

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2 г. СОЧИ**

**Методическая разработка
Техническая подготовка девочек 8-10 лет занимающихся
художественной гимнастикой**

Тренер-преподаватель
Шпиро Альбина Артуровна

Сочи 2013

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА I. АНАЛИЗ НАУЧНО – МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	5
1.1. Возрастные особенности девочек 8-10 лет.....	5
1.2. Содержание и методика работы на 2 этапе специализированной подготовки гимнасток (8-11 лет).....	7
1.3. Средства и методы технической подготовки в художественной гимнастике.....	15
1.4. Критерии оценки технической подготовленности гимнасток....	20
1.5. Заключение по главе I.....	22
ГЛАВА II. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ...	24
2.1. Анализ литературы и обобщение передового практического опыта.....	24
2.2. Педагогическое наблюдение.....	24
2.3. Педагогический эксперимент.....	25
2.4. Педагогическое тестирование.....	25
2.5. Методы математической статистики.....	26
ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	27
ВЫВОДЫ.....	31
ЛИТЕРАТУРА	32

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность – художественная гимнастика - один из видов программы современных Олимпийских игр со сложно-координационной деятельностью, требующий от спортсменок проявления широкого круга умений, навыков и качеств. Гармоническое развитие гимнасток, красота двигательных действий, эстетичность и даже атлетичность определяют широкую международную популярность художественной гимнастики.

Современный этап развития художественной гимнастики характеризуется высоким уровнем спортивно-технических достижений и повышенной напряженностью спортивно-конкурентной борьбы за первенство на международной арене. Для самой же гимнастики характерны смена технической базы, значительное увеличение разнообразия упражнений и появление новых элементов и соединений, построение оригинальных композиций, состоящих из сложнейших упражнений. Эти обстоятельства определяют смещение акцентов в системе подготовки спортсменок, а также диктуют повышенные требования к уровню их подготовленности.

Техническая подготовка – это процесс формирования знаний умений и навыков выполнения упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня. Суть технической подготовки гимнасток заключается в освоении возможно большего арсенала двигательных действий, которые характеризуются сложным сочетанием и координацией движений отдельных звеньев тела с манипуляцией различными предметами, выполняемых на фоне музыкального сопровождения. Это требует от спортсменок значительной физической кондиции и, в частности, достаточного уровня развития специальных двигательных качеств.

Анализ литературы показывает, что, в основном, авторы уделяют внимание изучению закономерностей развития физических качеств (Л.П.

Матвеев, Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов и др.). Обратившись к правилам соревнований по художественной гимнастике и проанализировав их, можно с уверенностью констатировать, что основу технической сложности гимнастических комбинаций составляют повороты, прыжки, равновесия и бросковые элементы. Базой для их выполнения служат специальные двигательные качества, характерные для художественной гимнастики - прыгучесть, способность к вращательным действиям, способность к пространственно-временным действиям, способность к сохранению равновесия.

Цель исследования – Выявить и проанализировать техническую подготовку девочек занимающихся художественной гимнастикой 8-10 лет

Задачи исследования:

- 1.Выявить начальный уровень технической подготовленности гимнасток.
- 2.Применить методику обучения упражнениям художественной гимнастики.
- 3.Выявить уровень подготовленности юных гимнасток после использования соответствующей методики. Сделать оценку.

Объект исследования – процесс технической подготовки девочек 8-10 лет, занимающиеся художественной гимнастикой 3 года.

Предмет исследования – средства и методы технической подготовки гимнасток, занимающихся 3 года .

В основу рабочей гипотезы выдвинуто предположение о том, что определение закономерностей проявления специальных двигательных способностей гимнастками и их взаимосвязь с техническим мастерством позволят улучшить уровень технической подготовленности спортсменок, который, в свою очередь, окажет положительное влияние на спортивный результат.

ГЛАВА I. АНАЛИЗ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

I.1. Возрастные особенности девочек 8-10 лет.

Младший школьный возраст 8-10 лет характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. Так, длина тела увеличивается в этот период в большей мере, чем его масса.

Суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность до 8-9 лет. Исследования показывают, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным для направленного роста подвижности во всех основных суставах.

Мышцы детей младшего школьного возраста имеет тонкие волокна, содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира. При этом крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие. В этом возрасте почти полностью завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток. Однако функционирование нервной системы характеризуется преобладанием процессов возбуждения.

Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности.

Школьницы, занимающиеся художественной гимнастикой, отличаются от сверстниц относительно поздним скачком в росте длины тела и более поздними сроками полового созревания. Девочки, отобранные для занятий художественной гимнастикой, уже с 7-8-летнего возраста отличаются меньшим весом тела по сравнению с неспортсменками. Наибольшее увеличение веса тела гимнасток происходит так же как и у девочек, не занимающихся спортом. В то же время общий прирост веса тела от 7 до 16 лет больше у школьниц-неспортсменок, чем у гимнасток (Ж.Е.Фирилева, 1981).

Девочки, занимающиеся художественной гимнастикой, отличаются от сверстниц-неспортсменок меньшими показателями окружности грудной клетки во всех возрастах, видимо, за счет меньшего подкожного жираотложения. Разносторонняя физическая нагрузка у гимнасток способствует формированию правильной осанки, развитию мышц туловища, распрямлению грудной клетки. Отмечается, что занятия художественной гимнастикой благоприятно влияют на увеличение мышечной силы в те возрастные периоды, когда происходит замедление в темпах ее развития (Ж.Е.Фирилева, 1981).

Скоростные возможности девочек, специализирующихся в художественной гимнастике с возрастом улучшаются неравномерно. Наиболее интенсивное улучшение максимальной частоты движений происходит от 7 до 12 лет. Аналогично развиваются и скоростно-силовые способности гимнасток, определяемые прыгучестью. Возрастные изменения подвижности в различных суставах у гимнасток и у девочек, не занимающихся спортом, имеют схожую направленность в развитии, однако, гибкость у гимнасток улучшается в гораздо более продолжительный период. Художественная гимнастика как никакой другой вид спорта развивает координацию движений ребенка. В процессе возрастного развития и под влиянием занятий спортом координация движений у гимнасток значительно улучшается по сравнению с девочками, не занимающимися спортом. Наибольшее улучшение координации движений происходит в возрасте с 9 до 12 лет (Ж.Е.Фирилева, 1981). Вследствие всего выше сказанного именно возраст 8-10 лет является наиболее благоприятным для развития физических способностей и двигательных способностей в выбранном виде спорта.

