

**ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СПОРТИВНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ
ГИМНАСТИКЕ**

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ЗАНЯТИЙ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ.....	7
1.1 Спортивно-оздоровительный этап в структуре подготовки гимнасток.....	7
1.2 Особенности спортивной подготовки девочек в спортивно- оздоровительных группах по художественной гимнастике.....	14
ГЛАВА 2. ОСОБЕННОСТИ СОДЕРЖАНИЯ СПОРТИВНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ С ДЕВОЧКАМИ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ.....	26
2.1 Организационно-педагогические условия эффективности спортивно- оздоровительных занятий по художественной гимнастике.....	26
2.2 Методика воспитания физических качеств у занимающихся в спортивно-оздоровительных группах по художественной гимнастике....	40
ВЫВОДЫ.....	56
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	58
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	62

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Художественная гимнастика является видом спорта с ярко выраженной ранней специализацией. Рост сложности соревновательных композиций, околопредельная реализация индивидуальных возможностей, увеличение объема тренировочной работы обуславливают необходимость «раннего старта» и привлечения к занятиям на предварительном этапе подготовки девочек дошкольного возраста [8].

По данным М.С. Дудко большинство спортсменок приступают к занятиям художественной гимнастикой в возрасте до шести лет. Она отмечает, что значительное омоложение так называемых «женских» видов спорта, в том числе художественной гимнастики, ведет к исчерпанию адаптационных ресурсов спортсменок и преждевременному прекращению спортивной карьеры [11]. И хотя общепризнано, что истоки успешной подготовки в спорте высших достижений закладываются на самых ранних ее этапах, проблема дальнейшего повышения уровня спортивных достижений сводится не столько к поиску новых методов тренировки и отбора, сколько к широкому привлечению детей к занятиям спортом с целью укрепления здоровья и компенсации дефицита двигательной активности, а также дальнейшей спортивной ориентации [6, 7, 22].

По мнению В.Г. Бауэра «высшей ценностью и целью государственной спортивной политики России должен стать человек, а не спортивное достижение», а параметры развития спорта на всех уровнях должны сочетаться с данными государственной статистики по критериям уровня здоровья населения [4]. В то же время данные официальной статистики констатируют неблагоприятные тенденции в состоянии здоровья подрастающего поколения: за период с 2010 по 2018 гг. показатель общей заболеваемости детей в возрасте 0-14 лет вырос на 20,52% [20].

Вышеизложенное определяет социальное значение необходимости широкого привлечения детей к занятиям спортом с целью укрепления здоровья и компенсации дефицита двигательной активности.

«Краеугольным камнем» системы подготовки спортивного резерва является приоритет формирования здоровья подрастающего поколения. Соответственно оздоровительно-развивающие задачи, реализуемые на спортивно-оздоровительном этапе подготовки в художественной гимнастике, предусматривают укрепление здоровья, развитие адаптационных и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию девочек 4-7 лет [10].

Важным звеном, обуславливающим достижение высокого спортивного мастерства гимнасток, является совершенствование системы подготовки спортивного резерва. Система подготовки юных спортсменок – это многолетний и многосторонний процесс использования всей совокупности факторов, обеспечивающих их готовность к спортивным достижениям в будущем [1]. С выделением в структуре многолетней подготовки юных гимнасток спортивно-оздоровительного этапа остро встал вопрос о разработке содержания спортивно-оздоровительных занятий с учетом решаемых задач и условий, определённых особенностями контингента занимающихся [2, 3].

Таким образом, занятия художественной гимнастикой в спортивно-оздоровительных группах играют важное значение в оздоровлении детей, повышении их уровня физической подготовленности, обеспечение разнообразного двигательного опыта, а также обеспечивают начальный этап подготовки юных спортсменок и формируют положительную мотивацию к занятиям спортом. Поэтому разработка содержания занятий на этом этапе требует определенного подхода, регламентированного выше обозначенными задачами. Актуальность нашего исследования заключается в выявлении особенностей проведения занятий в спортивно-оздоровительных группах по художественной гимнастике.

Цель исследования – выявить особенности проведения занятий в спортивно-оздоровительных группах по художественной гимнастике.

Объект исследования – начальный этап спортивной подготовки в художественной гимнастике.

Предмет исследования – тренировочный процесс в спортивно-оздоровительных группах по художественной гимнастике.

Гипотеза исследования – изучение условий проведения занятий в спортивно-оздоровительных группах по художественной гимнастике приведет к разработке организационно-методических рекомендаций для осуществления тренировочного процесса.

Исходя из цели работы, перед исследованием были поставлены следующие **задачи**:

1. Рассмотреть спортивно-оздоровительные группы как элемент системы спортивной подготовки в художественной гимнастике.
2. Дать характеристику занятиям в спортивно-оздоровительных группах по художественной гимнастике.
3. Сформулировать особенности содержания занятий в спортивно-оздоровительных группах на основе установленных задач начального этапа спортивной тренировки в художественной гимнастике.

Методы исследования: теоретический анализ литературных источников, анализ нормативных документов и программно-методической документации.

Этапы исследования. Исследования проводилось поэтапно в течение 2017-2018 год. На первом этапе (май-сентябрь 2017 г.) осуществлялся анализ научной литературы по проблеме исследования, на основе которого была выявлена актуальность работы и уровень разработанность данного вопроса в теории и практике художественной гимнастики, определены цель и задачи, разработана гипотеза, составлен план исследования. Определялись методы исследования, которые могут быть использованы в нашем исследовании.

Следующим шагом стало составление библиографии. Подбиралась литература, тщательно изучались и анализировались прямые и косвенные данные, соответствующие теме исследования. В это же время велось педагогическое наблюдение за ходом тренировочного процесса юных гимнасток.

На втором этапе (сентябрь 2017г – март 2018 г.) Продолжилось изучение теоретической и методической литературы. Были рассмотрены особенности построения и содержания занятий в спортивно-оздоровительных группах по художественной гимнастике.

На третьем этапе (апрель-май 2018 г.) носил обобщающий характер, были проведены педагогический анализ, обработка полученных материалов, их обобщение, систематизация и интерпретация с формулированием выводов, литературное оформление выпускной квалификационной работы.

ГЛАВА 1. СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ЗАНЯТИЙ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ

1.1 Спортивно-оздоровительный этап в структуре подготовки гимнасток

Художественная гимнастика ациклический, сложнокоординационный вид спорта. Спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыкальное сопровождение. По ходу становления спортивного мастерства гимнасткам необходимо осваивать большой объем разнообразных двигательных действий: без предмета, с предметами, хореографических, акробатических элементов.

Современная художественная гимнастика отличается исключительно высоким уровнем спортивных достижений и острейшей конкуренцией спортсменов на международной арене [22].

Программа соревнований включает следующие виды:

1. Индивидуальная программа состоит из 4 упражнений (обруч, мяч, булавы, лента). Продолжительность каждого упражнения от 1'15" до 1'30". Личные соревнования в многоборье включают: квалификационные соревнования, финальные соревнования [15].

2. Программа для групповых упражнений состоит из 2 упражнений, первое упражнение с одним типом предметов, второе - с разными типами предметов (10 булавы; 3 мяча, 2 ленты). Продолжительность каждого упражнения от 2'15" до 2'30". Соревнования по групповым упражнениям по многоборью включают квалификационные и финальные соревнования.

Виды упражнений меняются в соответствии с изменениями правил вида спорта «художественная гимнастика», утвержденных Международной федерацией художественной гимнастики – FIG.

В художественной гимнастике оценка складывается из баллов за исполнение и трудность элементов, показанных в соревновательной программе.

Особенности осуществления спортивной подготовки в виде спорта художественная гимнастика учитываются при:

- формировании групп спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении планов спортивной подготовки и индивидуальных планов спортивной подготовки;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий организации.

С учетом специфики вида спорта художественная гимнастика определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта художественная гимнастика осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья спортсменов [8].

Каждый этап решает свои задачи в спортивной подготовке гимнасток и представляют собой взаимосвязанную систему подготовки.

Этап спортивно-оздоровительной подготовки (нормативный срок освоения – весь период), обеспечивает относительную стабильность состава обучающихся; динамику прироста показателей общей физической подготовленности, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Этап начальной подготовки (нормативный срок освоения 3 года), обеспечивает относительную стабильность состава обучающихся; динамику прироста индивидуальных показателей физической и технической

подготовленности обучающихся; уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля.

Учебно-тренировочный этап (нормативный срок освоения 5 лет), обеспечивает укрепление состояния здоровья, уровень физического развития обучающихся; динамику уровня подготовленности в соответствии индивидуальными особенностями обучающихся; освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программами по видам спорта; выполнение нормативов по ОФП, СФП, спортивного разряда, освоение теоретического раздела программы.

Порядок формирования групп спортивной подготовки определяется согласно таблице 1.

Таблица 1 – Длительность этапов подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки

Год обучения	Возраст учащихся	Кол-во учащихся в группе	Максимальное кол-во часов в неделю	Требования к спортивной подготовке
	I. Спортивно-оздоровительный этап (СОГ)			
1-2 года	5-7	до 30	6	Выполнение переводных нормативов по ОФП
	II. Группы начальной подготовки (НП)			
1,2,3 год	6-9	до 20	6-9	Выполнение переводных нормативов по ОФП
	III. Учебно-тренировочные группы (УТ)			
до 2 лет	9-10	до 12	12	Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП, выполнение разрядных требований
свыше 2 лет	10-14	до 10-12	14-16	
	IV. Группы спортивного совершенствования			
до 1 год	12-13	5	20	50% КМС
свыше 1 года	14-18	3	24	КМС

Этап спортивного совершенствования (нормативный срок освоения 3 года), обеспечивает уровень физического развития и функционального

состояния обучающихся; выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки; динамику спортивно-технических показателей спортсменов; результаты выступлений во всероссийских и международных соревнованиях.

Планирование и учет являются важнейшими условиями, обеспечивающими непрерывный рост спортивных достижений в процессе многолетней подготовки гимнасток. Планирование – это определение задач, средств методов, величины тренировочных нагрузок и форм организации занятий на определенный отрезок времени [11].

Этап начальной подготовки охватывает дошкольный (6-7 лет) и младший школьный возраст (7-8 лет) – возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей (таблица 2).

Таблица 2 – Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Спортивно-оздоровительный этап	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		1-й	2, 3-й	1-й год	2 -й год	3-й год	4-й год	5-й год
Год подготовки	1-й	1-й	2, 3-й	1-й год	2 -й год	3-й год	4-й год	5-й год
Количество часов в неделю	6	6	9	12	14	16	16	18
Количество тренировок в неделю	3	3	3-5	4-6	6	6	6	6
Общее количество часов в год	376	376	468	552	644	736	736	828
Общее количество тренировок в год	188	188	188	276	322	368	368	414

Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций являются благоприятным периодом для начала регулярных занятий физической культурой и спортом. Главная цель ранних

занятий физической культурой и спортом – создать прочную основу для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения (таблица 3) [14].

