

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАБОТЫ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ С ДЕВОЧКАМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Красмик Ю. Н.

Казахский Национальный Университет им. Аль-Фараби, Алматы, Казахстан

Рогалева Л.Н.

Уральский Федеральный университет, г. Екатеринбург, Россия

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF WORK IN ARTISTIC GYMNASTICS WITH GIRLS OF PRESCHOOL AGE

Krasmik Yu. N.

Kazakh National University Al-Farabi, Almaty, Kazakhstan

Rogaleva L.N.

Ural Federal University, Ekaterinburg, Russia

Среди огромного числа традиционных и вновь появляющихся видов спорта, художественная гимнастика занимает совершенно особое место. Это чисто женский вид спорта, олицетворение всего лучшего, свойственно женской природе. Красота, грация, пластичность, поразительная эмоциональность и совершенство музыкальных композиций вызывают восторг у всех любителей гимнастики.

Для гимнасток всех возрастов, как взрослых, так и девочек дошкольного возраста, художественная гимнастика имеет существенное влияние на организм и, главным образом, на особенную женскую моторику [2].

Специфика художественной гимнастики заключается в особой технике используемых в ней упражнений: элементы танца, особая методика применения музыки. В результате чего начинающие юные гимнастки дошкольного возраста имеют возможность получить эстетическое воспитание на равне с физическим, что и дало основание назвать этот вид гимнастики именно художественной [3].

Неотъемлемой частью подготовки юных спортсменок в художественной гимнастике является – хореография. Именно она воспитывает культуру движений, совершенствует физическую подготовку, развивает артистичность и музыкальность юных спортсменок. Бригадный метод работы тренеров по гимнастике и тренеров-хореографов со спортсменками возник более 40 лет назад.

В процессе занятий хореографией юные спортсменки «прикасаются» к искусству. В девочках воспитывается правильное ощущение красоты движений, способность передавать в них определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства.

Хореография расширяет ряд общеобразовательных задач, помогает спортсменкам дошкольного возраста начать образование раньше и в предельно прикладном формате. Именно применение народных, историко-бытовых танцев приобщает к достижениям культуры различных народов. Использование музыки в уроках знакомит с основами музыкальной грамоты, с произведениями различных композиторов, воспитывает музыкальность, в конечном итоге развивает интеллектуальные способности [1,2,3].

Для физического развития девочек хореография способствует развитию гибкости, координации движений, укреплению опорно-двигательного аппарата.

Повышение плотности тренировок в хореографии (за счет возможности проведения занятий одновременно с целой группой) положительно влияет на сердечно – сосудистую и дыхательную системы организма, способствует развитию специальной выносливости. Вместе с этим на уроках хореографии решаются задачи в технической подготовке: освоение различных элементов и комбинаций.

Тренер по художественной гимнастике при работе с дошкольниками обязан учитывать возрастные особенности юного спортсмена.

5 – 7 лет – возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательной функции. Позвоночный столб отличается большой гибкостью и

неустойчивостью изгибов. Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен. Интенсивно развивается мышечная система и центры регуляции движений; крупные мышцы развиваются быстрее мелких, тонус сгибателей преобладает над тонусом разгибателей, затруднены мелкие и точные движения. Регулярные механизмы сердечно – сосудистой, дыхательной, мышечной и нервной систем несовершенны [3,4].

Продолжительность активного внимания, сосредоточенности и умственной работоспособности невелика – до 15 мин.

Особенно велика роль раздражительного и игрового рефлексов.

Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки.

Целесообразно целенаправленное, но осторожное развитие гибкости. При преобладании в занятиях крупных размашистых движений необходимо небольшими дозами давать мелкие и точные движения.

Значительное внимание уделять мышцам – разгибателям и координации движений. Нагрузки должны быть небольшого объема, умеренной интенсивности и носить дробный характер.

Занятия должны быть эмоциональными, многоплановыми, количество одноразовых указаний ограничено.

Выделяется ряд основных факторов формирования мотивации достижения успехов у художественных гимнасток дошкольного возраста, а также психологических проблем адаптации к занятиям и их решений [2].

Влияние структуры семьи:

Семья как малая группа также может представлять собой фактор, способствующий или тормозящий развитие адаптации к занятиям и мотивации к достижениям. Порядок рождения детей, размер семьи, целостность дома, как выяснилось, являются важными факторами. Разрушенные семьи и слабые узы между родителями тормозят формирование высокой мотивации достижения. Психолог или тренер должен быть хорошо информирован о том, что происходит у спортсмена в семье, чтобы правильно построить работу с юным

спортсменом на адаптацию к занятиям, а также на формирование мотивации достижения успеха.

– Влияние социальной среды:

Социальный класс, уровень образования, даже религия могут быть определяющими факторами адаптации и мотивации детей-дошкольников к занятиям спортом. Именно у детей 5-7 лет это выражено особенно ярко. Если окружающие его люди, особенно те, кого он считает авторитетом, кумиром, занимаются каким - либо спортом, то ребёнок стремится тоже не отставать от них, что в свою очередь оказывает влияние на более быструю адаптацию к занятиям и на формирование мотивации достижения успеха.

Список литературы

1. Новохатняя Е.С., Власюк Е.А. Развитие и совершенствование двигательных качеств у девочек 9-10 лет, занимающихся художественной гимнастикой //Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2005. № 5. С. 80-84.
2. Роль комплексного физического воспитания в отборе перспективных девочек для занятий художественной гимнастикой //Иванова Ж.В., Кравчук А.И. Омский научный вестник. 2007. № 6 (62). с. 170-173.
3. Саркисова Н.Г. Занятия художественной гимнастикой в дошкольном возрасте//В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма Материалы XIII Международной научно-практической конференции, посвященной 70-летию кафедры физического воспитания УГАТУ. 2019. С. 384-387.
4. Яблонская С.В., Фалунина Е.В. Обоснование разработки дополнительной общеразвивающей программы по художественной гимнастике в ДОУ //Труды братского государственного университета. серия: гуманитарные и социальные науки. 2016. т. 1. с. 145-147.