

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа №1»

## Методическая разработка

*«Особенности организации учебно-  
тренировочного процесса юных гимнасток»*

Разработана  
тренером-преподавателем  
Козьменко И.С.

Щекино, 2019г.

## Содержание

Введение

Глава 1 Современные организационно- методические подходы к подготовке юных спортсменов по художественной гимнастике.

1.1 Особенности организации соревновательной и тренировочной деятельности юных спортсменов, занимающихся художественной гимнастикой.

1.1.1 Особенности соревновательной деятельности юных гимнасток.

1.1.2 Особенности тренировочной деятельности юных гимнасток.

1.2 Возрастные особенности девочек 5- 7 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

1.2.1 Психологические особенности;

1.2.2 Морфофункциональные особенности.

1.3 Особенности подготовки юных спортсменов.

Глава 2 Организация и методы исследования.

2.1 Организация исследования.

2.2 Методы исследования.

Глава 3 Эффективность экспертной методики у девочек 5- 7 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

Заключение

Список литературы

## **Глава 1. Современные организационно- методические подходы к подготовке юных спортсменок по художественной гимнастике.**

### **1.1 Особенности организации соревновательной и тренировочной деятельности юных спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой.**

1. Художественная гимнастика – это олимпийский вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве, выразительном исполнении сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметом под музыку; это ациклический, сложнокоординационный вид спорта.

В связи с этим можно выделить 3 специфических особенности художественной гимнастики:

1. Многолетняя спортивная деятельность предусматривает постоянное овладение новыми сложнокоординационными двигательными навыками, которые оцениваются в условиях соревновательной деятельности по таким критериям, как качество исполнения, трудность, композиция упражнения;

2. Правила соревнований включают для каждого упражнения нормы образцовой техники, отклонения от которой влекут за собой снижение оценки за выполнение упражнения.

3. Особую роль в художественной гимнастике играет воспитание выразительности и артистичности, поэтому существенное значение здесь приобретают элементы музыкального образования.

Содержанием художественной гимнастики является освоение отдельных элементов, как с предметом, так и без него и овладение соединениями этих элементов - комбинациями. Основными в художественной гимнастике являются соревновательные комбинации со скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой, а также упражнения без предмета для гимнасток младших разрядов.

Упражнения со скакалкой представляют собой сочетания различных прыжков на одной и двух ногах, подскоков и вращений скакалки в различных плоскостях – выполняемых на месте и с продвижением в разных направлениях, а также с поворотами и изменением темпа и ритма, как прыжков, так и движений скакалкой. Упражнения со скакалкой требуют от спортсменки особой точности движений, умения не только чувствовать ритм музыки, но и сам предмет. Поскольку прыжки со скакалкой выполняются обычно длинными сериями, то эти упражнения могут служить отличным средством развития выносливости, в связи, с чем они применяются во многих спортивных специализациях в качестве общей и специальной физической подготовки.

Упражнения с обручем включают в себя вращения предмета в различных плоскостях и с различной амплитудой, выполняемых на разных частях тела (руках, ногах, туловище), а также разнообразные броски, прокатки и вертушки. Основное требование к таким упражнениям – сохранение плоскости движения предмета. Каждое движение с обручем требует владения особой техникой. Упражнения с обручем являются отличным средством развития координационных способностей гимнасток.

Упражнения с мячом отличаются высокой динамичностью, в них используется большое количество разнообразных движений: броски и ловли (одной и двумя руками, ногами без помощи рук, за спиной без контроля зрения), перебрасывания, прокатки по различным частям тела, отбивы, выкруты. Броски и ловли мяча, как правило, сочетаются с акробатическими упражнениями (кувырками, переворотами, перекатами на спине или груди), а также различного вида прыжками, поворотами и равновесиями.

Упражнения с булавами представляют собой манипуляции двумя предметами. Основное содержание составляют круги, выполняемые одной и двумя руками с различной амплитудой и скоростью вращения, «мельницы», броски и ловли, прокатки по телу и по площадке.

Упражнения с лентой связаны с построением в пространстве различных «рисунков». Работа предметом предполагает наличие больших и малых кругов, «змеек», «спиралек», «восьмерок», бросков, выполняемых в различных плоскостях и направлениях в сочетании с поворотами, наклонами туловища в разные стороны, прыжками, равновесиями. В соответствии с музыкальным сопровождением упражнения с лентой являются одним из самых зрелищных видов программы.

Все гимнастические элементы и их соединения относятся к группам трудности, исключение составляют только простейшие элементы. Правилами соревнований предусмотрена определенная трудность элементов для каждого спортивного разряда. Упражнения классификационной программы представляют собой свободное передвижение гимнастки по площадке, включающее элементы танца, пластики, мимики, ритмического согласования движений с музыкальным сопровождением, а также элементы упрощенной стилизованной акробатики в форме, допускаемой правилами соревнований.

Соревнования по художественной гимнастике являются составной частью учебно-тренировочного процесса, они служат проверкой уровня подготовки гимнасток и стимулом для совершенствования их спортивного мастерства.

Зрелищность соревнований, высокая культура и мастерство спортсменок служат хорошим агитационным средством для привлечения девушек и женщин всех возрастов к занятиям художественной гимнастикой.