Таблица 3 – Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки			
	спортивно-оздоровительный этап	этап начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап совершенствования спортивного мастерства
Общая физическая подготовка (%)	90	70-90	16-24	8,5-11
Специальная физическая подготовка(%)		10-15	16-24	17-24
Техническая подготовка (%)	8	10-15	20-25	13 - 16,5
Тактическая подготовка (%)		-	6-10	4-6
Теоретическая подготовка (%)	1	2-4	8,5 - 11	8,5 - 11,5
Хореограф, подготовка		5	10-15	
Психолог, подготовка			2-4	
Контрольные испытания (%)	1	2-4	13- 17	23-27
Соревнования (%)	-			
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	4-6
Восстановительные мероприятия (%)	-	-	4-6	8,5-11

Цель первого этапа многолетней подготовки в художественной гимнастике – выявить способных детей и основательно осуществить начальную подготовку – заложить прочный фундамент. Продолжительность этапа не ограничена, охватывает весь период занятий в спортивной школе. В группах СОП осуществляется физкультурно-оздоровительная и

воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники плавания [6].

Задачи групп СОГ и начальной подготовки 1 года обучения:

- набор детей для занятий художественной гимнастикой не имеющих медицинских противопоказаний к этому. Из них выделяются наиболее дисциплинированные, инициативные, работоспособные, целеустремленные, с хорошими данными физического развития, гибкие, ловкие, с хорошей координацией движения, чувством ритма, положительной внешней и внутренней мотивацией.

- укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки – использование средств и методов, применяемых в других видах спорта с учетом возрастных критериев.

- развитие физических качеств и способностей, характерных для квалифицированных гимнасток – координации движений, гибкости, растяжки, силы, быстроты, прыгучести, равновесия, выносливости, устойчивого интереса к занятиям, волевых качеств.

- обучение основам выполнения элементов художественной гимнастики – шпагат, мостик, корзиночка, лодочка, волны, вращения, прыжки.

- выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке и по элементам художественной гимнастики (таблица 4) [18].

Таблица 4 – Распределение учебных часов в спортивно-оздоровительных группах в группах начальной подготовки 1 года обучения (6 час)

Разделы подготовки	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	42 недели 10 недель												52
Объем по видам подготовки (в часах)													
Теоретическая подготовка	1	1	1										3

Продолжение таблицы

Общая физическая подготовка	20	20	22	23	24	25	26	26	26	22	22	26	282
Специальная физическая подготовка													
Техническая подготовка	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	25
Контрольные испытания				1					1				2
Итого	23	23	25	26	27	27	28	28	29	24	24	28	312

Основными средствами спортивно-оздоровительного этапа являются:

1. Упражнения ходьбе: спортивная, на носках; шаги: перекатный, мягкий, пружинный высокий.
2. Партерная разминка с элементами «школы», общей и специальной физической подготовки, хореографической подготовки, подводящих элементов без предмета.
3. Простейшая разминка у гимнастической стенки с вышеназванными элементами.
4. «Обучающие» уроки с предметами: скакалкой, мячом, лентой.
5. Комплексы или простейшие комбинации без предмета, со скакалкой, мячом и лентой, развивающие мелкую моторику.
6. Простейшие показательные танцевально-спортивные комбинации, пригодные для показа на ограниченной площади: в кругу семьи, в детском саду, на празднике.
7. Подвижные и музыкальные игры.
8. Соревнования по физической и технической подготовке, открытые уроки для родителей (приложение 1) [17].

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных спортсменов. Спортивно-оздоровительный этап реализуется в спортивно-оздоровительных группах и может длиться от одного года до нескольких лет.

В спортивно-оздоровительные группы принимаются практически все желающие, так как этого требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на тренировочном этапе, строится подготовка спортсменов высокой квалификации. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники художественной гимнастики.

1.2 Особенности спортивной подготовки девочек в спортивно-оздоровительных группах по художественной гимнастике

Мероприятия по применению художественной гимнастики в деятельности спортивно оздоровительных групп (СОГ) в течение года с помощью тренировок можно повысить развитие скорости, выносливости, скоростно-электрических свойств, ловкости, равновесия, координации движений, оказывают значительное влияние на работу сердца и сосудистую системы.

В зависимости от структуры элементов, а также от их внимания, как plan плана, так и характера действия органа, занимающегося учебными материалами, можно разделить на 6 типов:

- 1) Выбор пешего туризма, спринта и бега;
- 2) танцевальные движения и их связи;
- 3) Упражнения для рук;
- 4) упражнения с предметами;
- 5) Прыжки на месте и с кампанией;
- 6) упражнения на мышцы рук, ног, туловища [22].

Сеансы арт-групп Bruker используют 3 раза в неделю через 2 часа. В подготовительной части занятия продолжительность 15 минут, состоит из упражнений 1-й стихии, самая важная часть (65 мин.)- 2,3,4 и 5-й виды, и заключительную (10мин.)- Упражнения 6-го вида.

Самый важный инструмент в мастерской с детьми на данный момент – игры. Для обеспечения технической и физической подготовленности начинающих спортсменов лучше применять упражнения в рамках комплекса, что дает возможность проводить занятия и тренироваться более упорядоченно и целенаправленно. Комплексы целесообразно сочетать с вмешательством в игры и игровыми упражнениями.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и высокого напряжения. Применять их в самом начале наиболее важные части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. После сноса быстроту включить игры, упражнения, содействовать закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, которые направлены на развитие сил, используют другую половину урока, ведь в этот период лучше всего раскрываются возможности дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма. Комплексы упражнений на силу уважения подкрепляют соответствующими силовыми играми и играми, упражнениями.

В groups группы благополучия, внимание должно быть гимнастике, акробатике, такие как развитие capabilities возможностей и вестибулярного. Технологии обучения искусству гимнастики в настоящее время в обучении познавательного характера и основаны на обучении крупным предметам [21].

Применение их средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие скорости (50% основной части класса), позволяет достичь более высокого уровня физической подготовленности.

Процесс обучения упражнениям художественной гимнастике может быть условно разделен на 3 этапа:

1. нога-делать перед представлением разучиваемом на дороге,
- 2-я-его-глубина и, наконец,,

3-фаза-его улучшение.

Создание предварительной выборки основано на некоторых важных приемах и трюках. Основными из них являются следующие:

1. Использование терминологически точного наименования упражнения, которое давало знания терминологии сразу создает определенное двигательное представление, которое не поступало.
2. Покажите упражнения, создающие первое жизненное движение.
3. Объяснение упражнений, в которых помогут уточняются детали в технике, элементы штаб-квартиры движения и другие оттенки.
4. Заранее ознакомьтесь с движением-его основным для бега.

Количество отмеченных приемов и трюков для наиболее важной роли играет просмотр и объяснение. Art гимнастике широко используется, чтобы показать тренеру. Разделение предъявляются следующие требования: точность, основанная на решении, является вполне конкретной задачей, в соответствии с этим действием поглощение упражнений. Арендуйте форму объяснения, тренера, который выигрывает желаемую штаб-квартиру, к каждому движению, но вместе с настройкой и необходимыми элементами техники. Упражнения Øvelser [23].

Создание предварительного представления, которое было сообщено непосредственно, без четко обозначенного порога, переходит в фазу детализации разучивания. Поскольку единственное заранее сформированное мнение о Traffic трафике и процессе первого тренинга адресовано большинству основных ошибок, можно перейти к совершенствованию процесса.

6 для улучшения движения-самый ответственный этап. Он включает в себя работу над выразительностью движения, точно выполнять. Совершенствовать комплекс упражнений можно в течение многих месяцев. Наиболее важным показателем для учебного процесса является динамика роста уровня физической подготовки студентов и успеваемости по итогам текущего м. требования к программе в соответствии с ОФП. По результатам

тренинга спортивно-Health Promotion Group, обучающиеся, basics basics, Technology и выполнившие Control положения включены в группу первого тренинга (IBO). Обучающиеся, не одобрен конкурсным отбором в группах в соответствии с IBO может продолжаться спортивно-здоровье поощряет группу к re (таблица 5) [27].

Таблица 5 – Календарный учебно-тематический план для спортивно-оздоровительных групп (36 учебных недель)

№ п\п	Разделы программы	уч. ме с ч н	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май			
			1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
1	Теория	9			1				1				1			1				1				1				1			1			1				
2	ОФП	40	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2		
3	СФП	40	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1		
4	Хореография	26					1	1	1		1	1		1		1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1		
5	Акробатика	22					1	1		1	1		1		1		1		1		1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1	1	1		
6	ТТМ	51		2	2	2	1	1	1	2	1	2	2	2	2	3	3	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
7	Контрольные нормативы	2		1																														1				
8	Восстановите льные мероприятия	18		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		
9	Медицинское обследование	4	2														2																					
10	Приемные и переводные экзамены	4		2																												2						
	ВСЕГО:	216	4	9	5	6	5	7	5	7	5	6	6	5	5	6	7	7	5	7	6	6	5	6	5	7	5	6	5	6	6	5	8	5	7	5	7	
			24				24				24				25				23				23				24				25				24			

1. *Общая физическая подготовка* – комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного устройства и развития гимнастов сопротивления в целом. Это обучение, физика, проводится независимо от конкретной деятельности. С помощью спортсменов из OFP, чтобы освоить двигательные навыки, возможности, физические, psicomotoras, высокие моральные качества и volitionais, которые помогают решить следующие проблемы:

- Физического воспитания в целом и улучшение здоровья будущего дома, который должен быть в состоянии хорошо работать, скачки, катание на лыжах, собственных основных элементов спортивных игр, то есть. быть спортсменов, физически универсальные;

- расширение функциональных способностей, моторики и силы опорно-двигательного аппарата будущего tour, которая учитывает детали по художественной гимнастике.

Средства для ПКИ являются: общие тренировки, развитие, бег, плавание, катание на лыжах, катание на коньках, езда на велосипеде, спортивные игры на открытом воздухе [6].

два. Физическая подготовка специальная-это процесс, специально организованный с целью развития и совершенствования физических качеств, необходимых для успешного развития и качество упражнений художественная гимнастика. В настоящее время, существует 7 физические навыки основные:

- координация, способность к организации мышечной деятельности и ловкость – способность осваивать новые движения и реконструкции деятельности, в соответствии с ситуацией, для развития используются, головоломки, игры, конные эстафеты, в том числе сложные скоординированные действия и упражнения с предметами;

- гибкость-подвижность в суставах-способность выполнять движения по большой амплитуде пассивно и активно, его развитию способствуют упражнения на развитие подвижности в различных суставах – растяжения пружины, Скорости, фиксация поз, расслабление;

- сила-способность преодолевать внешнее сопротивление или нейтрализовать ее через напряжения мышц в движение статические и динамические, есть упражнения на укрепление мышц рук, ног, туловища: сгибание и разгибание, смещение и уменьшение, круговые движения, бегать, прыгать, нырять, сидеть на корточках;

- скорость-способность быстро реагировать и выполнять движения с высокой скоростью и частотой, развивается, когда вы выполняете упражнения, чтобы развивать скорость реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

– качества сила прыжок-скорость, проявляется в высоте отталкивания, ее развитию способствует для тренировки на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также выносливость, прыжки;

- равновесие-способность сохранять устойчивое положение в упражнения статические и динамические, усиливается в процессе поддержания стабильного положения в условиях сложных: для динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с видением, на подставке, уменьшенный, увеличенный;

- настойчивость-способность сопротивления к усталости, производится в процессе выполнения различных задач, основанных на усталость.

