

УДК 371
ББК 74.200.58
В48

Серия «Работаем по новым стандартам» основана в 2010 г.

ISBN 978-5-09-023277-7

- © Издательство «Просвещение», 2011
- © И.А. Винер, Н.М. Горбулина,
О.Д. Цыганкова, 2011
- © Художественное оформление.
Издательство «Просвещение», 2011
Все права защищены

Пояснительная записка

Богатый опыт подготовки спортсменов различного возраста и различной квалификации, от детей раннего возраста до олимпийских чемпионов, позволил сделать определенные выводы: физическое воспитание и здоровье, организация тренировочного процесса в спорте высших достижений зависят от правильного подхода к обучению детей на начальном этапе.

Гимнастика — один из основных видов спорта, которым можно заниматься с младенчества и который входит в обязательную программу подготовки любого спортсмена.

Благодаря занятиям гимнастикой можно улучшить показатели физического развития, физические качества, исправить недостатки телосложения, осанки.

Гимнастика (художественная и ритмическая) добавляет новые возможности в развитие детей. Она развивает не только физические качества, но и память, внимание, быстроту реакции, а также эстетическое восприятие детей — понимание красоты и гармонии — благодаря выполнению упражнений под музыку.

Таким образом, программа, созданная на основе художественной и ритмической гимнастики, расширяет границы возможностей детей и показана практически всем.

Настоящая программа создана с учетом всех современных требований к программам физического воспитания детей и подростков и может быть использована в качестве:

- программы физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях;
- начального этапа в рамках многолетней программы подготовки спортсменов;
- программы гармоничного развития детей средствами гимнастики в рамках дополнительного образования.

Цель ранних занятий гимнастикой — создать прочную основу для воспитания здорового человека, сильной, гармонично развитой личности; расширения двигательных возможностей; компенсации дефицита двигательной активности детей.

Задачи занятий гимнастикой:

1. Укрепление здоровья и гармоничное развитие детей.
2. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений.
3. Разносторонняя, сбалансированная общая и специальная подготовка (начальное развитие физических качеств).
4. Освоение базовых навыков выполнения гимнастических упражнений без предметов и с предметами и элементов хореографии.
5. Развитие специфических качеств, необходимых для занятий гимнастикой: музыкальности, танцевальности, выразительности и творческой активности.

6. Развитие интереса к занятиям спортом и физической культурой.

7. Воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

8. Развитие интереса к самостоятельным занятиям гимнастическими упражнениями, играм, формам активного отдыха и досуга.

Программа направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Программа обеспечивает преподавателей знаниями для грамотной организации и проведения тренировочного процесса по системе начальной подготовки.

Возрастные категории детей:

— дошкольный возраст — 3—6 лет;

— младший школьный возраст — 7—11 лет.

К тренировочному процессу допускаются все желающие указанных выше возрастных категорий детей, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям гимнастикой.

Количество обучающихся в группах на начальном этапе не должно превышать 20 человек. Продолжительность учебного занятия 45 минут (см. табл. 1). Продолжительность занятий зависит от года обучения, возраста и других факторов. Количество рекомендуемых часов указано в тематическом плане.

Предметом обучения является гимнастика с общеразвивающей направленностью и виды гимнастики — художественная и ритмическая — как средство гармоничного развития детей и как вид спорта.

Программа и план обучения легко варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовленности детей, а также оставляют возможности для творческой инициативы тренеров и преподавателей. В основе программы лежат классические методы обучения детей.

В программе 1—3-го годов обучения используются уникальные возможности художественной и ритмической гимнастики. В процессе обучения дети младшего возраста легко и естественно осваивают упражнения для развития равновесия, гибкости; учатся правильно выполнять ходьбу, бег, прыжки, танцевальные движения; получают навыки самостоятельной работы. У них вырабатываются такие важные качества, как внимательность, настойчивость, инициативность и др.

Дети более старшего возраста овладевают знаниями по истории гимнастики, навыками личной гигиены, техникой выполнения основных элементов гимнастических упражнений; учатся работе в коллективе, самовыражению через искусство владения телом; участвуют в соревновательных процессах и т. д.

Регулярные занятия по программе помогают гармоничному развитию детей.

На 4-м и 5-м годах обучения (ступень спортивного совершенствования) возможна квалификация занимающихся как спортсменов.

В основе программы — авторская методика И. А. Винер. Программа апробирована в образовательных учреждениях Москвы в рамках дополнительного образования.

Таблица 1

СТРУКТУРА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Часть занятия	Упражнения	Продолжительность части
Вводная	Упражнения общей разминки и/или элементов разминки у опоры, партерной разминки	7–10 мин
Основная (тренировочный процесс начальной подготовки)	Гимнастические упражнения для развития пассивной гибкости, координации, быстроты, а также упражнения акробатики, упражнения с предметами	20–25 мин
Заключительная	Музыкально-танцевальные и спортивные игры, эстафеты	Оставшееся время

Для обучения по данной программе используются различные методы: словесный, наглядный, практический, помощь, идеомоторный, музыкальный.

Разучивание нового упражнения осуществляется в следующей последовательности: объяснение, показ тренером, выполнение упражнений детьми.

Отработка упражнений должна проводиться с эффективным контролем исходных и промежуточных положений и применением помощи: фиксации, поддержки, подталкивания, подкрутки, ограничения. В занятие рекомендуется включать игровые, круговые и соревновательные методические приемы.

В том случае, если ребенок не может освоить упражнение, необходимо включить его образное мышление, представление упражнения, мысленное его воспроизведение. Для этих целей все упражнения в программе имеют ассоциативные названия («Пава», «Конькобежец», «Страусенок», «Арлекино» и т. п.). Они помогают детям по ассоциации с животными, персонажами сказок не только понять, запомнить и точнее выполнить упражнение, но и создать его художественный образ.

Для закрепления правильных исходных и промежуточных положений эффективно использовать мышечную память, зафиксировав положение тела в соответствующие моменты выполнения упражнения.