В последние годы художественная гимнастика приобретает все большую популярность. В связи с этим повышаются требования к качеству проведения соревнований. Они должны проводиться четко, организованно, красочно, с тщательной разработкой ритуала открытия и закрытия, с квалификационным судейством.

По данным литературных источников, можно выделить ряд задач, которые решаются благодаря хорошо организованным соревнованиям:

1. Повышение интереса и сознательности в занятиях спортом;
2. Наличие объективной проверки уровня и хода спортивного совершенствования гимнасток;
3. Стимулирование дальнейшего развития способностей и качества всех видов подготовки гимнасток;
4. Повышение морально - волевой, психологической и тактической готовности гимнасток;
5. Оценка профессионализма и качества работы тренерского состава;
6. Пропаганда вида спорта, посредством его развития, пополнения контингента и болельщиков;
7. Стимулирование процесса, совершенствования и саморазвития вида спорта в целом и его составляющих;
8. Расширение круга и географии общения тренеров и гимнасток.

Разрядная классификация играет важную роль в систематизации спортивной подготовки гимнасток, она помогает спортсменке последовательно от уровня начальной подготовки подняться до уровня высшего спортивного мастерства.

Грамотная спортивная классификация должна включать следующие нормативные элементы:

- Количество элементов и их соединений, имеющих трудность;
- Нормативную трудность элементов и соединений;
- Нормативную оценку качества исполнения;
- Уровень соревнований, удостоверяющих выполнение разрядного норматива.

Спортивное мастерство в художественной гимнастике развивается по трем направлениям:

1. Содержание соревновательной программы;

2. Композиция соревновательных упражнений;
3. Исполнение соревновательной композиции.

Содержание соревновательной программы гимнасток определяется двигательными действиями, выполняемых в процессе соревнований на оценку их качественных и количественных показателей. К качественным показателям движений относят:

- Разнообразии движений.

Предполагает использование в соревновательной программе движений из большинства известных структурных групп, как без предмета, так и с предметом.

- Трудность движений.

Достаточно четко регламентируется правилами соревнований. По технической ценности элементы распределяются на 10 групп: А- 0, 1; В- 0, 2; С- 0, 3; D- 0, 4; Е- 0, 5; F- 0, 6; G- 0, 7; H- 0, 8; I- 0, 9; J- 1, 0 балла. Дополнительную трудность создают различные движения предметами.

- Рискованность.

Связана с объективной угрозой невыполнения элемента при малейшей неточности в исполнении. Наличие рискованных элементов в соревновательной программе свидетельствует о совершенстве спортсменки, ее тонком техническом мастерстве.

- Оригинальность.

Предполагает необходимость творческого поиска, наличие необычных элементов и их сочетаний.

Композиция соревновательного упражнения - это единое творческое построение под музыку отдельных элементов и их соединений в соответствии с правилами соревнований и тенденциями развития гимнастики.

В выступлении гимнасток принято выделять:

- Временную композицию - последовательность распределения элементов;
- Пространственную композицию - распределение элементов в пространстве.

Качество композиции определяется выполнением гимнастических требований и следованием художественным принципам.

Исполнение соревновательной композиции или исполнительское мастерство включает следующие компоненты:

**Технический.** Связан с эффективностью техники, с тем, насколько безукоризненно, точно, чисто, уверенно и легко выполнены элементы, соединения и вся композиция;

- Физический.

Связан с физическими характеристикам движения гимнасток: амплитуда, динамичность, стремительность.

- Эстетический компонент.

Предполагает хорошую осанку, высокую культуру движений - грациозность, пластичность, целостность исполнения.

- Музыкально- выразительный компонент.

Предполагает соответствие движений музыке, ее характеру, темпу, ритму, динамике и эмоциональную насыщенность исполнения.

Обобщающей категорией исполнительного мастерства в гимнастике являются:

- ✓ Виртуозность - безошибочное исполнение движений на высокой скорости и с хорошей амплитудой.
- ✓ Оригинальность - необычность, новизна исполнения, проявляющаяся в новых элементах и их соединениях, необычной манере исполнения.
- ✓ Выразительность - эмоциональная насыщенность исполнения соревновательного упражнения.



Одной из особенностей современной гимнастики является то, что уровень спортивных достижений определяется субъективной оценкой судей соответствующей квалификации. Судьям по художественной гимнастике при оценке комбинаций приходится учитывать большое количество компонентов исполнительского мастерства, так как для художественной гимнастики характерен огромный спектр качественных проявлений двигательных действий.

Двигательные качества – это индивидуальные особенности человека, определяющие уровень его двигательных возможностей и позволяющие ему успешно осуществлять какую-либо двигательную деятельность. Такими индивидуальными особенностями являются максимальное потребление кислорода, высокая подвижность нервных процессов, быстрота мышления.

О способностях человека судят по его достижениям в процессе обучения или выполнения какой-либо двигательной деятельности. В основе развития способностей лежит четкая структура различных врожденных (наследственных) анатомо-физиологических задатков:

1. Анатомо-морфологические особенности мозга и нервной системы (свойства нервных процессов - сила, уравновешенность, подвижность, индивидуальные варианты строения коры головного мозга, степень функциональной зрелости ее отдельных областей).

2. Физиологические (особенности сердечно-сосудистой и дыхательной систем – максимальное потребление кислорода, показатели периферического кровообращения).