7-10 лет	Развитие в младшем школьном возрасте идёт относительно равномерно, постепенно должны повышаться тренировочные требования. Практически все сказанное о предыдущем возрасте имеет отношение и к этому, но есть и своеобразие.	
	<p>1. происходят существенные изменения двигательной функции. По многим параметрам она достигает очень высокого уровня, поэтому создаются наиболее благоприятные предпосылки для обучения и развития физических качеств.</p> <p>2. значительного развития достигает кора головного мозга. II сигнальная система, слово имеет всё большее значение.</p> <p>3. Силовые и статические упражнения вызывают быстрое утомление; лучше воспринимаются кратковременные скоростно-силовые упражнения.</p>	<p>Необходимо эффективно использовать этот период для обучения новым, в том числе сложным, движениям, а также активизировать работу по развитию специальных физических качеств, особенно ловкости, гибкости, быстроты.</p> <p>Все большее значение в обучении должны приобретать словесные методы.</p> <p>В тренировке целесообразно соблюдать скоростно-силовой режим, статистические нагрузки давать в ограниченном объёме.</p>

I.2. Содержание и методика работы на 2 этапе специализированной подготовки гимнасток (возраст 8 -11 лет)

Гимнастки 8-10 лет, занимающиеся на 2 этапе специализированной подготовки, отличаются высокой пластичностью организма, повышенными способностями к обучению и сенситивным периодом для развития координации и ловкости, быстроты и пассивной гибкости.

Цель: создание надёжной базы двигательной подготовки (предметной и беспредметной).

Основные задачи специализированной подготовки гимнасток 8-10 лет:

-гармоничное развитие специальных физических способностей: координации и ловкости, гибкости и равновесия, быстроты и прыгучести в рамках возрастных возможностей.

-прочное закрепление базовых навыков на основных упражнениях без предмета, с предметами, хореографических и танцевальных.

-основательная, детальная хореографическая подготовка средней ложности.

-базовая техническая подготовка - освоение базовых элементов средней трудности по всем видам многоборья.

-формирование умения понимать музыку, разбираться в основах музыкальной грамоты и согласовывать движения с музыкой.

-базовая психологическая подготовка: развитие психических функций качеств, психологическое обучение.

-начальная тактическая и теоретическая подготовка.

-регулярное участие в соревнованиях и показательных выступлениях.

Основными средствами специализированной подготовки гимнасток 8-10 лет являются:

-классическая разминка в партере и у станка.

-базовые элементы равновесно-вращательной и прыжково-акробатической подготовки.

-фундаментальные элементы в упражнениях с предметами.

-соревновательные комбинации по трудности III, II и I разрядов.

-комплексы специальной физической подготовки.

-музыкально-двигательные занятия по всем основным темам.

-занятия по психической и тактической подготовке.

-регулярные соревнования по физической, технической и спортивной подготовке.

-комплексное тестирование по видам подготовки.

В ДЮСШ №2 г.Сочи утверждена модифицированная программа по художественной гимнастике, в которой имеется годовой учебно-тематический план для групп начальной подготовки 1-го, 2-го и 3-его годов обучения -это гимнастики 8-11 лет. В плане расписаны основные моменты по ОФП, СФП и технической (предметной и беспредметной) подготовке в художественной гимнастике (таблица 1).

Таблица 1.

Годовой учебно-тематический план для групп начальной подготовки.

№ п/п	Содержание материала	Группы, часы		
		НП-1 6 часов/нед	НП-2 9 часов/нед	НП-3 9 часов/нед
1.	Теоретический материал	6	8	8
1	Кратко о художественной гимнастике	1	1	1
2	Правила поведения на тренировке	1	1	1
3	Основы личной гигиены	1	1	1
4	Режим дня гимнастки		1	1
5	О питании спортсмена	1	1	1
6	Общая и специальная физическая подготовка		1	1
7	Инструктаж по технике безопасности	1	1	1
8	Строение и функции организма	1	1	1
2.	Практика	270	406	406
1.	Общая физическая подготовка	50	80	78
	1. упражнения на м-цы брюшного пресса			
	2. упражнения на м-цы спины			
	3. упражнения на боковые м-цы.			
	4. упражнения на развитие скорости			
	5. упражнения для м-ц рук и кистей			
	6. упражнения для м-ц ног и стоп			
2.	Специальная физическая подготовка	80	102	102
	1.Пассивная гибкость:			
	- складка вперед, грудь касается бедер			
	- мост из стойки, ноги на ширине плеч			
	-выкрут назад и вперед, кисти узко, руки прямые			
	-шпагаты на полу, полное касание бедрами пола, держать			
	- шпагат с гимнастической скамейки (правой и левой ногой)			
	2.Активная гибкость:			
	удержание ноги вперед			
	удержание ноги в сторону			
	удержание ноги назад			
	поднимание ноги вперед, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 с.			
	3.Хореография			
	-деми плие и гран плие по 1,2 и 3 позициям(лицом к опоре)			

	-батманы тандю по] позиции, во всех направлениях			
	-батманы фондю в сторону			
	-гран батман жете из 1 позиций в разных направлениях			
	-пор де бра с различными волнами, взмахами, наклонами			
	-адажио - соединение из поз, равновесий, поворотов			
	-маленькие хореографические прыжки по 1 и по 2 позициям			
	-народно-характерные танцы(русский, гопак, казачек)			
	-партерная хореография.			
3.	Технико-тактическое мастерство	136	216	216
А.	Базовая техническая подготовка			
	Упражнение на овладение навыком правильной осанки и походки	+	+	+
	Упражнение для правильной постановки ног и рук	+	+	
	Маховые упражнения	+	+	
	Круговые упражнения	+	+	
	Пружинящие упражнения	+	+	
	Упражнения в равновесии	+	+	+
Б.	Специальная техническая подготовка			
	1. Виды шагов: на полупальцах, мягкий			
	высокий, острый		+	+
	пружинящий, приставной	+		
	скрестный, скользящий, перекатный		+	
	широкий		+	+
	галопа, польки		+	
	вальса		+	+
	2. Виды бега: на полупальцах	+		
	высокий		+	+
	пружинящий		+	+
	3. Наклоны и волны:			
	а) стоя: вперед, в сторону (на 2-х ногах)	+		
	в сторону (на одной ноге)		+	
	назад (на двух ногах), назад (на одной ноге)		+	+
	б) на коленях: вперед, в стороны, назад			+
	в) волны: руками- вертикальные и горизонтальные	+	+	+
	одновременные и последовательные	+	+	+
	боковая волна			+
	боковой целостный взмах			+
	передняя волна и целостный взмах			+
	обратная волна			+

