**Муниципальное учреждение дополнительного образования**

**Центр дополнительного образования детей №1 «Орбита»**

Методическая разработка к дополнительной общеобразовательной программе – дополнительной общеразвивающей программе

Методика тренировки мастерства владения предметом в художественной гимнастике в учебно-тренировочном процессе



Педагог дополнительного образования

Нейфельд Виктория Александровна

Сыктывкар, 2018

**ВВЕДЕНИЕ**

Художественная гимнастика – один из самых женственных видов спорта, сочетающих виртуозное выполнение гимнастических движений под музыку и передачу артистического образа и эмоционального содержания музыкального произведения движениями тела, рук, головы.

Основным содержанием художественной гимнастики является упражнение с предметами. Они требуют от гимнастки высокого уровня хореографической подготовки и владения телом в сочетании с мастерством движения предмета. С 2016 г. в правилах судейства упражнений по художественной гимнастике появилось подразделение трудности упражнения. Оно делится на следующие составляющие:

ТРУДНОСТЬ D

мастерство владения предметом

динамические элементы с вращением и броском предмета или риски

комбинация танцевальных шагов, скоординированных с фундаментальными группами движения предмета

трудность тела или элементы, скоординированные с движением предмета

Именно раздел «мастерство владения предметом» вызвал наибольшие трудности для тренеров и гимнасток, т.к. по правилам соревнований мастерство требует безошибочного неординарного исполнения элементов с предметами. Причем повторить одни и те же виды нефундаментальных групп нельзя, каждый вид движения используется один раз. Исключение составляют фундаментальные группы движения предмета. Их можно выполнить несколько раз, но каждый раз по-новому, не повторяясь. Например, вращение обруча, но на другой части тела.

Сложность и ответственность за безошибочное выполнение упражнений требует совершенствование существующей методики обучения, поиски рациональных научно обоснованных средств и методов, обеспечивающих стабильность и качество исполнения.

**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

Мастерство является не обязательным для включения в композицию, но без использования элементов мастерства невозможно создать необходимый колорит движения, изюминку композиции, ощущение виртуозности исполнения, которое, тем не менее, должно логично вписываться в непрерывный рисунок движения предмета.

Как же «изобрести» движение предмета и тела, которое удовлетворяло бы критериям мастерства и как довести его выполнение до совершенства? Ведь как только элемент мастерства повторяется многократно разными гимнастками, он теряет свой главный критерий – неординарность и становится обычным, привычным. Конечно, на этапах высшего спортивного мастерства возможен индивидуальный подход, т.к. тренер ведет одну-двух гимнасток, а в условиях ДЮСШ даже в группах спортивного совершенствования занимаются одновременно шесть-семь человек, не говоря уже об учебно–тренировочных группах и группах начальной подготовки. Понятно, что начинать нужно с предметной подготовки детей с самого первого года обучения, а еще лучше, с подготовительной группы, чтобы накопить к переводу в учебно-тренировочные группы необходимый объем-багаж движения телом и предметами, используя все известные методики.

1. Общие основы обучения.

В художественной гимнастике, как и в других видах деятельности, обучение – основная часть педагогического процесса, где это процесс формирования знаний, двигательных умений и навыков.

В художественной гимнастике широко применяются разнообразные методические приемы общепринятых словесного, наглядного и практического методов, а также вспомогательные методы: помощи, идеомоторный и музыкальный (таблица 1).

Таблица 1.

**Методы спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Методы | Методические приемы | Примечание |
| 1 | Словесный | * Команды и распоряжения * Указания и инструктаж * Описания и объяснения * Пояснения и сравнения * Обсуждение и оценка * Убеждение и принуждение * Самоотчеты и самооценки | Эффективны эмоциональные сигналы.  Максимально кратко и точно.  Объяснения предпочтительнее описания.  Целесообразны образные сравнения.  Убеждения предпочтительнее принуждения.  Эффективны графические отчеты. |
| 2 | Наглядный | * Показ тренера и гимнасток * Фото и видеопоказ * Графическое изображение | Виды показа:  - целостный  -фрагментарный  -имитирующий  -контрастный  -утрированный  -разноракурсный. |
| 3 | Практический | * Целостного и расчлененного упражнения * Упрощенного и усложненного упражнения * Игровой, круговой и соревновательный | Эффективен контроль исходных и промежуточных положений.  У опоры, с поддержкой, за лидером, «с горки», «в горку» и др.  Меняются условия и количественные компоненты движений по принципу: кто больше, дальше, быстрее, лучше. |
| 4 | Помощи | Физической помощи:  -тренера;  -соученицы;  -тренажера. | Фиксация, поддержка, подталкивание, подкрутка, проводка, ограничения. |
| 5 | Идеомоторный | * Представление; * Мысленное воспроизведение; * Мысленная тренировка. | При разучивании, отработке, перед оценкой, в период вынужденной неподвижности. |
| 6 | Музыкальный | Выполнение заданий в темпе, ритме, динамике музыки и с ориентиром на акценты. | Позволяет правильно расставить акценты в движениях, подсказывает время приложения усилий и относительного расслабления мышц. |

