

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Г. И. Пшеничникова О. П. Власова

**ОБУЧЕНИЕ ЭЛЕМЕНТАМ БЕЗ ПРЕДМЕТА
НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ**

Учебное пособие

Рекомендовано федеральным государственным бюджетным образовательным учреждением высшего профессионального образования «Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена» в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению 03430062 «Физическая культура» при прохождении дисциплины «Теория и методика избранного вида физкультурно-спортивной деятельности»

Омск 2013

**Ольга Петровна Власова
Галина Николаевна Пшеничникова
Обучение элементам без предмета
на этапе начальной подготовки
в художественной гимнастике**

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=16938317

*Обучение элементам без предмета на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике. Учебное пособие: Изд-во СибГУФК; Омск; 2013
ISBN 6008*

Аннотация

В учебном пособии дана общая характеристика и основы техники элементов структурных групп «трудности без предмета», изучаемых на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике: прыжков, равновесий, поворотов, наклонов. Представлена методика развития гибкости в сочетании с применением специальных упражнений в процессе занятий на этапе начальной подготовки. Описана структура и содержание урока художественной гимнастики с учетом рассредоточенного применения упражнения на гибкость.

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	4
ГЛАВА 1. НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ	5
1.1. Содержание этапа начальной подготовки в художественной гимнастике	5
1.2. Требования, предъявляемые к выполнению элементов без предмета по правилам соревнований	10
1.3. Средства, применяемые для развития гибкости с учетом возрастных особенностей детей, занимающихся художественной гимнастикой	13
ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ	16
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА	17
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ ОЦЕНКИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОК НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ	19
ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ	30
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА	31
ГЛАВА 3. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА И ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ЭЛЕМЕНТОВ СТРУКТУРНЫХ ГРУПП трудности БЕЗ ПРЕДМЕТА на этапе начальной подготовки	32
3.1. Характеристика прыжков в художественной гимнастике	32
Конец ознакомительного фрагмента.	33

Г.Н. Пшеничникова, О.П. Власова

Обучение элементам без предмета на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике. Учебное пособие

ПРЕДИСЛОВИЕ

Чрезвычайно высокий уровень сложности движений, их связок и комбинаций, требований к артистичности их выполнения в соревновательных композициях гимнасток экстра-класса берет свое начало на этапе начальной подготовки спортсменок. В соответствии с правилами соревнований по художественной гимнастике (2005–2008, 2009–2012 годы) юные спортсменки должны исполнять в соревновательных композициях высокоамплитудные элементы структурных групп (прыжки, равновесия, повороты, наклоны). Непременным условием выполнения этих элементов является наличие значительной подвижности в различных суставах. Именно поэтому на этапе начальной подготовки возросли требования к амплитуде движений в соревновательных элементах.

В первой главе освещается особенность этапа начальной подготовки в художественной гимнастике.

Во второй главе характеризуются методы оценки двигательной подготовленности спортсменок на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике.

В третьей главе дана общая характеристика и основы техники элементов структурных групп трудности без предмета, изучаемых на этапе начальной подготовки.

В четвертой главе характеризуется значение двигательных качеств для соревновательного результата на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике.

В пятой главе отражено содержание и последовательность обучения элементам структурных групп без предмета на этапе начальной подготовки.

В шестой главе отражена структура и содержание урока художественной гимнастики с учетом применения упражнений на гибкость при построении занятий с юными гимнастками.

ГЛАВА 1. НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

1.1. Содержание этапа начальной подготовки в художественной гимнастике

В настоящее время в теории и методике гимнастики четко выделены взаимосвязанные между собой этапы многолетней подготовки. Они базируются на системе средств и методов, характерных для каждого этапа, с учетом возрастных особенностей занимающихся.

Многолетняя подготовка делится на четыре этапа:

1. Этап начальной подготовки.
2. Этап специализированной подготовки.
3. Этап углубленной подготовки.
4. Этап спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

В связи с «омоложением» художественной гимнастики на этапе начальной подготовки в настоящее время обучаются дети 5–8 лет. В жизни ребенка он охватывает дошкольный и младший школьный возраст. В спортивных школах на этот этап подготовки отводится три года. Первый год обучения является предварительным (возраст занимающихся – 5–6 лет). За ним следует этап непосредственной начальной подготовки (6–7 и 7–8 лет). Оба этапа тесно связаны между собой и составляют единое целое (рис. 1).

В этих этапах последовательно решаются следующие основные задачи [4]:

1. Укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма занимающихся.
2. Формирование правильной осанки и гимнастической школы выполнения упражнений.

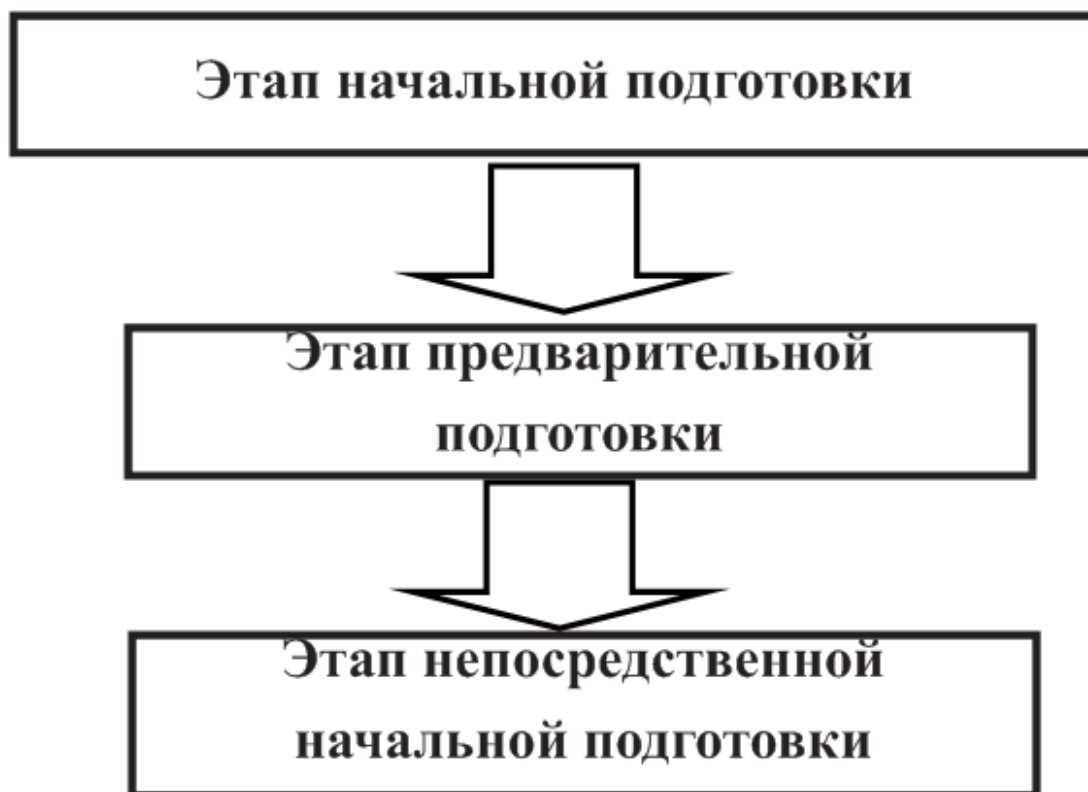


Рис. 1. Этапы начальной подготовки

3. Разносторонняя общая физическая подготовка.
4. Начальная специальная физическая подготовка.
5. Освоение базовых навыков простейших хореографических упражнений.
6. Освоение базовых навыков общего назначения, определяющих «техничность» и «музыкальность» занимающихся.
7. Привитие интереса к занятиям художественной гимнастикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
8. Участие в показательных выступлениях, детских соревнованиях.