Не просто внимание для развития, по крайней мере, один из компонентов SFP приводит к задержке в процессе обучения, долгого застоя в росте навыков, занятий спортом, отказа от формирования и, следовательно, производительность в соревнованиях. В связи с этим, индивидуализации SFP важно на этапе специализированной подготовки. Это важно для тренера-знать особенности структуры двигательных качеств каждого гимнастка, характеристика отсутствует в его представление, знать основные способы их возможной ликвидации. SFP является наиболее эффективным, когда проводится в единстве с ПРМ [9].

три. Техническая подготовка-это процесс формирования знаний, умений и навыков для исполнения, особенно для спорта, упражнений и ее совершенствование на высоком уровне. Целью технической подготовки является формирование таких знаний, умений и навыков, которые позволят, что гимнасты покажут свою индивидуальность с наибольшей эффективностью в сочетании с разнообразием, трудность и оригинальность упражнений в единстве с музыкой, и для обеспечения дальнейшего роста спортивных навыков.

Задачами технической подготовки являются::

- формирование системы знаний, специальной техники, рациональное на тренировки, требований, проектирования, изучения правил конкурса;

- развитие широкого спектра различных двигательных навыки и умения, которые свойственны художественной гимнастике;

Гимнасты технической подготовки, есть следующие компоненты:

1. Подготовка без смысла – формирование техники телодвижений, ее компонентами являются специфическая, равновесная, вращательная, прыжковая, акробатическая и танцевальная подготовки (таблица 6) [11].

Таблица 6 – Классификация упражнений беспредметной подготовки

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Пружинные движения	ногами	на двух, одной, поочередно
	целостно	всеми частями тела
	руками	во всех направлениях, одно- и разноименно
Расслабления	простые	
	посегментные	
	стекание	
Волны	вперед	руками, туловищем, целостно
	обратные	
	боковые	
Взмахи	передне-задние	руками, туловищем, целостно
	боковые	
Наклоны	по направлению	вперед, назад, в сторону круговые
	по амплитуде	450, 900 (горизонтальные), 1350 и ниже (низкие)
	по И.П. или по опоре	на двух ногах, на носках
Равновесия	по направлению наклона туловища	передние, боковые, задние
	Продолжение таблицы	
	по способу удержания свободной ноги	пассивное (с помощью руки), активное (силой мышц)
	по способу опоры	на всей стопе, на носке, на колене
Повороты	по способу исполнения	переступанием, скрещением, смещением стопы, одноименным вращением в сторону опорной ноги, разноименным вращением в противоположную сторону,

		выкрутом от маховой ноги, серийно, поточно
	по позе	простые позы, переднего, бокового, заднего равновесия, аттитюда (активно и пассивно), кольцом (активно и пассивно)
Прыжки	толчком двумя, приземление на две	выпрямившись, согнув ноги, ноги врозь, «щучка», прогнувшись
	толчком двумя, приземление на одну	открытый, касаясь
	толчком одной приземление на две	шаг-наскок на две, ассамбле, «щучка», махом одной с поворотом прогнувшись или кольцо двумя
	толчком одной, приземление на толчковую	скачок, открытый, с поворотом кругом (выкрутом), подбивные, «казак», со сменой ног - разножка, в кольцо, касаясь в кольцо, револьтад
	толчком одной, приземление на маховую без смены ног	пружинный бег, касаясь, шагом, касаясь в кольцо, шагом в кольцо, шагом прогнувшись, жэтэ антурнан, жэтэ антурнан в кольцо, жэтэ антурнан касаясь в кольцо, шагом с поворотом туловища $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, «бедуинский»
Акробатические элементы		
а) статические положения:		
мосты	на двух и одной ногах, руках	
шпагаты	на правую, левую ногу, поперечный	

Продолжение таблицы

упоры	стоя, сидя, лежа	
стойки	на лопатках, груди, предплечьях, руках	
б) динамические движения		
перекаты	по направлению	вперед, назад, в сторону

	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись
кувырки	по направлению	вперед, назад
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно
Партерные элементы		
седы	обычный, на пятках (е) бедре, ноги врозь, углом	
упоры	присев, на коленях, сидя, лежа, лежа на бедрах, сзади	
положения лежа	на спине, животе, боку,	
движения	повороты, переползания, перекаты	
Ходьба и бег спортивные виды ходьбы	походный, строевой, гимнастический (с носка), на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, в выпаде, полуприсяде, приседе, упоре присев, упоре стоя на коленях, упоре стоя сзади и др.	
спортивные виды бега	семенящий, колени вперед, колени назад, выбрасывая ноги вперед, назад, скрестный, присьтавной, переменный, спиной вперед, с поворотом	
Танцевальные элементы		

2. Предметная подготовка – формирование техники движений предметами, компоненты этого вида подготовки: балансовая, вращательная, фигурная, бросковая и перекатная подготовки. Упражнения выполняются с разными по форме, фактуре, размерам предметами: скакалкой, мячом, которые предполагают следующие группы движений: удержание и баланс, вращательные и фигурные движения, бросковые движения и перекаты (таблица 7).

Таблица 7 – Классификация упражнений с предметами

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Броски и переброски	прямые	боковые, лицевые, горизонтальные
Отбивы	об пол	вперед, назад в сторону
Ловли	простые	вперед и над собой, сбоку
Передачи	простые	перед собой, над собой
Перекаты	по полу	вперед, назад в сторону, обратный, по дуге
Вращения	на руках	на кистях одной и двух, на локте, перед собой, сбоку, сзади, над и за головой, в разных плоскостях
Вертушки	на полу	без и со смещением
Прыжки через предмет	с 1-3 вращениями, в петлю (скрестно), узким хватом	вперед, назад, в сторону; с различным положением тела
Элементы входом в предмет	надеванием	махом вперед, назад внутрь и наружу

3. Хореографическая подготовка включает обучение элементам 4 танцевальных систем: классической, историко-бытовой, народно-характерной и современной. Хореографическая подготовка двигательного обогащает гимнасток, содействует разнообразию их деятельности и расширению средств выразительности в соревновательных программах, формирует правильное понимание красоты поз, линий, положений и движений тела, развивает

культуру движений, а также воспитывает музыкальность ритмичность, эмоциональность и выразительность.

4. Музыкально-двигательная образование-формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с их природой, ритм, ритм, динамика. Этот вид обучения включает в себя: знание элементов музыкальных инструментов; формирование умений слушать, понимать музыку, анализ средств музыкального выражения, развитие навыков координации движения с музыкой и средствами музыкального выражения, совершенствование творческих способностей исследования, связанного с музыкальными движениями [19].

Средствами музыки и тренировки силы являются: теоретические основы музыки подтверждения; специальные упражнения для утверждения движений, с музыкой, творческой работой и импровизацией; музыкальная игра.

Своеобразная музыкальная организация и двигательная подготовка:

- специально для теоретических занятий;
- практическая коммуникация и задача движения с музыкой или выражением музыкальных инструментов;
- музыкальная игра;

5. Теоретическая подготовка включает в себя формирование знаний об истории развития и современном состоянии художественной гимнастики, строении и функциях организма, представление о физической культуре в деятельности, физической активности, здоровом образе жизни [24].

История развития и состояние художественной гимнастики: истоки; история развития; анализ результатов российских завоеваний"; проекты, тенденции и перспективы.

Структура и функции организма: краткая информация в доступной форме о мышечно-мышечном системном блоке; структура и функции внутренних органов, дыхательной системы, кровообращения, пищеварения и нервной системы.

Общая и специальная физическая подготовка: понятие общей и специальной физической подготовки, понятие характеристик детонации (гибкость, скорость, ловкость, прыгучести, сила, выносливость, равновесие); Основные понятия.

Музыкальная основа инструментов: представление о содержании и характере музыки, метрах, касании, размере, ритме и мелодии, ритме, музыкальной динамике; значение музыки в художественной гимнастике.

Способ питания и гигиена: понятие о способе, его значении; понятие об адекватной пище; понятие о гигиене гимнастов.

Студенты-это только соревновательные упражнения, по моей воле.

Обучение проводится на общей основе методологических принципов. Больше используются наглядные процедуры (презентация упражнений, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений, игр и соревнований. Во время расследования compLexity сложность упражнений и выставочной игры должна быть целостной и образцовой, объяснение – простым. Нам неудобно тренеру анализировать информацию. Детям нужно поставить физику на работу специальным проектом в понятном виде объяснения: берите, берите, бросайте в кольцо, прыгайте через препятствие [30].

Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр. Комплекс методик позволит определить: состояние здоровья юно-го спортсмена; показатели телосложения; степень тренированности; уровень подготовленности; величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

ГЛАВА 2. ОСОБЕННОСТИ СОДЕРЖАНИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ С ДЕВОЧКАМИ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

2.1 Организационно-педагогические условия эффективности спортивно-оздоровительных занятий по художественной гимнастике

Процесс спортивной подготовки в группах спортивно-оздоровительного этапа как было отвечено выше имеет свои особенности, которые напрямую связаны с задачами, решаемыми в самом начале занятий художественной гимнастикой.

Общие положения, рекомендации и подходы представлены и дают основное направление работе с детьми в группах СОГ, но отмечаются некоторые особенности проведения занятий, которые должны быть учтены особенно в начале спортивной карьеры [20].

Прежде всего в процессе реализации программы по художественной гимнастике с детьми, занимающимися в спортивно-оздоровительных группах необходимо учитывать возрастные особенности опорно-двигательного аппарата и психического развития детей 4-7 лет (таблица 8).

