

# CONDITIONS OF EMOTIONAL - VOLITIONAL PREPARATION OF PRESCHOOL CHILDREN FOR RHYTHMIC GYMNASTICS

Djuraeva M.Z. (Republic of Uzbekistan)

*Djuraeva Makhasti Zokir kizi – teacher,  
DEPARTMENT THEORY AND METHODS OF PHYSICAL CULTURE,  
BUKHARA STATE PEDAGOGICAL INSTITUTE,  
BUKHARA, REPUBLIC OF UZBEKISTAN*

**Abstract:** *this article discusses the conditions of emotional and volitional preparation of preschoolers for rhythmic gymnastics. Currently, rhythmic gymnastics is one of the most popular sports. A huge number of children of all age groups are involved in this sport. The desire of parents to bring the child into rhythmic gymnastics led to the emergence of a large number of sports and recreation groups. Often, coaches automatically use the program of sports training of the initial stage, which is associated with forcing the load. At the same time, the psychological and physiological characteristics of children of this age are not taken into account, which leads to injuries and a lack of motivation for further gymnastics.*

**Keywords:** *rhythmic gymnastics, preschool children, motivation, emotional and volitional properties of the personality, level of motor activity, physical qualities.*

## УСЛОВИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНО - ВОЛЕВОЙ ПОДГОТОВКИ ДОШКОЛЬНИКОВ К ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Джураева М.З. (Республика Узбекистан)

*Джураева Махасты Зокир кизи – преподаватель,  
кафедра теория и методика физической культуры,  
Бухарский государственный педагогический институт,  
г. Бухара. Республика Узбекистан*

**Аннотация:** *в данной статье рассматриваются условия эмоционально-волевой подготовки дошкольников к художественной гимнастике. В настоящее время художественная гимнастика является одним из популярнейших видов спорта. Огромное количество детей всех возрастных групп занимаются данным видом спорта. Стремление родителей привести ребенка в художественную гимнастику обусловило появление большого количества групп спортивно-оздоровительной направленности. Зачастую тренеры автоматически используют программу спортивной подготовки начального этапа, что связано с форсированием нагрузки. При этом не учитываются психолого-физиологические особенности детей данного возраста, что приводит к травматизму и отсутствию мотивации к дальнейшим занятиям гимнастикой.*

**Ключевые слова:** *художественная гимнастика, дети дошкольного возраста, мотивация, эмоционально-волевые свойства личности, уровень двигательной активности, физические качества.*

Художественная гимнастика – это сложнокоординированный, олимпийский вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыку. Спортивное мастерство гимнасток складывается из следующих компонентов: трудности программ, композиции и качества исполнения.

Художественная гимнастика положительно влияет на развитие таких чисто женских качеств, как мягкость, грациозность и плавность. Отсутствие этих качеств часто болезненно ощущают девочки подросткового возраста. Угловатость, нескладность фигуры и движений в этом периоде развития ведут к застенчивости и часто к нежеланию заниматься физической культурой. Упражнения художественной гимнастики помогают девочкам освободиться от скованности и неловкости.

Наиболее типичными упражнениями для художественной гимнастики являются упражнения с предметами (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента), упражнения без предмета, акробатические упражнения, хореография, ритмика, элементы танца. [1] Эти упражнения наиболее ярко отражают специфику художественной гимнастики и являются ее основным содержанием. Упражнения требуют систематического совершенствования координации движений, выполняемых с разнообразной скоростью и различным напряжением мышц. Упражнениям художественной гимнастики присущи динамичность и танцевальность. Целостность упражнений предполагает участие всех звеньев тела в любом выполняемом движении.

Художественная гимнастика относится к «артистическим» видам спорта и отличается двумя особенностями: чрезвычайным разнообразием технических элементов и своеобразным подходом к оценке мастерства, которое определяется судьями, наблюдающими за соревновательной деятельностью гимнасток. [3] По существу, оценивается кинематика (внешняя картина) двигательной деятельности, а динамика и энергетика играют второстепенную роль. Важное место в оценивании занимает представление об

эстетическом идеале. Эстетичность двигательной деятельности определяется многими факторами, в том числе специфическими (неожиданность, оригинальность, соответствие школе и т.п.) и общебиологическими (экономичность, точность). Эстетический идеал – это образец, соответствующий общепринятому в данный период времени представлению о красивом.

В «артистических» видах спорта изящно и грациозно должны выполняться сложные упражнения, требующие высокой гибкости и хорошо (но не чрезмерно) развитой мускулатуры. Исполнение оценивается тем выше, чем больше амплитуда движений, чем меньше заметны колебательные движения тела и усилия, которых стоит гимнастке удержать равновесие.

Система спортивной подготовки требует организации регулярных учебнотренировочных занятий и соревнований. Количество тренировок увеличивается с последующими годами обучения. Меньшие объемы тренировок не окажут должного влияния на спортивную подготовку обучающихся. Для повышения степени подготовки необходимо с каждым годом увеличивать количество соревнований, которые являются самой сутью спортивного направления. В свою очередь участие в учебно-тренировочных сборах является залогом качественной подготовки к соревнованиям и отражает более профессиональный подход к занятиям. Учебно-тренировочные сборы проходят в виде выездных мероприятий на различных спортивных базах других спортивных объединений.

В спортивной подготовке гимнасток применяются упражнения и сопутствующие мероприятия трех типов: основные (соревновательные), вспомогательные (тренировочные) и восстановительные. Основные средства – это упражнения, из которых составляются соревновательные программы гимнасток; вспомогательные – это те, что применяются только в тренировочном процессе с целью всестороннего и гармоничного развития гимнасток; восстановительные средства особо значимы на этапе высшего спортивного мастерства, так как позволяют гимнасткам выполнять необходимый объем работы без ущерба для здоровья.

#### *Список литературы / References*

1. *Джураева М.* Характеристика эмоционально-волевой готовности личности к спортивной деятельности // Вестник Педагогического института Бухарского государственного университета. - 2021. - Т. 1. – нет. 1.
2. *Джураева М.* Педагогико-психологическая характеристика эмоционально-волевых качеств // Вестник Педагогического института Бухарского государственного университета. - 2021. - Т. 1. – нет. 1.
3. *Джураева М.* Физическое воспитание и спорт – неотъемлемая часть общей культуры народа // Вестник Педагогического института Бухарского государственного университета. - 2021. - Т. 1.
4. *Джураева М.* Психологическая сущность в воспитании спортсменов // центр научных публикаций. - 2020. - Т. 2.
5. Художественная гимнастика в жизни ребенка. [Электронный ресурс]. URL <http://crgc.ru/stati/hudozhestvennaya-gimnastica-v-zhizni-rebenka/> (данные обращения 13.05.2019).