



муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Центр творчества «Свежий ветер»
городского округа Тольятти
445042, РФ, Самарская область, г. Тольятти,
б-р Луначарского 19, тел. 33-31-53, 34-89-77
email: veter@edu.tgl.ru; сайт: jveter.ru

**Всероссийская научно – практическая конференция
«Новое качество в современном образовательном
пространстве»**

**Секция
«Дополнительное образование детей»**

**Статья
«Формирование и развитие умений и навыков, приемы
воспитания юных гимнасток»**

Автор:
Макарова Олия Амировна -
педагог дополнительного образования

Статья на сайте педагогического клуба «Наука и творчество»

<https://sites.google.com/site/klybnayka>

«Формирование и развитие умений и навыков, приемы воспитания юных гимнасток»

Секция «Дополнительное образование детей»

Макарова Олия Амировна,
педагог дополнительного образования,
МБОУ ДО «Свежий ветер»
г.о.Тольятти

Урок (занятие) — основная форма занятий художественной гимнастикой. Содержание любого занятия зависит от возраста и подготовленности занимающихся, периода тренировки, условий проведения и др. Все они должны проводиться по определенному плану, называемому типовой структурой учебного занятия. План позволяет решать задачи гимнастики в наиболее целесообразной последовательности и с наименьшей затратой времени. Возможны различные частные варианты структуры урока.

Значение отдельных задач в типовой структуре урока (учебного занятия) может изменяться. В подготовленных группах увеличивается объем технической подготовки, в группах начинающих — общей подготовки. Однако каждый урок должен давать положительный эффект, который достигается правильным чередованием упражнений в соответствии с их воздействием на организм занимающихся.

Учитывается содержание упражнений, их дозировка и последовательность исполнения. От этих факторов зависит сохранение работоспособности занимающихся в течение всего урока.

Чередовать упражнения следует так, чтобы каждое последующее упражнение по возможности было отвлекающим по отношению к предыдущему. Вслед за упражнениями, требующими больших затрат энергии, рекомендуется выполнять легкие.

Подготовка организма занимающихся к основным нагрузкам начинается в вводной части урока. Высокая ее плотность (до 50% и выше), обусловленная одновременным выполнением упражнений всеми занимающимися, умеренный эмоциональный подъем и повышение деятельности органов кровообращения и дыхания обеспечивают оптимальное состояние обучаемых для последующей учебно-тренировочной работы. В основной части урока нагрузка возрастает, а плотность обычно снижается (до 10—15%). Если изучаются новые упражнения, то плотность урока еще больше снижается, что связано с поочередным выполнением упражнений и увеличением пауз между ними для объяснений, исправлений ошибок и отдыха. Нагрузка несколько уменьшается, так как изучение новых упражнений требует от гимнасток внимания и сосредоточенности.

Для регулирования нагрузки и сохранения работоспособности занимающихся большое значение имеет последовательность решения двигательных задач, различных по сложности. Так, упражнения с предметом (задача — совершенствование техники) целесообразнее исполнять раньше, чем упражнения без предмета (задача — развитие специальной выносливости); упражнения, требующие тонкой координации, должны предшествовать уже изученным, выполняемым интенсивно. При исполнении несложных или хорошо знакомых упражнений плотность урока может быть повышена, так как достаточно бывает кратких объяснений.

Регулируя нагрузку в течение урока путем подбора и чередования упражнений, изменения интенсивности, плотности и дозировки, преподаватель активно влияет на развитие специальной выносливости и работоспособности гимнасток. Благодаря тесной связи с музыкой и обычно высокому эмоциональному состоянию занимающихся большая нагрузка становится менее ощутимой, что необходимо учитывать преподавателю.

В течение всего урока педагог - тренер должен наблюдать за осанкой занимающихся, исправлять малейшие ее нарушения при выполнении всех упражнений. Для формирования правильной осанки и ее сохранения необходимо предлагать гимнасткам общеразвивающие упражнения, способствующие развитию силы мышц туловища, бедер, и упражнения, фиксирующие нормальный угол наклона таза и нормальную кривизну позвоночника во всех его отделах.