В комплексе мероприятий, направленных на решение задач ранней специализации в художественной гимнастике, важное место принадлежит гимнастическим секциям в детских садах и различным дошкольным образовательным учреждениям.

На этапе предварительной подготовки важная роль отводится изучению основных движений. Эти движения составляют группу многовидовой предварительной подготовки: локальные движения (движения частей тела); комбинированные движения (сочетание движений частей тела); целостные движения, действия (перемещения всего тела). К этим группам движений относятся общеразвивающие упражнения, равновесия, ходьба, бег, прыжки и др.

Для качественного освоения основных движений рекомендуется овладеть специальными гимнастическими навыками:

1. Изолированные движения отдельными частями тела (кистями, плечами, грудью, тазом, стопами, головой, напряжение отдельных групп мышц, сохранение правильной осанки).
2. Сгибание и разгибание тела в тазобедренных и других суставах.
3. Маховые движения ногами, руками, туловищем.
4. Воздействие на опору (давление на опору, расположение плеч над опорой).

5. Сохранение и изменение статического положения.

6. Выполнение приземления: подготовка к приземлению, встреча опоры, поза приземления, амортизация в ней, компенсация избыточных движений, приход в конечное положение.

7. Выполнение простых поворотов от выполнения замаха, принятия позы поворота, сохранения позы поворота.

8. Простейшие хореографические и танцевальные движения.

На этапе непосредственной начальной подготовки дети начинают осваивать базовые, а затем и простейшие профилирующие элементы без предмета и с предметами, осваивают классификационные соревновательные композиции.

Предварительный этап в тренировке гимнасток является особо важным: здесь закладываются основы личности спортсмена во всех аспектах [1]. Этот этап связывают с понятием «школа гимнастики», возрастными особенностями развития занимающихся.

Этап предварительной подготовки создает важные предпосылки для своевременного раскрытия спортивного таланта в художественной гимнастике.

При формировании навыков и умений необходимо учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей. На этапе предварительной подготовки первого года обучения должны включаться простейшие базовые элементы, которые обеспечивают необходимый двигательный потенциал. Это элементарные позы, положения и движения отдельными частями тела, навыки правильной походки и осанки.

Базовые упражнения создают первые представления о технике, особенностях и сложности остальных движений подгруппы, а профилирующие упражнения позволяют освоить все многообразие движений данной подгруппы. Базовые упражнения – это простые, начальные упражнения, относящиеся к определенной подгруппе вида основных движений, являющиеся самостоятельными, прогрессирующими, и за ними следует серия все усложняющихся упражнений. Например, в ходьбе базовым упражнением будет шаг правой вперед, после которых следует серия шагов: приставной, шаг галопа и т. д.

Профилирующее упражнение – это центральное упражнение в подгруппе вида основных движений, содержащее в себе основные особенности техники упражнений подгруппы, так как они будут являться вариантами техники профилирующего упражнения. В той же подгруппе шагов профилирующим упражнением следует считать переменный шаг, состоящий из двух шагов правой и приставного шага между ними. После его освоения можно изучить шаги: приставные, галопа, польки и другие. В практике на предварительном этапе обучения целесообразно освоить базовые и профилирующие упражнения, а затем классификационные упражнения. По мнению Ю. К. Гавердовского [12], программная основа специальной технической подготовки должна строиться на освоении базовых элементов всех уровней сложности общего и специализированного назначения в следующей последовательности: начальная «школа», базовые блоки, целостные базовые блоки, базовые комбинации.

Хореография вырабатывает навыки оформления движений с красивой осанкой, с правильной линией ног, с оттянутыми носками, с выразительной пластикой рук, согласования движений в соответствии с музыкальным сопровождением. В дальнейшем это в значительной мере определяет культуру движений гимнасток.

К базовым упражнениям относят:

– элементы хореографии:

а) классический танец у опоры, на середине, в неусложнённом виде;

б) народный танец (постановка осанки, положение рук при выполнении танцев – русских, украинских; основные шаги народных танцев на середине; простейшие движения у опоры);

- в) историко-бытового танца (освоение основных движений – приставные, переменные шаги; освоение шагов польки, вальса, галопа);
 - элементы спортивно-гимнастического стиля:
 - а) ОРУ, построения, перестроения, седы, упоры;
 - б) основные и промежуточные положения рук и движения в различных плоскостях;
 - элементы акробатики (перекаты в группировке, мосты, шпагаты);
 - навыки упражнений художественной гимнастики без предмета:
 - а) постановка «высоких полупальцев»; разновидности ходьбы и бега;
 - б) круглый полуприсед;
 - в) волны, пружинные движения руками;
 - ритмико-пластические навыки (воспитание чувства ритма, темпа, музыкальной динамики с помощью простейших движений, музыкальных игр).

На предварительном этапе в художественной гимнастике очень важна роль элементов хореографии. В искусстве танца существует школа, которая обучает технике движения, умению творчески мыслить, воспитывает культуру движения на классических канонах.

Базовые блоки общего назначения – это прыжковая, толчковая, вращательная, равновесная подготовка.

На этапе первого года обучения [7] рекомендуется сначала разучивать разновидности ходьбы и бега, движения руками, прыжки, повороты, а затем упражнения с предметами. Упражнения выполняются сначала в облегченных условиях: в медленном темпе, на месте, у опоры, без предмета, с предметами, последовательно добавляя новые элементы, усложняя выполнение упражнений в движении, увеличивая темп и амплитуду.

Базовые упражнения должны предназначаться для конкретной структурной группы упражнений. Формирование у ребёнка основ техники базовых упражнений, усвоение их закономерностей и видов действий, знание внешнего и внутреннего содержания двигательных навыков позволяют создать у него представления о движениях ближайшего будущего.

В занятиях с юными гимнастками рекомендуется использовать игровой метод. Игровой метод необходим для закрепления полученных навыков, помогает тренеру придать занятиям эмоциональную окраску, соревновательный характер, что положительно сказывается на процессе обучения.

На занятиях художественной гимнастикой игры под музыку с использованием предметов, танцевальных шагов помогает приобрести чувство ритма, пластичность движений, воспитывают умение чувствовать скорость и продолжительность движений, регулировать мышечные усилия. Музыкально-ритмические игры могут служить своеобразной разрядкой после выполнения упражнений, связанных с напряжением. Музыкальное сопровождение занятий на этапе предварительной подготовки [4, 15] должно быть простым, и доступным, близким детям 5–7-летнего возраста.