Таблица 8 – Учет возрастных особенностей, занимающихся в процессе реализации программы

Возрастные особенности детей	Условия проведения занятий
Незавершенность процессов формирования опорно-двигательного аппарата, нестабильность изгибов позвоночника, сводов стопы, наличие хрящевой ткани	Соблюдение ортопедического режима, применение положений разгрузки позвоночника и стоп, исключение ударно-сотрясающих нагрузок на скелет
Несформированность навыка рациональной осанки	Акцентированное внимание формированию правильной осанки
Интенсивное формирование скелета, наличие зон роста в костях	Исключение чрезмерных физических нагрузок силового характера, соблюдение правила

Продолжение таблицы

	перекрестного чередования активности мышечных групп
Высокая подвижность суставов, большая эластичность мышц, сухожилий, связок	Целенаправленное развитие гибкости
Интенсивный рост костей стопы, дифференциации их формы и структуры, формирование сводов стопы, возможны диспропорции между темпами роста костей и мышц	Акцентированное формирование сводов стопы, развитие ее основных (опорной, амортизационной, локомоторной) и специфических (манипуляционной, эстетической, интегральной) функций
Неравномерность развития мышечных групп: хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, слабо развиты мелкие мышцы стопы	Целенаправленное укрепление и развитие мелких мышц стопы. Продуманная дозировка мелких точных движений
Наглядно-образное мышление	Преобладание наглядного метода обучения, образных названий упражнений
Ведущий вид деятельности - игра	Широкое использование игрового метода, подвижных игр
Преобладание процессуальных мотивов тренировочных занятий	Учет круга интересов и ведущих мотивов деятельности детей. Постоянное варьирование содержания, методики организации и проведения занятий

Представленные в таблице возрастные особенности девочек, занимающихся в СОГ позволяют сконцентрировать внимание на возможных причинах снижения качества первой тренировки юных гимнастов. Выделяются условия, позволяющие сосредоточиться на конкретных действиях на данном этапе обучения [18].

В свете того, что большое движение в детском возрасте может привести к снижению активности и (или) деформации, особое место в тренировочном процессе заняли игры на свежем воздухе, которые направлены на решение следующей конкретной задачи:

- укрепление мышц и связок в стопе и икроножных мышцах, развитие мышечной силы в ногах и, в частности, разгибателей и сгибателей стоп;
- формирование сводов стопы – ;
- развитие гибкости голеностопного сустава и фаланги-плюсневой сустав – ;
- формирование навыка к здравому смыслу установка ног, правильная походка.

Выбор игр на свежем воздухе проводился с учетом особенностей двигательной активности в художественной гимнастике, а также целей уровня подготовки, возраста и подготовленности обучающихся. Если предположить, что к особенностям использования игр на свежем воздухе в художественной гимнастике следует отнести :

- соображения эстетики двигательных функций, которые составляют ткань с мобильными играми;
- наличие музыки или устного ритма дня – ;
- возможность создания образа двигателя.

Результаты ряда наблюдений показали, что преимущество использования подвижных игр заключается в том, что они не только стимулируют у детей интерес к обучению и обеспечить их положительный эмоциональный фон, но и позволяют решать задачи различных видов подготовки. Рассмотрим несколько примеров игр на свежем воздухе, направленных на решение задачи спортивно-оздоровительной подготовки в художественной гимнастике [4, 10, 15].

Название игры: "цветы и бабочки".

Основное техническое обслуживание двигателя: бег на носках в разные стороны между объектами, вместе с поворотами, предступлением на месте .

Оборудование, файл: препятствия.

Описание:.. На участке с интервалом в 1 м выложены препятствия ("цветок"). Дети - "бабочки" - бегают на носках по земле между препятствиями под музыку, ударяют по рукам, имитируют движения крыльев бабочки,

кружатся в танце. Вдруг музыка прекращается," бабочка сидит на цветке " – встать на край какого-нибудь соседнего обруча так, чтобы он находился точно под серединой стопы, опереться на пол пятками и пальцами, потом медленно опустить.

Правила: 1) действовать по знакам; 2) бегать на цыпочках, а не ходить кругами и не наткаться друг на друга; 3) выполнять движения под музыку, красивые, выразительные, и 4) в конце пюпитра на краю обруча таким образом.

Организация и подробные инструкции. И музыка, лучше всего использовать ролик, желательно менять темп музыки, когда вы повторяете игру.

Может быть альтернатива. Девушки занимают какое-то свободное кольцо, которое на одну меньше, чем у игроков. Дети говорят, что снова играют без обруча: "Аня! Аня! Не упустите возможность! Возьми свои цветы!".

Название игры: "дружественные ноги."

Материалы главного мотора: уловите и сдержите скакалку, кольцо, извлеките приборы, приборы: скакалка, обручи.

Описание:. И. С. - сидеть, согнув ноги, руки за спиной, чтобы остановиться, три, с небольшим зазором; покрытие веревки спереди на полу, пальцы ног обернуты вокруг веревки. На этикетке: "мы должны поднять веревку, мышцы ног с упражнением", дети поднимают веревку и держат ее как можно дольше.

Правила: 1) действовать по знакам; 2) работать втроем (парами), дольше других держать веревку (обертку).

Организация и подробные инструкции.

Может быть альтернатива. И. С. - сидя, сгибая ноги, лицом друг к другу, руки за спину, чтобы остановиться, обруч спереди на полу, пальцы ног обхватывают обруч. По сигналу *«Дружно обруч поднимаем, мышцы стоп мы*

упражняем!» дети в нарах поднимают обруч и удерживают его как можно дольше.

Например, вместе с решением проблем, которые являются экстремальными физическими тренировками – формирование из наиболее важных и конкретных функций, чтобы остановить следующие задачи, которые необходимо решить [26].

Мобильные игры "Цветы и бабочки":

- Общей физической подготовки сила и мастерство работать носки в разных направлениях, чтобы избежать столкновений;
- содействовать развитию скорости, ловкости ; ;
- специальной технической подготовки защиты, техника работает на высоком пальце, поворот с laipteliais ; ;
- психологические обучения-стимулировать желание посещать курсы ; ;
- музыка-двигатель обучения – создать возможность для выполнения движений под музыку выбраны и сопровождение связанных;
- искусство обучения – создать возможность через движение, стремясь передать уникальность конкретной фотографии, чтобы стимулировать воображение, творчество.

Мобильные игры "Дружественных бен":

конкретные технические темы урок формирует способность манипулировать объектами, с стоп-лосс;

- психологические обучения – стимулировать желание принять участие в обучении на основе создания дружественные отношения с другими людьми.

Специально отобранные поля для игр, может быть выпущен каждой тренировки [1].

Она имеет свою специфику музыки и variklinių подготовки молодых спортсменов.

Студент должен выполнить, но и определенные требования, отражающих концепцию свойства ritmine гимнастика. Уже на начальном этапе обучения, gimnastai имеет такие возможности координации, которые

позволяют их освоения отдельных элементов и состава действия без вещи и с manipuliavimu спортивных объектов. Новичок гимнастика должна быть достаточно развита способность поддерживать различные отклонения от статического и динамического характера [2]. Они должны быть из пластика и имеет чувство ритма, слушать музыку и координировать свои действия с ним. Это факт, жизнь, первый ответ дает вам возможность для разработки специализированных условиях и для достижения высоких спортивных результатов в будущем. Но бурное развитие ritmine гимнастика в направлении рост сложности [1, 3] выполнены элементы приводит увеличить подготовку учителей гимнастики.

Музыка-двигатель обучения на самом деле оставил ritmine гимнастика – это только представляет fragmentiškas, уроки, choreografija, которая в основном с целью разработки конкретных физических характеристик ("eversion" и активная гибкость), и часто выполняются без музыкального akompanimento и много повторений в конкурентной состава в соответствии с постоянно muzikinės фонограммы. Инструменты музыки и движения науки представлена минимальная формате, который используется fragmentiški виды упражнений с музыкой (choreografija, конкуренции, состав). Мало внимания уделяется поддержке здоровья и развития ориентации.

На основе многих научных исследований, техники, музыки и moto подготовка обеспечивает комплексное решение взаимосвязанных проблем – развитие, образование и обучение и оздоровительных может выглядеть следующим образом (рисунок 1) [18, 22]:



Рисунок 1 – Структура методики интегрированной музыкально-двигательной подготовки на начальном этапе тренировок в художественной гимнастике

Учитывая, что на каждом занятии решаются три группы задач, то рассмотрим их содержание.

К общеразвивающим задачам относятся: формировать интерес девочек к занятиям художественной гимнастикой; способствовать гармоничному физическому и психическому развитию девочек 6-7 лет с учетом их возрастных особенностей и зоны ближайшего развития; способствовать двигательному развитию девочек; развивать двигательную выразительность, учить создавать художественные музыкально-двигательные образы; развивать музыкально-двигательные способности [13].

К оздоровительным задачам: способствовать повышению функциональных возможностей организма занимающихся, обеспечивающих общее оздоровительное

эффект; учить использовать упражнения здоровительной направленности в повседневной жизни.

К учебно-тренировочным задачам: развивать специфические для художественной гимнастики физические качества и координационные способности; формировать специальные двигательные умения и навыки в упражнениях без предмета и с предметами; формировать музыкально-двигательные умения и навыки [10].

В связи с этим нами были выделены 4 основные группы средств музыкально-двигательной подготовки (рисунок 2): развивающие, оздоровительные, спортивно-технические и двигательной выразительности.