	4. Подскоки и прыжки:			
	а) с двух ног с места: выпрямившись	+		
	выпрямившись с поворотом на: 45, 90, 180 и 360 *		+	+
	из приседа	+		
	разножка (продольная, поперечная)		+	+
	прогнувшись, боковой с согнутыми ногами	+	+	+
	б) с двух ног после наскоков:		+	
	прыжок со сменой ног в 3 позиции		+	
	после присела		+	
	олень			+
	кольцом			+
	в) толчки одной с места: прыжок махом(в сторону, назад)	+	+	+
	г) толчком одной с ходу: подбивной (в сторону, вперед)		+	
	Закрытый и открытый	+	+	
	Со сменой ног (впереди, сзади)		+	
	со сменой согнутых ног			+
	махом в кольцо			+
	широкий, сгибая и разгибая ногу			+
	д)подбивной в кольцо			+
	5. Упражнения в равновесии: стойка на носках			
	равновесие в полуприседе	+	+	
	равновесие в стойке на левой, на правой		+	
	равновесие в полуприседе на левой, на правой		+	+
	заднее равновесие			+
	боковое равновесие			+
	6. Вращения с переступанием			
	- скрестные	+		
	- одноименные от 180 до 540	+	+	
	- разноименный от 180 до 360			+
	7. Акробатика:			
	мост	+		
	мост с одной ноги		+	
	кувырки (вперед, назад, боком)	+	+	+
	стойки: на лопатках	+		
	на груди		+	+
	махом на две и на одну руку			+
	на предплечьях			+
	8. Упражнения с мячом			
	- махи во всех направлениях, круги большие и средние	+	+	
	- передача около шеи и тоювиша. няп топовой ппп нпгяии		+	+
	- отбивы: однократные и многократные		+	+

- со сменой ритма		+	+
- разными частями тела			+
- броски и ловля: низкие (до 1 метра) одной и двумя руками	+	+	+
-средние (до 2 метров) двумя и одной рукой		+	+
- высокие (выше 3 метров) двумя и одной руками, с ловлей впереди и сзади туловища, одной и двумя руками			+
-перекаты: по полу	+	+	
по рукам			+
по телу			+
по одной руке		+	
по спине		+	
9. Упражнение со скакалкой.			
- качания, махи: двумя руками, одной рукой	+	+	
- круги скакалкой: 2 конца скакалки в 2-х руках		+	+
- скакалка сложена вдвое		+	+
- один конец скакалки в одной руке, середина в другой			+
- вращение скакалкой: вперед и назад	+	+	+
- скрестно вперед и назад	+	+	+
- двойное вращение вперед и назад			+
- броски и ловли скакалкой: одной рукой, сложенной вдвое, вчетверо			+
- одной рукой прямую скакалку			+
- двумя руками из основного хвата			+
- обвивание и развивание вокруг тела	+	+	+
- «винты» скакалкой перед собой и над головой в горизонтальной пл-сти			+
- передача около отдельных частей тела	+	+	+
- «мельницы» :в лицевой плоскости			+
- поперечна, горизонтальная			+
10. Упражнение с обручем.			
- махи одной и двумя руками во всех направления;	+	+	
- круги одной и двумя руками вверх и вниз	+	+	
- вращения правой и левой руками (вперед и назад)	+	+	
- вращения на шее			+
- вращения вокруг туловища(талии)			+
- перекаты по полу в различных направлениях с вращением	+	+	
- броски и ловля одной рукой вверх, после маха, после круга		+	+
- одной рукой вперед	+	+	

	- двумя руками вертушкой в горизонтальной плоскости		+	+
	- вертушки однократные и многократные одной рукой	+	+	
	- проход через обруч на месте и после обратного ката	+	+	
	- передача из одной руки в другую (в различных положениях)	+	+	
	11. Упражнение с лентой.			
	- махи, круги, восьмерки			+
	- змейки, спирали			+
	- бумеранги, передачи			+
	12. Упражнения с булавами.			
	- махи, круги			+
	- постукивания, «мельницы»			+
	- вращения вперед, назад (правой, левой руками поочередно)			
	13. Специальные средства			
	- Музыкально-двигательное обучение:	+	+	+
	- воспроизведение характера музыки через движения	+	+	+
	- распознавание основных музыкально-двигательных средств	+	+	+
	- музыкальные игры	+	+	+
	- музыкально-двигательные задания			+
	- танцы		+	+
	- классический экзерсис		+	+
4.	Контрольные нормативы	4	4	6
5.	Соревнования	по календарному плану		
6.	Психологическая подготовка			
7.	Врачебный контроль		4	4
	ИТОГО ЧАСОВ:	276	414	414
	Классификационные элементы, рекомендуемые для этапа начальной подготовки			
	1. Прыжки:			
	1. прыжок шагом	+	+	+
	2. прыжок шагом толчком двумя			+
	3. подбивной прыжок касаясь	+	+	+
	4. подбивной прыжок в кольцо		+	+
	5. « казак »		+	+
	6. кольцо одной ногой		+	+
	7. «ножницы» вперед	+	+	
	8 «ножницы» вперед с согнутыми во время $\frac{1}{2}$ поворота ногами		+	+
	9. прыжок со сменой ног назад		+	+
	10. фуэте (махом вперед, с поворотом туловища на 180)	+	+	+
	11 тоже, что и №10, в подбивной касаясь		+	+
	12 подбивные прыжки «кабриоль»	+	+	

	13. вертикальный прыжок с согнутой ногой и 1/2 поворота в полете (180*)		+	+
	14. тоже, что и №13 (360*)			+
	15 вертикальный прыжок с поворотом на 360*		+	+
	2. Равновесия			
	1. равновесие в пассе	+	+	
	2. в пассе наклон туловища вперед	+	+	
	3. свободна нога в горизонтальном положении	+	+	
	4. свободная нога вперед в шпагат с помощью		+	+
	5. свободная нога в сторону в горизонтальном положении		+	+
	6. свободная нога в сторону, в шпагат, с помощью		+	+
	7. свободная нога назад - « арабеск »	+	+	
	8. задний шпагат с помощью			+
	9. кольцо с помощью		+	+
	10 «аттитюд»	+	+	+
	11. переднее равновесие в горизонтальном положении			+
	12. «Казак» вперед		+	+
	3. Повороты.			
	1. пассе-360 *	+	+	+
	2. нога горизонтально вперед -360*		+	+
	3. «казак» нога вперед - 360*	+	+	+
	4. «арабеск»-нога назад 360*		+	+
	5. «аттитюд»- 360*		+	+
	6. в кольцо-360*			+
	7. «фуэтэ» - 360*			+
	4. Гибкость и волны.			
	1. с «турляном» нога вперед в шпагат с помощью — 180*			+
	2. с «турляном» нога в сторону в шпагат с помощью - 180*			+
	3. с «турляном» нога назад в шпагат с помощью- 180*			+
	4. с «турляном» нога назад в кольцо с помощью - 180*			+
	5. с «турляном» нога назад в кольцо с помощью - 360*			+
	6. с туловищем в горизонтальном положении в сторону с помощью		+	+
	7. с туловищем в горизонтальном положении вперед с помощью		+	+
	8. наклон туловища назад, ниже горизонтали	+	+	+
	9. наклон туловища назад, ниже горизонтали на коленях	+	+	+

Для 2 этапа специализированной подготовки характерно: увеличение объёма и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок.

