

**Министерство образования и науки Республики Северная Осетия – Алания
Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Республиканский дворец детского творчества им. Б.Е. Кабалоева»**

**«Методика проведения учебно-тренировочных занятий
совершенствования движений с предметами»
(методические рекомендации в помощь педагогам
дополнительного образования по художественной гимнастике)**

Составители - Сокаева Галина Вячеславовна,
Гудиева Юлианна Казбековна,
Майорова Елена Андреевна
педагоги дополнительного образования

Владикавказ
2017г.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ДВИЖЕНИЙ С ПРЕДМЕТАМИ

Методика обучения упражнениям с предметами

Наиболее яркой отличительной чертой художественной гимнастики являются упражнения с предметами. Они составляют основное содержание технической подготовки обучающихся. Процесс совершенствования гимнастками упражнений весьма сложен, длителен, требует рационального методического подхода, знания техники движений и закономерностей ее становления, использования передовых форм обучения.

Методика обучения упражнениям с предметами широко освещена в отечественной и зарубежной литературе. Например:

- не вводить различные предметы на занятия раньше, чем будут освоены основные навыки движений без предмета;
- начинать обучение с упражнений с мячом, затем переходить к упражнениям со скакалкой (в практике встречается и обратный вариант). Определенные возражения вызывает рекомендация использовать с этой целью теннисный мяч, поскольку техника движений с малым мячом имеет ряд существенных отличий от модельных характеристик потребного будущего. Специалисты из ГДР советуют использовать упражнения с булавами уже на первых этапах, поскольку относительно тяжелый вес позволяет юным гимнасткам четче дифференцировать положения и движения рук. Некоторые педагоги рекомендуют вводить упражнения с обручем на первом году обучения.
- обучать упражнениям с предметами в облегченных условиях:
 - на месте, замедляя темп, используя подводящие упражнения и упрощенные варианты предметов. Вес, размеры, фактура предметов должны соответствовать возможностям занимающихся, направленное варьирование веса и размеров предметов позволяет легче и быстрее обучать некоторым движениям, развивать необходимые двигательные качества.
- Применять упражнения в одинаковом объеме для правой и левой руки, что ограничит двигательную функциональную асимметрию и повысит возможности обеих рук. По данным Л.М. Шачневой (1979), функциональная асимметрия легче поддается коррекции в 8-9 лет, чем в 10-11, причем начинать разучивание простых элементов полезнее с левой руки, что позволяет избежать формирования выраженной асимметрии движений рук, которая может закрепиться уже на начальных этапах.
- Упражнения с предметами рекомендуется вводить в основную часть занятия, причем разучивание новых упражнений, требующих тонкой координации, должно предшествовать уже изученным, выполняемым интенсивно. Большую роль для выработки правильных дифференцировок и

формирования ритмотемповой структуры упражнений играет подбор музыкального сопровождения и умелое его использование.

- После освоения основной формы, движения изучаются, закрепляются и совершенствуются путем изменения условий их выполнения, к которым относятся:

- уменьшение и увеличение импульса силы (например, амплитуды и высоты бросков);

- дополнительные движения туловищем при махах, бросках, ловле, увеличение амплитуды сгибания-разгибания, поворота и т.д.;

- перенесение тяжести тела с ноги на ногу или круговые движения при махах, перекатах, восьмерках;

- соответствующие или усиленные движения туловища, сопровождающие движения предмета (например, при перекатах мяча);

- усложненные положения рук, (например, в момент ловли рука за спиной, под ногой, руки в скрестном положении).

- Дальнейшее совершенствование осуществляется путем соединения нескольких элементов следующими способами: серии - соединение одинаковых элементов; ряды - соединение разных элементов одной структурной группы; соединение элементов разных структурных групп с предметом; соединение элементов разных структурных групп с предметом и без предмета.

В упражнениях с предметами важно подготовить двигательный аппарат спортсменки таким образом, чтобы обеспечить значительный запас прочности при выполнении демонстрируемых композиций и, вместе с тем, гибкость, пластичность формируемых навыков, позволяющую создавать новые оригинальные варианты движений, приспосабливаться к меняющимся требованиям правил, успевать за техническим прогрессом.

Традиционный путь последовательного овладения рядом усложняющихся элементов, в которых сочетаются движения без предмета - с предметом, не может обеспечить необходимой базы для создания современных программ. Доказано, что недостаточный уровень исполнения сравнительно простых, но базовых, многочисленных в количественном плане действий с предметами, является одной из причин многих технических ошибок, допускаемых гимнастками на соревнованиях. Вместе с тем, элементы настолько усложнились и постоянно развиваются, что без применения специальных приемов обучения их выполнение просто невозможно.

Один из путей решения проблемы лежит в выработке определенной системы проведения занятия с предметами. Проводя аналогию с занятием по хореографии, который обеспечивает всестороннюю подготовку гимнасток, формирование навыков, воспитание физических качеств, совершенствование двигательной координации, эстетической окраски движений, - мы считаем, что занятия с предметами призваны обеспечить овладение виртуозным

мастерством соединения манипуляций предметами с движениями тела, определенную свободу и независимость каждого компонента.