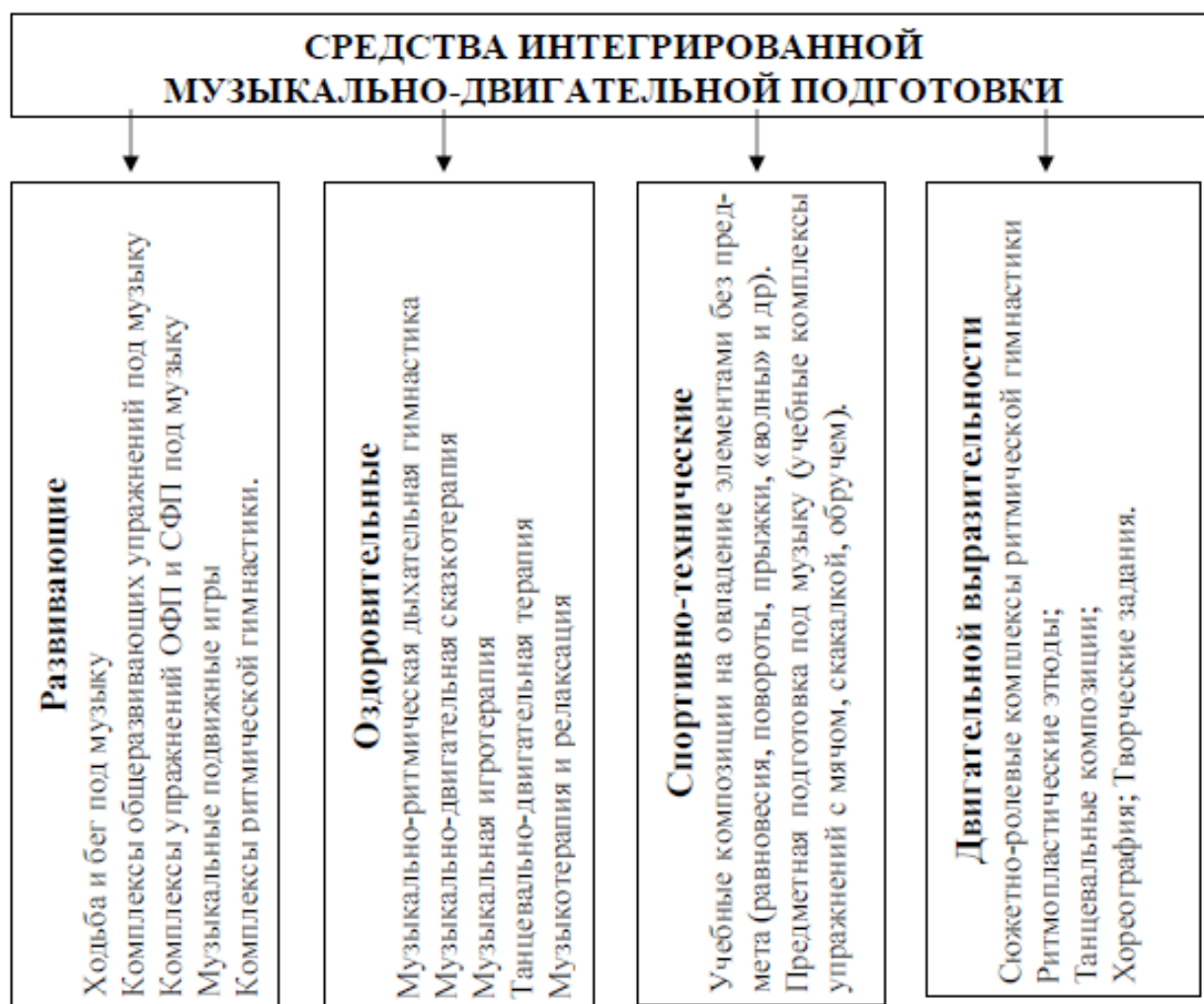


Рисунок 2 – Основные средства музыкально-двигательной подготовки

В группу развивающих средств входят доступные для детей 6-7 лет: ходьба и бег под музыку, комплексы *exercises* упражнения на музыку, комплексы упражнений ОФП и СФП на музыку, это подтолкнет игровые комплексы художественной гимнастики.

Групповые фитнес-мероприятий можно выделить: музыкально-ритмическую дыхательную гимнастику, музыкально-двигательную сказкотерапию, игротерапию музыка, танцевально-двигательную терапию, музыкотерапию и отдыха.

Спортивно-технические мероприятия: подготовка песен к любому из этих элементов без объекта (крестец, повороты, прыжки, "волна" и "другое")., ready готов к музыке (тренировочные комплексы упражнений с мячом, скакалкой, HASP).

Стратегия измерения двигательной реакции штаба должна быть дана: сюжетно-миссиям комплексов художественной гимнастики [4], ритмопластические этюды, танцу, певцу, хореографу, творческим заданиям.

В процессе спортивной подготовки используются различные методы обучения, воспитания, спортивной подготовки. Среди них выделяются: вербальные и наглядные методы, игры, метод строго-регламентированного упражнения, методы сочетания движений с музыкой. Когда подборе методы мы отслеживаем для этого является то, что они все время в разрешении измерений соответствует общедидактическим принципам, а также их собственные принципы, спорт, обучение, возрастным и сексуально Girls девочек, их квалификации и подготовки [2].

Важной частью работы с детьми, время идет в творческом процессе на занятиях, например, на *exercises* упражнения и игры. Это дает возможность не навязывать какой-либо строгой классификации имени, которое является творческим процессом. И каждый педагог в соответствии с предпочтением может придумать, комфортно для детей и себя, чтобы дать. Иногда даже выходит, что разные группы по разным названиям на одном и том же упражнении, из-за того, что детям дается возможность мечтать, создавать и

придумывать себе имя. Для занятий художественной гимнастикой могут заинтересовать ребенка, создать благоприятные условия для развития с помощью художественной гимнастики, дать возможность привыкнуть к тренировочным нагрузкам и полюбить гимнастику. Рассмотрим примеры таких упражнений.

1. «Гномик» Если придерживаться классической терминологии в гимнастике это движение называется «упор присев». Ноги вместе, колени не разводить, спина прямая, пятки высоко от пола – «гномик». Когда нужно подняться на высокие полупальцы предложить детям «надеть мамины самые высокие каблукки». Ведь всем маленьким девочкам поскорее хочется встать на каблучок, и почувствовать себя настоящей красавицей. Из исходного положения «гномик» начать пружинящие шаги в присяде – «утята», прыжки в присяде – «мячики», руки при этом держать на коленях (рисунок 3).



Рисунок 3 – Упражнение «Гномик»

2.«Шалаш». Выполняется с предельно прямыми ногами, ладошкой достать до пола, нос прижать в колени. Упор стоя. Это задание очень хорошо растягивает связки под коленями. По мере совершенствования «шалаш» приобретает немного другую форму. Нужно руками обхватить себя за

колени, грудью прижаться к ногам и удерживать равновесие несколько счётов (рисунок 4).



Рисунок 4 – Упражнение «Шалаш»

3.«Ёжик». Сед согнув ноги, руками обхватить колени, пятки поднять высоко от пола (рисунок 5).



Рисунок 5 – Упражнение «Ёжик»

4.«Поплавок». Из исходного положения «ёжик» делать перекаты назад – вперёд не разрывая рук, не отрывая колени от груди. Хорошее подготовительное упражнение для обучения кувырков (рисунок 6).



Рисунок 6 – Упражнение «Поплавок»

5.«Книжечка». Из исходного положения сед ноги вперёд, руки вверх выполнять наклоны туловища вперёд, как будто перелистываем странички и закрываем «книжечку» плотно прижавшись к ногам на несколько счётов. Очень хорошо растягивается задняя поверхность бедра и укрепляется спина (рисунок 7).



Рисунок 7 – Упражнение «Книжечка»

6.«Пирожное». Исходное положение сед ноги врозь, руки вытянуты вперёд. Не сгибая колен постараться лечь животом на пол. При этом руками постараться дотянуться до «самого вкусного пирожного». Это упражнение хорошо растягивает внутреннюю поверхность бедра и подготавливает к дальнейшему выполнению шпагатов (рисунок 8).



Рисунок 8 – Упражнение
«Пирожное»

7.«Шнурочек». Почти то же самое, что и «пирожное», только ноги расположены по одной прямой линии. Живот прижат к полу, ноги не сгибать (рисунок 9).

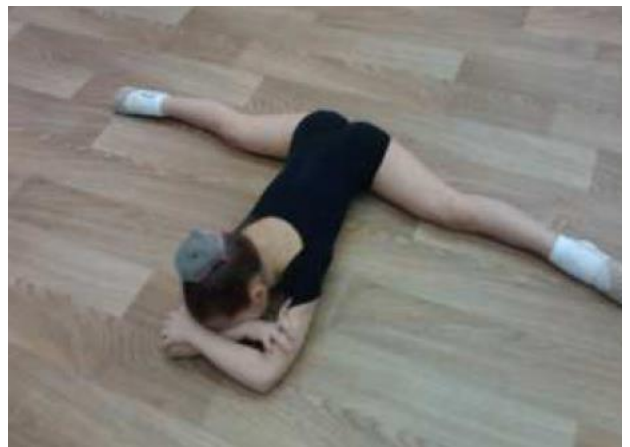


Рисунок 9 – Упражнение
«Шнурочек»

10.«Бабочка». Сед, согнув ноги, колени прижать к полу. Выполнять динамические движения коленями вверх-вниз, как будто «бабочка машет крылышками». Потом «бабочка» ложиться спать. Руки вытянуть вперёд и грудью постараться коснуться стоп (рисунок 10).

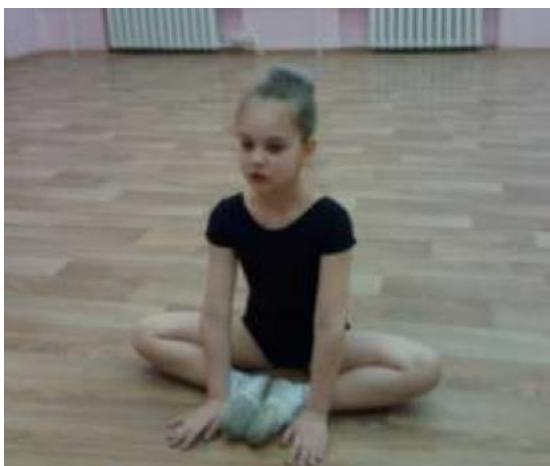


Рисунок 10 – Упражнение «Бабочка»

11.«Лягушка». Из положения «шнурок» высоко поднять спину и опереться на предплечья, не отрывая таз от пола, согнуть ноги. Пятки прижаты к полу (рисунок 11).

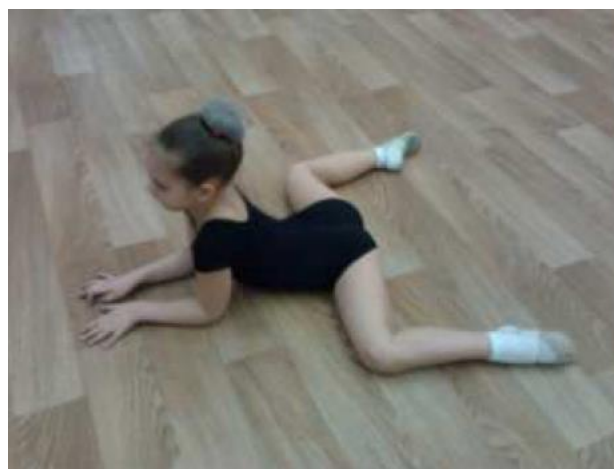


Рисунок 11 – Упражнение
«Лягушка»

12.«Брёвнышко».Из исходного положения «стрелочка» выполнить перекаты с живота на спину. Ноги прямые, пятки вместе (рисунок 12).



Рисунок 12 – Упражнение
«Брёвнышко»

Таким образом, построение тренировочного процесса на спортивно-оздоровительных занятиях с девочками по художественной гимнастикой основывается на ряде факторов, которые учитывая возрастные особенности выделили ряд направления, по которым тренировочная работа должна строиться.

2.2 Методика воспитания физических качеств у занимающихся в спортивно-оздоровительных группах по художественной гимнастике

Эффективность физической подготовки юных гимнасток строиться на исходя из ряда особенностей, определяющих характер методов обучения и воспитания физических качеств. Проверить их.

Повернуть. Это специальная группа динамических упражнений, правильное выполнение зависит от способности поддерживать равновесие. Кроме того, успех реализации поворотов зависит от правильного поворота головы. Она должна начать бегать, чтобы лечь за вращающийся туловище, а затем обогнать его. Чтобы овладеть поворотами и поворотами, которые участвуют в вас, нужно иметь хорошую подставку на высоких пальцах ног, чтобы держать положение туловища в линии.

