

Развитие Тренировочного Процесса Девушек, Занимающихся Художественной Гимнастикой

Бабажанова Гульбахар Караматдинова¹, Сиданова Айшолпан Куанышбаевна²

Аннотация: в этой статье мы рассматриваем развитие тренировочного процесса девушек, занимающихся художественной гимнастикой, а также с каких лет можно заниматься с художественной гимнастикой. При этом что можно использовать в художественной гимнастике, и видов художественных гимнастики.

Ключевые слова: гибкость, упругость, художественная гимнастика, тренировочные процессы.

Перед тем как анализировать развитие тренировочного процесса девушек, занимающихся художественной гимнастикой можно рассмотреть самого происхождения художественной гимнастики. Художественная гимнастика считается одним из молодых видов спорта и конечно же она существует с 1913 года. А с 1941 года уже начались проводиться первые чемпионаты и были определены первые чемпионки мира. Они были из одних самых лучших гимнасток мира и были награждены одними из лучших медалей мира.

В основном художественной гимнастике девушкам можно заниматься с четырех лет. Именно с четырех лет они обучаются ко всему используя различные предметы гимнастики например: ленты, мячи, обручи и другие. С ними можно сделать различные гимнастические упражнения. Конечно же с художественной гимнастикой все девочки не только обучаются к гимнастике но и у них появляются артистизм, хорошие качества движения, упругость, а также обучаются выразительностям гимнастических методов.

Специальные мастера тренеры с ранних лет обучают девушек ко всей движению художественной гимнастики. В том числе как двигаться, как себя вести, как держать свою осанку и другие. И все это говорит об развитии тренировочного процесса девушек которые занимаются художественной гимнастикой. Само художественная гимнастика создана именно для девушек. Потому что именно художественная гимнастика делает девушек фигурной, стройной, и конечно же можно развивает скрытые таланты девушек.

В художественной гимнастике особенно в соревновании изначально есть правила, правила движения, правила как себя нужно вести и другие. В соревновании для выступления песню выбирают тренеры или сами но каждая движение которую выполняет она должна длиться с 75 до 90 секунд. А затем каждая движение должна подходить к ритму выбранной музыки. Каждое выступление должно оцениваться по двадцати бальной шкале.

С этим же развивается каждая тренировочная движение девушек, занимающихся художественной гимнастикой. Развивать художественную гимнастику не так уж легко. Потому что каждая девушка должна следить и знать все правила художественной гимнастики. С первого же дня должна следить за своим питанием и внешностью потому что не только движение направляет к цели, но и внешность тоже играет главную роль в гимнастике.

В развитии тренировочных процессов у девушек занимающиеся с художественной гимнастикой изначально можно им составить расписание. Включающие специальные тренировочные процессы. Потому что нельзя сразу заниматься всем видом тренировки в одно и тот же время. Это приводит к усталости. И конечно же перед тренировкой нужно разминуться и начать с легких движения для начала.

Как перед этим говорили что девушкам можно заниматься художественной гимнастикой с четырех лет. Именно в начале определяется их таланты в каких же видах художественной гимнастики она может заняться и в каких видах художественной гимнастики у нее получаются хорошо. После этого же тренеры направляют их нужному разделу художественной гимнастики. С этим же помогают развивать их таланты показывая и обучая ко всей необходимому движению, а иногда исправляют их ошибки в движении.

Само гимнастика произошло от греческого языка- «гимнасио». Это означает что упражнения, тренировать в любых видах спорта. А так же гимнастика делится на несколько видов:

- спортивные гимнастики
- художественные гимнастики
- акробатические гимнастики

^{1,2}, курс магистратуры Каракалпакский государственный университет имени Бердаха (Нукус, Республика Каракалпакстан)

- эстетические гимнастики
- командные гимнастики

Они различаются по своему виду, по своей движению, а также по используемыми предметами. Самая красивая, вдохновляющая из них это художественная гимнастика. В художественной гимнастике девочки выполняют разные гимнастических комбинации под музыкой используя мячи, скакалки, булавы, обруч и разноцветные ленточки. Каждое движение в художественной гимнастике вдохновляет каждого человека и пробуждает интерес в художественном гимнастике.

С этим я хочу сказать о том что художественная гимнастика в данной момент является самым популярным в спорте именно для девочек. Но конечно же для выполнения художественных движений понадобится много усилий и времени. А к своему времени художественная гимнастика обучает все девушек к здоровому образу жизни, держать свою осанку ровно, а также ко всему. Но каждая мелочь в художественной гимнастике играет главную роль особенно в движении.

Список литературы:

1. Артамонова И.Е. Организация и проведение соревнований по художественной гимнастике: учеб.-метод. пособие для студентов вузов физ. культуры/И. Е. Артамонова. - Малаховка: [б. и.], 2011.-56 с.
2. Бобырева Н.Н. Терминология художественной гимнастики: структурно-семантическое сопоставление в русском и английском языках [Электронный ресурс]: монография/Н. Н.Бобырева; Чайковский гос. ин-т физ. культуры. - Электрон. дан.-Казань: Изд-во Казан. ун-та,2013.-1 электрон. опт. диск (CD-ROM).
3. Вера: кн.-альбом/сост.: А. Мулик, М. Понетаева, Е. Бреусов. - Омск: Золотой тираж, 2013.-140 с.: ил.
4. Винер-Усманова И.А. Интегральная подготовка в художественной гимнастике: автореф. дис. д-ра пед. наук/И. А. Винер-Усманова. - СПб., 2013.-47 с.
5. Власова О.П. Развитие гибкости при обучении элементам без предмета на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике: автореф. дис. канд. пед. наук/О. П. Власова. - Омск,2011.-23 с.
6. Власова О.П. Развитие гибкости при обучении элементам без предмета на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике: дис. канд. пед. наук/О. П. Власова. - Омск,2011.-161 с.
7. Пшеничникова Г.Н. Обучение элементам без предмета на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике: учеб. пособие для студентов вузов по направлению 034300.62 "Физ. культура" при прохождении дисциплины "Теория и методика избр. вида физ.-спорт. деятельности"/Г. Н. Пшеничникова, О. П. Власова; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск: Изд-во СибГУФК, 2013.-187 с.