами девочек 5-6 лет, занимающихся художественной гимнастикой на этапе начальной подготовки.

3. Доказать эффективность применения средств и методов, направленных на предметную подготовку гимнасток на этапе начальной подготовки.

**Результаты исследований**. Для определения уровня технической подготовленности девочек 5-6 лет были проведено исходное тестирование в сентябре 2020 года. В феврале 2021 года было проведено итоговое тестирование.

Разработана методика обучения гимнасток базовым элементам с предметами, которая состоит из средств, методов и приемов.

Средства включают в себя – упражнения со скакалкой и мячом.

Комплексы применялись по 2 и 1 разу в неделю соответственно, в процессе учебно-тренировочного занятия, чередуясь между собой по количеству, каждую неделю.

Методы использовались – наглядный, словесный и метод раздельного упражнения.

Приемы – в процессе тренировок применялись подводящие упражнения (более легкие упражнения, схожие по структуре с изучаемым); использовались дополнительные ориентиры для различных сенсорных систем (зрительных, слуховых, тактильных); выполнение упражнений в облегченных условиях (ниже или выше высота снаряда); оказание физической помощи ученику (проводка, фиксация и другое).

В конце педагогического эксперимента было проведено итоговое тестирование у девочек 5-6 лет, занимающихся художественной гимнастикой, результаты контрольной группы представлены на рисунке 1 и экспериментальной группы представлены на рисунке 2.



**Рис 1. Прирост показателей контрольной группы**



**Рис 2. Прирост показателей экспериментальной группы**

В тесте ***«круговые вращения скакалкой справа и слева»*** в повторном итоговом тестирование (февраль 2021) результат контрольной группы был повышен до 3,6 баллов (38%), а результат экспериментальной - 4,1 балла, что в итоге свидетельствует об улучшении результата на 52%. Считаем, что данной тенденции способствовала правильная дозировка упражнений из разработанных комплексов.

В тесте ***«Прыжки через скакалку вперед*** результат в контрольной группе был увеличен до 3,5 балла (на 21%), а в экспериментальной до 3,7 балла (на 37%). Это говорит о правильном и своевременном включение нового комплекса в тренировочный процесс.

В тесте ***«Перекат мяча по двум рукам в горизонтальной плоскости»*** результат экспериментальной группы был повышен до 2,9 балла (на 12%), а контрольной до 2,7 балла (на 8%). Наблюдается небольшая тенденция к росту показателей. Это говорит о сложности в обучении юных гимнасток техническим элементам с мячом. Но, даже незначительное улучшение результатов, говорит о правильной дозировке упражнений из новых комплексов в течение всего эксперимента.

В тесте ***«Бросок мяча в вертикальной плоскости с приемом на одну руку»*** результат контрольной был повышен до 2,0 баллов (11%), а экспериментальная 2,2 балла (на 38%). Оценивая полученные данные, была выявлена тенденция к росту показателей в данном тесте.

**Выводы.**

1. Разработана методика обучения гимнасток 5-6 лет базовым элементам с предметами, направленная на эффективное обучение базовым элементам девочек, занимающихся художественной гимнастикой на этапе начальной подготовки. Методика включает: средства, методы и методические прием направленные на эффективное обучение базовым элементам с предметом девочек, занимающихся художественной гимнастикой на этапе начальной подготовки 5-6 лет.

2. Эффективность разработанной методики, включающий два комплекса упражнений со скакалкой и мячом способствует увеличению уровня предметного мастерства в экспериментальной группе у девочек, занимающихся художественной гимнастикой на этапе начальной подготовки и доказана положительной динамикой результатов практического эксперимента.

**Список литературы:**

1. Винер, И. А. Интегральная подготовка в художественной гимнастике [Текст] / И. А. Винер. – СПБ., 2006. – 29с.
2. Карпенко, Л. А. Художественная гимнастика [Текст]: учебное пособие / Л. А. Карпенко. – М., 2003. – 381 с.
3. Мещерякова, К.В. Обучение технике владения [предметами на этапе начальной подготовки девочек 4-5 лет, занимающихся художественной гимнастикой](https://www.elibrary.ru/item.asp?id=27352743&pff=1) / Мещерякова К.В. // Университетский спорт: здоровье и процветание нации. – 2015. – № 1 (35). – С. 504 (105).