Поскольку реализация преобразователя приводит к раздражению вестибулярного аппарата, рекомендуется сначала выполнить следующие подготовительные упражнения::

- 1) стоя, два на два стоя в ваших руках, выполните вихрь.
- 2) которые лежат на полу на спине, руки вверх, выполнять ролики на полу на 360° вправо и влево (для того, чтобы контролировать удлиненное положение тела, ног и рук).
- 3) сделайте наклоны, повороты и круговые движения головы в другом темпе.

Таким образом, с младшими детьми учатся трюки на двух ногах при 180 и 360°. Самые простые в освоении твисты перестанем бегать на высоких пальцах с небольшим быстрым шагом, переносить вес тела, от ноги к ноге. В

этом случае колени не согнуты, держите спину прямо, мышцы в ногах и верхней части тела напряжены, следите за отношением, не уходите с места, руки на поясе или по бокам.

Вращение экрана дважды выполните следующие шаги. Из стопки на всю ногу положить одну ногу поперечно вперед (назад) на носок. Чтобы встать в носках, поверните на 180° или 360° . В конце раунда, чтобы упасть на всю ногу. Руки на поясе или партии [7, 18].

Методические инструкции. Когда вы вращаетесь, вам нужна концентрация и пространственная ориентация. С самого начала поворота возьмите фиксированное положение в теле и руках и держите его до конца движения. Раннее расслабление рук предполагает расслабление организма и, как следствие, достижение стабильности. В первом периоде тренировки вращения должны быть очень осторожными в отношении дозы этих упражнений, так как их повторное выполнение негативно влияет на равновесные и Ходячие центры.

Баланс-это преимущество различных опор на ногах, выполняемых в ситуациях, требующих высокого уровня мастерства для поддержания стабильности. Основной особенностью упражнений в равновесии является правое верхнее тело, вытянутый живот, закрепленный в определенном положении руки. Очень важно в технике сбалансировать способность рационально распределять мышечные силы и регулировать их значение (степень натяжения и расслабления). Поэтому на улучшение функции равновесия существенно влияют специальные упражнения, которые обеспечивают значительное повышение тонуса мышц спины и всего тела, способствуют формированию правильной осанки.

Как и в подготовительных упражнениях, формативную функцию баланса можно использовать для удержания разных позиций до 8 отсчетов, перейти на скамейку поверните на стопу, на пальцах ног, и назад, идя по узкой поверхности, поверните скамейки, перейдите на скамейку сбоку хромированные боковые ступени, нажимая на ногу на носок опоры, после 2-3

боковых переворотов встать и сохранить осанку.

После освоения вышеперечисленных упражнений перейти к упражнениям в равновесии:

1) И. С.-Самый важный прием. 1-2 - медленно встаньте на пальцы ног, дуги руки вверх; 3-6-держите равновесие на пальцах ног; 7-8-замедляйте все дуги стопы в стороны руки вниз.

2) лицо, сторона, или вернуться к гимнастике стены на одной ноге, положить другой на поезд 2-3 и сохранить баланс с различными позициями руки.

3) И. С.-Самый важный прием. 1-2-спереди справа, слева согнуты вперед (носок касается левого колена справа), руки до 3-4 сохраняют равновесие; 5-6 - нога I. s.; 7-8-отдых. Затем выполните упражнение с другой ногой.

4) И. С. - То же самое. 1-2 задняя часть правой ноги при 45° , рука сбоку, прямой туловище, небольшая кривизна в грудной части; 3-4 - поддерживать равновесие; 5-6 нога I. S.; 7-8

остальное. Повторите упражнение с другой ногой.

5) И. С. - То же самое. 1-2 - правую ногу согнуть назад, а правую руку взять носок, левую руку вперед; 3-6 - сохранить равновесие; 7-8-в нижней части ноги в I. s. повторите упражнение с другой ногой.

Методические инструкции. В равновесном положении прямые ноги, вытянутые пальцы ног, мышцы ног и спины чрезвычайно напряжены. Для правильной реализации баланса необходимо научить детей держать общий центр тяжести в пределах зоны поддержки. Если стабильность равновесия потеряна, то она не может быть восстановлена компенсаторными движениями рук, свободной ноги, туловища и головы, и она дает расположение общего центра тяжести тела на опоре [19, 24].

Чтобы улучшить качество баланса, рекомендуется выполнять различные жесты и стоять с видением, для того, чтобы выполнять различные игры с задачей проведения определенной позы.

По мере развития общих упражнений все чаще выполняются

упражнения с объектами. Это приводит к тому, что интерес детей к классам может оказать значительное влияние на развитие движений, развитие двигателя, а также моторные качества и способности, такие как выносливость, ловкость, скорость, мужество и выносливость. Активные действия с объектами в процессе нанесения способствуют познанию веса, формы, качества материала и других характеристик объектов. Действие на объекты дает большую ясность в двигательных представлениях, которые основаны на разных переживаниях и восприятиях.

Визуальное восприятие создает образ движения в его динамике, выразительности, пространственных отношениях. Объекты создают своеобразное визуальное направление в развитии пространственных ориентаций, способствуют лучшей координации движений отдельных частей тела.

Аудитория позволяет выполнять движения в определенном ритме и ритме. Некоторые объекты (например, скакалка и воздушный шар) способствуют ясности этих представлений [4].

Мышечные эксперименты сигнал расположение частей тела, мышечное напряжение, это сложный процесс координации в работе различных групп мышц.

Потому что больше упражнений с соединениями. или в какой-то степени, требуют вашей работы с пальцами, это запускает деятельность аналитических систем, лучше координации движений пальцев, что очень важно для образовательной деятельности для детей.

Когда вы выполняете упражнения с объектами, также решаются образовательные задачи: дети учатся обращаться с ними осторожно, быстро и организованно, а также оказывать помощь тренеру.

При общем влиянии каждого из объектов, в зависимости от физических свойств имеет отличительный эффект-движения гладкие или острые, четкие, сильные и т.д.

Упражнения с мячом:

Бал является постоянным спутником детских игрушек, он удовлетворяет активное желание малыша для движения. Упражнения с мячом, готовясь к броску, в первую очередь способствуют развитию координации, ловкости, скорости движения, скорости двигательной реакции, развития глаз, ориентации в помещении. При этом все мышцы туловища, ног, рук и рук хорошо нагружены, так как ребенок активно выполняет различные быстро меняющиеся движения [9].

У детей в возрасте 5-6 лет лучше использовать резиновые шарики диаметром 8-42 см. Когда вы тренируетесь с мячом, нужно поддерживать правильное положение, пропускать мяч, чтобы следить за движениями туловища и головы, и постепенно увеличивать диапазон движения.

Изучение упражнения мяч рекомендуется в следующем порядке: как держать мяч, передавать, бросать и ловить мяч, atbuu мяч, rolls и vikruti.

Как держать мяч:

- 1) положите мяч свободно в ладони, раздвиньте пальцы и слегка согните форму шара, но не нажимайте.
- 2) мяч держать пальцы по бокам, не касаясь его руками.
- 3) мяч лежит на задней части руки с очень длинными пальцами.

Кроме того, удержание может быть выполнено отдельными частями тела и выполнено с обратной ручкой.

Прошедший. Это самый важный элемент связи, который требует такой же безопасной работы левой и правой руки. Перенос может быть выполнен из ладони ладони, из разных взятий, используя разные части тела. В этом случае со смесью движений не следует беспокоить.

Последовательность обучения:

- 1) И.п. – руки в стороны, мяч в правой. 1-2 – руки вниз, передать мяч в левую руку; 3-4 – руки в стороны; 5-6 – руки вперед, передать мяч в правую руку; 7-8 – и.п.

- 2) И.п. – стойка ноги врозь, руки внизу, мяч в правой. 1-2 – поднимаясь на носки, дугами в стороны руки вверх, передать мяч в левую руку; 3-4 –

опуститься на всю стопу, руки вниз; 5-8 – то же с другой руки.

3) И.п. - колени, руки на бок, пуля на правый бок. 1-2-седлать на пятках с наклоном верхней части тела вперед, отправляя мяч за спину в левую руку, 3-4-вставать в стойку на колени, руки по бокам; 5-8-то же самое с другой стороны.

4) И. П. - ноги поддержки врозь, руки в сторонах, крутых в правое. 1-2-наклон вперед, вправо, передает мяч в левую руку за правой ногой; 3-4 – прямо, руки в стороны; 5-8 – то же с другой стороны.

5) И. П. - руки в стороны, мяч на правой стороне. 1-2-подъем влево, правый изгиб под тупым углом и отправка мяча под стопу в левую руку; 3-4-правая нижняя часть И. П., руки в стороны; 5-8 аналогично с другой стопы.

6) И. П. - ноги поддержки врозь, руки в сторонах, крутые в правое. 1-2-наклон влево, передает мяч над головой в левую руку, 3-4-вправо, руки в стороны; 5-8-то же, но в другом направлении.

7) И. П. - отдых - ноги врозь, руки по бокам, мяч на корте. 1-2-с грудной клеткой повернуть направо, положить мяч на ИОЛ между ног; 3-4-с грудной клеткой повернуть на левую ногу на коленях, руки по бокам; 5-6-с грудной клеткой повернуть налево, взять мяч левой рукой; 7-8-И. П., мяч в левой руке.

8) И. П. лежа на спине, руки по бокам, круто в правое. 1-2-согнуть ноги и положить мяч на голень; 3-4 руки по бокам; 5-6-взять мяч левой рукой; 7-8-согнуть ноги, руки по бокам. Затем сделайте то же самое с левой рукой.

9) пуля IP в правой руке. 1-2 опоры на левую, правую, согните вперед, а мяч сел ниже колена (сожмите); 3-4 - правую спину, руки по бокам (сожмите); 5-6 – прямую, согнутую вперед, возьмите мяч левой рукой; 7-8 – И. П., мяч в левой руке. То же самое делается со второй ноги.

10) И. П. - ноги поддержки врозь в колонке в тандеме друг с другом, руки в воздухе, большой шарик вперед. Отправь мяч обратно через голову. Когда мяч достигает последнего ребенка в колонне, все дети поворачиваются и наклоняются вперед, посылая мяч назад между ног.

Бросай и лови. Уланы и рыбалка осуществляется одной или двумя

руками вверх или на цепи в разные стороны.

При броске и ловле мяча руки не должны быть слишком напряжены. Струе предшествует предварительный размах (руки опускаются чуть ниже, И. П.), а точность и амплитуда струи обеспечивается более резким движением кистей в последней фазе летного движения. Гипс также сопровождается пружинным движением ног и верхней части тела [27].

При ловле мяча помните, что скорость падения довольно высока, и мяч после касания ладони может отскочить назад. Это возвращение должно быть смягчено движением рук к мячу, который подхватывается кончиками пальцев руки, так что руки падают вниз. Нельзя брать мяч пальцами.

