

Рецензенты:

проректор по учебной работе Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена В. З. Кантор;
доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики туризма и социально-культурного сервиса СибГУФК А. И. Кравчук;
кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания СибАДИ О. А. Сухостав

Пшеничникова, Г. Н. Обучение элементам без предмета на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике : учебное пособие / Г. Н. Пшеничникова, О. П. Власова. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2013. – 187 с.

В учебном пособии дана общая характеристика и основы техники элементов структурных групп «трудности без предмета», изучаемых на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике: прыжков, равновесий, поворотов, наклонов. Представлена методика развития гибкости в сочетании с применением специальных упражнений в процессе занятий на этапе начальной подготовки. Описана структура и содержание урока художественной гимнастики с учетом рассредоточенного применения упражнения на гибкость.

Пособие предназначено для студентов при подготовке к теоретическим и практическим занятиям по дисциплине «Теория и методика избранного вида физкультурно-спортивной деятельности».

Рекомендуется студентам учебных заведений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению 034300.62 «Физическая культура», профиль «спортивная тренировка в художественной гимнастике».

Данные, изложенные в учебном пособии, могут быть также использованы преподавателями учебных заведений физической культуры, тренерами, слушателями факультетов повышения квалификации.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....	6
Глава 1. НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ.....	7
1.1. Содержание этапа начальной подготовки в художественной гимнастике	7
1.2. Требования, предъявляемые к выполнению элементов без предмета по правилам соревнований.....	13
1.3. Средства, применяемые для развития гибкости с учетом возрастных особенностей детей, занимающихся художественной гимнастикой.....	19
Вопросы для самоконтроля.....	23
Рекомендуемая литература	24
Глава 2. МЕТОДЫ ОЦЕНКИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОК НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	28
Вопросы для самоконтроля.....	39
Рекомендуемая литература.....	40
Глава 3. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА И ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ЭЛЕМЕНТОВ СТРУКТУРНЫХ ГРУПП ТРУДНОСТИ БЕЗ ПРЕДМЕТА НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	42
3.1. Характеристика прыжков в художественной гимнастике.....	42
3.2. Характеристика равновесий в художественной гимнастике.....	53
3.3. Характеристика поворотов в художественной гимнастике	61

3.4. Характеристика наклонов в художественной гимнастике.....	67
Вопросы для самоконтроля.....	70
Рекомендуемая литература.....	71

Глава 4. ЗНАЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ДЛЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО РЕЗУЛЬТАТА НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ	74
--	----

4.1. Характеристика физических качеств и физической подготовленности в соревновательных композициях юных гимнасток.....	74
4.2. «Трудности без предмета» в соревновательных композициях юных гимнасток.....	86
4.3. Основы методики обучения гимнастическим упражнениям	90
Вопросы для самоконтроля	99
Рекомендуемая литература	100

Глава 5. СОДЕРЖАНИЕ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ ЭЛЕМЕНТАМ СТРУКТУРНЫХ ГРУПП БЕЗ ПРЕДМЕТА, ИЗУЧАЕМЫХ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ	103
--	-----

5.1. Содержание базовых и профилирующих элементов структурных групп без предмета в свете современных требований правил соревнований.....	103
5.2. Применение специальных упражнений на гибкость при обучении элементам	

структурных групп «трудности тела» на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике.....	109
5.3. Начальное обучение элементам	
структурных групп «трудности без предмета» на этапе начальной подготовки.....	127
Вопросы для самоконтроля.....	142
Рекомендуемая литература.....	143
Глава 6. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ С ЮНЫМИ СПОРТСМЕНКАМИ, ЗАНИМАЮЩИМИСЯ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	
145	
6.1. Построение учебно-тренировочных занятий художественной гимнастики на этапе начальной подготовки.....	145
6.2. Рассредоточенное применение упражнений для развития гибкости в процессе учебно-тренировочных занятий при обучении элементам структурных групп без предмета на этапе начальной подготовки.....	155
Вопросы для самоконтроля.....	164
Рекомендуемая литература.....	165
Перечень условных обозначений и терминов.....	168
Приложения.....	170