

Солодовник Екатерина Михайловна, старший преподаватель кафедры физической культуры, Петрозаводский Государственный Университет, г. Петрозаводск

Никифорова Алина Юрьевна, студентка института педагогики и психологии Петрозаводский Государственный Университет, г. Петрозаводск

ОТБОР ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Аннотация: Отбор детей для занятий спортом очень важная часть учебно-тренировочного процесса для каждого тренера в любом виде спорта, а тем более в художественной гимнастике, поскольку ведущую роль в отборе играют природные данные будущей спортсменки: гибкость (пластичность суставов), растяжка, телосложение. Нередко обращается внимание на сложение родителей, чтобы приблизительно понять, каким ребёнок будет через несколько лет.

Целью статьи является определение основных направлений работы тренеров при отборе детей для занятий художественной гимнастикой.

Основные методы исследования: теоретический разбор

Результат исследования: выявлены основные проблемы при отборе детей для занятий художественной гимнастикой, даны рекомендации тренерам-преподавателям для эффективного отбора в секцию художественной гимнастики.

Ключевые слова: отбор детей, художественная гимнастика, тренер, рекомендации, тренировка.

Abstract: The selection of children for sports is a very important part of the educational and training process for every coach in any sport, and even more so in rhythmic gymnastics, since the natural data of the future athlete play a leading role in

the selection: flexibility (plasticity of the joints), stretching, physique. Often, attention is paid to the addition of the parents in order to roughly understand what the child will be like in a few years.

The article is aimed at determining the main directions of work of coaches in the selection of children for rhythmic gymnastics.

The main methods of research: theoretical analysis

The result of the study: the main problems in the selection of children for rhythmic gymnastics are revealed, recommendations are given to coaches-teachers for effective selection to the rhythmic gymnastics section.

Keywords: selection of children, rhythmic gymnastics, coach, recommendations, training.

Ведущая роль при отборе детей в секцию художественной гимнастики, безусловно, принадлежит тренерскому штату и только от него зависит, будет ли ребенок заниматься этим видом спорта, не пропустит ли он будущую звезду.

Почти во всех спортивных школах и клубах Карелии в штате нет медицинского работника, не говоря уже о психологе или помощнике тренера. В этой связи, на плечи тренера ложится множество проблем – контроль здоровья подопечных, общение с родителями, консультации с психологом и физиотерапевтом и т.д. Даже проезд к месту занятий и обратно в наше время тоже становится головной болью наставника. Все эти задачи он решает в одиночку [1].

Каждый тренер вправе решать, насколько большой объем информации он хочет собрать, чтобы изучить своих будущих гимнасток. В данной работе мы обращаем внимание тренеров и рекомендуем несколько основных разделов и направлений своей работы для эффективного отбора в секцию художественной гимнастики.

1) Возраст. Художественная гимнастика в России, в частности, в Республике Карелии, начала набирать свои обороты и приобретать популярность лишь в 2000-х годах. С этим связан и возраст девочек, со сколько

лет начали принимать в секцию художественной гимнастики.

В конце 20 века, на занятия брали детей и с 7, и даже с 8 лет. Тогда возраст не имел особого значения, главное было – природные данные и желание ребёнка. Примером тому Олимпийская Чемпионка 2016 года Маргарита Мамун, которая пришла в этот вид спорта в 7 лет.

С начала 21 века клубы города Петрозаводска начали набирать детей с 3-4 лет. Конечно, должны учитываться не сами цифры, а развитие ребёнка на данном этапе. Самостоятельность, коммуникативность, осознанность – немаловажные составляющие, которые должны быть развиты в какой-то степени для занятий художественной гимнастикой [2].

Спортивная Школа Олимпийского Резерва №1 г. Петрозаводска в настоящее время ведёт отбор детей с 5 лет в группы начальной подготовки.

2) Первоначальное обучение. Чтобы заинтересовать ребенка на начальном этапе, тренеру необходимо применить не только знания и опыт своей профессии, но и такие качества, как вежливость, требовательность, терпеливость, а также постараться оказать внимание каждому ребенку. Важно дать понять детям, что они находятся в спортивном зале и приучить к спортивной дисциплине. Опыт тренера в работе с маленькими детьми также очень важен, ребенок не должен воспринимать тренера подружкой, а такое возможно, поскольку ребёнок попадает в новую среду, в новую обстановку.

Игра. На начальном этапе с детьми 3-4 лет тренировки проводятся в игровой форме. Задания даются на ассоциациях с животными, сказочным миром: упражнения «бабочка», «добрая/злая кошечка», «червячок», «корзиночка», «дюймовочка». Интересно, что некоторые из названий укоренились и остаются таковыми до конца карьеры спортсменки.

Растяжка. В первые полгода детей не рекомендуется растягивать. Полгода даются на то, чтобы дети привыкли к тренировочному процессу, познакомились с тренером и доверились ему, как наставнику, чтобы дети в тренере увидели авторитет и эталон. Важно, чтобы на начальном этапе тренер не только на себе демонстрировал все задания, но и помогал детям контактным путем, ведь в

возрасте 3-4 лет у детей в силу физиологии мышцы и суставы не до конца сформированы. Во вторые полгода первого года обучения можно начать растягивать детей. Тренеру важно не реагировать на слёзы, а учитывать именно амплитуду ребёнка, понять, где действительно начинается «больно».