3. Биологические (особенности биологического окисления, эндокринной регуляции, обмена веществ, энергетики мышечного сокращения).

4. Телесные (длина тела и конечностей, масса тела, масса мышечной и жировой ткани).

5. Хромосомные (генные).

6. Психодинамические (свойства психических процессов, темперамент, характер, особенности регуляции и саморегуляции психических состояний).

До начала деятельности способности существуют в скрытом, не реализованном виде, в виде анатомо-физиологических задатков, потенциальных возможностей, которые не смогут развиваться, если не создать соответствующие условия. Способности человека проявляются в процессе двигательной деятельности как результат совместного действия наследственных и средовых факторов. Формой проявления двигательных качеств являются двигательные действия. Двигательные качества и уровень их развития чрезвычайно важны для двигательной деятельности ребенка. Это важно потому, что уровень рациональной двигательной активности определяется индивидуально для каждого человека, являясь одним из самых важных факторов обеспечения его здоровья. Хорошая физическая подготовленность, определяемая уровнем развития основных двигательных качеств, является основой высокой работоспособности во всех видах учебной, трудовой, спортивной деятельности ребенка.

Выделяют 5 основных физических качеств:

1. Быстрота;
2. Выносливость;
3. Сила;
4. Гибкость;
5. Ловкость (координационные способности).

Основной базой для овладения новыми видами двигательных действий, успешного приспособления к труду и бытовым операциям является высокий уровень развития координационных способностей. В условиях постоянно меняющегося мира значимость различных координационных способностей постоянно возрастает. Процесс освоения любых двигательных действий идет значительно успешнее, если занимающийся имеет крепкие, выносливые и

быстрые мышцы, гибкое тело, высокоразвитые способности управлять собой, своим телом, своими движениями. Высокий уровень развития физических способностей – важный компонент состояния здоровья детей.

В настоящее время экспериментально установлено, что структура каждого физического качества очень сложная. Компоненты этой структуры мало связаны между собой. Например, составляющими быстроты являются быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота движений, способность быстро набирать максимальную скорость, способность длительно поддерживать максимально набранную скорость. К компонентам координационных способностей причисляют способность к точному воспроизведению, дифференцированию и отмериванию пространственных, силовых и временных параметров движений, чувство ритма, равновесие, способность к ориентированию и быстрому реагированию в сложных условиях, способности к согласованию и перестроению двигательной деятельности, вестибулярную устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц. Не менее сложную структуру имеет выносливость, гибкость, сила.

На данный момент нет единой общепринятой классификации двигательных способностей человека, однако, распространенной является их систематизация на два больших класса:

1. Кондиционные (энергетические). Способности, в значительно большей мере зависящие от морфологических факторов, биомеханических и гистологических перестроек в мышцах и организме в целом.

2. Координационные. Преимущественно обусловлены центрально-нервными влияниями (психофизиологическими механизмами управления и регулирования).

Существуют также абсолютные (явные) и относительные (латентные, скрытые) показатели двигательных способностей. Абсолютные показатели характеризуют уровень развития двигательных способностей без учета их

влияния друг на друга. Относительные показатели позволяют судить о проявлении двигательных способностей человека с учетом этого влияния.

Различают также следующие виды двигательных способностей:

1. Специальные.

Относятся к однородным группам целостных двигательных действий: бегу, акробатическим и гимнастическим упражнениям на снарядах, метательным двигательным действиям, спортивным играм.

2. Специфические.

Компоненты, составляющие внутреннюю структуру двигательных действий.

3. Общие.

Представляют собой потенциальные и реализованные способности человека, определяющие его готовность к успешному осуществлению различных по происхождению и смыслу двигательных действий. Специальные двигательные способности в данной связи - это возможности человека, определяющие его готовность к успешному осуществлению сходных по происхождению и смыслу двигательных действий.

## **1.2 Возрастные особенности девочек 5- 7 лет, занимающихся художественной гимнастикой.**

### **1.2.1 Психологические особенности.**

Дошкольный возраст охватывает период жизни ребенка от 3 до 7 лет.

Дошкольное детство — период познания мира человеческих отношений. Ребенок моделирует их в сюжетно-ролевой игре, которая становится для него ведущей деятельностью. Играя, он учится общаться со сверстниками.

Возраст 5- 7 лет является периодом творчества. Ребенок творчески осваивает речь, у него появляется творческое воображение. У дошкольника своя, особая логика мышления, подчиняющаяся динамике образных представлений.

Это период первоначального становления личности. Возникновение эмоционального предвосхищения последствий своего поведения, самооценки, усложнение и осознание переживаний, обогащение новыми чувствами и мотивами эмоционально – потребностной сферы, наконец, появление первых сущностных связей с миром и основ будущей структуры жизненного мира — вот главные особенности личностного развития дошкольника.

Центральными новообразованиями этого возраста можно считать соподчинение мотивов и самосознание.

В дошкольном возрасте появляется сложность жизненного мира, определяемая соподчинением мотивов. Происходит дифференциация линий онтогенеза, ведущих к тому или иному типу жизненного мира; формируются устойчивые мотивы, и начинает складываться направленность личности. У большинства детей проявляется значимость сложности и трудности мира.