Основанная форма занятий остаётся обучающая, но появляются элементы тренировочного типа занятий учётом индивидуального подхода в развитии двигательных способностей при составлении соревновательных программ.

I.3. Средства и методы технической подготовки в художественной гимнастике.

Техническая подготовка в художественной гимнастике - необычайно ёмкий и многогранный процесс. Чтобы успешно ориентироваться в нем, принято подразделять техническую подготовку на разделы и компоненты.

На современном этапе развития художественной гимнастики целесообразно выделять следующие разделы технической подготовки:

1. Беспредметная подготовка - формирование техники телодвижений.
2. Предметная подготовка - формирование техники движений предметами.
3. Хореографическая подготовка – формирование техники хореографических движений.
4. Музыкально-двигательная подготовка - формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с её характером, темпом, ритмом, динамикой.
5. Композиционная подготовка - это составление новых элементов, соединений и соревновательных программ.

В движениях без предмета (телодвижениях гимнасток) можно выделить 9 структурных (сходных по технике) групп движений: специфические упражнения, наклоны, равновесия, повороты, прыжки, акробатические упражнения, партерные элементы, ходьбу и бег. Компонентами беспредметной подготовки являются: равновесная, вращательная, прыжковая, специфическая, акробатическая и танцевальная подготовки. Упражнения с предметами

выполняются с 5 разными по форме, фактуре и размерам предметами: скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой. Особенности предметов безусловно влияют на технику движений. Но общие закономерности сходных по технике движений очевидны. С обобщенных позиций в упражнениях с предметами целесообразно выделять следующие группы движений: удержание и баланс, вращательные движения, фигурные движения, бросковые движения и перекаты (таблица 2).

Классификация упражнений с предметами.

Таблица 2.

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Броски и переброски	Прямые	Боковые, лицевые, горизонтальные
	Обводные	Под руку, ногу, плечо, за спину
	Крученые	По различным осям
	Нетипичным захватом	Ногой (ами), за конец, середину, конец и середину предмета
	Двух предметов	Параллельные, разнонаправленные, разноплоскостные, поочередные
Отбивы	Об пол	Вперед, назад, в сторону
	Телом	Кистью, локтем, плечом, грудью, бедром, коленом, голенью, стопой
Ловли	Простые	Вперед и над собой, сбоку
	Обводные	Под рукой, ногой, за спиной, за головой
	Сложные	В перекат, обкрутку, вращение и др.
	Нетипичным хватом	На ногу(и), на туловище, за конец и за середину предмета
Передачи	Простые	Перед собой и над собой
	Обводные	Под рукой, ногой, за спиной, за головой
Перекаты	По полу	Вперед, назад, в сторону, обратный, по дуге
	По телу	По кистям, одной и двумя руками, по груди и плечам, по передней, задней и боковой поверхности туловища и ног, в разных плоскостях
Вращения	На руках	На кистях одной и двух, на локте, перед собой, сбоку, сзади, над и за головой, в разных плоскостях
	На туловище	Без и со смещением
	На ногах	На двух и одной, свободной и опорной
Вертушки	На полу	Без и со смещением
	На теле	На руке, руками, ноге, груди, спине по различным осям без и со смещением
Обкрутки	Рук (и)	Кисти, кистью, предплечья, плеча всей руки
	Туловища	Шеи, плечевого пояса, талии и всего туловища
	Ног (и)	Стопы, голени, всей ноги
Фигурные движения	Круги и восьмёрки	Малые, средние и большие в разных плоскостях
	Спирали, змейки, мельницы	Вертикальные, горизонтальные и круговые, в разных плоскостях
Прыжки через предмет	С 1-3 вращениями, в петлю (скрестно), узким хватом	Вперед, назад, в сторону; с различным положением тела
	Через движущийся предмет	Катящийся, вертящийся, вращающийся, отскочивший и рисующий по и над полом
Элементы входом в предмет	Надеванием	Махом вперед, назад, внутрь, наружу
	Набрасыванием	Горизонтально и с вращением вперед, назад и в сторону
	Шагом прыжком	В специально подготовленный и автономно движущийся предмет (катящийся, вертящийся и т.п.)
Складывание предметов	Соединением концов поочередными перехватами	Перед собой, сзади, сбоку, над и за головой
	Задеванием части тела обкручиванием	Рук (и), ног (и), туловища

Хореографическая подготовка включает обучение элементам 4 танцевальных систем: классической, историко-бытовой, народно-характерной и современной. Хореографическая подготовка содействует решению многих задач становления спортивного мастерства гимнасток:

- двигательно 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.
- воспитывает музыкальность, ритмичность, эмоциональность и выразительность.

Музыкально—двигательная подготовка, в художественной гимнастике базируется на системе ритмической гимнастики Эмиля Жак-Далькроза, преобразованной Р.А. Варшавской. Она имеет решающее значение в развитии музыкальности, выразительности и творческой активности занимающихся художественной гимнастикой.