Предлагается путь раздельной отработки движений без предмета и с предметами, а также их сопряжения на новом уровне. В основу технологии построения занятия с предметами положены принципы цикличности варьирования, усложненных условий, сопряженного воздействия, опережающей трудности.

Смысл предлагаемой методики состоит в том, что программируется совершенствование базовых элементов, "проигрываются" все варианты соединений, осуществляется развитие средств предметной подготовки, создается необходимый запас технической подготовленности и условия, обеспечивающие надежность исполнения соревновательных композиций.

При построении занятий с предметами следует учитывать некоторые методические положения, специфичные для этой формы занятий:

1. Необходимо постоянно возвращаться к элементарным действиям, какими считаются базовые навыки и элементы школы предмета: передачи, перехваты, круги, вращения, броски и т.д. То есть занятие, даже гимнасток высокой квалификации, должно начинаться с действий, не усложненных сочетаниями с движениями без предмета.

2. Весьма перспективной на начальных этапах представляется отработка движений, различной структуры с тем предметом, который в наибольшей степени отвечает ее специфике: броски и отбивы - мяч; вращения и подскоки - скакалка; позы и круги - булавы; перекаты - обруч. Этот подход позволяет использовать несколько предметов в уроке уже на начальном этапе работы с детьми.

3. При разработке занятия тренер – преподаватель должен учитывать все основные структурные группы движения специфичные для данного предмета, необходимость их варьирования и многократного повторения.

4. После выполнения серий движений контрастных структурных групп в чистом виде необходимо переходить к выполнению сочетаний их между собой. Поскольку выполнить все возможные сочетания в одном занятии нельзя, тренер должен предусматривать перспективу, чтобы проходя по некоему кругу, гимнастки вновь и вновь возвращались к исходному. Это именно тот момент, который обеспечит гибкость и разносторонность навыка.

5. Очень важным является включение на хореографии или других разновидностей занятий без предмета, рабочих поз и действий, характерных для элементов с предметами - положения рук, активные перемещения туловища, наклоны и повороты головы, фиксация взгляда, работа ног, затрудняемая особыми движениями рук и т.п. Выполнение упражнений с предметами в целом ряде случаев исключает возможность вспомогательных маховых движений руками при прыжках, затрудняет координацию, требует много запаса физической подготовки.

6. При проведении занятий педагог должен особое внимание уделять точности движений рук и перемещений предмета, четкости динамической осанки, сохранению устойчивости, создавать ситуации, требующие от гимнасток значительных усилий, для безупречного исполнения даже элементарных действий.

7. Сотни повторений позволяют сделать сложнейшие элементы простыми, однако лишь при условии неусыпного контроля за качеством исполнения, иначе можно закрепить ошибочные варианты, нерациональную технику движений. Здесь требуется большое внимание со стороны тренера и постоянная сосредоточенность гимнастки, навыки осмысленного самоконтроля.

Главным из преимуществ, достигаемых при проведении занятия с предметами, является регламентированность количества повторений при высокой интенсивности работы всей группы. Упражнения выполняются без пауз для отдыха. Важным является импровизационный характер - задаются только структура движения, а также пусковая и итоговая позы, детали элемента создаются в ходе исполнения, что в ряде случаев приводит к оригинальным находкам.

Занятия позволяют сравнивать успехи в предметной подготовке гимнасток. Они приучаются работать синхронно, согласованно с музыкой. Выигрыш и в использовании площадки, поскольку для занятия с предметами подходят и сравнительно небольшие помещения.

В зависимости от периода подготовки продолжительность занятия варьируется от 15 до 45 минут. Занятие состоит из трех циклов заданий. Включаются упражнения с одним, двумя, реже с большим количеством предметов.

Упражнения выполняются синхронно всей группой. Задания могут выполняться индивидуально, а также в парах, тройках, группах и других построениях, позволяющих выполнять переброски и передачи предметов. Музыкальный материал должен быть выразительным, ритмически разнообразным, побуждающим к движениям определенного характера. Лучше всего подходят для этой цели магнитофонные записи.

Продолжительность исполнения элементов одной структуры достаточно велика - от 32 до 64 тактов, т.е. целый музыкальный период. Движения выполняются в обе стороны, правой и левой рукой. Количество повторений кратное или даже с преобладанием элементов для недоминирующей руки, причем в ряде случаев целесообразно начинать упражнение с левой руки.

Следует **чередовать контрастные структурные группы**, например броски-перекаты, передачи-отбивы, по рекомендуемой схеме, с последующим их варьированием и наращиванием трудности.

После завершения 1-го цикла, охватывающего все структуры движений, он может повториться вновь в несколько измененном виде: другой способ броска, другое и.п., другой частью тела и т.д.

Основным во 2-м цикле является акцент на сочетание разноструктурных движений с проработкой всех возможных вариантов.