Игра может быть использована тренером как средство для развития внимания, запоминания отдельных элементов, связок, совершенствования некоторых из них в ходе весёлого соревнования. Детям свойственно подражание, а использование образных названий гимнастических упражнений будет способствовать проявлению воображения, а также поддерживать интерес к занятиям [4, 13, 17, 18].

На ранних занятиях внимание должно быть направлено на силовую и координационную подготовку более мелких мышечных групп, управляющих движениями кисти, стопы, голени и предплечья. Значительное место должны занимать упражнения, направленные на освоение отдельных элементов спортивных движений: беговых, прыжковых. Большое место занимает силовая тренировка, соответствующая возрастным особенностям начинающих спортсменов. Поэтому [8, 17, 18] рекомендуется на предварительном этапе повышать общую физическую подготовленность занимающихся с помощью разнообразных средств.

Под влиянием естественного развития и регулярных занятий функциональные возможности детей повышаются [7, 9, 12, 13, 14].

Таким образом, работа с 5–8-летними детьми должна проводиться методически грамотно, соответствовать возрасту и возможностям детей. Занятия на этапе начальной подготовки должны приносить радость, вызывать положительные эмоции. Многие авторы считают, что художественная гимнастика является одним из видов спорта наиболее подходящих для занятий с маленькими детьми.

1.2. Требования, предъявляемые к выполнению элементов без предмета по правилам соревнований

Художественная гимнастика относится к видам спорта, где движения оцениваются по качеству их выполнения, а задача спортсменки – показать способность управлять своими движениями, проявлять умения, сочетать их в координационные акты разной степени сложности, используя статическое и динамическое выполнение с максимальным проявлением амплитуд движений.

Возросшая динамичность, сложность и зрелищность соревновательных композиций художественной гимнастики требуют пристального внимания к совершенствованию всех сторон подготовки, от которых зависят спортивные достижения, где физическая подготовка является основой для эффективной реализации всех других видов подготовки.

Учет ведущих факторов физической подготовленности спортсменок в художественной гимнастике является актуальным в возрастном и квалификационном направлении, что продиктовано требованиями современной практики спорта.

По новым правилам соревнований, при оценке соревновательного результата в художественной гимнастике отдается предпочтение гибким, амплитудным, выразительным гимнасткам. Поэтому именно гибкость и скоростно-силовые качества занимают ведущее место по значимости для соревновательного результата [5, 14].

Для выполнения элементов художественной гимнастики необходимо учитывать различные виды гибкости. Так, в теории и методике спорта различают активную и пассивную форму проявления гибкости.

Активная гибкость является основой для выполнения почти всех элементов, так как реализуется за счет собственных мышечных усилий выполняющего, но, в свою очередь, она увеличивается по мере развития пассивной гибкости, которая проявляется под воздействием внешних сил. Развитие пассивной гибкости может оказывать влияние на проявление силовых качеств. Чем больше эластичными оказываются мышцы, тем большую динамическую и скоростную силу они могут проявить. В то же время, чем больше активная гибкость, тем при большем количестве положений может быть проявлена статическая сила. Значит, недостаточная пассивная и активная подвижность в суставах может ограничивать уровень проявления других физических качеств, которые необходимы для эффективного освоения гимнастических элементов [8, 9, 15, 20, 21, 24].

По правилам соревнований художественной гимнастики оцениваются динамические и статические элементы, которые должны выполняться с большой амплитудой в формирующих действиях. Вместе с тем важной качественной характеристикой является фиксация требуемой амплитуды в форме исполнения элементов. Она проявляется в четырех структурных группах (прыжки, равновесия, повороты, наклоны), которые признаны основными (фундаментальными) по правилам соревнований в художественной гимнастике. Сложность соревновательного упражнения оценивается по амплитуде: чем больше амплитуда, тем выше ценность, а следовательно, и сложность соревновательного упражнения. В научных исследованиях амплитуду обычно выражают в угловых и линейных мерах. При оценивании высокоамплитудных элементов, выполняемых гимнастками в соревновательных композициях, в художественной гимнастике используют балльную систему, где одним из составляющих показателей качества выполнения является техника исполнения и амплитуда движений звеньев тела в формирующей фазе элемента. Следовательно, развивать гибкость и подвижность в суставах необходимо в соответствии с требованиями правил соревнований к техническим составляющим выполнения обязательных высокоамплитудных элементов, которые осваиваются для соревновательных программ.

На успешность выполнения формообразующих действий в прыжках влияют скоростно-силовые качества, активно-динамический режим выполнения упражнений, гибкость в позвоночном столбе и подвижность в тазобедренных и голеностопных суставах.

Движения в формообразующей фазе элементов, относящихся к структурным группам трудности «равновесия», «повороты» требуют от исполнительницы предельно развитой активной гибкости, специальной силы, отлично развитого чувства баланса в условиях меняющейся ориентировки в пространстве.

При выполнении формообразующих действий в элементах структурной группы «наклоны» первостепенное значение имеет гибкость позвоночного столба, подвижность тазобедренных и плечевых суставов.

Все структурные группы выполняются в соревновательных композициях гимнастками различной спортивной квалификации, а многообразие формообразующих действий в высокоамплитудных элементах, представленных в правилах соревнований, позволяет судить о необходимости более четкого определения наиболее «легких» элементов, которым необходимо последовательно обучать на этапе начальной подготовки. Так, в работе И. В. Цепелевич [24] представлен анализ технических параметров элементов структурных групп сложности, где показано, что усложнение большинства из них происходит за счет увеличения амплитуды, координации движений и увеличения количества вращений. Эта тенденция продолжается в настоящее время. Однако в правилах соревнований отсутствуют ограничения для юных гимнасток по выполнению на соревнованиях элементов трудности без предмета. В то же время существует мнение, что не следует форсировать процесс начального обучения, так как необходимо создать прочную двигательную базу для освоения сложных элементов.

В теории и практике спортивных видов гимнастики сложилось мнение, что освоение сложных элементов нужно начинать с базовых, так как они доступны большинству занимающихся и не являются сложными, в дальнейшем такая последовательность предполагает переход к обучению профилирующим элементам.

Программа Ж. А. Белокопытовой с соавторами [7] для групп начальной подготовки включает в себя материал для практических занятий: базовую техническую подготовку, специальную техническую подготовку без предмета и с предметами, специальные средства музыкально-двигательного обучения. В каждом подразделе, включенном в программу, излагается перечень элементов, необходимых для освоения каждой возрастной группой. Однако за период, прошедший с 1991 года (от издания программы), изменились требования правил соревнований к уровням подготовленности и содержанию элементов трудности без предмета уже на этапе начальной подготовки. Следует отметить, что программа и в настоящее время берется за основу для подготовки спортсменок в художественной гимнастике. Однако необходимо в конкретных условиях обучения опираться на учет современных требований правил соревнований, так как критерии оценки упражнений в правилах соревнований и программах постоянно совершенствуются.