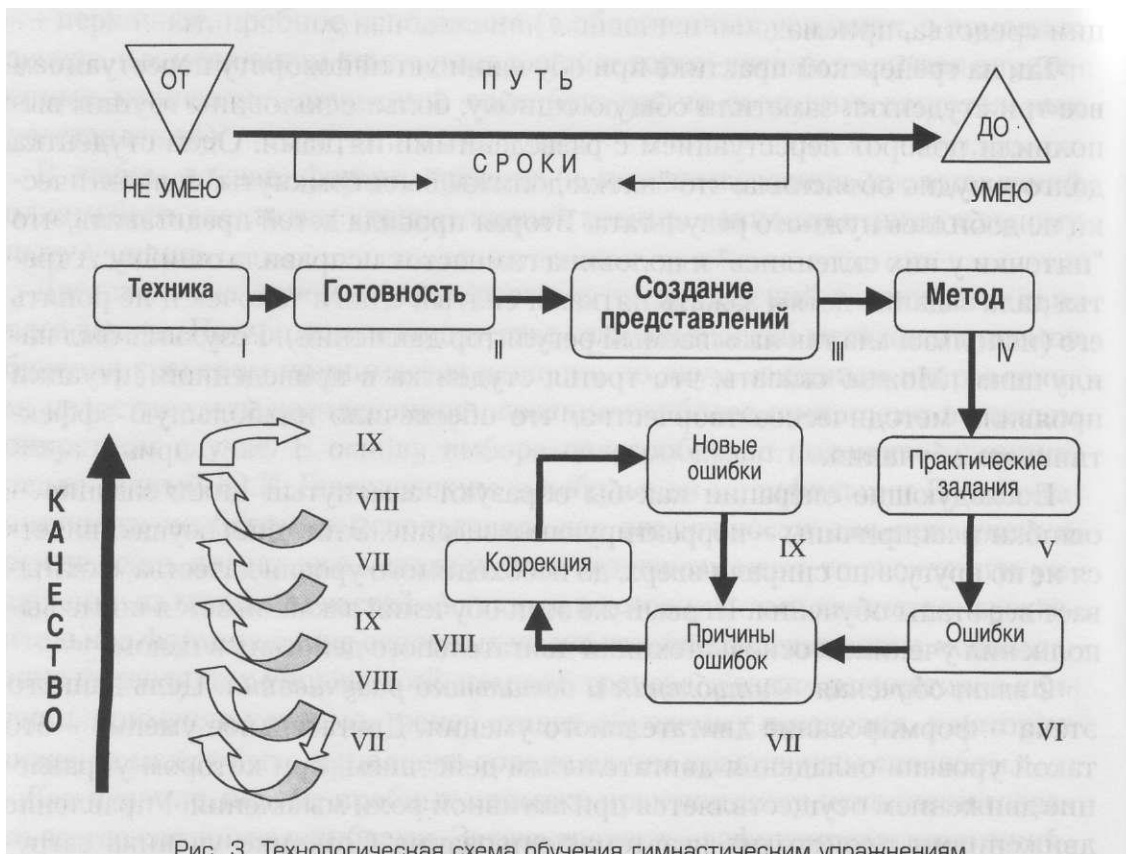
Композиционная подготовка - это процесс составления новых элементов, соединений, спортивных и спортивно-художественных программ.

Обучение гимнастическим упражнениям - это педагогический процесс, требующий планомерной и методически правильной организации действий тренера и ученика. Это процесс формирования знаний, двигательных умений и навыков. Помимо основных задач в каждой конкретной ситуации решаются различные частные задачи, но в любом случае главным требованием является освоение рациональных способов двигательных действий путем использования методики, основанной на дидактических принципах обучения, физиологических и психолого-педагогических закономерностях становления двигательного навыка, фундаментальных положениях теории физического воспитания. Перед преподавателем всегда стоит определенная задача -

провести ученика по наиболее короткому пути обучения, при этом сформированный навык должен быть прочным и совершенным.

При большом количестве разновидностей методов и приемов обучения тренером принимается решение по двум основным направлениям: целостное или расчлененное освоение наиболее приемлемо в каждом конкретном случае. В основу выбора целесообразно положить принцип, предложенный Ю.К. Гавердовским, в небольшой модификации В.А. Солодянникова: необходимо использовать все возможности для применения, прежде всего, целостного метода и, если это невозможно, то расчленить упражнение на минимум частей. А такими возможностями являются: предварительное формирование основных видов готовности гимнасток, использование подводящих упражнений, помощи тренера, а также регуляторов движения, применяя которые, тренер ставит обучаемых в условия, в которых движение может быть выполнено только одним правильным способом.

Как правило, первые пробные попытки практического исполнения задания всегда связаны с ошибками. Задача тренера - зафиксировать эти ошибки, выделить главные и второстепенные, определить их причины. Правильное определение причин ошибок становится основой для подбора и выполнения корректирующих упражнений. В.А. Солодянников (1999) предлагает технологическую схему обучения двигательным действиям (рис. 1).



I.4. Критерии оценки технической подготовленности гимнасток

В целях более точного и объективного определения перспективных гимнасток и для своевременного выявления недостатков в их подготовке целесообразно 2 раза в год проводить комплексное тестирование гимнасток. Программа комплексного тестирования должна включать оценку практических всех видов подготовки (ОФП, СФП и техническая (предметная и беспредметная) подготовка).

Для получения достоверной информации об уровне подготовленности гимнасток при проведении контрольных испытаний необходимо руководствоваться следующими правилами:

1. Контрольные упражнения должны быть доступными для всех гимнасток одного возраста.

2. При необходимости сопоставить результаты гимнасток разного возраста, выбирать тесты, доступные самым младшим.

3.Контрольные упражнения должны быть по возможности простыми, быстро измеряемыми, наглядными по результатам и легко воспроизводиться любым лицом, в том числе и самой гимнасткой.

4.Какое упражнение выбрать и сколько тестов провести тренер должен решить самостоятельно, в зависимости от задач, стоящих перед ним.

5.Контрольные испытания нужно проводить в одинаковых условиях для всех гимнасток.

Так как не существует государственной программы по оценке технической подготовленности гимнасток, то в МОБУ ДОД ДЮСШ № 2 г.Сочи на основе тестов, предложенных А.В.Плещкань (2001), были разработаны свои контрольные нормативы для оценки технической подготовленности гимнасток без предмета и с предметами. Таблицы 3, 4.

Таблица 3.

Нормативные требования для технической подготовленности гимнасток 9-10лет без предмета.

Физические качества	Тесты	Оценка в баллах				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
Гибкость	Гимнастический мост на одной ноге, другая вперед-вверх, измеряется расстояние между ладонями и пятками см.	10	15	20	25	30
Равновесие	Равновесие на одной ноге, другую согнуть вперед, стопа у коленного сустава опорной ноги, руки вперед, глаза закрыты. (сек.)	20	15	11	8	5
Сила	Поднимание ног на гимнастической стенке, кол-во раз	22	19	16	14	12
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двумя через гимнастическую скамейку за 10 сек., раз	16	14	12	10	8

**Нормативные требования для технической подготовленности гимнасток
9-10 лет с предметом .**

Предмет	Оценка в баллах Наименование показателя	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
		Скакалка	Прыжки с вращением скакалки вперёд (просто-скрестно- с 2м вращением) серия за 30 сек.	15	13	11
Обруч	Бросок обруча в боковой плоскости и ловля без помощи кистей рук (кол-во раз)	5	4	3	2	1
Мяч	Перекаат мяча по рукам и груди с левой и правой руки. (кол-во раз)	5	4	3	2	1
Булавы	2-х тактная «мельница» (оценивается качество исполнения)	5	4	3	2	1
Лента	Горизонтальная «Змейка» по воздуху, стоя на полупальцах (туда-обратно) (оценивается качество исполнения)	5	4	3	2	1

Ещё одним критерием оценки технической подготовленности гимнасток являются результаты соревнований. Результаты в гимнастике оцениваются судьями субъективно, но задача тренера состоит в том, чтобы объективно оценить выступление и сделать правильные выводы для дальнейшего технического совершенствования гимнастки.

