относительным местоимением, вводящим это придаточное определительное: the book much **spoken of** - книга, о которой много говорят.

3. Причастие, стоящее в начале предложения, может являться частью сказуемого; в этом случае в предложении имеется инверсия, и переводить его надо, начиная с обстоятельства или дополнения, стоящего после причастия, после чего переводится сказуемое и затем подлежащее: **Attached** to the paper are tables and flowcharts. - К статье прилагаются таблицы и схемы.

4. Страдательное причастие в начале предложения в функции обстоятельства переводится безличным придаточным предложением: **Built** a hundred years ago, the house stood still intact. - Дом, который построили сто лет назад, стоял целехонек.

5. Независимый причастный оборот в начале предложения требует в переводе придаточного предложения, начинающегося словами так как, поскольку, как только, если, при этом причастие становится сказуемым придаточного предложения: The work **done**, we were paid right away. - Как только работа была закончена, с нами тут же рассчитались.

Если независимый причастный оборот стоит в конце предложения, он переводится простым предложением в составе сложносочиненного, начинающегося словами **причем, при этом, и, а**, или бессоюзно: The particle moves at great speed, its path **being** a parabola. - Частица движется с огромной скоростью, при этом траекторией ее движения является парабола.

Английский страдательный залог. Форма пассивного залога часто требует изменения структуры предложения в переводе. Наиболее часто ей соответствуют личные и неопределенно-личные формы русского глагола. Например: He was told the sad news. - Ему сообщили грустную новость. Предлоги, стоящие после английских глаголов в пассивном залоге при переводе ставятся перед словом, которое в английском предложении выполняет функцию подлежащего: He will be well taken care of. - О нем хорошо позаботятся.

Мы рассмотрели некоторые из преобразований, которые осуществляет переводчик для адекватной передачи смысла оригинала. Игнорирование тех или иных аспектов функционирования высказывания в оригинале может привести к деформации смысла оригинала в переводе.

1. Белка, Ю. В. Неологизмы английского языка [Электронный ресурс] / Ю.В. Белка // Nauka – Rastudent: электронный научный журнал. – 2014.
2. Беляева, Л.М. Трудности перевода с английского языка на русский / Л.М. Беляева, Т.А. Зражевская М.: Международные отношения, 1972. – 114 с.
3. Ванников, Ю.В. Виды научно-технического перевода: общая характеристика, функции, основные требования / Ю.В. Ванников. - М.: Высшая школа, 1988 - 254 с.
4. Касимова, И.Н. Проблема перевода фразеологизмов газетно- публицистического текста на материале английской прессы: автореферат.
5. Тер-Минасова, С. Язык и межкультурная коммуникация : учеб. / С. Тер-минасова. М.: Слово/Slovo, 2000. – 624 с.

Клецов К.Г., Пешкова А.А.

Предварительная подготовка девочек 4-5 лет к занятиям художественной гимнастикой

РГУФКСМиТ

doi:10.18411/lj-04-2018-07

idsp: 000001:lj-04-2018-07

Актуальность. Согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика, минимальный возраст для зачисления девочек в группы начальной подготовки – шесть лет. Для зачисления в группу необходимо сдать

нормативы общей физической и специальной подготовки, то есть необходимо иметь заданный уровень подготовленности. В этой связи вопрос предварительной подготовки детей к занятиям является актуальным.

Содержание занятий с детьми 4-5 лет стандартом спортивной подготовки не регулируется. В научно-методической литературе отсутствует единая методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми дошкольного возраста. В учреждениях дополнительного образования деятельность осуществляется по авторским методикам.

В примерной общеобразовательной программе «От рождения до школы» прописаны требования к основным движениям, которые должны быть освоены детьми дошкольного возраста. Помимо решения задачи зачисления в спортивную школу, использование средств художественной гимнастики может оказать положительное влияние на физическое развитие дошкольников, помочь в освоении основных движений и стать выигрышным плацдармом для начала карьеры в спорте.

Проблема нашего исследования заключается в необходимости научного обоснования методики применения средств художественной гимнастики на занятиях с девочками 4-5 лет, которая в равной степени эффективно способствовала бы решению вопросов освоения основных движений, физического развития и предварительной подготовки к занятиям художественной гимнастикой.

Объект исследования – содержание занятий по художественной гимнастике с девочками 4-5 лет на спортивно-оздоровительном этапе.

Предмет – применение средств художественной гимнастики на занятиях с девочками 4-5 лет.