Современные требования к критериям оценки упражнений без предмета учитывают пространственные, временные, силовые характеристики движений: к пространственным характеристикам относятся точность выполнения элемента; к временным характеристикам – точное время движений при выполнении элемента; к силовым характеристикам – скоростно-силовые качества, легкость выполнения элемента. Эти характеристики исполнительского мастерства в большей степени зависят от объема освоенного материала, состоящего из упражнений базовой подготовки. Поэтому на этапе начальной подготовки следует уделять внимание овладению менее сложным элементам (с точки зрения структурной сложности и амплитуды элемента в формообразующих действиях), но в таком объеме, чтобы они охватывали весь программный материал по всем структурным группам.

Начальный этап обучения в специализированных спортивных школах предусматривает выполнение юными гимнастами спортивных разрядов, что требует от учебно-тренировочного процесса особой содержательности и насыщенности, так как предполагает повышение уровня физической подготовленности и на её основе изучение соревновательных элементов. Доминирующим на этапе начальной подготовки является обучение элементам без предмета (базовая подготовка), которые требуют высокого уровня подвижности в различных суставах для их освоения.

Недостаток гибкости может существенно влиять на формирование простейших базовых навыков. Так, недостаток подвижности в голеностопных суставах снижает «чистое», с точки зрения «школы» движение выполнение специфических видов ходьбы и бега, эффективность выталкивания в прыжковых упражнениях, качество выполнения равновесий и поворотов. Подвижность в плечевых суставах важна для работы с предметами для эффективного выполнения прыжков, равновесий, поворотов, наклонов, для выполнения элементов «оформления движений». Большое значение для освоения двигательных действий с выполнением заданных амплитуд в элементах имеет уровень подвижности в тазобедренных суставах и подвижность во всех отделах позвоночника.

Следовательно, на этапе начальной подготовки необходимо целенаправленно развивать гибкость и подвижность в суставах, участвующих в освоении высокоамплитудных элементов для эффективного процесса обучения. Этого требует сама специфика вида спорта, в котором техника движений и её оценка во многом определяются величиной амплитуды при выполнении элементов как показателя высокого уровня исполнительского мастерства гимнасток. Поэтому в занятия включаются специальные упражнения на развитие подвижности в суставах.

Для достижения эффективности обучения выделяются специальные упражнения, аналогичные структуре основной фазы изучаемого упражнения по направлению, амплитуде движений и режиму выполнения. В связи с этим целесообразно выделять наиболее «легкие» профилирующие высокоамплитудные элементы структурных групп трудности без предмета и последовательно им обучать с учетом программы и правил соревнований. Поэтому при планировании программного материала необходимо уделять внимание последовательности обучения высокоамплитудным элементам на этапе начальной подготовки с применением элементов «школы» движений, базовых и профилирующих элементов, а также специальных упражнений на гибкость, способствующих их качественному освоению.

Содержание композиций гимнасток младших разрядов должно отвечать нормативным требованиям правил соревнований, это означает применение в учебно-тренировочном процессе юных гимнасток новейших методик, связанных с разработкой последовательности освоения высокоамплитудных элементов структурных групп.

1.3. Средства, применяемые для развития гибкости с учетом возрастных особенностей детей, занимающихся художественной гимнастикой

Для спортивной практики, согласно исследованиям В. А. Баландина [1], В. К. Бальсевича [2], существенно то, что более интенсивной для развития физических качеств является система педагогических воздействий, учитывающая возрастные особенности занимающихся. Научные исследования А. А. Гужаловского по динамике сенситивных периодов развития психомоторных качеств нашли свое продолжение в современных исследованиях по технико-эстетическим видам спорта [6, 11], в которых амплитуды движений напрямую влияют на спортивный результат. Это требует обоснованного подхода к выбору и применению упражнений для развития гибкости.

В настоящее время существует классификация видов гибкости и упражнений для их развития, важнейшими признаками которой являются: режим выполнения упражнений, наличие или отсутствие внешней помощи при выполнении упражнений [22, 23]. На основании этих признаков различают динамические упражнения на гибкость, выполняемые в движении, которые развивают динамическую гибкость; статические упражнения на гибкость, проявляемые при сохранении позы, развивают статическую гибкость; пассивные упражнения на гибкость, выполнение которых требует принятия необходимого амплитудного положения и удержания его за счет внешней помощи (рук, партнера или оборудования); активные упражнения на гибкость представляют собой принятие необходимого положения и сохранение его за счет собственных мышечных усилий (рис. 2).

Гибкость в программе общей физической подготовки развивается в процессе выполнения общеразвивающих, акробатических упражнений, направленных на всестороннее физическое развитие занимающихся. Специальная гибкость развивается в процессе выполнения хореографических упражнений и упражнений специальной физической подготовки. Это различные наклоны, вращения, взмахи и др.

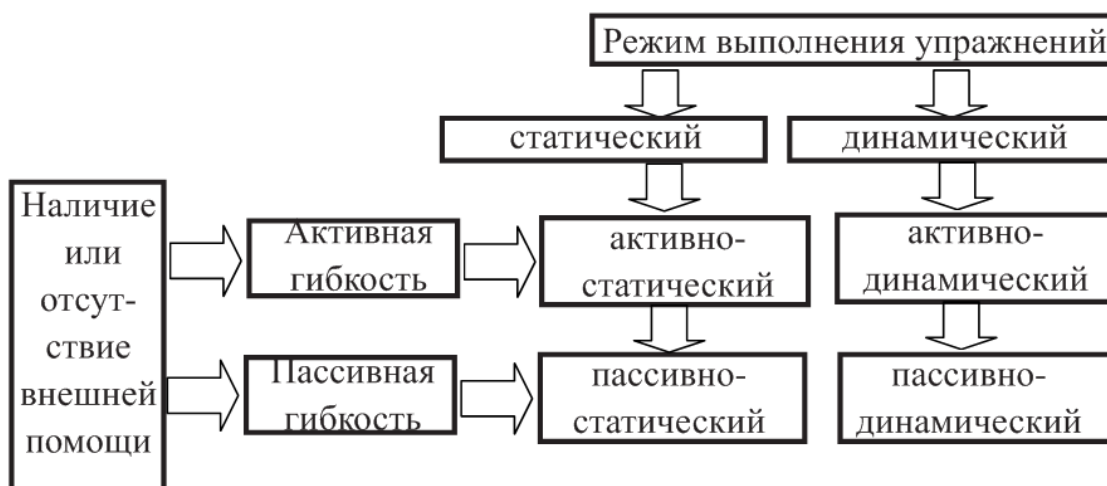


Рис. 2. Основные разновидности гибкости (по С. К. Харацидису, 1998)

Эти упражнения улучшают подвижность именно в тех суставах и в тех движениях, которые строго соответствуют специфике избранного вида спорта. Специальные упражне-

ния по основным характеристикам должны быть максимально сходны с движениями избранного вида спорта и выполняться с большой амплитудой [19, 20].

