

Шеромова Ирина Игоревна
Пензенский государственный университет
магистрант 2-го курса
E-mail: nov-ir2012@yandex.ru

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СИНХРОННОМУ ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ В ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ ДЕВОЧЕК 7-8 ЛЕТ

Аннотация. В данной статье обсуждается методика обучения синхронного выполнения упражнений в эстетической гимнастике. Рассматриваются способы работы над синхронностью с девочками 7-8 лет, этапы методики обучения синхронному выполнению в эстетической гимнастике.

Ключевые слова: методика обучения; синхронное выполнение; композиция; упражнение; эстетическая гимнастика; гимнастки; команда.

Выступление в эстетической гимнастике предполагает не только высокий уровень технической подготовки каждой гимнастки в команде, но и развитие навыков групповой двигательной деятельности, синхронного выполнения соревновательных композиций.

В современной системе тренировки выделяют следующие способы работы над синхронностью с девочками 7-8 лет:

- 1) 3 темповых варианта музыкального сопровождения программы:
 - Медленно
 - Средний темп
 - Соревновательный вариант

Все движения сначала разучиваются в *медленном темпе* (музыка 80%).

К *среднему темпу* (музыка 90%) можно переходить только тогда, когда постановка готова. Но на каждой тренировке необходимо повторять 3 темпа, что позволяет гимнасткам думать во время исполнения об эмоциональности, правильности исполнения элементов, анализировать свои движения в команде [1].

Соревновательный вариант, когда постановка уже полностью доведена до нужного состояния, можно уже тренировать упражнение под 100% музыкальное сопровождение. Гимнастки будут все успевать выполнить под нужный темп синхронно, ориентируясь на определенную музыку, и сами удивятся своей сообразительности.

- 2) Фотоконтроль.

Репетировать программу в медленном темпе можно с помощью фотографирования, останавливая и исправляя ошибки, неточности в исполнении. Разбирая с детьми и объясняя им, что, вне зависимости от ракурса фото, корпус, руки и ноги, должны быть в определенном положении [2].

- 3) Проработка отдельных упражнений.

Как правило, гимнастки, которые сильнее остальных членов команды, первыми прорабатывают отдельные упражнения, что хорошо стимулирует научиться выполнять правильно других девочек, ведь каждого ребенка видно по отдельности;

4) Разучивание комбинаций в 4 ракурсах.

Начинать разучивать комбинацию лицом, продолжить в другом ракурсе, спиной и боком (вместо смены линиями, чтобы сократить время на обучение новых упражнений). Разворачиваясь в разные ракурсы, при этом исполняя комбинацию, либо полностью сначала, либо с продолжением.

5) Разбить команду на группы.

В каждой группе проработать элементы из постановки, комбинации.

Например: 2 группы, 1 педагог. Две группы по несколько человек одновременно учат и тренируют комбинацию, работая над правильностью исполнения и синхронностью, затем по очереди показывают тренеру выполненное задание. Это заметно сокращает время, и дает возможность выучить намного больше материала. Когда работа в группах закончена, гимнастки тренируют полностью командой.

Наиболее действенными методами обучения синхронному выполнению девочек 7-8 лет являются: метод целостного обучения и по частям [3].

Методику обучения синхронному выполнению можно разделить на три этапа:

- 1) Создание представления об упражнении;
- 2) Обучение технике исполнения упражнения;
- 3) Совершенствование упражнения.

Создание представления об упражнении

Тренер должен:

-рассказать, как правильно выполняется упражнение, а именно назвать его по терминологии и действия, которые должны выполнить гимнастки на все счеты для синхронного выполнения упражнения;

-показать самой или на гимнастках;

-соединить показ и рассказ (показывая упражнение, назвать движения по терминологии, объяснить назначение этого упражнения в целом, затем объяснить и показать упражнение в целом)

-назвать и показать действия, подать команду для исполнения [4].

Девочки в возрасте 7-8 лет склонны к играм и фантазированию, дети легко представляют различные действия в виде игры, поэтому многие упражнения по содержанию и названию можно приблизить к игровым действиям.

Обучение технике исполнения упражнения

Каждое упражнение имеет конкретную цель, а синхронное исполнение и эффективность зависит от осознанного правильного выполнения. Тренеру необходимо этому научить гимнасток, с помощью исправления ошибок [5].

Совершенствование упражнения

Чтобы выработать правильный, прочный навык, необходимо многократно повторять движение. Только в этом случае занимающиеся приобретут необходимый уровень развития физических качеств, двигательную подготовку и синхронное выполнение.

Таким образом, можно сделать вывод, чтобы добиться синхронности выполнения упражнений, главным является большое количество повторений. Чем больше тренировок, тем лучше результат.

Список литературы

1. Вербова И.А. Что такое эстетическая гимнастика и зачем она нужна. М: Проспект, 2015. 26с.
2. Каспарова Л.К. Воспитание мягкости, плавности, слитности и выразительности движений в процессе занятий гимнастикой // Материалы XX юбилейной научной конференции. Алма - Ата: КГИФК, 2005. С.76-78.
3. Конеева Е.В. Эстетическая гимнастика: История, техника, правила соревнований. М: Прометей, 2013. 170 с.
4. Морозова Л.П., Ночевнова П.В. Методика проведения занятий по эстетической гимнастике. Учебно-методическое пособие. М.: б.и., 2006. 32с.
5. Плешкань А.В., Говорова М.А. Организация и методика проведения централизованной подготовки гимнасток в групповых упражнениях. М: Физкультура и спорт, 2012. 71 с.

©Шеромова И.И.