

развития гибкости, координации, пластичности движений. Накопившийся двигательный опыт позволяет детям содержательно проводить свободное время, организовывать игры со сверстниками, самостоятельно использовать разнообразное оборудование.

Для повышения оптимальной двигательной активности и достижения оздоровительно-тренирующего эффекта детей используем метод круговой тренировки. Круговая тренировка является одним из наиболее эффективных способов повышения общей физической подготовки детей старшего дошкольного возраста. При разработке комплексов круговой тренировки учитываем принцип индивидуально-дифференцированного подхода к детям. Используя разные формы организации работы по физическому воспитанию, стремимся обеспечить каждому ребёнку равные стартовые возможности дальнейшего обучения в начальной школе. Плановая и систематическая работа по физическому воспитанию обеспечивает формирование интегративных качеств у детей: физически развитый, любознательный, активный, эмоционально отзывчивый.

В практику работы внедрены новые формы организации физкультурно-оздоровительной деятельности с родителями, как социальными партнёрами. Это «Парная гимнастика», спортивная секция «Юный лыжник», «Семейные старты», «День здоровья» с проведением пеших прогулок и походов в выходные дни, которые способствуют формированию здорового образа жизни в детском саду и семье. Проведение ежемесячно парной гимнастики, семейных стартов стало традицией в группе. Родители и дети могут проявить себя в разных видах спорта, освоить различные упражнения, способствующие увеличению двигательной активности, раскрепоститься. Спортивные мероприятия способствуют сближению и взаимопониманию, становлению и укреплению товарищеского партнёрства. В процессе занятий физкультурой и спортом развиваются ценные социальные качества личности, такие как дружелюбие, уважение к другим людям. В валеологических дневниках родители с детьми высказывают своё отношение к проведённому занятию, в виде рисунков или приклеенных картинок на данную тему. В группе ведётся подборка методического материала в помощь родителям, еже-

дневно общаясь с ними, даем советы, рекомендации, предлагаем картотеку подвижных и спортивных игр, которые помогают в решении некоторых вопросов. Доверительный контакт между родителями и педагогами, в ходе которого корректируется воспитательная позиция родителей и воспитателя особенно необходим при подготовке детей к школе.

В результате реализации поставленных задач по физическому воспитанию детей достигнуты следующие результаты: физическая подготовленность детей в среднем улучшилась на 25% (выше нормы: с 40% до 65%), снизилось количество простудных заболеваний на 50%, уменьшилось количество часто и длительно болеющих воспитанников в 1,5 раза.

Таким образом, проблема оздоровления детей – это целенаправленная работа дошкольного учреждения и родителей. При грамотном построении физкультурно-оздоровительной деятельности в дошкольном учреждении можно достигнуть повышения уровня физического развития детей, снизить уровень заболеваемости, а так же ускорить процесс социализации будущих первоклассников, что будет залогом успешного обучения в школе.

А.В. Суменкова, И.В. Наконечная

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,
факультет биомеханика спорта, 5 курс, Киев, Украина
Научный руководитель: *К.Н. Сергиенко*, к. физ. восп., доцент
Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Особенности техники выполнения мельниц булавами гимнастками высокой квалификации

Художественная гимнастика характеризуется выполнением динамических упражнений скоростно-силовой направленности в сочетании с пластичностью, ловкостью, гибкостью, способностью координировать быстрее движения в сравнительно короткое время, сохранением устойчивости положения тела, точной дифференциации мышечных усилий [2].

В настоящее время одной из основных тенденций развития художественной гимнастике является постоянно возрастающие требования к предметной подготовленности гимнасток, что обостряет проблему поиска эффективных методик обучения [1].

Упражнения с булавами – преимущественно маховые движения с различными амплитудой и радиусом, с чередованием напряжения и расслабления преимущественно мышц плечевого пояса, рук и кисти.

Мельницы – это вид движений с булавами, представляющей собой серию мелких кругов, выполняемых последовательно каждой рукой. Характерной особенностью мельниц является перекрестная работа руками.

Цель исследования – изучить кинематические характеристики техники мельниц булавами высококвалифицированных гимнасток в соревновательных композициях художественной гимнастики.

Организация исследования: анализировались выступления гимнасток высокого класса, финалисток Игр Олимпиады 2004 года и Игр Олимпиады 2008 года в финальных композициях с булавами (всего 36).

Для изучения временной структуры техники выполнения контактных взаимодействий в художественной гимнастике нами использовался метод одноплоскостной видеосъемки при помощи стандартной видео камеры в сагиттальной плоскости. Количественные характеристики техники выполнения контактных взаимодействий спортсменов получали с помощью последующей обработки видеoinформации на персональном компьютере с использованием специальных прикладных программ Windows и VirtualDub .

Расчет временных характеристик двигательных фаз движения осуществлялся путем определения количества кадров (межкадровых интервалов) по видеограмме. Временной промежуток выполненного двигательного действия равен $1/f$ сек, где f - скорость видео- или кино съемки; для одновременного определения нескольких межкадровых интервалов мы использовали формулу: $t = (n-1)/f$ (с) , где n – количество выбранных кадров.

Анализ видеозаписей проводился с целью изучения содержания композиций с булавами сильнейших гимнасток мира по соотноше-

нию различных типов мельниц с булавами в структурных группах элементов в соревновательных композициях и времени их выполнения.

Были изучены соревновательные композиции сильнейших гимнасток мира на Играх XXVIII Олимпиады (Афины, 2004) и на Играх XXIX Олимпиады (Пекин, 2008). Всего проанализировано 36 соревновательных композиций.

В 2004 году гимнастки выполняли мельницы булавами в соревновательных композициях большее количество по соотношению мельниц булавами в Играх XXIX Олимпиад в Пекине. Количество мельниц булавами, выполняемых гимнастками на поворотах, в Пекине варьируется от 0 до 1 ($\Sigma = 4$), в Афинах - варьируется от 0 до 2 мельниц ($\Sigma = 8$), а количество мельниц булавами на равновесиях в Пекине варьируется от 2 до 9 ($\Sigma = 95$), в Афинах – от 4 до 9 ($\Sigma = 99$). А так же количество мельниц на наклонах в Пекине варьируется от 0 до 1 ($\Sigma = 8$), в Афинах – от 0 до 2 ($\Sigma = 15$). Количество мельниц булавами на прыжках в Пекине варьируется от 0 до 1 ($\Sigma = 4$), а в Афинах – от 0 до 4 ($\Sigma = 41$). На танцевальных шагах количество мельниц, как в Афинах, так и в Пекине было одинаковое количество ($\Sigma = 49$).

Для определения соотношения длительности времени двигательных фаз выполнения мельниц булавами в соревновательных композициях высококвалифицированных гимнасток, мы использовали прикладное программное обеспечение «VirtualDub», что позволило определить минимальные показатели времени выполнения мельниц булавами - 0,0099 с, а максимальный показатель - 0,13 с на Играх XXVIII Олимпиад (Афины, 2004).

В Играх XXIX Олимпиад (Пекин, 2008) минимальный показатель времени выполнения мельниц булавами составил 0,0042 с, а максимальный - 0,1763 с.

Таким образом, по результатам проведенных исследований можно сделать вывод, что в четырехлетнем цикле увеличилась продолжительность выполнения различных видов мельниц булавами, но их количество в соревновательной программе гимнасток несколько