В художественной гимнастике в отдельных структурных группах применялся анализ прыжков, для исполнения которых основным является активно-динамическая подвижность в тазобедренных суставах. Однако данное направление исследований не в полной мере раскрывает виды гибкости и подвижности в суставах, задействованных при выполнении юными гимнастками элементов структурных групп «трудности без предмета» (прыжков, равновесий, поворотов, наклонов). Это может затруднять выбор специальных упражнений для развития гибкости для осваиваемых профилирующих высокоамплитудных элементов в процессе их обучения. Эффективность сочетания различных упражнений отражена во многих исследованиях. Тем не менее следует подчеркнуть, что относительно эффективности сочетания упражнений на гибкость с силовыми упражнениями имеются противоречивые взгляды. Одни авторы придерживаются точки зрения, что данный подход в развитии гибкости приводит к уменьшению амплитуды от повторения к повторению, другие доказывают, что эффективность сочетания таких упражнений дает положительные результаты при умелом их использовании. Так, применение силовых упражнений с большой амплитудой повышает активную гибкость за счет сокращения разницы между показателями активной и пассивной гибкости. В других исследованиях подчеркивается, что выполнение в процессе урока пассивных упражнений на гибкость перед активными является эффективным средством укрепления суставов и позволяет добиться большей мощности сокращения мышц в упражнениях скоростно-силового характера.

В соревновательных композициях художественной гимнастики выполняется много упражнений махового характера. В этой связи важно учитывать, что упражнения на растягивание в виде маховых, пружинящих движений, выполняемых с постоянно увеличивающейся амплитудой, совершенствуют не только гибкость, но и силовую выносливость, и, кроме того, укрепляют суставы. Выполняются упражнения по 10–15 и более повторений (данные приведены для взрослых спортсменов).

Считается, что эффективность применения упражнений на растягивание возрастает, когда методика развития гибкости строится с учетом возрастных особенностей организма и соответствует специфике вида спорта. Только в этом случае упражнения будут способствовать эффективному становлению спортивного мастерства и, в свою очередь, создаст предпосылки для достижения высоких спортивных результатов [1, 3, 9].

В настоящее время в спортивных школах начинают заниматься дети с 5–6 летнего возраста. И в связи с таким «омоложением» художественной гимнастики необходимо применять эффективные методики в соответствии с возрастными особенностями занимающихся. При рассмотрении вопросов, связанных с возрастными особенностями развития гибкости, принято выделять дошкольный и младший школьный возраст как наиболее благоприятный период в связи с высокой эластичностью суставно-связочного аппарата.

Тем не менее на занятиях с детьми следует учитывать, что при многократном повторении упражнений возникают ошибки, устранение которых невозможно на фоне утомления при длительном воспроизведении упражнений в повторных попытках. Это приводит к появлению ошибок, которые могут негативно влиять на процесс освоения учебного материала и отдалять время формирования качественного двигательного навыка.

Величина внутренней нагрузки в практике спорта может оцениваться по симптомам утомления [19]. Характерными признаками при утомлении детей является рассогласованность движений, что отражается на качестве выполнения упражнений. Важным фактором, способствующим устранению технических ошибок в процессе обучения юных гимнасток сложным по координации элементам, требующим проявления большой амплитуды, является

применение упражнений с оптимальной продолжительностью выполнения упражнений на гибкость и подвижность в суставах без снижения качества их исполнения.

Обоснование последовательности расположения элементов структурных групп «трудности без предмета» в порядке их сложности позволяет разработать специальные упражнения на гибкость для обучения юных гимнасток. Такой подход дает возможность найти пути более целесообразного применения статических и динамических упражнений для развития активной и пассивной подвижности в суставах, рассредоточив их в структуре учебно-тренировочных занятий в сочетании с последовательно осваиваемыми высокоамплитудными элементами.

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ

1. Какое физическое качество является наиболее значимым в художественной гимнастике?
2. Какие средства обучения рекомендуется применять перед освоением сложных элементов?
3. Какие физические качества являются сенситивным периодом в младшем школьном возрасте?
4. Какие факторы повышают уровень гибкости?
5. Какие структурные группы упражнений без предмета являются фундаментальными для соревновательного результата по правилам соревнований?
6. Существуют ли ограничения для юных гимнасток по правилам соревнований для выполнения обязательных элементов «трудности без предмета»?
7. Для каких элементов имеет значение по технической подготовленности подвижность в голеностопных суставах?
8. Для каких элементов по технической подготовленности имеет значение уровень подвижности в тазобедренных суставах?
9. Дайте определение понятию «специальные упражнения».
10. Перечислите разновидности гибкости в зависимости от режимов выполняемых упражнений.
11. Какой возраст является наиболее благоприятным для развития гибкости?
12. Какие факторы снижают уровень развития гибкости?
13. В какой последовательности располагаются элементы при планировании их обучения?
14. По каким внешним признакам можно определить у детей наступившее утомление?

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основная

1. Баландин, В. А. Возрастные особенности динамики показателей физического развития, физической подготовленности и психических процессов детей 6–10 лет в период подготовки и адаптации к обучению в школе шестилеток / В. А. Баландин, Ю. К. Чернышенко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2001. – № 3. – С. 39–42.

2. Бальсевич, В. К. Онтокинезиология человека: монография / В. К. Бальсевич. – М.: Теория и практика физ. культуры, 2000. – 274 с.

3. Гимнастика: учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / М. Л. Журавин, О. В. Загрядская, Н. В. Казакевич [и др.]; под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 448 с.

4. Художественная гимнастика: учебник для тренеров, преподавателей и студентов института физической культуры / под ред. Л. А. Карпенко. – М.: Всерос. федерация худож. гимнастики, 2003. – 381 с.

Дополнительная

5. Андреева, В. Е. Влияние сопряженного развития гибкости и скоростно-силовых качеств на характеристики подвижности в суставах и прыгучести гимнасток / В. Е. Андреева, Г. Н. Пономарев, А. К. Красильщиков // Культура физическая и здоровье: науч. – теоретич. журнал. – 2010. – Вып. 2 – С. 47–53.

6. Безматерных, Н. Г. Начальная двигательная подготовка в спортивной аэробике / Н. Г. Безматерных, Г. П. Безматерных, Г. Н. Пшеничникова. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2009. – 132 с.

7. Белокопытова, Ж. А. Художественная гимнастика: учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства / Ж. А. Белокопытова, Л. А. Карпенко, Г. Г. Романова. – Киев: [б. и.], 1991. – 86 с.

8. Береснева, И. А. Особенности развития гибкости у художественных гимнасток 5–7 лет разных соматотипов / И. А. Береснева, К. А. Ефимова, А. Б. Юшин // Физической культуре: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 6. – С. 36–39.

9. Васильев, О. С. «Выворотность» как способ расширения топологии пространства движения / О. С. Васильев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2002. – № 4. – С. 47–49.

10. Вишнякова, С. В. Совершенствование функциональных возможностей олимпийских спортсменов на начальных этапах подготовки в художественной гимнастике: учеб. – метод. пособие / С. В. Вишнякова, И. Н. Солопов, Б. М. Замов. – Волгоград: [б. и.], 1998. – 54 с.

11. Возрастные особенности физического развития в условиях спортивной деятельности: методическое пособие для тренеров и преподавателей физической культуры / сост. О. А. Сухостав – Омск: Изд-во СибАДИ, 2005. – 35 с.

12. Гавердовский, Ю. К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика: монография / Ю. К. Гавердовский. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 912 с.