Завершают занятие движения 3-го цикла, наиболее приближенные по структуре к классификационным элементам, с перемещением по площадке, с включением поворотов, равновесий, прыжков. Тем не менее, при построении занятия следует ориентироваться прежде всего на технику самого предмета, качественное исполнение деталей, повышение требований к точности.

Естественно, на начальных этапах подготовки занятия не может еще иметь той формы, которая следует из предлагаемых схем, ограничиваясь одним-двумя циклами, либо сокращенным количеством структурных групп. Занятие для квалифицированных гимнасток проводится более компактно, интенсивно, 1-й цикл менее продолжителен по времени, но количество повторений при этом сохраняется за счет сокращения пауз и увеличения темпа.

12. СХЕМЫ ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ С ПРЕДМЕТАМИ

12.1. Схема построения занятий с мячом

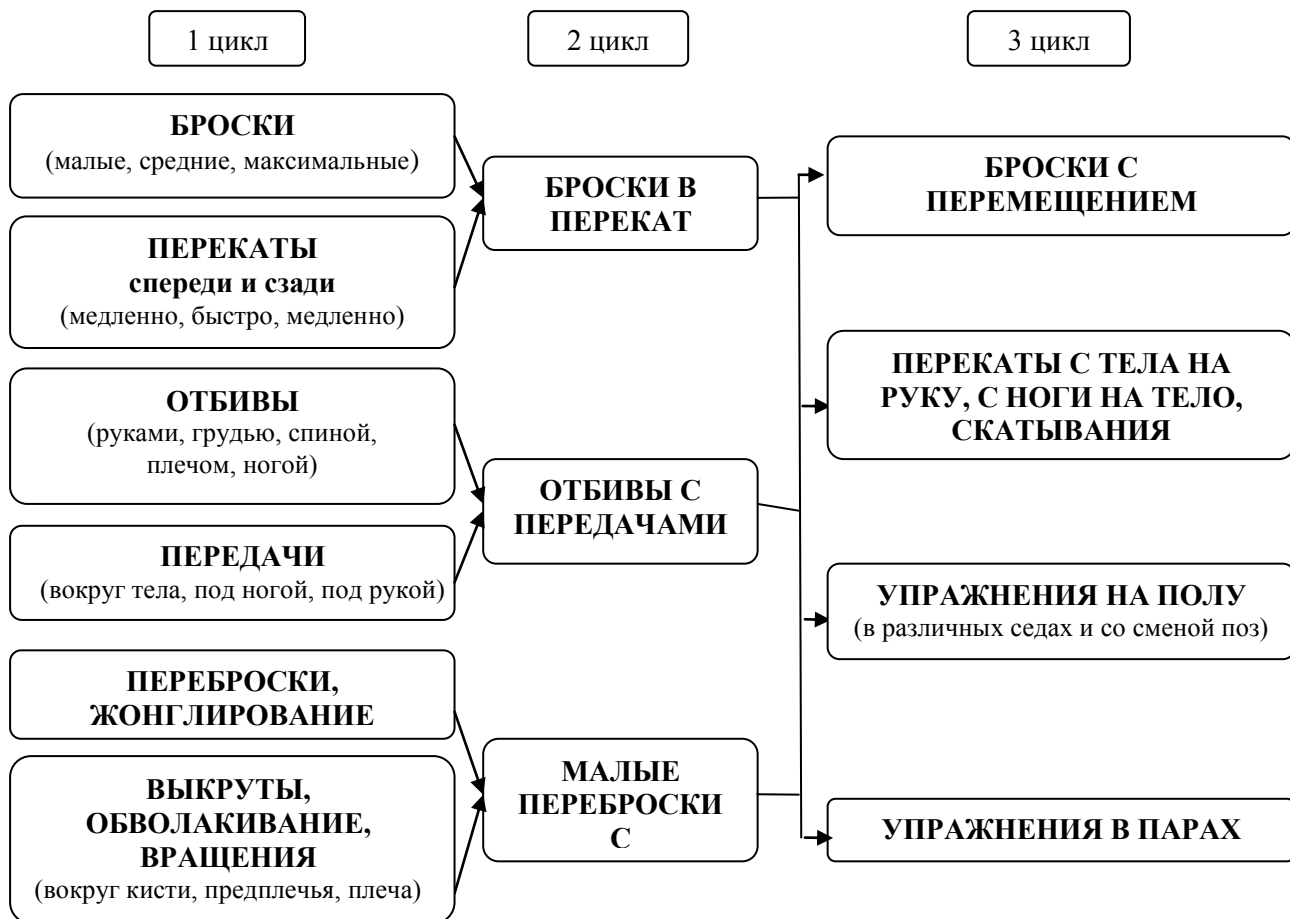


Схема построения занятий с обручем

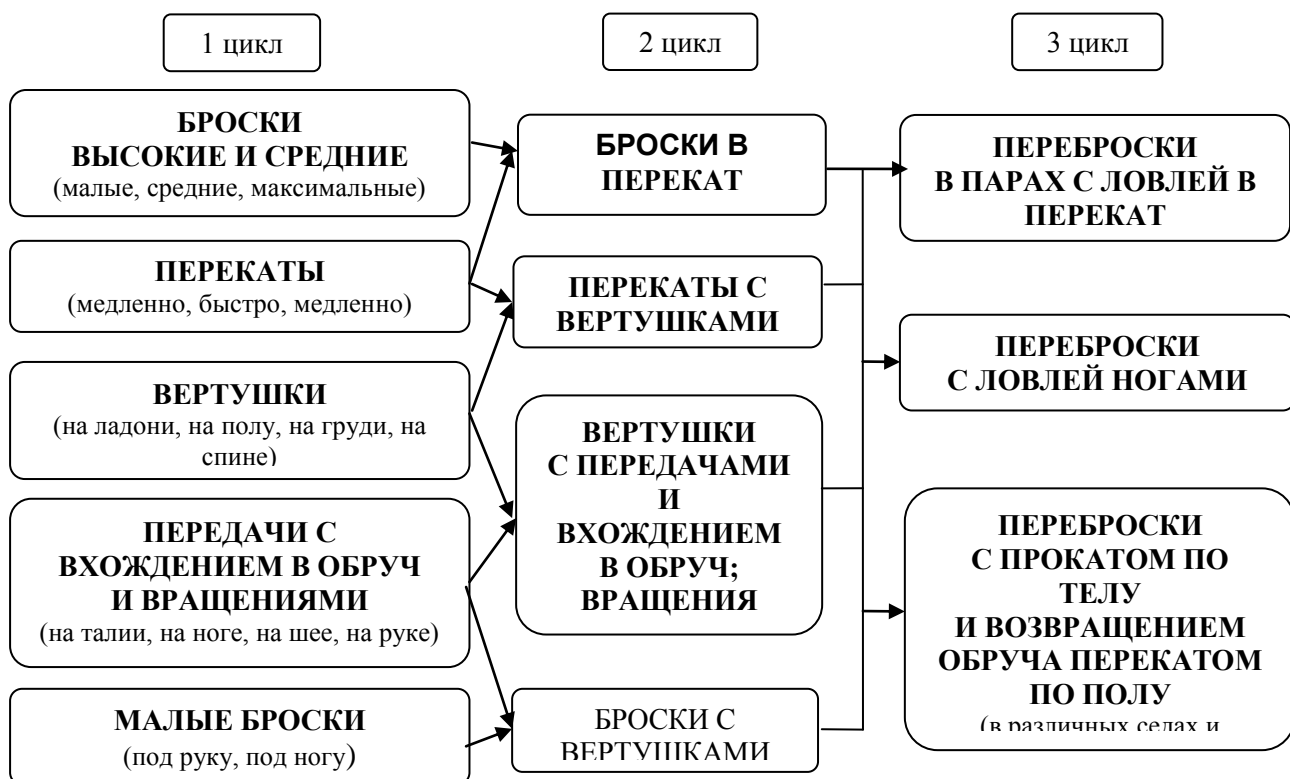


Схема построения занятий с булавами

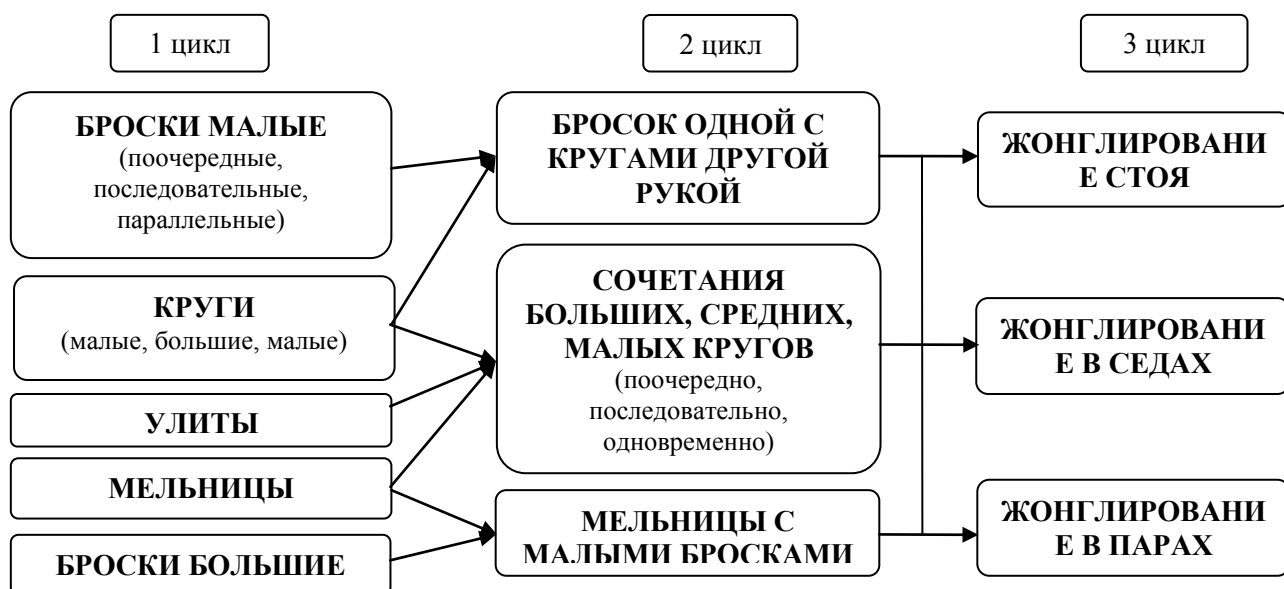


Схема построения занятий со скакалкой

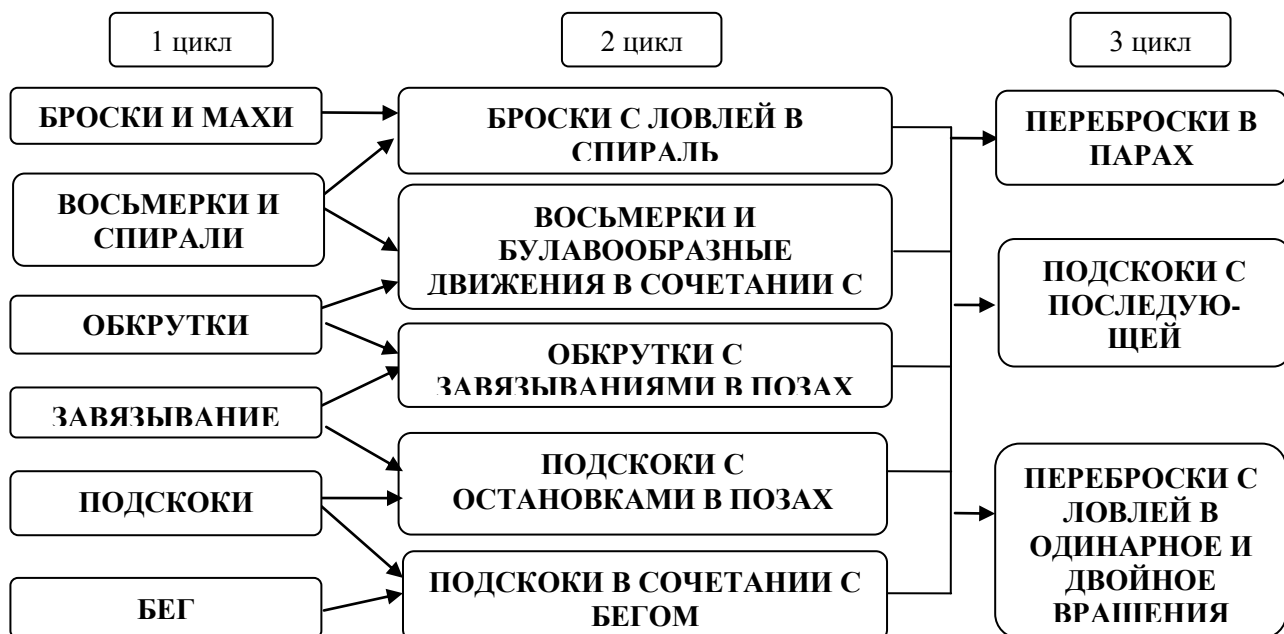
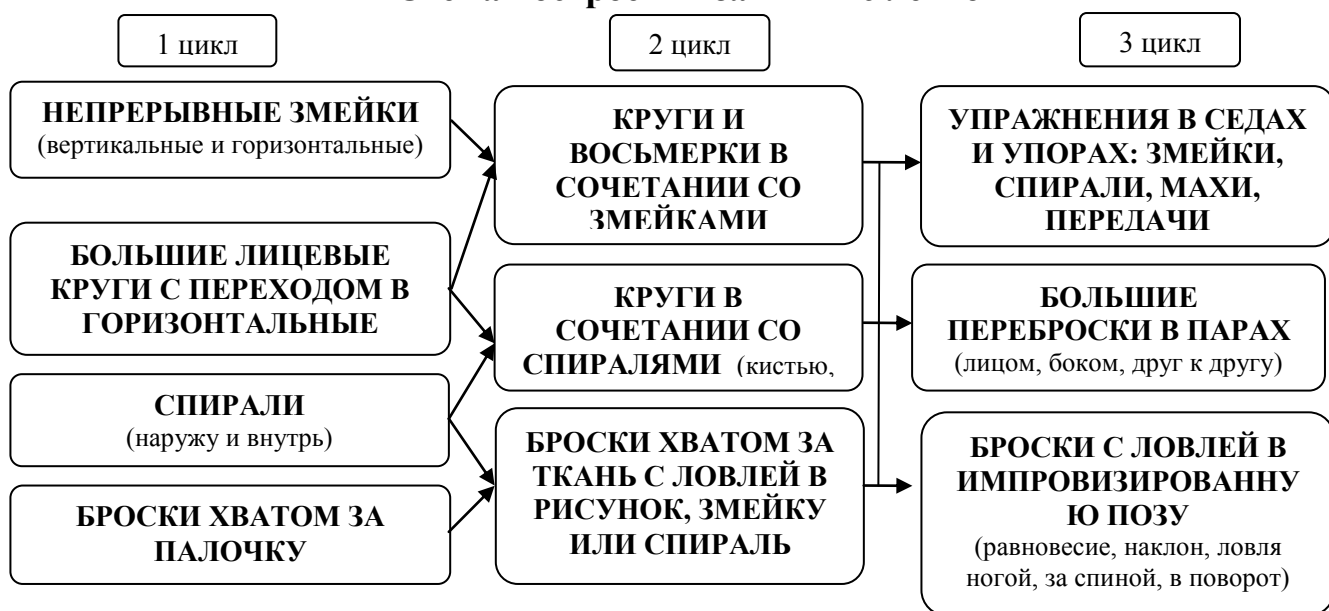