I.5.Заключение по главе I

В научно-методической литературе имеется ряд работ по изучению технической подготовки и основам обучения упражнениям художественной гимнастики девочек 8-10 лет (Е.В.Бирюк 1991г., М.А.Говорова, А.В. Плешкань 2001 г., Л А.Карпенко 1998 г., Н.А.Овчинникова 1991г.и др.). Анализ литературы показывает, что, в основном, авторы уделяют внимание изучению закономерностей развития физических качеств. Обратившись к правилам соревнований по художественной гимнастике и проанализировав их, можно с уверенностью констатировать, что основу технической сложности гимнастических комбинаций составляют повороты, прыжки, равновесие и бросковые элементы. Базой для их выполнения служат специальные

двигательные качества, характерные для художественной гимнастики - прыгучесть, способность к вращательным действиям, способность к пространственно-временным действиям, способность к сохранению равновесия. Все эти качества формируются и начинают совершенствоваться в возрасте 8-10 лет.

ГЛАВА II. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.

II.1. Анализ литературы и обобщение передового практического опыта

II.2. Педагогическое наблюдение.

II.3. Педагогический эксперимент.

II.4. Педагогическое тестирование.

II.5. Методы математической статистики.

II.1. Анализ литературы и обобщение передового практического опыта

Было проанализировано 20 литературных источников, по вопросам технической подготовки и основам обучения упражнениям художественной гимнастики.

Анализ и обобщение литературных источников был использован как метод изучения имеющихся в литературе сведений по изучаемому вопросу и ставил перед собой задачу определения степени актуальности изучаемых вопросов и поиска новых путей решения проблем. Основная задача заключалась в том, чтобы использовать имеющиеся в литературе данные об основах обучения упражнениям художественной гимнастики и применения их на практике в работе с юными гимнастками.

II.2. Педагогическое наблюдение.

Педагогические наблюдения являются систематическим и непрерывным процессом, который позволяет получить интересующую нас информацию в естественном ее проявлении. В данном исследовании проводились наблюдения за девочками 8-10 лет, занимающимися художественной гимнастикой в городе Сочи ДЮСШ №2. Наблюдению подвергались учебно-тренировочные занятия группы начальной подготовки -2го года обучения и группы начальной подготовки 3-го года обучения

Педагогические наблюдения проводились с целью всестороннего изучения интересующей нас проблемы: техническая подготовка и основы обучения упражнениям художественной гимнастики на этапе начальной подготовки в процессе учебно-тренировочных занятий. Наблюдения осуществлялись за поведением девочек 8-10 лет на тренировках по художественной гимнастике для оценки их возможностей в аспекте физической и технической подготовленности.

II.3. Педагогический эксперимент.

Педагогический независимый эксперимент проводился в условиях учебно-тренировочного процесса в сентябре 2012 г и в апреле 2013г и соревнований по художественной гимнастике в период с сентября 2012 г. по май 2013 г., в котором участвовало 7 девочек 8-10 лет этапа начальной спортивной подготовки.

Занятия у девочек проводились во вторник, четверг, пятницу, субботу и воскресенье.

II.4. Педагогическое тестирование.

Особо важное значение имеет педагогическое тестирование, так как только гармоничный и достаточно высокий уровень развития физических и технических способностей позволит гимнасткам успешно прогрессировать в спортивных достижениях.

Педагогическое тестирование представляет собой контрольные испытания по беспредметной технической подготовке и технической подготовке с различными предметами (Таблица 3,4), а также результаты соревнований.

II.5. Методы математической статистики.

Сбор информации осуществляется в сентябре 2012года и мае 2013года, полученный экспериментальный материал был, подвергнут математико-статической обработке. Эмпирические данные обрабатывались общепринятыми методами математической статистики. (Г.Ф. Лакин, 1990). Вычисления проводились с использованием стандартного пакета программ статической обработки Excel.

Рассчитывались следующие статистические показатели: среднее арифметическое $x_{cp.} = \frac{x_1 + x_2 + \dots + x_n}{n}$, где $\sum_{i=1}^n = x_1 + x_2 + \dots + x_n$

и стандартное отклонение $\sigma = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^n (x_i - x_{cp.})^2}{n - 1}}$

Сравнение показателей в начале и в конце эксперимента определялись при помощи непараметрического X- критерия Ван-дер Вардена (Г.Ф. Лакин, 1990).

ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.

Исследования проводились на базе детско-юношеской спортивной школы №2, на отделении художественной гимнастики.

В эксперименте принимали участие юные гимнастки в возрасте 8-10 лет, занимающиеся гимнастикой 3 года. Для эксперимента была выделена группа девочек 7 человек.

Были составлены таблицы результатов контрольных испытаний, проводившихся в сентябре 2012года и мае 2013года.

Протокол контрольных испытаний технической подготовленности гимнасток 9-10лет с предметом, сентябрь 2013года.

Ф.И.	скакалка	обруч	мяч	булавы	лента
1.Аракчиева	5	5	5	5	4
2.Мыльцева	5	4	5	5	4
3.Вихорь	5	4	4	4	4
4.Шишкова	4	3	4	5	3
5.Рязанцева	5	5	5	5	4
6.Хотног	4	5	4	4	3
7.Грыша	5	4	4	5	4
Х	4,71	4,29	4,43	4,71	3,71

Протокол контрольных испытаний технической подготовленности гимнасток 9-10лет с предметом, май 2013года.

Ф.И.	скакалка	обруч	мяч	булавы	лента
1.Аракчиева	5	5	5	5	5
2.Мыльцева	5	5	5	5	4
3.Вихорь	5	5	5	4	4
4.Шишкова	5	4	4	5	4
5.Рязанцева	5	5	5	5	5
6.Хотног	5	5	4	5	4
7.Грыша	5	5	4	5	4
Х	5,0	4,86	4,57	4,86	4,29

Протокол контрольных испытаний технической подготовленности гимнасток 9-10 лет без предмета, сентябрь 2012 года.