13. Дячук, А. М. Применение психомоторного тестирования девочек 7–9 лет на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: материалы XIII междунар. науч. конгресса (Алматы, 7–10 октября 2009 г.). – Алматы, 2009. – Т. 1. – С. 394–397.

14. Загrevский, О. И. Факторная структура физической подготовленности юных спортсменок 5–10 лет в художественной гимнастике / О. И. Загrevский, И. Н. Зеленкина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. – № 5. – С. 38–41.

15. Карпенко, Л. А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: учебное пособие / Л. А. Карпенко, И. А. Винер, В. А. Сивицкий. – М.: [б. и.], 2007. – 77 с.

16. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник для физкультур. вузов / Л. П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и Спорт [и др.], 2008. – 544 с.

17. Пискунова, Л. В. Упражнения на растяжку в спортивно-технической подготовке танцоров / Л. В. Пискунова // Материалы 8-й Всероссийской научно-методической конференции по проблемам развития танцевальных видов спорта. – М., 2004. – С. 39–41.

18. Платонов, В. Н. Гибкость спортсмена и методика ее совершенствования: учеб. – метод. пособие / В. Н. Платонов, М. М. Булатова. – Киев: [б. и.], 1992. – 46 с.

19. Полищук, Т. Влияние утомления на надежность выполнения базовых элементов в художественной гимнастике / Т. Полищук // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 11. – С. 7–11.

20. Правила судейства по художественной гимнастике: действующие нормы для индивидуальных и групповых упражнений: ФИЖ, 2005–2008. – [Б. м.: б. и.], 2005. – 127 с.

21. Правила по художественной гимнастике: действующие нормы для индивидуальных и групповых упражнений: ФИЖ, 2009–2012. – [Б. м.: б. и.], 2009. – 128 с.

22. Харацидис, С. К. Совершенствование силы и гибкости у самбистов и дзюдоистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / С. К. Харацидис. – М., 1998. – 26 с.

23. Харацидис, С. К. «Стретчинг-рефлекс» (рефлекс с натяжения) как основа новаций в совершенствовании гибкости / С. К. Харацидис // Совершенствование системы подготовки высококвалифицированных спортсменов: тез. XXV респ. науч. – метод. конф. – Ереван, 1997. – С. 91–93.

24. Цепелевич, И. В. Сопряженное развитие физических способностей на этапе углубленной подготовки в художественной гимнастике: автореф. дис. ... канд. пед. наук / И. В. Цепелевич. – СПб., 2007. – 24 с.

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ ОЦЕНКИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОК НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Педагогическое тестирование

Слово «тест» означает количественное или качественное испытание.

Для получения достоверной информации при проведении контрольных испытаний необходимо руководствоваться [2] следующими правилами:

1. Контрольные упражнения должны быть доступны для всех гимнасток одного возраста.
2. Контрольные упражнения должны быть по возможности простыми, быстро измеримыми, наглядными по результатам и легко воспроизводимыми гимнастками данной возрастной группы.
3. Какие упражнения выбрать и сколько тестов провести тренер должен решать самостоятельно, в зависимости от задач тестирования.
4. Контрольные испытания нужно проводить в одинаковых условиях для всех гимнасток.
5. Целесообразно контрольные испытания проводить в определенном порядке: а) гибкость; б) скоростно-силовые качества; в) координация; г) функция равновесия и вестибулярная устойчивость; д) сила; е) выносливость.

Важным организующим фактором в процессе физической подготовки является контроль над развитием физических качеств. Одним из показателей, характеризующих уровень общей физической подготовленности детей, занимающихся художественной гимнастикой, является выполнение ими тестов ОФП и СФП. Для определения уровня двигательной подготовленности юных гимнасток используются тесты, рекомендуемые в литературе и широко распространенные в практике [1, 2, 3, 7]. Для гимнасток первого года начального этапа предварительного обучения рекомендуется использовать простейшие тесты для контроля за уровнем развития ОФП (табл. 1).

Таблица 1. Контрольные нормативы по физической подготовке

Тесты	Уровень		
	Низкий	Средний	Высокий
Мост (руки и ноги прямые) – измеряется расстояние между пятками и концами пальцев рук	Значительные нарушения требований 20 см и >	Четкое выполнение требований 11–19 см	Выполнение всех требований 10 см и <
Выкрут гимнастической палки	46 см и >	26–45 см	25 см и <
Шпагат – измеряется расстояние от симфиза до пола	11 см и >	10–15 см	Бедро плотно касается пола, плечи и таз прямо, туловище вертикально
Наклон вперед со скамейки	9 см и <	10–15 см	16 см и >
«Проба Ромберга»	6 с и <	7-9 с	10 с и >
Бег «змейкой» 10 м	8 с и >	6-7 с	5 с и <
Прыжок в длину с места	99 см и <	100–120 см	121 см и >

В связи с повышением требований к амплитудам движений в настоящее время на этапе непосредственной начальной подготовки тестирование физической подготовленности постепенно усложняется. Ниже приведены тесты, апробированные на гимнастках 6–8 лет.

Тесты для оценки гибкости и подвижности в суставах

Для голеностопных суставов

«Сгибание стопы». Испытуемый сидит на скамейке. Левая (или правая) нога с опорой на гимнастическую скамейку, стопа выступает за её край. Коленный сустав выпрямлен. Гониометром измеряется угол между голенью и стопой.

Для плечевых суставов

«Выкрут» гимнастической палки (скакалки). Для удобства выполнения теста палку можно заменить скакалкой. Из и. п. скакалки вперед перевод ее вперед вверх, назад и обратно. Измеряется расстояние между кистями (ширина хвата) в сантиметрах.

Для тазобедренных суставов (рис. 3)

«Шпагат правой (левой)». Шпагат с возвышенной опоры на правую (левую) ногу. Гониометром измеряется угол между бедрами.

«Шпагат продольный». Одну ногу на возвышенную опору, шпагат продольный. Гониометром измеряется угол между бедрами.

«Правая (левая) нога вперед кверху». Лежа на спине, руки в стороны. Правая (левая) нога вперед кверху, не отрывая таз от пола. Гониометром измеряется угол между бедрами.

«Наклон вперед». Стоя на скамейке, носки на уровне переднего края. Наклон вперед, руки вверх, стараясь дотянуться руками до пола. Измеряется расстояние от верхнего края скамейки до конца третьего пальца руки с помощью сантиметровой линейки.

«Наклон назад». Стоя на коленях, руки на пояс. Наклон назад, приближая затылок как можно ближе к ягодицам. Измеряется указанное расстояние в сантиметрах.

«Мост». Стойка ноги врозь, руки вверх. Испытуемые выполняют мост с максимальным наклоном назад. Измеряется расстояние от пяток до конца третьего пальца рук.

Тесты для оценки скоростно-силовых способностей (прыгучести)

«Прыжок в длину с места». Испытуемые из стойки «ноги врозь» выполняют прыжок в длину с места толчком двух ног. Измеряется расстояние в сантиметрах от носков ног в исходном положении до пяток после приземления. Прыжок выполняется три раза, в протокол записывается лучший результат.