Порядок обучения:

1) имитационное упражнение для проверки предварительных и связанных с ними движений рук в сочетании с пружинными движениями ног (сначала без мяча, на мяче, но без сгиба).

2) И. И. - руки с мячом вниз. Маленький мячик подбрасывает вверх, ловя его для удара о землю. То же самое, но бросать и ловить одной рукой. Контролируйте точность броска, постепенно увеличивая амплитуду.

3) И. П.-То же. Маленький шарик подбрасывают вверх, хватают, не ударяя о землю двумя руками. Затем бросьте одну руку и возьмите сначала две, а затем одну руку.

4) И. П.-стоят парами, лицом друг к другу на расстоянии двух метров, мяч в одном из партнеров. Бросать мяч двумя руками вперед-вверх партнеру. Поймайте мяч только после того, как он ударился о землю двумя руками, затем рукой. Усложняйте тренировку, бросая и ловя одной рукой.

5) И. П.-То же. Выполните упражнение 4, но с обеих сторон мяч.

6) И. П.-руки на сторону, мяч на правую сторону. Маленький шарик подбрасываем с захватом той же рукой, перекладываем шарик за спину на другую сторону.

7) И. П. - ноги поддержки врозь, руки в сторонах, крутые в праве. Бросьте мяч на локоть вниз и через голову в другую руку.

8) И. П. - руки в стороны, пуля в левой. Наклонитесь вперед вправо, бросьте мяч под ногу правой рукой с последующим захватом. То же самое с другой ногой.

9) И. П. - руки вперед, пуля на ладони. Поочередно мяч закатывается вверх, чтобы поймать в задней части кистей и затем небольшой бросок и поймать в ладони.

10) И. П. - пуля в двух руках за спиной. Касте, бросай мяч вперед, лови двумя руками.

Рулонные движения контролируются, они должны быть выполнены из разных начальных положений, в сочетании с шагами, прыжками, поворотами и другими элементами. На момент хищения мяч, вы можете сделать хлопок руками перед вами за вашей спиной, приседания и т. д.

Котлеты из пуль. Эти упражнения посвящены данной теме. Они особенно эффектны, когда исполняются синхронно с музыкой.

Тюковые котлеты можно делать одной или двумя руками, лицевой стороной или стороной, один или несколько раз в один ряд, вертикально или под углом. Котлеты также могут быть сделаны из разных частей тела.

Удар мяча сопровождается всесторонним пружинным движением всего тела, и особенно руки, которая выполняет отбивную. Кисть должна следовать за мячом как можно дольше, чтобы обеспечить точность его движения. Вы должны легко поймать мяч, держа его под рукой. Для этого перед рыбалкой нужно сделать небольшой бантик вокруг "шарика". Поскольку высота отскока напрямую зависит от силы удара, с детьми необходимо управлять отбивками мяча в равных ритмах: сильнее и слабее, быстрее и медленнее.

Порядок обучения:

1) отбивает мяч на земле двумя руками. После каждой выемки ловите мяч в ладони.

2) Выполняйте упражнение 1, но путем забивания и ловли мяча, выполняя одной рукой.

3) И. П. - ноги поддержки врозь, руки в сторонах, крутых в праве.

Ударьте по мячу наискось влево, с захватом левой рукой. То же самое с другой стороны.

4) И. П.-стоят парами, лицом друг к другу на расстоянии двух метров, мяч в одном из партнеров. Попадание мяча от партнера происходит сначала под углом двумя руками, затем одной.

5) И. П.-То же. Выполните упражнение 4, но с обеих сторон мяч.

6) I. Р. - поддержка ног врозь, правая рука с мячом вперед, левая вперед. Поворачивая шарик йодом под углом назад (между ног), с кругом рыбы вокруг левой руки. И то же самое с другой стороны.

7) I. Р. правая рука с мячом вперед, левая на поясе. Несколько котлет в один ряд. То же самое с левой стороны.

8) И. П. – То же самое. Чередующиеся котлеты из шарика на полу правой и левой руки.

9) И. П. – То же самое. Чередую удары мяча по земле правой рукой: ладонью, кулаком, локтем. То же самое с левой рукой.

10) И. И.-То же самое. Ударяя по мячу, нажмите 360 °, чтобы поймать левую руку. И то же самое с другой стороны.

11) И. П.-обе руки на мяче. В то же время, бить шары на земле и захватить каждую руку.

12) И. П.-То же. При этом ребра от пули расположены под углом. Во время захвата, мяч должен идти справа налево, и наоборот.

Кати мяч. Рулоны мяча можно делать на полу и на разных частях тела (руки, ноги, спина, грудь и т. д.). Ролики должны быть гладкими, без скольжения.

Когда вы катитесь по земле, движение и направление мяча определяется небольшим толчком от пальцев руки. Они встречают мяч пальцами, протягивая ему руку. Отбрасывая мяч на руки или другие части тела, вы либо должны остановить его в какой-то момент, либо поймать его после того, как он был брошен на пол. С 5-6-летних детей можно вынимать и бросать мяч щетками, когда его растирают между ладонями: ладонь под мячом, другая-

над, а руки слегка согнуты в суставах в локте. Вращательное движение осуществляется внутри или снаружи. В этом случае кисти перемещаются вокруг вращающегося шарика, а не отдельно.

Порядок обучения:

1) И. П.-сед на пятках в два ряда друг против друга на расстоянии двух метров, руки с мячом справа. Катите мяч по партнерскому полу.

2) И. П. - сед на пятках, правая рука на боку, левая с мячом на земле. Катите мяч по полу справа правой рукой и задней частью колпачка. подвижность суставов. Особое влияние упражнения со скакалкой оказывают на укрепление кистей и формирование стопы. Вот почему скакалка очень часто с успехом используется не только в художественной гимнастике, но и в других видах спорта [20].

Скакалка может быть резиновой, веревочной или капроновой. Длина скакалки зависит от роста ребенка. Чтобы определить оптимальную, необходимую длину скакалки для ребенка следует встать на ее середину, ноги вместе натянуть концы кверху и коснуться кистями подмышечных впадин.

При обучении упражнениям со скакалкой прежде всего нужно научиться свободно держать ее, сохранять форму движения и не допускать касания тела, скручивания и запутывания. При выполнении различных упражнений со скакалкой важно сохранять правильную осанку, излишне не напрягать мышцы, что приводит к быстрой утомляемости занимающихся.

Последовательность обучения:

- 1) махи и круги скакалкой;
- 2) прыжки;
- 3) общеразвивающие упражнения со скакалкой.

Махи и круги скакалкой. Эти движения можно выполнять одной и двумя руками, по часовой и против часовой стрелки, в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях. Чаще всего их используют для активного отдыха между прыжками и для того, чтобы менять направление вращаемой скакалки.

Махи и круги делятся на большие (выполняемые в плечевом суставе),

средние (в локтевом) и малые (кистью). Это зависит от вращения скакалки. Так, если движение выполняется в быстром темпе и по небольшой амплитуде, то оно производится только в лучезапястном суставе. При движениях по большой амплитуде в умеренном темпе участвуют локтевой и плечевой суставы. Движения выполняются сначала стоя на месте, затем с переносом тяжести тела с одной ноги на другую. Чтобы придать движениям мягкий, раскачивающийся характер, ноги во время выполнения махов слегка пружинят, а туловище немного наклоняется в сторону маха.

Движения при выполнении махов и кругов должны быть равномерными, скакалка должна слегка касаться пола и не в коем случае не касаться тела.

Последовательность обучения:

- 1) И.п. – руки вперед, локти слегка согнуты, концы скакалки в обеих руках. Махи скакалкой влево и вправо, сопровождаемые небольшими пружинными движениями ног и наклонами туловища в сторону маха.
- 2) То же, но концы скакалки в одной руке? другая в сторону.
- 3) И.п. – одна рука со скакалкой, сложенной вдвое, вперед, другая в сторону. Махи скакалкой в боковой плоскости.
- 4) Круги скакалкой в лицевой плоскости по часовой и против часовой стрелки, держа ее за концы одной и двумя руками.
- 5) Сочетание махов и кругов скакалкой в лицевой плоскости.
- 6) Круги скакалкой в боковой плоскости вперед и назад, держа ее одной рукой за концы. То же, но концы скакалки в двух руках.
- 7) Сочетание кругов скакалкой в боковой плоскости справа и слева, держа ее за концы одной и двумя руками.
- 8) Сочетание махов и кругов скакалкой в боковой плоскости.
- 9) И.п. – концы скакалки в одной руке. Круги скакалкой в горизонтальной плоскости над головой.
- 10) Выполнять упражнение 9, но в сочетании с поворотами на 360°.
- 11) Горизонтальный круг скакалкой на уровне пояса с передачей ее за спиной из одной руки в другую,

12) Горизонтальные круги скакалкой внизу с прыжками через скакалку.

Прыжки. Прыжки через скакалку - это очень типичный, традиционный вид движений с этим предметом, требующий хорошей координации.

При выполнении прыжков скакалку вращают вперед или назад движениями в лучезапястных суставах при слегка согнутых локтевых (плечо и предплечье образуют тупой угол). Скакалку следует держать между большим и указательным пальцами, не напрягая рук. Движение предмета должно быть непрерывным и достаточно быстрым, так как снижение скорости приводит к изменениям ее формы и техническим ошибкам [19].

Выполняя прыжки через скакалку, очень важно согласовывать движения скакалки и действия ребенка. Полуприсед перед толчком должен совпадать с положением скакалки особенно. В момент расставания ноги веревки Иола движется вперед и достигает высшей точки прыжка на дне. Давление перед выходом должно быть энергетическим и коротким. Во время полета дети должны держать правильную осанку, быть может, рискуя на колени и носки. Земля должна быть точно рулон носок по всей ноге.

В связи с тем, что прыжки с веревкой тренировка высокой интенсивности, вы должны быть осторожны, их дозировка. Упражнения прыжков на детей, должны выполняться последовательно, чередуя с общими упражнениями, такими как сила или гибкость.

Порядок обучения:

- 1) И. С., скакалка в обеих руках впереди. Иди, иди за веревку.
- 2) то же, но сделать прыжок на веревку.
- 3) IP-двое детей держат веревку и встряхнуть ее, третий, прыжки на веревке.
- 4) I. S.-веревка сложена в два в правой руке. Вращение проводников в боковой плоскости вперед. Когда вы касаетесь скакалка на Земле, чтобы совершить прыжок на двух ногах.
- 5) то же, но вращение троса на задней боковой плоскости.
- 6) прыгать два фасада, направлены вперед.

7) то же, но прыжок с одной ноги на другую.

8) выполнять упражнения 6 и 7, но вращать веревку.

9) И. С.-скакалка с двумя руками сзади. Четыре колеса скакалкой, вперед, вправо, а затем четыре прыжка на обеих, вращение скакалкой вперед. Повторите упражнение, но колеса прыгают на веревку, чтобы выполнить с левой стороны.