Схема построения занятий с лентой



КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ С ПРЕДМЕТАМИ

Комплекс упражнений с обручем

Итогом базовой подготовки, может служить следующий комплекс:

Время исполнения - 5 мин.,

музыкальный размер - 4/4, метр - 100/120 в мин.

1. И.п. - лицом к о.н. ст. на носках с небольшим наклоном вправо, руки в стороны, обруч на полу справа, в лицевой плоскости, хватом сверху, смотреть на обруч;

1-2 - спружинив в стойку на носках, вертушка обручем внутрь, руки вверх;

3 - выпад влево с перекатом обруча спереди;

4 - с поворотом плеч налево остановка обруча хватом сверху левой рукой;

5-8 - то же в другую сторону.

Повторить три раза. На последние 4 счета передать обруч в правую руку и выполнить 2 вращ.

2. Из сомкнутой стойки:

1-2 - высокий бросок обруча (держать позу - стойка на носках, одна рука вверх, другая в сторону, голова приподнята);

3-4 - спружинить, принимая обруч, выполнить 2 вращения.

Повторить по 4 раза правой и левой рукой.

3. Малые последовательные броски обруча без промежуточных вращений (в одно касание). По 4 раза правой и левой рукой. Направление вращения внутрь.

4. Поочередные броски средней высоты правой и левой рукой тем же приемом, 4 броска выполняются с вращением против часовой стрелки и 4 - противоположном.

5. И.п. - круглый полуприсед, обруч за спиной. Высокие броски махом в сторону по дуге над головой, из одной руки в другую, с перемещением приставными шагами по ходу полета обруча. Выполнить 4 раза.

6. И.п. - руки в стороны, обруч справа в лицевой плоскости жестким хватом, кисть собрана в кулак:

1 - поворот обруча на 180 градусов движением кисти книзу;

2 - и.п.;

3-4 - приставным шагом в сторону перекаат обруча в другую руку по груди (при приеме обруча не поворачивать кисть ладонью назад);

5-8 - то же в другую сторону;

1 - выпад влево с перекаатом обруча спереди по груди в левую руку;

2 - перенося тяжесть тела в полуприсед на правой, левую в сторону на носок, перекаат обруча по полу перед собой;

3-6 - повторить то же еще 2 раза;

7-8 - приставляя правую, передать обруч дугой кверху в другую руку в и.п. Повторить все упражнение.

7. Из и.п. - стойка на носках, выполнить два вращения обруча правой рукой в лицевой плоскости: с поворотом кругом перекаат обруча в левую руку по груди (в положении спиной к о.н., руки в стороны, с прогибом в грудном отделе); продолжая поворот еще на 180 градусов, передать обруч в правую и выполнить два вращения; перекаатить обруч по спине правой рукой под левое плечо. Упражнение повторить по два раза, начиная с правой, затем левой руки.

8. Вертушка на ладони. Выполняется правой и левой рукой по 2 или 4 раза в зависимости от продолжительности вращения (8 счетов, либо 4).

9. Вертушка вокруг горизонтальной оси с передачей обруча за спиной в повороте на 360 градусов (на 4 счета) направо и налево. Повторить 4 раза.

10. Бросок обруча двумя руками перед собой на малую высоту с сильным подкручиванием вокруг вертикальной оси. Во время полета - стойка на носках, руки в стороны. Ловля одной рукой, останавливая обруч жестким хватом, в сагиттальной плоскости. Повторить прием по 4 раза правой и левой рукой, чередуя направление подкручивания (внутри и наружу).

11. И.п. - боком к о.н., стойка на правой, левую назад на носок, плечи развернуть к о.н., руки в стороны, обруч вертикально в правой: шагом левой

ноги назад - в сторону окрестный поворот налево на 360 градусов с броском и ловлей обруча правой рукой после вертушки (полного вращения вокруг вертикальной оси), передать обруч в левую. Повторить в другую сторону. Выполнить все 2 раза.