Цель исследования – разработать методику применения средств художественной гимнастики на занятиях с девочками 4-5 лет.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что если в основу методики занятий с девочками 4-5 лет заложить итоги теоретического анализа требований нормативных документов дошкольного образования и спортивной подготовки (ПОП ДО, ФГОС ДО, ФССП), то можно получить эффективную методику совершенствования основных движений, физического развития и предварительной подготовки в художественной гимнастике.

Практическая значимость. Разработанная методика может применяться в учреждениях дополнительного образования детей, а также в качестве отдельной секционной деятельности с девочками.

Задачи исследования:

1. Провести анализ нормативных документов и определить требования к двигательной подготовке детей 4-5 лет, а также требования для зачисления в спортшколу по художественной гимнастике.
2. Разработать методику предварительной подготовки девочек 4-5 лет к занятиям по художественной гимнастике.
3. Экспериментально обосновать эффективность разработанной методики.

Методы исследования

1. Анализ и обобщение научной и методической литературы.
2. Анализ документальных материалов.
3. Тестирование.
4. Педагогический эксперимент.
5. Методы математической статистики.

Для проведения исследования были организованы две группы девочек 4-5 лет (по восемь в каждой группе). Испытуемые были здоровы и имели одинаковый уровень физического развития. Девочки из обеих групп два раза в неделю посещали физкультурные уроки в детском саду. Контрольная группа (КГ) помимо физкультурных занятий посещали занятия по ритмике два раза в неделю. В экспериментальной группе

(ЭГ) проводились секционные занятия по разработанной методике, с применением средств художественной гимнастики два раза в неделю.

Нами был проведен анализ соответствия нормативов к зачислению в спортивную школу и требований к освоению основных движений (Табл. 1).

Таблица № 1

Таблица соответствия нормативов к зачислению в спортивную школу и требований к освоению основных движений

Нормативы ФССП	Требования ПОП ДО «От рождения до школы»
Прыжки толчком двух ног	Умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжке на двух ногах на месте и с продвижением вперед, умение сохранять равновесие при приземлении после прыжков в длину и в высоту
И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	Развитие гибкости
И.П. - лежа на животе «Рыбка» - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног Измеряется расстояние между лбом и стопами	Развитие гибкости
И.П. - стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад	Развитие гибкости
Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны	Развитие координационных способностей

В результате анализа, мы пришли к заключению о том, что нормативы к зачислению в спортивную школу по художественной гимнастике не выходят за рамки требований к освоению основных движений для детей в данном возрасте, а лишь уточняют их.

На основании анализа ФГОС ДО, ПОП ДО «От рождения до школы» и ФССП нами определены: требования к выполнению основных движений; основные движения, которые могут эффективно развиваться средствами художественной гимнастики;

Для совершенствования каждого основного движения были подобраны специальные гимнастические упражнения (Табл. 2).

Таблица №2.

Комплексы гимнастических упражнений для совершенствования основных движений (пример)

Требования стандарта	Средства гимнастики
Умение ходить и бегать с согласованными движениями ног и рук	Гимнастические шаги: 1) мягкий шаг (с носка с коротким перекатом на пятку с легким сгибанием ног без колебаний в вертикальной плоскости); 2) высокий шаг (с высоким подниманием бедра и разгибанием маховой ноги); 3) острый шаг (с выставлением на носок согнутой ноги, голень которой параллельна опорной голени; выполняется резко, отрывисто); Гимнастический бег: 1) мягкий бег (с безопорной фазой и более эластично); 2) перекаточный бег (с безопорной фазой и более эластично); 3) пружинный бег (состоит из ряда подскоков и поочередными толчками ног);
Умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы	1) Ползание под натянутой и низко опущенной скакалкой (с каждой попыткой опускаем предмет ниже) 2) Задание для проведения весёлых стартов: в конце дистанции партнер по команде держит обруч, в который бегущему необходимо пролезть и взять обруч для повторения задания следующим ребенком, державший обруч первым бежит обратно и передает эстафету

Умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжке на двух ногах на месте и с продвижением вперед	Прыжки: 1) толчком двух ног <ul style="list-style-type: none"> • выпрямившись (выполняются на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону, с поворотами на 90, 180, 360 градусов); • согнув ноги назад (прогнуться и слегка согнуть ноги так, чтобы между туловищем и бедрами не было угла).
---	--

Помимо разработки комплексов упражнений для освоения основных движений, мы также разработали специальные упражнения для успешного освоения нормативов для зачисления в спортивную школу по художественной гимнастике (Табл. 3).