10) И. С.-скакалка с двумя руками спереди. Сделайте упражнение 9, но крутить веревку.

11) И. С.-Все, что стоит в кругу, один из детей стоит в центре, поворачивая подробные скакалку, а остальные прыгают через нее.

Общие расстройства развития упражнения с веревкой. Эти упражнения включены как в подготовку, так и в основную часть общения с детьми. Они не только развивают индивидуальные физические особенности, но и выполняют для снижения физиологического напряжения при выполнении прыжковых упражнений.

Обычно для упражнений с веревкой, согнутых два-четыре раза. При выполнении этих упражнений необходимо убедиться, что веревка была составлена на постоянной основе и не гладкая, что облегчает тренировку.

Список упражнений с тягой:

1) И. С. ноги на один час, фасад состоит четыре раза в нижней части спины. 1-3-три петли склоне, обратный скакалка; 4-И. С.

2) И. С. ноги на один час, канат состоит на два у основания, удерживая ее на ширине плеч. 1-2 -- руки, положи веревку прыгать назад (руки согнуты); 3-4-руки назад, положить веревку вперед.

3) И. С.-скакалка, брошенная в четыре раза. 1-3-нагнись и подними первые носки, а затем пятки и закрепите веревку под ногами; 4-очень хорошо, скакалка на спину. Затем сделайте то же самое в противоположном направлении.

4) И. С. изогнутые ноги, веревка на дне, брошенная в четыре раза. 1-2-скакалка вперед-дно под правой ногой; 3-4 - прямо-вверх; 5-6-поворот

направо; 7-8-И. С., а Затем то же самое с другой ноги.

5) J. S.-прием в коленях, руки в воздухе, скакалка развернута квадроциклом. 1-2-Седа на правом бедре, руки на левой; 3-4-И. П.; 5-6-желание бедра левой руки, с правой; 7-8-И. С.

6) I. S.-скрещенные ноги, поднял руки, веревка растягивается в четыре раза. 1-4-STD, руки вперед; 5-6-входа И.

7) И. С. руки вперед и вниз, прыгая каната, бросок в четыре раза. 1-2-шаг по линии правой ногой; 3-4-снова и снова; 5-8-брейк. Затем практики проходят в противоположном направлении.

8) J. S.-лежа на спине, руки в воздухе, скакалка выбросила четверых. 1-2-согнуть ноги, скакайте по канату вперед, дать им в руки и скакайте по канату; 3-4-поднять оружие и опустить руки, двинуть в лопаткам, носкам, возьмите пол за голову; 5-6-поставь чемодан, сдвиньте ноги в руки и скакайте по канату; 7-8-И. С.

9) J. S.-не двигайся, прыгай веревки на Землю. Возьмите веревку пальцы и поднимите ее. То же самое с другой ногой. Упражнение может быть сделано с С. И. и серых согнутые ноги.

Таким образом, система подготовки физического лодке, показывает различные упражнения, которые соответствуют обеих учебные цели и учитывают возраст и особенности участвующих девушек. Эффективность занятий на этом этапе характеризуется разнообразием игр и форма физических упражнений.

ВЫВОДЫ

1. Спортивно-оздоровительные группы играют особую роль в начале спортивного пути каждого спортсмена. Именно на этом этапе закладывается необходимый уровень здоровья, физического развития у детей с целью продолжения занятий спортом. Спортивно-оздоровительные занятия с девочками-художницами на этапе начальной подготовки направлены на укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки; развитие физических качеств и способностей, воспитание координации движений, гибкости, растяжки, силы, быстроты, прыгучести, равновесия, выносливости; устойчивого интереса к занятиям, волевых качеств; обучение основам выполнения элементов художественной гимнастики – шпагат, мостик, корзиночка, лодочка, волны, вращения, прыжки; выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке и по элементам художественной гимнастики.

2. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах является фундаментом, на котором в дальнейшем, на тренировочном этапе, строится подготовка спортсменов высокой квалификации. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники художественной гимнастики.

3. Особенности содержания занятий в спортивно-оздоровительных группах проявляются, прежде всего, в процессе реализации программы по художественной гимнастике с детьми, занимающимися в спортивно-оздоровительных группах. Необходимо учитывать возрастные особенности опорно-двигательного аппарата и психического развития детей: незавершенность процессов формирования опорно-двигательного аппарата, нестабильность изгибов позвоночника, сводов стопы, наличие хрящевой ткани; несформированность навыка рациональной осанки; интенсивное формирование скелета, наличие зон роста в костях и т.д. Это ведет к

направленному подходу к содержанию занятий: соблюдение ортопедического режима, применение положений разгрузки позвоночника и стоп, исключение ударно-сотрясающих нагрузок на скелет; исключение чрезмерных физических нагрузок силового характера, соблюдение правила перекрестного чередования активности мышечных групп; целенаправленное развитие гибкости; целенаправленное укрепление и развитие мелких мышц стопы. Продуманная дозировка мелких точных движений; широкое использование игрового метода, подвижных игр и т.д.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: Учеб. пособие для студентов вузов. М.: Академия, 1997. 582 с.
2. Андреева Н.О. Процесс обучения элементам художественной гимнастики (технике бросков и ловли мяча) на уроках физической культуры в средней школе как один из средств развития ловкости и гибкости у младших школьников // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта, 2011. № 4. С.4-9.
3. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов /Теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации. М.: ФИС 2004. 326 с.
4. Бауэр В.Г. Основные проблемы подготовки спортивного резерва в России // Вестник спортивной науки. 2014. № 5. С. 31-36.
5. Байер В.В. Составления тренировочных комбинаций на различные виды координационных способностей на этапе предварительной базовой подготовки в художественной гимнастике (на примере упражнений с булавами) // Физическое воспитание студентов творческих специальностей, 2014. № 2. С. 31-36.
6. Боброва Г.А. Художественная гимнастика в школе. М.: Физкультура и спорт, 1978. 208 с.
7. Букина Е.Н. Исследование сводов стопы у детей дошкольного возраста // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 6. С. 370-372.
8. Винер-Усманова И.А. Интегральная подготовка в художественной гимнастике : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. СПб.: НГУФКСиЗ, 2013. 47 с.
9. Возрастная и педагогическая психология /Сост. И.В. Дубровина. М.: Академия, 1998. 328 с.

10. Дополнительная общеразвивающая программа по художественной гимнастике / сост. С.Б. Шарманова, Н.Р. Усманова. Челябинск: Уральская Академия, 2016. 104 с.
11. Карпенко Л.А., Винер И.А., Сивицкий В.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой. СПб.: СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2007. 76 с.
12. Карпенко Л.А. Теория и методика обучения упражнениям с предметами в художественной гимнастике. Белгород: ЛитКараВан, 2011. 100 с.
13. Кечеджиева Л.А., Ванкова М.А., Чипрянова М.О. Обучение детей художественной гимнастике. М.: Физкультура и спорт. 2015. 93 с.
14. Козлов И.М. Взаимосвязь темпа и ритма биомеханической структуры спортивных движений // Теория и практика физической культуры, 2013. № 2. С. 10-13.
15. Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2010. 448 с.
16. Назарова О.М. Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет. М.:РГАФК: Всероссийская федерация художественной гимнастики, 2001. 40с.
17. Нестерова Т.В. Анализ опыта совершенствования функций стоп в упражнениях художественной гимнастики // Физическое воспитание студентов. 2009. № 2. С. 74-77.
18. Николаева Е.С. Методика подготовки юных спортсменок в художественной гимнастике и выполнение упражнений с предметами //Состояние и перспективы развития физкультурного образования на современном этапе: материалы Международного научного – практической конференции. Белгород, 2007. С. 319-321.
19. Палыга В.Д. Гимнастика. М.: Просвещение, 1982. 26 с.

20. Плешкань А.В. «Актуальные проблемы современной системы подготовки в художественной гимнастике». Краснодар: 2010. 87 с.
21. Приймаков А.А. Закономерности развития и совершенствования координации движений у детей 7-9 лет // Наука в олимпийском спорте, 2015. №1. С. 53-59.
22. Хасанова Г.М. Характеристика и содержание предсоревновательной подготовки гимнасток 12-13 лет // Молодой ученый. 010. №8. Т. 2. С. 222-225.
23. Чепурина О.В. Использование средств и методов художественной гимнастики на уроках «основы здоровья и физической культуры» в младших классах средней школы // Физическое воспитание студентов творческих специальностей, 2012. № 4. С. 86-97.
24. Шарманова С.Б. Подвижные игры как средство предупреждения плоскостопия у детей: учеб-метод. пособие. Челябинск: Уральская Академия, 2011. 108 с.
25. Эстетические показатели исполнительского мастерства в гимнастических видах спорта // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2008. № 11 (45). С. 98-101.
26. Власова О.П. Последовательность обучения базовым и профилирующим элементам без предмета спортсменок 6-7 лет на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике // ОНВ. 2009. №6 (82). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/posledovatelnost-obucheniya-bazovym-i-profiliruyuschim-elementam-bez-predmeta-sportsmenok-6-7-let-na-etape-nachalnoy-podgotovki-v>
27. Колинченко Е.А., Могилев В.Е. Методика спортивного отбора на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2017. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-sportivnogo-otbora-na-etape-nachalnoy-podgotovki-v-hudozhestvennoy-gimnastike>

28. Камынина Т. В. Методика начального обучения упражнениям со структурно сходными двигательными действиями // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. Серия: Филология, педагогика, психология. 2007. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-nachalnogo-obucheniya-uprazhneniyam-so-strukturno-shodnymi-dvigatelnyimi-deystviyami>

29. Капранова О.С. Обучение спортсменок художественной гимнастике на начальных этапах в трудах теоретиков и практиков: сущность, структура, содержание // Преподаватель XXI век. 2012. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/obuchenie-sportsmenok-hudozhestvennoy-gimnastike-na-nachalnyh-etapah-v-trudah-teoretikov-i-praktikov-suschnost-struktura-soderzhanie>

30. Мирахмедов Ф.Т. Организационно-методические особенности подготовки спортсменов в спортивных школах // Молодой ученый. 2017. №12. С. 581-583. URL <https://moluch.ru/archive/146/41031/>

31. Муллагильдина А.Я., Дейнеко А.Х., Беленькая И. Г. Оптимизация специальной физической подготовки в художественной гимнастике спортсменок 10-11 лет // ППМБПФВС. 2009. №10. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/optimizatsiya-spetsialnoy-fizicheskoy-podgotovki-v-hudozhestvennoy-gimnastike-sportsmenok-10-11-let>

32. Филатов Виктор Владимирович Педагогическая оценка подготовленности юных хоккеистов на спортивно-оздоровительном этапе // Ученые записки университета Лесгафта. 2016. №2 (132). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pedagogicheskaya-otsenka-podgotovlennosti-yunyh-hokkeistov-na-sportivno-ozdorovitelnom-etape>