12. И.п. - обруч вперед – к низу, хватом двумя руками:

1-2 - две небольшие переброски с ловлей за противоположный край поворотом нижнего края обруча кверху (к себе);

3-4 - бросок с полным вращением обруча от себя и ловлей за тот же край;

5-8 - высокий бросок обруча с вертушкой вокруг горизонтальной оси (к себе). Ловить в и.п. с надеванием обруча на себя и выпрыгиванием.

Всю связку повторить 4 раза.

13. Высокий бросок махом вперед, обруч в полете вертикально, в сагиттальной плоскости; принимая обруч за нижний край хватом изнутри (сверху) выполнить по возможности высокий бросок с вертушкой вокруг горизонтальной оси. Каждая серия бросков выполняется на 8 счетов и повторяется по 3 раза правой и левой рукой.

14. Быстрые горизонтальные вращения обруча на кисти, поднятой вверх руки; замедляя темп, перевести обруч на предплечье, затем плечо, шею, талию; при переходе на колени темп вращений ускоряется (можно включить перемещения по площадке); подхватывая обруч, выпрыгнуть из него.

Выполнить упражнение в другую сторону. На упражнение отводится от 32 до 64 счетов.

15. Серия плавных движений с включением в работу туловища: переводы и восьмерки обручем в различных плоскостях (горизонтальной, боковой, лицевой), держа его двумя руками, наклоны, вращения и передачи из руки в руку, на 32-64 счета.

Предварительно разученный комплекс выполняется группой под музыку, без пауз и остановок. Необходимы синхронность, согласованность, а при оценке качества и полная безошибочность движений. Комплекс позволяет проверить помимо уровня владения базовыми навыками степень функциональной двигательной асимметрии, стабильность и вариативность техники, соответствие эталонам, способности к работе в групповых упражнениях, умение использовать небольшие пространства площадки, улавливать ритмические акценты.

Для оценки исполнения достаточно использовать 5-бальную систему. "+" и "-", прибавленные к основной оценке, позволяют сделать ее более тонкой, отметить даже незначительные различия между исполнителями.

Комплексы со всеми остальными предметами составляются на той же принципиальной основе.

Комплекс упражнений с лентой

1. Вертикальные (или горизонтальные) змейки лентой, соединенные с простейшими движениями ногами типа выпадов, поворотов скрестным шагом или переступая в связки на 8 счетов, повторяемые по 4 раза, начиная с левой руки.

2. Серии лицевых, а затем горизонтальных кругов лентой в различных сочетаниях:

а) большой лицевой - средний за головой - малый (кистью) за головой, на 4 счета по 4 раза;

б) 2 средних круга лентой перед собой (на полу) - большой горизонтальный круг над головой - шагнуть в круг на полу.

3. Спирали:

а) вертикальные спирали по 8 счетов внутрь и наружу, 2 раза левой, а затем правой рукой;

б) сочетание спирали с большим боковым кругом, во время спирали рука в ней;

в) спираль кистью - предплечьем - всей рукой.

4. Круги в сочетании с обводками, передачами и бросками:

а) малые круги с обводками палочки вокруг кисти (в лицевой или боковой плоскости);

б) увеличивающиеся круги в лицевой плоскости с поворотом спиной к о.н. по ходу вращения ленты и переброской палочки по дуге в другую руку;

в) переброска из руки в руку над головой (без поворота);

г) большой бросок хватом за ткань ленты - ловля в рисунок после поворота кругом (выполняется без перемещения);

д) другие формы бросков (ногой, с возвратом палочки и т.п.) в сочетании с рисунками и передачами.

Комплекс упражнений с мячом

1. Броски:

а) 2 малых - 1 большой, поочередно, 4 серии;

б) последовательные большие броски, по 4 раза правой и левой рукой.

2. Перекаты:

а) по предплечью - 2 раза и большой из руки в руку.

б) "круговой" перекат с поддержкой мяча другой рукой, по 3 раза слева - направо и справа - налево;

в) большие перекаты в равновесие, из руки в руку по груди и спине, 8 раз.

3. Выкруты:

а) лицевая восьмерка с передачей мяча и обволакиванием вокруг горизонтальной оси;

б) горизонтальный выкрут перед собой и над головой с обволакиванием мяча вокруг вертикальной оси;

с) в равновесии обволакивание и передача мяча за спиной во время поворота на двух.

4. Отбивы:

а) 6 последовательных отбивов одной рукой с передачей мяча в другую;

б) 3 сильных поочередных отбива с ловлей в обратный хват и горизонтальным выкрутом;

с) 3 последовательных отбива с приемом мяча на тыльную поверхность кисти, перемещая руку кверху;

д) отбить мяч кистью, затем предплечьем согнутой и повернутой наружу руки, подбить коленом и поймать в другую руку;

е) отбив кистью, подбив ногой и отбив стопой с ловлей на согнутую руку.

5. Переброски:

а) за спиной, поочередно 8 раз;

б) под плечом, последовательно по 4 раза;

с) под ногой, последовательно и поочередно.

