

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯМ С МЯЧОМ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Султанова Диана Баходир кизи

*студентка, факультета физического воспитания, Навоийского
государственного педагогического института,
г. Навои, Республики Узбекистан*

Аннотация: в настоящей статье представлены методы обучения упражнениям с мячом в художественной гимнастике. Представлено описание применяемых в художественной гимнастике техник владения мячом. В связи с правилами 2022-2024г в упражнениях с мячом акцент идет на различные перекаты мяча по всему телу гимнастки.

Ключевые слова: Художественная гимнастика, техника упражнений с мячом, новые методы упражнения с мячом под музыку, педагогический анализ.

Художественная гимнастика имеет свою идеологию. Гимнастика - это то, с чего всё начинается. Любой вид спорта может начинаться с гимнастических упражнений и каждый человек занимаясь гимнастическими упражнениями может улучшить своё состояние. Поэтому Художественная гимнастика считается многогранным и многофункциональным видом спорта, в котором море возможностей.

Помимо этого, художественная гимнастика с самого раннего возраста, с 4 лет прививает юных гимнасток к способности трудиться и жить в движении. Привычка ходить на тренировки, жить спортом, жить соревнованиями, в достижениях, в постоянной такой игре «Кто сильнее, кто выше, кто быстрее?!»

Мяч считается универсальным предметом, знакомым всем с детских лет. Его мягкий материал и круглая форма располагает занимающихся к активному действию. Упражнения с мячом варьируются в большом диапазоне: от элементарно простых до технически и физически сложных. Поэтому мяч можно использовать как на занятиях с начинающими, так и с хорошо подготовленными группами. Упражнения с мячом по сравнению с другими предметами (например, с лентой, скакалкой, булавой) эффективнее воздействуют на мышечную чувствительность, особенно рук и туловища, а также на кожный анализатор. В гимнастике пользуются в основном резиновыми мячами двух размеров: средний мяч — диаметром 15—18 см, большой мяч — диаметром не менее 20 см. На соревнованиях пользуются мячом диаметром 18—20 см и весом 400 граммов. Официально единственно утверждёнными Международной федерацией гимнастики параметрами являются вес 400 грамм и размер 18-20 сантиметров,

но это не значит, что маленьким девочкам стоит начинать работу с такими мячами — у них просто ничего не получится...

Гимнасткам до 6 лет точно подойдёт мяч 15 см, с 10 лет обычно используют уже 18 см. А в возрасте от 6 до 10 лет стоит выбор между 16 или 17 см. Тут следует руководствоваться таким правилом: с каким диаметром мяча девочке удобнее выполнять элемент «восьмёрка», тот ей больше и подходит. Ключевую роль здесь играет физиология: пропорции туловища, ладони и предплечья.

Можно, конечно, взять и «на вырост», но прогресс в мастерстве будет идти медленнее. Техника владения мячом основывается на использовании силы тяжести, центробежных и инерционных сил, возникающих при движении мяча. Круглая форма и вращающееся движение мяча определяют округлость и мягкость сопровождающих движений гимнастки, также слитность и плавность переходов от элемента к элементу. Все упражнения с мячом предполагают движения руки и тела гимнастки по маховой дуге.

Мяч должен свободно лежать на ладони и двигаться в контакте с гимнасткой, его нельзя прижимать к предплечью («захват») или зажимать пальцами (каждый раз).

Движение мяча по той или иной части тела гимнастки сопровождается согласованным мышечным импульсом. Целостность и текучесть движений поддерживается согласованным перемещением центра тяжести тела гимнастки (при помощи пружинных движений, приседаний, подтягиваний, эластичных подворотов и т. д.) и движениями мяча. Правильная техника владения мячом влияет на степень развития координации и мышечной чувствительности у занимающихся. Способы держания мяча являются исходными или конечными в любом упражнении с мячом или в связке; они встречаются и как формы ловли или захвата мяча. Поэтому важно добиться от занимающихся большой точности и ловкости в применении различных хватов мяча в начальном обучении. Различные способы держания мяча можно тренировать уже на маховых движениях. Сами махи являются подготовительными движениями для изучения и выполнения кругов, «восьмерок», бросков и ловли мяча. К разучиванию выкрутов следует приступать только после освоения определенных навыков выполнения различных кругов.

Частичные каты на одной руке до середины руки, а затем на двух руках перед собой и уже до груди, элементарные накрутки мяча по ладошкам (вперёд, назад), обычные отбивы по полу, перекидывания из рук в руки, являются технически самостоятельными группами упражнений, поэтому их простые формы можно включить уже в первые занятия с мячом.

В начале обучения целесообразно применять в качестве сопровождающих движений спружинивания сидя из рук в руку небольшим броском во время подкачки тела и т. п. Относительно медленный темп и простые движения тела позволяют занимающимся внимательно следить за движением мяча. В дальнейшем сопровождающие движения надо усложнять;

Идеальное для умения держать руки напряженными и прямыми во время перекатов!