Ф.И.	гибкость	равновесие	сила	Скоростно-силовые способности
1.Аракчиева	«4»	«3»	«4»	«4»
2.Мыльцева	5	3	4	3
3.Вихорь	5	4	3	3
4.Шишкова	3	4	4	3
5.Рязанцева	5	4	4	4
6.Хотног	3	3	5	4
7.Грыша	4	3	5	5
Х	4,14	3,43	4,14	3,71

Протокол контрольных испытаний технической подготовленности гимнасток 9-10 лет без предмета, май 2013 года.

Ф.И.	гибкость	равновесие	сила	Скоростно-силовые способности
1.Аракчиева	4	5	5	5
2.Мыльцева	5	4	4	4
3.Вихорь	5	4	4	3
4.Шишкова	4	4	4	3
5.Рязанцева	5	5	5	4
6.Хотног	3	4	5	5
7.Грыша	5	4	5	5
Х	4,43	4,29	4,57	4,14

Таблица 5.

Измерение изменения контрольных испытаний технической подготовленности с предметом в экспериментальной группе.

Предмет	Тесты	Исходное сентябрь 2012г. (X ± δ)	Итоговое май 2013г (X ± δ)	Достоверность различий
Скакалка	Прыжки с вращением скакалки вперёд (просто-скрестно- с 2м вращением) серия за 30 сек.	4,71±0,12	5,0±0,0	P<0.05
Обруч	Бросок обруча в боковой плоскости и ловля без помощи кистей рук (кол-во раз)	4,29±0,29	4,86±0,06	P<0.05
Мяч	Перекат мяча по рукам и груди с левой и правой руки. (кол-во раз)	4,43±0,23	4,57±0,18	P<0.05
Булавы	2-х тактная «мельница» (оценивается качество исполнения)	4,71±0,12	4,86±0,06	P<0.05
Лента	Горизонтальная «Змейка» по воздуху, стоя на полупальцах (туда-обратно) (оценивается качество исполнения)	3,71±0,53	4,29±0,29	P<0.05

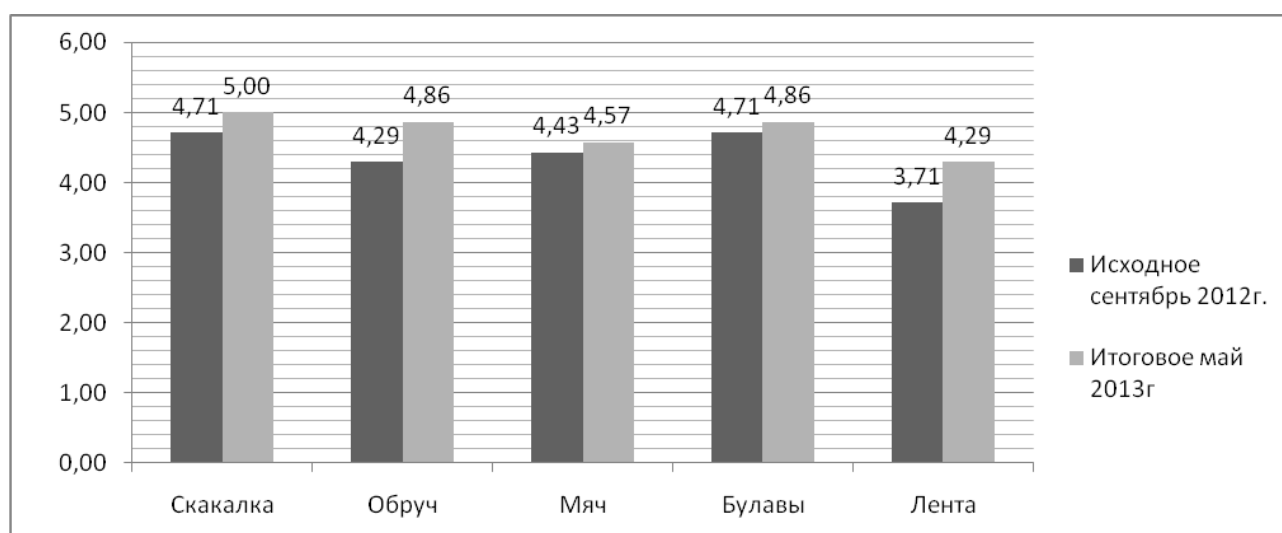


Рис. III.1. Динамика прироста показателей контрольных испытаний технической подготовленности гимнасток с предметом в экспериментальной группе относительно исходного уровня за время педагогического эксперимента.

Таблица 6.

Измерение изменения контрольных испытаний технической подготовленности без предмета в экспериментальной группе.

Физические качества	Тесты	Исходное сентябрь 2012г. (X ± δ)	Итоговое май 2013г (X ± δ)	Достоверность различий
Гибкость	Гимнастический мост на одной ноге, другая вперед-вверх, измеряется расстояние между ладонями и пятками см.	4,14±0,35	4,43±0,23	P<0.05
Равновесие	Равновесие на одной ноге, другую согнуть вперед, стопа у коленного сустава опорной ноги, руки вперед, глаза закрыты. (сек.)	3,43±0,64	4,29±0,29	P<0.05
Сила	Поднимание ног на гимнастической стенке, кол-во раз	4,14±0,35	4,57±0,18	P<0.05
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двумя через гимнастическую скамейку за 10 сек., раз	3,71±0,53	4,14±0,35	P<0.05