Комплекс упражнений со скакалкой

1. Броски:

а) после вращения сложенной вдвое скакалки в боковой плоскости, выполнить высокий бросок с передачей под плечом одного из концов;

б) 2 быстрых вращения скакалки - малый бросок - ловля после поворота на 360 градусов;

с) высокий бросок после "мельницы" хватом за середину скакалки с ловлей, продолжая "мельницу".

2. Спирали и обводки (хватом за один конец):

а) мельница в боковой плоскости с обводкой на кисти;

б) манипуляции концами (спирали) в боковой плоскости после обводки вокруг плеча;

с) спираль в лицевой плоскости с отходом назад - скрестный поворот с ловлей конца скакалки, выпуская другой конец, продолжить спираль;

д) после манипуляции концом в горизонтальной плоскости обводка вокруг ног и тела, раскручивая скакалку, манипуляция над головой.

3. Бег и подскоки через вращающуюся скакалку:
- a) подскоки с ноги на ногу с междускоком;
 - b) последовательные подскоки по 4 на каждой ноге;
 - c) продолжая вращение, подскоки с поворотом правым, а затем левым боком к о.н.;
 - d) бег вперед и назад, вращая скакалку просто и петлей;
 - e) прыжки с двойным вращением скакалки назад.

Комплекс упражнений с булавами

1. Броски:

- a) 1 булава в правой руке - 2 малых броска с одним вращением и переброска в левую руку с двумя вращениями в полете, по 4 в боковой плоскости и по 4 в лицевой с переброской над головой;
- b) средние броски с ловлей в жесткий хват, булава вертикально, то же после параллельного броска 2 булавы, то же после предварительных поочередных бросков малой высоты с ловлей за головку.

2. Круги:

- a) по 4 малых круга в боковой плоскости правой и левой рукой;
- b) круг рукой в боковой плоскости с одновременными малыми кругами булавой;
- c) малые последовательные круги булавами снизу-вверх и большие поочередные круги в боковой плоскости;
- d) из и.п. - руки в стороны, выполнить большой лицевой круг книзу, средний круг за головой; оставляя руку согнутой к плечу, малый круг спереди в и.п., поочередно и последовательно, правой и левой рукой.

3. Перекаты:

- a) от плеча по руке (руки в стороны - книзу);
- b) из и.п. - рука с булавой вверх, перекат булавы с ловлей за спиной другой рукой и перекат от плеча в и.п.;
- c) круговой перекат с передачей булавы.

4. Мельницы:

- a) последовательные лицевые круги книзу и средние за головой - мельница над головой;
- b) круговая мельница.

5. "Улиты":

- a) из и.п. руки в стороны, поочередно выполнить улиты вперед и в и.п. обратным движением;
- b) то же одновременно и последовательно;
- c) то же в сочетании с малыми кругами.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аркаев Л.Я., Кузьмина Н.И.. О модели построения многолетней спортивной тренировки в XI г: Метод. рек. – М.: Изд-во В НИИФК, 1989.
2. Архипова Ю.Н., Карпенко Л.А.. Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами: Метод. рек. – СПб.: Изд-во СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001.
3. Бирюк Е.В., Овчинникова Н.А.. Особенности физической подготовки: Метод. рек. – Киев: Изд-во КГИФК, 1991.
4. Гавердовский Ю.К.. Не только о программе (о специальной технической подготовке в гимнастике). Гимнастика: Ежегодник. – 1978. вып. 2.
5. Говорова М.А., Плешкань А.В.. Специальная физическая подготовка юных спортсменов высокой квалификации в XI г: Учеб. пособие. – М.: Всерос. фед. Худ. Гим., 2001.
6. Голыничева А.В.. Авторская программа объединения х\г, дипломант II Всеросс. Конкурса – Москва, 1994.
7. Карпенко Л.А.. Методика многолетней спортивной подготовки занимающихся х\г: Учеб. Пособие. – СПб.: Изд-во СПбГАФК, 1998.
8. Карпенко Л.А.. Урок как важная структурная единица в системе спортивной подготовки занимающихся х\г.: Учеб. Пособие. – СПб.: Изд-во СПбГАФК, 1999.
9. Лисицкая Т.С., Суслаков Б.А., Кувшинникова С.А. Педагогический контроль за специальной физической подготовкой в XI г. Гимнастика: Ежегодник. –1983. вып.2.
10. Приставкина М. В.. Теория и методика отбора в XI г.: Метод. рек. – Смоленск: Изд-во СГИФК, 1987.
11. Художественная гимнастика: Учебник для ИФК. Под ред. Лисицкой Т.С. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
12. Художественная гимнастика учебная программа для детско-юношеских спортивных школ. Гос. ком. по физ. кул. и спорту. Федерация XI г. 1991.
13. Художественная гимнастика: Правила судейства. – ФИЖ – 2017-2020г.
14. Шишманова Ж. Большой путь. – М.: Физкультура и спорт, 1980.