В процессе физического воспитания особое значения имеет практический метод обучения в двух основных вариантах: **целостного и расчлененного обучения.**

Теоретически обоснованно и методически оправдана структура обучения, в которой условно выделяют три этапа:

1 этап – создание представления о двигательном действии и начальное разучивание упражнения;

2 этап – углубленное, детальное разучивание;

3 этап – закрепление и дальнейшее совершенствование двигательного действия.

Один из путей решения проблемы лежит в выработке определенной системы проведения занятий с предметами. Предлагается путь раздельной отработки движений без предмета и с предметом и сопряжения их на новом уровне. При построении уроков с предметами следует учитывать некоторые методические положения, специфические для этой формы занятий:

1. Необходимо постоянно возвращаться к базовым навыкам: передачи, перехвата, вращения, вертушки, броски и др., то есть урок начинается с простых действий, не усложненных движением тела.
2. При разработке занятия необходимо учесть все структурные группы движения специфичных для данного предмета, необходимость их варьирования и многократного повторения. Затем надо перейти к сочетанию движения из разных структурных групп, т.к. выполнить все возможные сочетания в одном занятии невозможно, гимнастка должна проходить по некоему кругу, вновь и вновь возвращаясь к каждому движению. **Этот момент обеспечит гибкость и разносторонность навыка.**
3. При проведении занятия необходимо уделять внимание четкому положению рук и перемещению предмета, четкости динамической осанки, сохранению устойчивости, создавать ситуации, требующие от гимнасток значительных усилий для безупречного исполнения движений. Сотня повторений позволяет сделать сложные движения простыми, однако есть риск закрепить ошибку. Поэтому необходимо следить за качеством исполнения.
4. В зависимости от периода подготовки на занятии используется одни, два, реже несколько предметов. Упражнения выполняются синхронно всей группой. Можно подобрать музыкальный материал, который должен быть выразительным, ритмически разнообразным, побуждающим к движениям в определенном характере. Движения выполняются в обе стороны правой и левой рукой. Следует чередовать контрастные структурные группы. Например: броски – перекаты, передачи – отбивы и т.д. с последующим их варьированием и наращиванием трудности.
5. При составлении занятий следует ориентироваться на технику самого предмета, качество исполнения деталей, повышение требований к точности.

Предполагаемая методика обучения предметному мастерству включает занятия пяти уровней:

1. Первоначальное обучение технике движения предмета.
2. Совершенствование предметных манипуляций.
3. Соединение базовых движений телом с работой предметом.
4. Поиски неординарных решений в соединении движений предмет -тело.
5. Оттачивание мастерства в выбранном соединении.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Чередовать обучение движениям надо так, чтобы, во-первых, чередовать нагрузку на разные мышечные группы и, во-вторых, чтобы предшествующие движения готовили к исполнению последующих.

В соответствии со способностями выбрать для каждой гимнастки одно-два сочетания предмет – тело, подходящее под критерии мастерства. Поискать наиболее эффектные способы исполнения. Довести исполнение до совершенства.

Контролировать степень освоения движений целесообразно по принципу: «сколько из пяти раз получилось, из десяти раз, из ста». Если получается десять из десяти, целесообразно вставить этот элемент мастерства в соревновательную композицию.

**Список использованной литературы**:

1. Аверкович Э.П. «Анализ произвольных упражнений в художественной гимнастике и пути совершенствования исполнительного мастерства сильнейших гимнасток». Москва, 1980 г. 23стр.

2. Белокопытова Ж.А. «Об оптимальном количестве повторений элементов на начальном этапе обучения в художественной гимнастике». г.Николаев, 1984 г. 93 стр.

3. Бирюк Е.В., Овчинникова Н.А., Власова Л.Г. «Совершенствование технической подготовленности во владении предметами в художественной гимнастике».

4. Бирюк Е.В., Овчинникова Н.А. «Обучение упражнениям с предметами в художественной гимнастике». Методические рекомендации. г. Киев. 1990 г.

5. Карпенко Л.А. «Теория и методика обучения упражнениям с предметами в художественной гимнастике». г. Белгород.2011 г.