У дошкольника появляются представления, которые помогают ему отвлечься от непосредственной ситуации, у него возникают переживания, не связанные с ней, а сиюминутные затруднения воспринимаются не так остро и теряют свою значимость.

Эмоциональные процессы у дошкольников становятся более уравновешенными, но насыщенность и интенсивность эмоциональной жизни ребенка не снижается.

### **1.2.2. Морфофункциональные особенности.**

Опорно-двигательный аппарат. Дошкольный возраст является периодом интенсивного развития организма ребенка, в процессе которого увеличение роста и окостенение скелета происходит неравномерно. Окостенение фаланг пальцев рук у девочек заканчивается в 7 – 9 лет, а костей запястья – в 8 – 11. К 5 – 6 годам становятся хорошо заметными изгибы позвоночного столба, их окончательное формирование заканчивается

к подростковому, юношескому возрасту. От рождения до 7 лет достаточно быстро увеличивается в размерах череп ребенка. С 3 до 7 лет продолжается рост всего черепа, особенно его основания. К 7 годам рост основания черепа в длину в основном заканчивается, достигая почти такой же величины, как и у взрослого человека.

С возрастом увеличивается масса мышц, однако, каждая мышца или группа мышц развиваются неодновременно. Темпы развития мышц ног опережают темпы развития мышц рук, развитию мышц-сгибателей предшествует развитие мышц-разгибателей. В онтогенезе изменяются не только конституционные, но и функциональные свойства мышц, что выражается в увеличении возбудимости нервов и мышц, повышении их подвижности (к 14 – 15 годам функциональная подвижность достигает показателей взрослых). Все мышцы увеличиваются за счет роста, как длины, так и диаметра. Длина мышц увеличивается в соответствии с ростом звеньев тела. Поперечное сечение мышц увеличивается опережающими темпами за счет утолщения мышечных волокон. Их диаметр в возрасте 7 лет составляет 21 – 22 мкм. Процесс обогащения растущих мышечных волокон соединительнотканными нитями наиболее интенсивно протекает до 7 лет.

Сердечно-сосудистая система. В процессе развития организма ребенка повышаются абсолютные и относительные размеры его сердца. В случае несоответствия между быстрым увеличением размеров тела и относительно медленным увеличением сердца, просветов кровеносных сосудов возможно развитие юношеской гипертонии.

Дыхательная система. По мере роста детского организма формируется дыхательный аппарат, увеличиваются размеры грудной клетки (в возрасте 6 – 7 лет ее рост несколько замедляется, а с 7 лет начинает интенсивно расти средний отдел грудной клетки), развиваются дыхательные мышцы, урежается частота дыхания ребенка, изменяется общая емкость легких.

Нервная система. Высшие формы психической деятельности формируются в процессе индивидуального развития в прямой связи с развитием центральной нервной системы и высшей нервной деятельности. В дошкольном возрасте формируются основные проявления высшей нервной деятельности. Большую роль в этом играет развитие речи, мышления, а также овладение различными двигательными навыками: ходьбой, бегом, прыжками.

В период от 7 – 9 до 10 – 12 лет высшая нервная деятельность ребенка достигает высокого уровня развития. Увеличение силы и подвижности нервных процессов обеспечивает повышение работоспособности коры головного мозга и стабильность всех видов внутреннего торможения. Однако, у детей дошкольного и младшего школьного возраста внутреннее торможение выражено слабо и, в сравнении со взрослыми, несколько снижена сбалансированность нервных процессов. Тем не менее, девочки в этом возрасте быстрее осваивают двигательные навыки благодаря высокой возбудимости, пластичности нервной системы и подвижности нервных процессов. В возрасте 5 – 7 лет угасание и дифференцирование вырабатываются почти вдвое быстрее, чем у детей 3 – 5 лет.

Постепенно возрастает роль второй сигнальной системы, но значение первой сигнальной системы не при этом не снижается. Двигательная активность ребенка способствует увеличению запаса слов и более осмысленному их пониманию. К 7 – летнему возрасту происходит морфологическое созревание лобного отдела коры больших полушарий.

Обмен веществ и энергии. Особенность обмена веществ у детей заключается в том, что значительная доля энергии идет на процессы развития растущего организма. Об этом необходимо помнить тренеру, осуществляющему целенаправленный контроль за питанием девочек, занимающихся художественной гимнастикой.

Потребность в белке у детей выше, чем у взрослых (недостаток белка замедляет рост и развитие ребенка). Также не менее важное значение имеют жиры, углеводы (для детей характерна высокая интенсивность углеводного обмена) и минеральные соли. Необходимо следить за тем, чтобы ребенок потреблял достаточное количество воды, потому что вода составляет 80% массы ребенка, а общая суточная потребность в воде у 6 – 10-летних равна 1,5 – 2 л. Расход энергии также зависит от возраста. По мере развития организма экономичность энергетических процессов возрастает.

С возрастом изменяется жировой обмен. Растущему организму жиры и жироподобные вещества необходимы для образования клеточных мембран, а также как важный источник энергии. Потребность организма в жирах на 1 кг массы тела с возрастом уменьшается (4 – 7 лет – 2,5 – 3 г/кг; 10 – 11 лет – 1,5 г/кг). Обмен жиров у детей неустойчив.