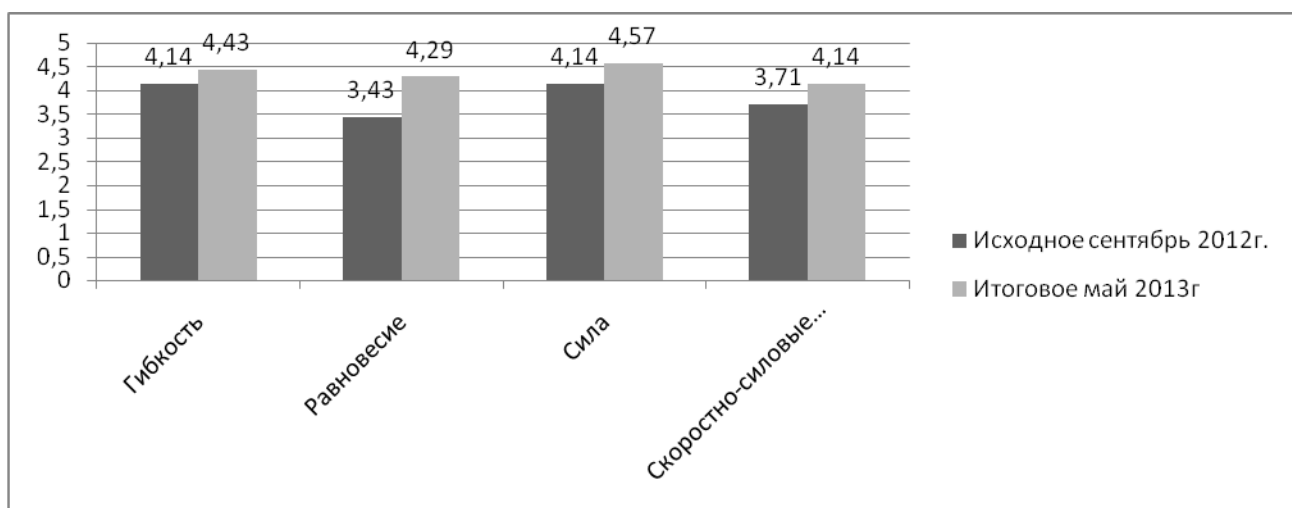


Рис. III.2. Динамика прироста показателей контрольных испытаний технической подготовленности гимнасток без предмета в экспериментальной группе относительно исходного уровня за время педагогического эксперимента.

Исходя из таблиц 5 и 6 видно, что имеется улучшение показателей контрольных испытаний технической подготовленности гимнасток как с предметами так и без предмета.

ВЫВОДЫ

1. В результате изучения литературных данных было выявлено, что в современной практике наиболее эффективным методом развития специальных двигательных способностей гимнасток являются комплексы упражнений, которые улучшают техническое мастерство и опосредованно спортивный результат.

2. Установлены возрастные особенности проявления ведущих двигательных способностей и их влияние на выполнение различных видов упражнений в художественной гимнастике.

Практическая значимость. Для организации и проведения учебно-тренировочного процесса в художественной гимнастике рекомендуется:

- целенаправленное развитие двигательных способностей, позволяющее ускорить темпы технического совершенствования в художественной гимнастике;

- дифференцированный подход к организации специальной двигательной подготовки с учетом специфики каждого вида упражнений и уровня спортивного мастерства при создании специальных программ развития ведущих двигательных способностей гимнасток;

- использование специальных двигательных заданий в качестве эффективного способа текущего или этапного контроля за уровнем технической и двигательной подготовленности спортсменок на этапах начального и специализированного совершенствования в художественной гимнастике. комплексов упражнений, которая улучшает техническое мастерство и опосредованно спортивный результат.

ЛИТЕРАТУРА

1. «Возрастные закономерности развития двигательных возможностей человека». Сборник научных статей. Алма-Аты. ИФК, 1988.
2. Бахтин Т.Н. Двигательные качества человека: лекция для студентов всех факультетов ИФК / ГЦОЛИ ФК-М.1991г., с.12-14.
3. Винер И.А. Подготовка квалифицированных спортсменов в художественной гимнастике: Автореф. дис. канд. пед. наук. - СПб.,2003.-20 с.
4. Гавердовский Ю.К. Не только по программе (о специальной технической подготовке в гимнастике). Гимнастика: Ежегодник.-1978 вып.2-с.18-28.
5. Карпенко Л.А. Методика составления произвольных комбинаций, формирования творческих умений и музыкально-двигательной подготовки в художественной гимнастике: Метод. рек. - СПб.: Изд-во СПбГАФК,1994.-30с.
6. Карпенко Л.А. Методические указания по использованию современных средств художественной гимнастики: Метод. рек. - Л.: Изд-во ГДОИФК, 1986.-24с.
7. Карпенко Л.А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой: Метод. рек. - Л.: Изд-во ГДОИФК, 1989.-24с.
8. Карпенко Л.А. Урок как важная структурная единица в системе спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой: Учеб. Пособие. - СПб.: Изд-во СПбГАФК, 1999.-24с.
9. Качеджиева Л., Ванкова М., Чипрянова М. Обучение детей художественной гимнастике. - М.: Физкультура и спорт, 1985.-92с.
10. Лакин Г.Ф. Биометрия. – М., 1990
11. Матвеев Л.П. Теория методика физической культуры: Учеб. Для ин-тов физ. культ. М., 1991.С.132-136.
12. Матвеев Л.П., Основы спортивной тренировки. - М.: Физическая культура и спорт, 1977.

13. Назарова О.М. Физическая подготовка: // Теория спорта. Художественная гимнастика. Учебник для ИФК. Под ред. Т.С. Лисицкой – М.: Физкультура и спорт 1982 г., с.176-178.
14. Овчинникова Н.А., Бирюк Е.В. Упражнения без предмета как специальный раздел подготовки в художественной гимнастике: Метод. разработки. - Киев: Изд-во УГУФВиС, 1998.-24с.
15. Овчинникова Н.А., Бирюков Е.В. Подготовка квалифицированных гимнасток. Отбор: Метод. рек. - Киев: Изд-во КГИФК, 1991.-34с.
16. Овчинникова Н.А. Основы технической подготовки в художественной гимнастике: Метод. рек. - Киев: Изд-во КГИФК, 1991.-26с.
17. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать - М.: Изд-во /Астрель, 2002 – С.534.
18. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1970.-478с.
19. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286с.
20. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике – М: Терра спорт, 2000г.-53с.
21. Приставкина М.В. Теория и методика отбора в художественной гимнастике: Метод. ред. - Смоленск: Издательство СГИФК, 1987.-23с.
22. Проект правил соревнований по художественной гимнастике – М: Федерация ХГ России, 2003 – 53с.
23. Смолевский В., Мехтин Ю., Силин В. Гимнастика в трёх измерениях – М: Физкультура и спорт, 1982г.-246с.
24. Теория и методика физического воспитания: Т I: Учеб. для институтов физической культуры. / Под общ. Ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. – М.: Физкультура и спорт, 1976 - С.229-240.

25. Теория и методика физического воспитания: Т II: Учеб. для институтов физической культуры. / Под общ. Ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. – М.: Физкультура и спорт, 1976. С. 135-138.

26. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. Высш. Учеб. заведений. - М., 2002.С. 121-130.

27. Говорова М.А., Плешкань А.В. Специальная физическая подготовка юных спортсменов высокой квалификации в художественной гимнастике: Учеб.пособие. - М.: Всерос.фед.худ.гим., 2001.-50 с.

28. Лисицкая Т.С., Суслаков Б.А., Кувшинникова С.А. Педагогический контроль за специальной физической подготовкой в художественной гимнастике. Гимнастика: Ежегодник. - 1983 вып.2 - с. 69-74.