«Прыжок вверх». Испытуемым предлагается из положения стоя боком к стене выполнить прыжок с места вверх толчком двумя ногами, касаясь вытянутой рукой сантиметровой разметки на стене. Учитывается разница между касанием пальцами отметок на стене в прыжке с выпрямленной вверх рукой и положением стоя с выпрямленной вверх рукой. Дается три попытки, лучший результат фиксируется в протоколе.

Тесты для оценки быстроты

«Бег за 15 секунд». Испытуемые в максимальном темпе выполняют бег на месте с высоким подниманием бедра в течение 15 секунд. Фиксируется количество беговых шагов.

«Из положения лежа – ноги вперед (поднимание ног) за 15 секунд». Из положения лежа на спине, руки вниз. Испытуемые поднимают прямые ноги (вместе) до прямого угла в максимальном темпе в течение 15 секунд. Фиксируется количество движений ног до прямого угла.

Тест для оценки силовой выносливости мышц брюшного пресса

«Угол в виси». В виси на гимнастической стенке испытуемые удерживают прямой угол как можно более продолжительное время. Регистрируется время удержания в секундах до момента опускания ног ниже прямого угла.

Тест для оценки способности к сохранению равновесия «Проба Ромберга»

Испытуемому предлагается встать в положение ноги на одной линии, правая нога впереди левой, пятка правой ноги касается носка левой. Руки вперед ладонями внутрь, пальцы врозь, глаза закрыты. Фиксируется время до потери равновесия (в секундах).

Гониометрия. Для угловых измерений амплитуд движений в суставах используется гониометр (рис. 3). Он представляет собой две пластмассовые пластины, соединенные подвижно. В месте соединения крепится транспортир со стрелкой. Центр транспортира располагают на оси вращения сустава.

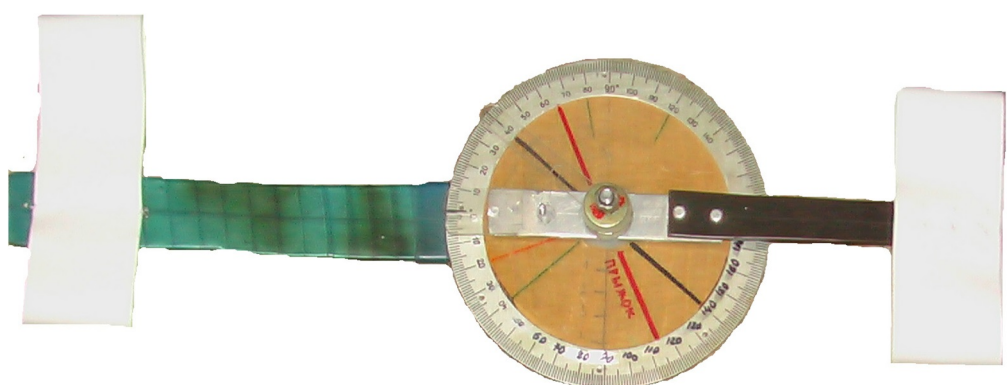


Рис. 3. Гониометр – прибор для угловых измерений амплитуд движений в суставах

Педагогические наблюдения осуществляются разными способами в соответствии с решением поставленных задач [6, 7, 9].

1. По видеоматериалам определяется содержание элементов структурных групп и показатели амплитуд движений в формообразующей фазе выполнения прыжков, равновесий, поворотов, наклонов, используемых гимнастками в соревновательных композициях без предмета.

2. Элементы, выполняемые юными гимнастками, регистрируются в протоколах знаковой записью, принятой в правилах соревнований в художественной гимнастике (табл. 2).




3. Измерение амплитуд движений ног (угол между бедрами) и наклона туловища в элементах (угол между тазобедренным и плечевым суставами) осуществляется по стоп-кадру с последующим наложением транспортира относительно звеньев тела.

Таблица 2. Протокол регистрации элементов структурных групп «трудности тела» в соревновательных композициях без предмета у юных гимнасток (образец)

Структурные группы «трудности тела»			
Прыжки	Равновесия	Повороты	Наклоны
			
			
			
			

Педагогическая оценка качества выполнения движений амплитуд. В процессе оценивания амплитуд движений в соответствии с качественными характеристиками исполнения высокоамплитудных элементов структурных групп (прыжков, равновесий, поворотов и наклонов) применяются различные шкалы [4, 5, 6, 7]: можно применять десятибалльную систему оценивания, принятую в различных видах гимнастики; пятибалльную, принятую в школьной практике и поэтому понятную для детского восприятия; рейтинговую оценку, когда спортсмены расставляются по местам судьями-экспертами, как это принято в спортивных танцах и, наконец, четырехбалльную шкалу, предложенную А. И. Кравчуком [5], применяемую с учетом требований правил соревнований (табл. 3).

Таблица 3. Оценивание качества выполнения элементов без предмета структурных групп сложности по четырехбалльной шкале [5]







Оценивание качества выполнения высокоамплитудных элементов. Упражнение и его контурное изображение	Оценка качества выполнения элемента в баллах
<p>Выполнение прыжка «подбивной» с амплитудой ног в формообразующей фазе элемента полушпагат (180°)</p> 	<p>3 – амплитуда движений звеньями тела гимнастки в формообразующей фазе элемента больше, чем требуется правилами соревнований и имеет четко фиксированную форму;</p>
<p>Выполнение равновесия и поворота в стойке на носке с амплитудой свободной ноги вперед по горизонтали в формообразующей фазе элемента (90°)</p> 	<p>2 – амплитуда движений звеньями тела в формообразующей фазе элемента имеет четко фиксированную форму и соответствует требованиям правил соревнований;</p> <p>1 – амплитуда движений звеньями тела в формообразующей фазе элемента у гимнастки имеет маховый характер без фиксации формы, предусмотренной правилами соревнований;</p>
<p>Выполнение элемента из структурной группы «наклоны» стоя на коленях с амплитудой наклона туловища ниже горизонтали (менее 90°)</p> 	<p>0 – амплитуда движений звеньями тела гимнастки в формообразующей фазе элемента не соответствует правилам соревнований</p>

Продолжительность качественного выполнения упражнений на гибкость. Педагогические контрольные испытания рекомендуется проводить для определения оптимальной продолжительности качественного выполнения упражнений на гибкость и подвижность в суставах. Гимнастки выполняют активно-статические, активно-динамические, пассивно-статические и пассивно-динамические упражнения, направленные на увеличение подвижности в отдельных суставах (голеностопных, тазобедренных и плечевых), а также на суммарную подвижность в позвоночном столбе, тазобедренных и плечевых суставах. Фиксируется время выполнения упражнений без снижения качества или появления признаков утомления (табл. 4).