Регуляция углеводного обмена у детей менее совершенна, чем у взрослых. Это проявляется в замедленной мобилизации организмом углеводных ресурсов, а также меньшей способности сохранять необходимую интенсивность углеводного обмена при работе.

Обмен энергии в условиях полного мышечного покоя (основной обмен) с возрастом снижается. Расход энергии во время выполнения физических упражнений также зависит от возраста. При одинаковой работе у детей энергозатраты больше, чем у взрослых.

С возрастом повышается экономичность мышечных усилий. На это указывает и увеличение коэффициента полезного действия (КПД). При работе на велоэргометре у ребенка 6 – 9 лет он равен 12,3 %, у взрослых – 16 – 25%.

Дыхательная система. По мере развития организма изменяются длительность дыхательного цикла, соотношение между вдохом и выдохом, глубина и частота дыхания.



Для детей характерны частый, недостаточно устойчивый ритм дыхания, небольшая его глубина, примерно одинаковые по длительности вдох и выдох. Частота дыхания в возрасте 5 – 6 лет составляет 24 дыхательных цикла в минуту, в 7 лет – 23 дыхательных цикла в минуту. С возрастом повышается глубина дыхания ребенка. В 5 лет этот показатель составляет 151 мл, в 6 лет – 156 мл, а в 7 – 163 мл. Постепенно увеличивается минутный объем дыхания ребенка: в 5 – 6 лет он составляет 3500 мл, а в 7 лет – 3650 мл.

Жизненная емкость легких у детей в процессе развития организма постепенно увеличивается. В 5 – 6 лет она достигает значения 1200 мл, а к 7 годам – 1250 мл.

В возрасте от 3 до 7 лет в связи с развитием плечевого пояса все более начинает преобладать грудной тип дыхания, и к 7 годам он становится наиболее выраженным.

Сердечно-сосудистая система. В процессе роста понижается частота сердечных сокращений (ЧСС). В 7 лет она составляет 85 – 90 уд/мин, а в 14 – 15 лет – 70 – 78 уд/мин, что объясняется ослаблением влияния симпатического нерва и повышением тонуса блуждающего нерва. Одновременно повышается артериальное давление: 3 – 4 года – 86/55 мм рт ст, 5 – 7 лет – 110/68 мм рт ст. Возраст 5 – 7 лет характеризуется наиболее интенсивным периодом урежения ЧСС.

#### Развитие двигательных качеств.

У детей дошкольного возраста координационные способности находятся еще на достаточно низком уровне, для движений ногами характерна перекрестно-рецепторная иннервация. Уже в 5 – 7 лет происходит резкое улучшение двигательных координационных способностей, а к 7 годам у большинства детей складываются рецепторные отношения в движениях рук и ног.

В младшем школьном возрасте происходит интенсивное развитие способности к пространственной ориентировке, дифференцированию мышечных ощущений, что позволяет разучивать технически сложные движения, как без предмета, так и с предметом. В 8 – 9 лет хорошо поддается коррекции двигательная асимметрия. Постепенно стабилизируются временные показатели ходьбы и длительности шага. После 7 – 8 лет у детей уменьшается число дополнительных колебаний центра массы тела, снижается вариативность параметров работы мышц, участвующих в ходьбе.

К 4 – 5 годам развивается способность осуществлять направленные усилия – период первичного становления двигательной функции. Наиболее важным в развитии двигательного анализатора считают 6 – летний возраст. В этот период значительно улучшается анализ тактильно-кинестетических сигналов и усиливается концентрация возбуждательного и тормозного процессов. У детей формируются сложные двигательные произвольные реакции.

Гибкость по мере развития организма развивается неравномерно. Подвижность позвоночника при разгибании повышается у девочек с 7 до 12 лет. В суставах плечевого пояса подвижность при сгибательных и разгибательных движениях имеет тенденцию к увеличению до 12 – 13 лет, при этом наиболее сензитивным является возраст 9 – 10 лет. Наибольший рост подвижности в тазобедренных суставах наблюдается в 7 – 10 лет, который в последующие годы замедляется и к 13 – 14 годам приближается к показателям взрослых.

Особое значение в художественной гимнастике имеет способность к сохранению равновесия, которая в онтогенезе имеет тенденцию к улучшению в ходе естественного развития до 13 лет.

В возрасте 7 – 10 лет происходит равномерное увеличение максимальной силы. Наиболее высокий темп развития относительной силы

наблюдается у детей от 6 до 11 лет, а у некоторых групп мышц- разгибателей туловища и подошвенных сгибателей стопы – до 13 – 14 лет.

Скоростно- силовые качества, определяющие прыгучесть в условиях естественного развития, достигают наибольшего годового прироста у девочек в возрасте 9 – 10 лет. Без специальных тренировочных средств увеличение прыгучести не происходит.

Важное значение для освоения техники владения предметами имеет длительность скрытого периода простой и сложной двигательной реакции. В 5 – 7 лет он составляет 0,3 – 0,4 с.

### **1.3 Особенности подготовки юных спортсменок.**

Многолетняя система подготовки гимнасток основывается на ряде специфических средств и методов, применяемых поэтапно, с учетом возрастных особенностей занимающихся.

Главной целью спортивной подготовки гимнасток является победа на олимпийских играх – соревнованиях самого высокого ранга, а также победы на чемпионатах мира, Европы и страны.