Воспитательные задачи в уроке решаются в единстве с учебными. Помимо применения обычных методов воспитания (убеждение, принуждение, поощрение, взыскание и др.) особое значение имеет создание дружного, сплоченного коллектива занимающихся. Решающая роль в этом принадлежит педагогу-тренеру. Его авторитет, как квалифицированного специалиста, имеет большое значение для создания непримиримого отношения ко всем нарушениям правил поведения и дисциплины, что, в конечном счете, сказывается на учебно-воспитательной работе.

Основная задача урока должна разрешаться по возможности во всех его частях. Например, если в основной части изучается новое упражнение, целесообразно в первую часть урока включить освоенные ранее упражнения с той же технической основой. При изучении нового упражнения не следует до или после него предлагать гимнасткам упражнения с иной технической основой (например, выполнять целостный взмах и статическое равновесие).

Педагог - тренер должен обладать достаточными знаниями, чтобы обучить занимающихся музыкальной грамоте, безупречно показывать упражнения, образно и кратко объяснять их технику. Большое значение имеет его внешний вид и манера держаться на уроке.

При планировании урока педагог - тренер тщательно продумывает музыкальное сопровождение для всех его частей. Необходимо заранее подобрать музыкальные отрывки к упражнениям, сгруппированным по характеру выполнения, динамике, темпу (для плавных движений, отрывистых и др.), чтобы облегчить и ускорить подбор музыкальных произведений в процессе урока. Каждое упражнение в уроке должно изучаться и исполняться с соответствующим музыкальным сопровождением.

Типовая структура урока

Методические указания к вводной части урока

В вводную часть урока желательно включать различные формы ходьбы и бега; танцевальные комбинации, состоящие из шагов, бега, несложных прыжков и поворотов, элементов народного танца, выполняемых в различных темпах и ритмических сочетаниях; элементарные подвижные игры и игры под музыку, знакомые занимающимся. Задания (не более трех) в этой части урока должны быть относительно простыми, не требующими длительного объяснения. В подготовленных группах они могут быть сложнее и содержать отдельные элементы упражнений, изучаемых в основной части урока. Для лучшего освоения одни и те же задания целесообразно повторять в ряде уроков.

В первой части урока необходимо хорошо настроить группу для последующей работы. Это достигается бодрой командой, эмоциональным рассказом и показом, подкрепленным жизнерадостной музыкой, созданием контакта преподавателя с группой.

Основное назначение: организация занимающихся и подготовка их к последующей учебной работе.

Частные задачи:

1. Организация группы.
2. Умеренное разогревание организма.
3. Организация внимания и регуляция эмоционального состояния занимающихся.

Средства: строевые упражнения, различные формы ходьбы и бега несложные прыжки, упражнения на внимание и быстроту реакции, связанные с музыкальными сигналами, короткие танцевальные комбинации, состоящие из освоенных ранее элементов,

специальные упражнения на согласование движений с музыкой, подвижные игры, игры под музыку.

Продолжительность вводной части урока 8—15 мин.

Основная часть урока

Методические указания к основной части урока

Первая задача основной части урока — общая и специальная физическая подготовка занимающихся.

Основным средством для решения этой задачи служат общеразвивающие упражнения на силу, растягивание и расслабление. В каждом уроке они должны воздействовать на весь опорно-двигательный аппарат занимающихся. При выполнении этих упражнений с опорой о гимнастическую стенку создаются более благоприятные условия для избирательного воздействия на отдельные группы мышц. Общеразвивающие упражнения в художественной гимнастике должны выполняться в тесной связи с музыкой (плавно, прерывисто, акцентированно).