Диалог. Кроме того, немаловажен диалог с детьми. В процессе тренировочного процесса с детьми нужно разговаривать, спрашивать, больно или нет, устали или нет и т.д. Корректировка поведения также идёт через диалог, а не наказания: дети попали в новую обстановку и не понимают, что можно, а что нельзя, и попросту не поймёт, за что его наказали. Кроме того, в конце тренировки обязательна рефлексия.

Поощрения. Желательны обобщенные похвалы, то есть ориентированные не на одного ребёнка, а на всех: молодцы, умнички. Если есть индивидуальная похвала, то нужно показать остальным детям, почему выделили именно эту девочку: «посмотрите на Сашу, как она тянет носочки, красиво? Давайте исправим все вместе», к примеру. Для стимуляции тренировочного процесса в художественной гимнастике существует традиция: давать детям наклейки. В первые полгода в конце тренировок наклейки даются всем. Постепенно, наклейки даются тем, кто выделялся, старался. С возрастом, это, конечно, пропадает, наклейки девушку 15 лет уже особо интересоваться не будут.

Домашнее задание. Домашнее задание – обязательная часть на начальном этапе занятий художественной гимнастикой. Во-первых, это повторение пройденного на тренировках, во-вторых, воспитание ответственности, любви к труду, в-третьих, если ребёнок будет заниматься дома, родители будут видеть, что ребёнку нравится данный вид спорта, будут его поддерживать и давать какие-либо наставления.

Отношения в группе. Тренеру важно создать в группе рабочую атмосферу. Не допустить конфликтов на личной почве, если такое произошло, то обсуждать сначала с детьми, потом с родителями. Дети должны помогать, подсказывать друг другу, делиться друг с другом оборудованием, если кто-то что-то забыл (наколенники, предметы).

Спортивный характер. С началом участия в соревнованиях, тренер должен дать детям понять, что соревнования – это в первую очередь праздник. Праздник, на котором они показывают себя, как спортсмена, показывают то, чему они научились. Часто, дети могут плакать из-за того, что они не заняли призовое место, здесь важно поговорить с ребёнком, обсудить, что не получилось и над чем нужно поработать. Кроме того, нужно стараться избегать так называемого «синдрома отличника». Он возникает, когда ребёнок привык быть на первом месте, и вдруг его ставят на второе. Ребёнок должен понимать, почему так произошло, принимать свои ошибки.

3) Работа с родителями. Устанавливать хорошие взаимоотношения с родителями способствуют коммуникативные качества тренера - общительность, вежливость, доброжелательность и толерантность. В этом аспекте молодому тренеру нужно перенимать опыт старшего поколения, больше общаться с опытными тренерами и педагогами-организаторами.

Необходимо, чтобы родители участвовали в спортивной жизни детей в художественной гимнастике. В спортивной школе и клубах г. Петрозаводска проводятся открытые тренировки, отмечаются праздники, где дети демонстрируют показательные номера в костюмах.

Родители должны контактировать не только в связи родитель-тренер, но и в связи родитель-родитель. То есть должны образоваться взаимоотношения и внутри родительского коллектива. Это значит, что образуется так называемый родительский комитет, который будет помогать тренеру в организации, к примеру, выездных соревнований. Помощь будет заключаться в сборе финансов, документов и передачи их тренеру. Также, родительский комитет организует поздравления тренеров с праздниками, благодарности после соревнований. Хорошие взаимоотношения внутри и вне родительского комитета – залог успешных тренировок и соревнований.

4) Лагерь и учебно-тренировочные сборы. Учебный год с сентября по май – обязательное время посещения тренировок детей начальной подготовки. В июне организуется выезд в спортивный лагерь (смена 21 день). Детям 3-4

лет лагерь носит рекомендательный характер, и обязательно с выездом с родителями. Детям второго года обучения (5-6 лет) лагерь уже обязателен, по желанию едут родители с проживанием за территорией. В июле и августе организуются учебно-тренировочные сборы (далее – УТС), чаще всего в июле – это выездные УТС, где тренировки ведутся под контролем других тренеров (клуба, сообщества), в августе - УТС, организованные уже под руководством тренеров, где занимается ребёнок. Сборы - это обязательная часть всех спортсменов. Данную мысль важно и нужно донести до родителей. Перерыв в тренировках больше месяца - это огромный шаг назад в становлении спортсменки. Если ребёнок пропускает сборы, он не допускается до соревнований, которые начинаются уже в сентябре, попросту потому что он не готов физически.

Подводя итоги, необходимо отметить, какие необходимые действия должен предпринимать тренер при отборе малышей в секцию художественной гимнастики:

1. Набор в группу от 3-4 лет, желательно учитывать телосложение и природные данные ребёнка
2. Сбор информации о ребёнке и его родителях
3. Активное сотрудничество с родителями гимнастки
4. Активная работа с детьми на тренировках, стимуляция желания тренироваться, развитие любви к спорту

Главный показатель эффективности работы тренера это сохранность контингента в группе, и если на протяжении нескольких лет работы группа сохранила свой первоначальный состав, то он на правильном пути.

Библиографический список:

1. Солодовник, Е.М. Особенности отбора детей 5-6 лет в баскетболе [Текст] / Е.М. Солодовник // Вопросы педагогики. - Москва, 2022.-№3-1.
2. Теория и методика художественной гимнастики: подготовка спортивного резерва/И.А. Винер-Усманова, Е.С. Крючек, Е.Н. Медведева, Р.Н.

Терехина. Учебное пособие. – М., Спорт.