К частным целям спортивной подготовки гимнасток относится освоение разрядных нормативов, а также нормативов кандидата в мастера спорта и мастера спорта.

Обобщая точки зрения различных авторов, можно выделить следующие задачи спортивной подготовки гимнасток:

1. всестороннее гармоническое развитие внешних форм и функций организма занимающихся: формирование правильной осанки, улучшение кровообращения и обмена веществ, повышение функциональных возможностей дыхательного аппарата, увеличение работоспособности;

2. соразмерное развитие физических качеств: силы, гибкости, ловкости, прыгучести, быстроты, равновесия и выносливости;

3. формирование системы специальных знаний, умений, навыков, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике;

4. воспитание морально-волевых качеств, таких как трудолюбие, настойчивость, упорство;

5. развитие нравственно-эстетических, а также специальных эстетических качеств, таких, как танцевальность, музыкальность, выразительность и артистизм.

Многолетнюю подготовку гимнасток можно разделить на 4 этапа: этап начальной подготовки, этап специализированной подготовки, этап углубленной подготовки, этап спортивного совершенствования.

Наиболее подробно рассмотрим этап начальной подготовки, который охватывает возраст от 5 до 8 лет. На этом этапе гимнастки выполняют контрольные нормативы и юношеские разряды.

Главной целью этого этапа является выявление способных детей и основательное осуществление начальной подготовки, закладка прочного фундамента.

Основные задачи этапа:

- Укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма занимающихся;
- Формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений;
- Разносторонняя, сбалансированная общая и специальная физическая подготовка;
- Освоение базовых навыков на простейших упражнениях хореографии, без предмета и с предметом;
- Развитие специфических качеств: танцевальности, музыкальности, выразительности, творческой активности;

- Привитие интереса к занятиям художественной гимнастикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности;
- Участие в показательных выступлениях, контрольных уроках, детских соревнованиях.

Основными средствами обучения на начальном этапе являются:

- Упражнения в ходьбе и беге;
- Партерная разминка с элементами общей и специальной физической и хореографической подготовки, а также подводящих упражнений без предмета;
- Простейшая разминка у гимнастической стенки;
- Подвижные и музыкальные игры;
- Простейшие танцевально-спортивные комбинации;
- Соревнования по физической и технической подготовке, открытые уроки для родителей.

Дошкольный возраст- это возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций позволяют считать этот возраст благоприятным для начала регулярных занятий физической культурой и спортом.

Занятия на этапе начальной подготовки обычно проводятся 2- 3 раза в неделю по 1- 2 часа и должны различаться по содержанию, например:

1. Занятие: разминка, упражнение без предмета, со скакалкой, игры.
2. Занятие: танцевальные элементы, упражнения с мячом.
3. Занятие: музыкально- двигательная подготовка, лента.

При построении тренировочных занятий необходимо учитывать следующие возрастные особенности спортсменок:

1. Большая гибкость позвоночного столба и неустойчивость его изгибов;

2. Очень эластичный и недостаточно прочный суставно- связочный аппарат;
3. Несогласованность регуляторных механизмов сердечно- сосудистой и дыхательной систем;
4. Низкая продолжительность активного внимания и умственной работоспособности;
5. Большая роль в тренировке отводится подражательным и игровым рефлексам.

Исходя из этого, тренеру на занятиях необходимо больше внимания уделять формированию правильной осанки девочек, целенаправленно и осторожно осуществлять процесс развития гибкости, вводить в занятия больше движений на мелкую моторику. Нагрузка на занятиях должна быть небольшого объема и интенсивности, носить дробный характер. Тренеру важно организовать тренировочный процесс так, чтобы он был интересным и эмоциональным.

Основными средствами художественной гимнастики являются:

1. упражнения без предмета (равновесия, волны, взмахи, прыжки);
2. упражнения с предметами (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента);
3. элементы классического танца;
4. элементы народных танцев;
5. элементы историко-бытового и народного танцев;
6. акробатические упражнения;
7. ритмика (упражнения на согласованность движения с музыкой);
8. элементы пантомимы;
9. элементы основной гимнастики (строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, прикладные упражнения);
10. упражнения из других видов спорта.

Центральное место в художественной гимнастике, по мнению многих авторов, занимает развитие такого физического качества, как гибкость во

всех ее проявлениях: пассивная, активная, предельно развитая гибкость в тазобедренном суставе. Кроме того, специфика данного вида спорта требует развития и совершенствования тонкой координации движений чувства ритма, музыки, артистизма. Сложность структуры двигательных действий гимнасток обуславливают необходимость запоминать большие объемы относительно независимых между собой движений. Это предъявляет требования к памяти спортсменок, а также к таким качествам, как исполнительность, ясность и полнота зрительных представлений, точность воспроизводства движений. Качество исполнения упражнения диктуется необходимостью формирования способности к самоконтролю и коррекции мышечных усилий, устойчивости внимания, его концентрации и распределения, быстроты реагирования, и мышления, сообразительности, самокритичности, настойчивости.

## **Глава 2. Организация и методы исследования.**

### **2.1 Организация исследования.**

Исследование проводилось в 2007 году и включало 3 этапа.