Таблица 4. Контрольные упражнения на гибкость и подвижность в суставах для определения продолжительности их выполнения

Содержание упражнений	Рисунок	Характер выполнения
Голеностопные суставы		
И. П. – упор сидя сзади В: носки оттянуты, держать		Активно-статический
И. П. – упор сидя сзади В: носки на себя и носки оттянуты		Активно-динамический
И. П. – стоя у гимн. стенки В: стойка на своде стопы		Пассивно-статический
И. П. – стоя у гимн. стенке В: стойка на одной, другая согнута с опорой на свод стопы поочередные пружинистые движения в голеностопном суставе		Пассивно-динамический

Тазобедренные суставы		
И. П. – лежа на спине В: нога вперед вверх, держат		Активно-статический
И. П. – лежа на спине В: нога вперед кверху, пружинящие движения		Активно-динамический
И. П. – шпагат В: держать		Пассивно-статический
И. П. – шпагат В: пружинящие движения		Пассивно-динамический
И. П. – лежа на спине В: 1 – поднятие ноги вперед вверх махом, 2 – И. П.		Маховый режим
И. П. – сед руки вверх В: наклон вперед, дер- жать		Активно-статический
И. П. – сед, руки вверх В: 1 – наклон вперед, 2 – И. П.		Активно-динамический
И. П. – сед, руки вверх В: наклон вперед с помо- щью, держать		Пассивно-статический

<p>И. П. – сед, руки вверх В: наклон вперед, пружинящие движения с помощью партнера</p>		<p>Пассивно-динамический</p>
<p>Позвоночный столб, поясничный и грудной отделы</p>		
<p>И. П. – стойка ноги врозь, руки вверх В: наклоном назад мост</p>		<p>Активно-статический</p>
<p>И. П. – стойка ноги врозь, руки вверх В: 1 – наклоном назад, мост, 2 – И. П.</p>		<p>Активно-динамический</p>
<p>И. П. – стойка ноги врозь, руки вверх В: наклоном назад мост с помощью партнера</p>		<p>Пассивно-статический</p>
<p>И. П. – стойка ноги врозь, руки вверх В: 1 – наклоном назад мост с помощью партнера, 2 – И. П. с помощью партнера</p>		<p>Пассивно-динамический</p>
<p>И. П. – стойка на коленях, руки вверх В: наклоном назад, держать</p>		<p>Активно-статический</p>

<p>И. П.: стойка на коленях, руки вверх В: 1 – наклоном назад, 2 – И. П</p>		<p>Активно-динамический</p>
<p>И. П. – стойка на коленях, руки вверх В: наклоном назад с помощью партнера, держать</p>		<p>Пассивно-статический</p>
<p>И. П. – стойка на коленях, руки вверх В: 1 – наклоном назад с помощью партнера, 2 – И. П. с помощью партнера</p>		<p>Пассивно-динамический</p>
<p>Плечевые суставы</p>		
<p>И. П. – руки в стороны ладонями вперед В: руки назад в стороны, держать</p>		<p>Активно-статический</p>
<p>И. П. – руки в стороны ладонями вперед В: пружинящие движения назад</p>		<p>Активно-динамический</p>

<p>И. П. – скакалка вверх вчетверо, хватом за концы В: выкрут назад, руки назад в стороны</p>		<p>Пассивно-статический</p>
<p>И. П. – скакалка вверх в четверо, хватом за концы В: 1– выкрут назад, ска- калку вниз, 2 – выкрут вперед, ска- калку вверх</p>		<p>Пассивно-динамический</p>

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ

1. Какие упражнения применяются для контроля уровня развития гибкости?
2. Какие существуют единицы измерения уровня развития гибкости?
3. Какие упражнения применяются для определения подвижности в суставах?
4. Какие существуют методы определения прыгучести?
5. Опишите устройство гониометра.
6. Какие тесты применяются для определения быстроты?
7. Каким способом можно оценить силовую выносливость?
8. Какие способности оцениваются «пробой Ромберга»?
9. Какие существуют качественные способы оценки амплитуд движений?
10. Какие существуют количественные способы оценки амплитуд движений?
11. Как оценивается качество выполнения элементов трудности без предмета?
12. Как оценивается продолжительность качественного выполнения упражнений на гибкость?
13. В чем суть методики применения знаковой записи?
14. Требования к проведению педагогических наблюдений.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основная

1. Белокопытова, Ж. А. Художественная гимнастика: учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства / Ж. А. Белокопытова, Л. А. Карпенко, Г. Г. Романова. – Киев: [б. и.], 1991. – 86 с.

2. Художественная гимнастика: учебник для тренеров, преподавателей и студентов института физической культуры / под ред. Л. А. Карпенко. – М.: Всерос. Федерация худож. гимнастики, 2003. – 381 с.

Дополнительная

3. Вишнякова, С. В. Совершенствование функциональных возможностей спортсменок на начальных этапах подготовки в художественной гимнастике: учеб. – метод. пособие / С. В. Вишнякова, И. Н. Солопов, Б. М. Замов. – Волгоград: [б. и.], 1998. – 54 с.

4. Карпенко, Л. А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: учебное пособие / Л. А. Карпенко, И. А. Винер, В. А. Сивицкий. – М.: [б. и.], 2007. – 77 с.

5. Кравчук, А. И. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста (науч. – метод. и организац. основы гармонич. дошкол. комплекс. физ. воспитания). В 3 ч. Ч. 2, 3 / А. И. Кравчук. – Новосибирск: [б. и.], 1998. – 136 с.

6. Кувшинникова, С. А. Система оценивания специальной физической подготовленности в художественной гимнастике: методические рекомендации для студентов, слушателей факультетов повышения квалификации и усовершенствования ГЦОЛИФКа. – М., 1991, – 31 с.

7. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя / В. И. Лях. – М.: АСТ, 1998. – 272 с.

8. Правила по художественной гимнастике: действующие нормы для индивидуальных и групповых упражнений: ФИЖ, 2009–2012. – [Б. м.: б. и.], 2009. – 128 с.

9. Пшеничникова, Г. Н. Методика оценки качества выполнения элементов на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике / Г. Н. Пшеничникова, О. П. Власова // Актуальные проблемы развития спортивных танцев, аэробики и фитнеса: сборник трудов Всероссийской научно – практической конференции 28–29 октября 2010 г. – 2010. – С. 129–131.

ГЛАВА 3. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА И ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ЭЛЕМЕНТОВ СТРУКТУРНЫХ ГРУПП трудности БЕЗ ПРЕДМЕТА на этапе начальной подготовки

3.1. Характеристика прыжков в художественной гимнастике

Художественная гимнастика относится к видам спорта, где результат выступления оценивается субъективно, по качеству исполнения: предмет оценки – техника упражнений; критерий – совершенство выполнения в баллах. В этом виде спорта, относящимся к «артистическим», все острее ощущается потребность в объективных методах количественной оценки двигательного потенциала и условий его наилучшей реализации. Объясняется это прежде всего ростом сложности соревновательных программ.

Прыжки – один из наиболее ярких элементов композиции в художественной гимнастике и одновременно одна из самых трудных категорий движений, требующих от гимнастики отличных физических данных и отточенной технической подготовленности.

По своей динамичности и эмоциональной окраске они являются прекрасным средством выразительности. Основная задача при выполнении прыжка состоит в том, чтобы он был выполнен легко, изящно, подчёркивал характер и экспрессию отдельных частей музыкального произведения. Координационные способности гимнастики и хорошая физическая подготовка служат одной из основных предпосылок успешного освоения прыжков [7, 11] различной трудности.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.