Например:

1) Кат с правой руки по левую и так же наоборот, действие проходит над грудью (можно добавить резину)

2) Кат с правой руки по левую и наоборот, действие проходит над плечами (можно добавить резину)

3) Кат с затылка до ладоней обеих рук с высоким броском поймать на приседе двумя ногами

4) Кат с конца спины до ладоней выполняется при помощи волны

5) Кат на вертушке

6) Кат по животу, лёжа на спине с рук до стопы ног его также можно совместить с катом по спине лёжа на животе с рук до подколенников и зажать ногами

7) Кат, с рук до ног во время перехода тела через поперечный шпагат и исполнить маленький бросок в положение лёжа на животе при помощи ног и поймать одной рукой

8) Кат через кувырок (одна рука впереди ,а другая сзади)

9) Стоя на одной ноге, при помощи руки поместить мяч на заднюю ногу, зажав самой ногой, наклонить корпус на 90 градусов только потом начинать кат до ладоней упражнение выполняется на высоком полупальце

10) высокий бросок на 2 метра, сделанный одной прямой рукой и под конец грамотная ловля, второй рукой с помощью приседа.

11) Бросок на галопе с завёрнутой руки и поймать при помощи ката над плечами во время кувырка

12) Бросок мячом при помощи руки и ловля двумя руками на кате (то есть наклонить корпус до 90 градусов)

13) Маленькие броски во время планки через другой бок и ловля соответственно другой рукой

**ТАК ЖЕ МОЖНО КОМБИНИРОВАТЬ С ЛЮБЫМ ДРУГИМ
ПРЕДМЕТОМ**

НАПРИМЕР: со скакалкой

1. Удерживать мяч при помощи подбородка и груди и выполнять различные фундаменталки при помощи скакалки

2. Во время броска мячом, прыгать через скакалку, ловить мяч также одной рукой

3. Прыгать через скакалку удерживая мяч коленями

4. Высокий бросок мяча, затем скакалки во время прыжка назад, ловля мяча происходит при помощи ката над грудью, а ловля скакалки во время поворота пасае с тянутой одной рукой в сторону

5. Высокий бросок скакалки на 2 метра, отбив мяча по полу и при помощи переворота сесть на мяч, а затем поймать скакалку затылком при помощи фиксации рук

движение же мяча должно оставаться непрерывным как на танцевальных шагах и прыжках, так и во время выполнения «волн», взмахов и поворотов. Контакт с мячом обеспечивается постоянным последовательным и текучим движением тела гимнастки. Если упражнения выполнены правильно, то мяч мягко прилегает к рукам и к телу занимающейся и потери мяча исключаются. В целях гармонического и симметричного развития тела гимнастки следует все изучаемые элементы и упражнения выполнять как правой, так и левой рукой и в обе стороны. При разучивании упражнений с мячом встречаются типичные ошибки. Это — захват мяча пальцами; жесткая ловля мяча или прижимание его к телу при ловле; подпрыгивание мяча во время перекатов по полу, неровность переката мяча по различным частям тела гимнастки; нарушение темпа, ритма и амплитуды движений мяча, задержка мяча: неравномерное выполнение движений правой и левой рукой; общее недостаточно ловкое обращение с мячом. По форме движения предмета упражнения с мячом делятся на махи, круги, «восьмерки», перекаты, отбивы, выкруты, броски и ловля.

Педагогический эксперимент проводился с учащимися группы начальной подготовки обучения за период июнь 2021 по 2022г. В исследовании приняли участия 13 гимнасток в возрасте 5-6 лет.

Для обучения на занятиях мною были предложены такие упражнения: перебрасывания мяча с руки в руку, перекачивания мяча двумя руками, ловля гимнастического мяча двумя вытянутыми руками, подбрасывания и ловля мяча во время выполнения гимнастических упражнений, подбрасывание и ловля стопами ног. Все упражнения сопровождалась веселой музыкой. Визуальная оценка уровня развития двигательных качеств гибкости и ловкости у детей, выполнявших на учебных тренировках предложенных мною гимнастических

упражнений с мячом показало их позитивную динамику по сравнению с группой детей, не выполнявших такие упражнения.

Также, педагогом-хореографом отмечен более значительный прогресс в освоении программы по хореографии со стороны детей, занимавшихся в этой группе. Замечено улучшение у них координационных способностей во время игр и выполнений упражнений с музыкой на занятиях в частном детском саду.

Я рекомендую начинать занятия по художественной гимнастике с 3-4 лет. Абсолютная подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям гимнастки.

Литература

1. Башлыков И.П., Голомазов С.В. Техника выполнения баскетбольного броска при разных требованиях к его продолжительности // Теория и практика физической культуры 1985 - № 8 - С. 10-12.

2. Биндусов Е.Е., Стеблецов Е.А. Развитие прыгучести в спортивной гимнастике. Лекция.- МОГИФК., Малаховка, 1988 - 28 с.

3. Биомеханизмы как основа развития биомеханики движений человека (Се-луянов В.Н., Шалманов Ан.А.) // Теория и практика физической культуры 1995 -№7-С.6-10.

4. Бирюк Е.В., Овчинникова Н.А., Власова Л.Г. Совершенствование технической подготовленности во владении предметами художественной гимнастик: Сб. Гимнастика., М., ФиС, 1983 вып. 1, С. 60-62.