На первом этапе проводился анализ литературных источников по теме исследования, определялся объект, предмет, цель и задачи исследования, подбирались соответствующие методы.

На втором этапе проводился констатирующий этап эксперимента на базе МОУСОШ № 31. В исследовании приняло участие 10 девочек, занимающихся художественной гимнастикой, в возрасте 5- 6 лет. По сформированной батарее тестов был проведен контрольный тест.

На третьем этапе осуществлялась обработка полученных данных, формулировались выводы, оформлялась курсовая работа.

В работе использовался следующий комплекс методов исследования:

1. Теоретические: анализ литературных источников;
2. Эмпирические: наблюдение, тестирование;

## **Заключение**

### **Список литературы**

1. Алексеева, Т. И. Географическая среда и биология человека. – М.: «Мысль», 1977. – 302 с.
2. Бальсевич, В. К. Развитие быстроты и координации движений у детей 4- 6 лет// Теория и практика ФК.- 1986.- № 10.- С. 8- 10.
3. Береснева, И. А. Особенности развития гибкости у художественных гимнасток 5 – 7 лет разных соматотипов// Детский тренер. – 2006. - № 6. –



- С. 36 – 39. Данилова Н. Н. Психофизиология: Учебник для вузов. - М.: Аспект Пресс, 2000.
4. Благонядежина, Л. В. Эмоции и чувства// Психология: Учебник. - М., 1956.
  5. Боброва, Г.А. Художественная гимнастика в школе.- М.: Физкультура и спорт, 1978.
  6. Варакина, Т. Т., Кудряшова, Л. Н., Маркова, Т. П. Упражнения с предметами. - М.: Физкультура и спорт, 1973.
  7. Варшавская, Р. А., Кудряшова, Л. Н. Задачи и содержание художественной гимнастики// Художественная гимнастика: Учеб. пособ. для ИФК.- М.: Физкультура и спорт, 1973.
  8. Вербова, З. Д. Искусство произвольных упражнений.- М.: Физкультура и спорт, 1967.
  9. Гимнастика и методика преподавания: уч- к/ Под. ред. проф. Н.К.Меньшикова.- Спб: Изд-во РГГУ, 1998.
  10. Гимнастика и методика преподавания/ Под. ред. В. М. Смолевского.- М.: Физкультура и спорт, 1987.
  11. Гимнастика: учебник для техникумов физической культуры/ Под. ред. М. А. Украна и А. М. Шлемина.- М.: Физкультура и спорт, 1977.
  12. Дарвин, Ч. О выражении эмоций у человека и животных. – Спб.: Питер, 2001.
  13. Ермолаев, Ю. А. Возрастная физиология: Учебное пособие для студ. пед. вузов.- М.: Высшая школа, 1985.- 168 с.
  14. Завьялов, С. И., Панфилов, О. П., Чаенкова, О. В., Завьялова, О. С. Антропометрические размеры и физическое состояние дошкольников на рубеже XXI в. Методы определения и оценки// Под ред. докт. биол. наук проф. Панфилова О. П. – Тула, 2001.- 67 с.
  15. Запорожец, А. В., Неверович Я. З. О генезисе, функции и структуре эмоциональных процессов у ребенка// Вопросы психологии. – 1974.-№6.

- 16.Зарудная, А. А. Эмоции и чувства// Психология: Учебник. - Минск, 1970.
- 17.Злобин, А.Т. Классификации эмоций// Вопросы психологии. - 1991.- № 4.- С. 96- 99.
- 18.Золотнякова, А. С. Роль экспрессии в узнавании ребенком- дошкольником эмоциональных состояний человека// Ученые записки ЛГПИ им. А. И. Герцена. - Л., 1964.- Т.254.- С. 186.
- 19.Изард, К. Психология эмоций. - СПб.: Питер, 2000.
- 20.Ильин, Е. П. Эмоции и чувства.- СПб.: Питер, 2001.- 752 с.
- 21.Карпенко, Л. А. Художественная гимнастка: учебник.- Спб.: Изд- во СпбГАФК, 2003.
- 22.Карпенко, Л. А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой: методические рекомендации.- Л.: Изд- во ГДОИФК, 1989.
- 23.Кечеджиева, Л. Обучение детей художественной гимнастике.- М.: Физкультура и спорт, 1985.
- 24.Крылов, А. А. Психология: Учебник. – М.: 2000. – 584 с.
- 25.Кулагина, И. Ю., Колюцкий В. Н. Возрастная психология: полный жизненный цикл развития человека// Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: ТЦ Сфера, 2004.- 464 с.
- 26.Левитов, Н. Д. Фрустрация как один из видов психических состояний// Вопросы психологии. – 1967. – № 6.
- 27.Леонтьев, А. Н. Лекции по общей психологии: Учеб. пособ. для студ. вузов/ А. Н. Леонтьев. – М.: Смысл, 2001. – 511с.
- 28.Леонтьев А. Н. Потребности, мотивы, эмоции: Конспект лекций. – М. 1971.
- 29.Ломов, Б.Ф. О роли практики в развитии теории общей психологии// вопросы психологии. - 1971.- № 1.- С. 26.
- 30.Мавромати, Д. Упражнения художественной гимнастики.- М.: Физкультура и спорт, 1972.