Для специальной физической подготовки применяются также подготовительные и основные упражнения художественной гимнастики. Общеразвивающие и основные упражнения могут выполняться в небольших комбинациях (на 8—16 счетов), выполняемых как с опорой, так и без нее.

С ростом подготовленности гимнасток учебные комбинации усложняются: увеличивается количество элементов и многообразие их соединений. Критерием доступности комбинаций следует считать их выполнение с одного показа. При решении задач общей и специальной физической подготовки в основной части урока закладываются основы владения школой художественной гимнастики.

Вторая задача — техническая подготовка занимающихся. Для ее решения последовательно изучаются и совершенствуются основные упражнения художественной гимнастики, вначале отдельно, потом в учебных и танцевальных комбинациях, и, наконец, в классификационных упражнениях.

Танцевальные комбинации состояются из освоенных элементов, с учетом трудности соединений и перестроений, в соответствии с подготовленностью группы.

При освоении классификационных упражнений без предмета, их частей или соединений предварительно разучиваются отдельные элементы; сложные упражнения вначале изучаются в упрощенном варианте. Что касается упражнений с предметом, то необходимо раздельно изучить движения тела и движения предмета.

В одном уроке рекомендуется предлагать комбинации не более чем на 16 счетов (тактов), особенно если встречаются трудные элементы или сложные соединения.

Изучать новые упражнения или соединения рекомендуется в начале основной части урока.

По мере овладения техникой количество различных упражнений в основной части урока увеличивается, а в соревновательном периоде в урок включаются все виды многоборья.

Обучение отдельным элементам и соединениям строится на основе типовой схемы. В зависимости от этапа освоения изучаемого упражнения определяются наиболее эффективные методические приемы, место и время в уроке. После урока преподаватель определяет степень освоения упражнения, причины, тормозящие переход к следующему этапу обучения.

Значительное место в основной части урока отводится специальным упражнениям на согласование движений с музыкой. С их помощью гимнастки овладевают музыкальностью и эмоциональностью движений.

Рекомендуется предлагать занимающимся составлять упражнения по заданию преподавателя. Их трудность должна нарастать постепенно, чтобы гимнастки научились самостоятельно составлять упражнения на небольшие музыкальные отрывки. Это

особенно важно, так как больше половины упражнений соревновательной программы мастеров спорта составляют произвольные упражнения.

Заключительная часть урока

Методические указания к заключительной части урока

Основное назначение: завершение урока

Частные задачи:

1. Постепенное снижение нагрузки.
2. Подготовка к предстоящей деятельности.
3. Подведение итогов урока.

Средства: различные формы ходьбы, танцевальные шаги, не связанные с большой физической нагрузкой, упражнения на расслабление, плавные и волнообразные движения руками, отвлекающие упражнения, несложные упражнения для передачи различного характера музыки, малоподвижные игры и игры на внимание. Гигиенические процедуры (душ, массаж).

Продолжительность заключительной части урока 7—10 мин. При изменении продолжительности урока (от 45 до 150 мин.) время, отводимое на первую и третью части, остается примерно одинаковым.

В занятиях с гимнастками старших разрядов основная часть урока, как правило, завершается интенсивными упражнениями для специальной физической подготовки. Чем выше квалификация гимнасток, тем более они индивидуализированы.

Лучшим средством для снижения нагрузки служат постепенно замедляемые циклические движения: ходьба, спокойные танцевальные шаги (русского танца, полонеза и др.) с плавными движениями рук, упражнения на расслабление для мышц, получивших в уроке наибольшую нагрузку, а также отвлекающие упражнения для кистей и пальцев. Целесообразно с помощью специальных упражнений напомнить занимающимся ощущение правильной осанки.

Дозировка и характер применения указанных средств определяются в зависимости от содержания предыдущих частей урока и последующей деятельности занимающихся.

В одном случае следует предложить игру на внимание, в другом — ходьбу с песней.

В заключение преподаватель кратко подводит итоги урока, делает общие и индивидуальные замечания, намечает задачи последующих уроков.