31. Мазурин А. В., Григорьев К. И. Метеопатология у детей. – М.: Медицина, 1990. – 144 с.
32. Маклаков, А. Г. Общая психология: Учеб. пособие для студ. вузов и слуш. курсов псих. Дисциплин/ А. Г. Маклаков. – СПб.: Питер, 2002. – 592 с.
33. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры.- Учебник для ИФК.- М.: Физкультура и спорт, 1991.
34. Менхин Ю. В., Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. – Р-н/ Д: «Феникс», 2002. - 384 с.
35. Менхин А. В., Савенкова Е. А. Особенности проявления скоростно-силовых способностей юными гимнастками и акробатками// Детский тренер. – 2006. – № 5. – С. 28 – 30.
36. Менхин, Ю. В. Физическая подготовка в гимнастике.- М.: Физкультура и спорт, 1989.
37. Морель, Ф. Р. Хореография в спорте.- М.: Физкультура и спорт, 1971.
38. Мухина В. С. Детская психология// Учебник для студентов пед. инстит./ Под ред. Л. А. Венгера. - 2- е изд., перераб. и доп. - М.: Просвещение, 1985.- 272 с.
39. Овчинникова, Н. А., Бирюк, Е. В. Обучение упражнениям с предметами в художественной гимнастике: Метод. рек.- Киев, КГИФК. 1990.
40. Панфилов О. П., Шумский В. Г. Биоритмы, география, спортивная работоспособность. – Тула: Приок. кн. изд- во, 1991. – 136 с.
41. Пахомова Л. Э., Николаева Е. С. Методика подготовки юных спортсменок в художественной гимнастике к выполнению упражнений с предметами// Детский тренер. – 2006. - № 6. – С. 30 – 32.
42. Перов, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе.- М.: Владос, 2000.
43. Пилюк, Н. Н. Моделирование системы соревновательной деятельности в спортивных видах гимнастики// Теория и практика физической культуры.- 2004.-№7.- с. 35.

44. Платонов, К. К. Проблемы способностей.- М.: Наука, 1992.- 311с.
45. Рогозин, Е. Ю. Методологическая диагностика специальной физической подготовленности в гимнастике и проблемы ее практической реализации// Теория и практика физической культуры. - 2004.- №7.- с. 30.
46. Ротерс, Т. Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика.- М.: Просвещение, 1989.
47. Сапин М. Р. Анатомия и физиология детей и подростков: Учеб. пособие для студ. пед. вузов. – М.: Академия, 2004. – 456 с.
48. Сивакова, Д.А. Уроки художественной гимнастики.- М.: Физкультура и спорт, 1968.
49. Спортивная медицина: Учебник для ин – тов физ. культ./ Под ред. В. Л. Карпмана. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 349 с.
50. Спортивная физиология: Учебник для ин - тов физ. культ./ Под ред. Я. М. Коца. – М.: ФК и С, 1986. – 240 с.
51. Татевосян О. В. Применение идеомоторных принципов Фенделькрайза и элементов моделирования успешного выполнения движений в художественной гимнастике// Физическая культура. – 2006. - № 3. – С. 27.
52. Терехина Р. Н., Винер И. А. Интегральная подготовка в художественной гимнастике// Детский тренер. – 2006. - № 6. – с. 28 – 29.
53. Укран, М. Л., Шеффер, И. В., Антонов, Л. К., Коренберг, В. Б. Методика тренировки гимнасток.- М.: Физкультура и спорт, 1976.
54. Урунтаева Г. А., Афонькина Ю. А. Практикум по детской психологии. – М.: Просвещение – Владос, 1995. – С. 97- 98.
55. Художественная гимнастика: Учебник для инст - тов физ. культ./ Под ред. Т. С. Лисицкой. - М.: ФК и С, 1982.- 232 с.
56. Физиология человека: Учебник для техник. Физ. культ./ Под ред. В.В. Васильевой. – М.: ФК и С, 1984. – 319 с.

57. Физиология человека: Учебник для вузов физ. культуры и факультетов физ. воспитания педагогических вузов/ Под общ. ред. В. И. Тхоревского. – М.: Физкультура, образование и наука, 2001. – 492 с.
58. Хрипкова А. Г. Возрастная физиология и школьная гигиена: пособ. для студ. пед. ин - тов. – М.: Просвещение, 1990. – 319с.
59. Художественная гимнастика: Учебник для ин - тов физ. культ./ Под ред. Т. С. Лисицкой. – М.: ФК и С, 1982. – 232с.
60. Художественная гимнастика: учебное пособие/ Под общ. ред. Л.П.Орлова.- М.: Физкультура и спорт, 1973.
61. Художественная гимнастика: Правила судейства.- ФИЖ, 2001.
62. Черникова О. А. Эмоции в спорте. - М., 1961.
63. Шафранская К. Д. Экспрессивные движения как индикаторы эмоционального состояния человека// Вопросы психологии познания людьми друг друга и самопознания. – Краснодар, 1977. – С. 69- 78.
64. Эмоциональное развитие дошкольника/ Под ред. А. Д. Кошелевой. – М., 1985.- С. 100- 102.
65. Юшина К. А. Диагностика и развитие общей и базовой психомоторики художественных гимнасток 5 – 7 лет// Детский тренер. – 2004. - № 6. – С. 28 – 29.