Таблица № 3.

Комплексы специальных упражнений для подготовки к зачислению в спортивную школу по художественной гимнастике (пример)

Нормативы ФССП	Комплексы упражнений специальной подготовки
И.п. - лежа на животе «Рыбка» - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног Измеряется расстояние между лбом и стопами (Развиваемое качество – гибкость)	1) И.п. – лежа на животе, прогиб назад в упоре на руках, ноги прямые, головой пытаемся коснуться пятой точки 2) И.п. – лежа на животе, упражнение «корзинка»: левой рукой захватываем левую ногу, правой – правую, стараемся выпрямить ноги, стремясь вверх к потолку, фиксируем положение 5-7 секунд
И.п. - стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад (Развиваемое качество – гибкость)	1) И.п. – лежа на животе, лоб прижат к полу, руки вверх в замок, стараемся отвести руки за голову 2) И.п. – стойка ноги на ширине плеч, поочередно заводим руки за голову и тянем к противоположному плечу, свободной рукой берем за локоть вторую и помогаем растягиваться

Для оценки эффективности разработанной нами методики был проведен сравнительный педагогический эксперимент.

По завершению педагогического эксперимента было проведено тестирование, в которое были включены пять контрольных испытаний, которые учитываются при поступлении в ДЮСШ и испытания на соответствие нормативам возрастного физического развития.

По окончании педагогического эксперимента спортсмены ЭГ по показателям восьми из четырнадцати тестов статистически значимо превосходили испытуемых КГ, что явилось закономерным следствием применения средств художественной гимнастики на проводимых занятиях.

По четырем показателям из пяти, которые учитываются при зачислении девочек в спортивную школу, результаты девочек из ЭГ статистически достоверно превосходят показатели КГ.

Выводы

1. Требования к двигательной подготовки девочек 4-5 лет включают в себя набор основных движений. Часть из них, например, прыжковые упражнения, упражнения на гибкость, координацию и вестибулярную устойчивость учитываются при зачислении в спортивную школу по художественной гимнастике в группу начальной подготовки.

2. Методика предварительной подготовки девочек к занятиям по художественной гимнастике должна включать в себя: раздел подготовки основных движений и раздел формирования специальных двигательных навыков. При этом оба раздела могут базироваться на применении средств художественной гимнастики.

3. Экспериментально обоснована эффективность разработанной методики. Девочки ЭГ достоверно превосходили девочек КГ в 8 из 14 испытаний.

4. Разработанная нами методика позволяет эффективно комплексно содействовать задачам физического развития дошкольников путем совершенствования основных

движений детей в соответствии с возрастом, а также задачам успешного прохождения вступительных испытаний для зачисления в спортивные школы.

1. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант) / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. — М.: МОЗАИКА СИНТЕЗ, 2014. — 368 с.
2. 2.Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва).
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика (утв. приказом Министерства спорта РФ от 5 февраля 2013 г. № 40).

Клецов К.Г., Парахин В.А.

Содержание акробатических элементов в соревновательных упражнениях у спортсменов высокой квалификации в дисциплине чир-фристайл-двойка чир спорта

*Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма
(Россия, Москва)*

doi:10.18411/lj-04-2018-08

idsp: 000001:lj-04-2018-08

Аннотация

В статье определяются модельные характеристики содержания акробатических элементов в соревновательных программах спортсменов высокой квалификации в чир спорте. Разработанные модельные характеристики соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации будут способствовать оптимизации тренировочного процесса, в качестве ориентиров к постепенному повышению сложности соревновательного упражнения для достижения оптимально-максимального результата.

Ключевые слова: чир спорт, содержание соревновательных упражнений.

Введение. Актуальность. Правила соревнований по чир спорту определяют, что акробатические упражнения в дисциплине чир-фристайл-двойка разрешены, но не обязательны. При этом, критерии оценки дуэтных выступлений содержат компоненты сложности и зрелищности, которые подразумевают существенное повышение оценки за сольно исполненные акробатические элементы и партнерские взаимодействия, в том числе с применением элементов акробатики. В состав разрешенных акробатических элементов включены элементы с вращением через голову без фазы полета, воздушные элементы с фазой полета с опорой и без опоры на руки с некоторыми ограничениями. При этом относительно не высокая сложность разрешенных элементов компенсируется высоким темпом их исполнения, возможностью соединения с элементами других структурных групп и высокой насыщенностью программы.

Основной задачей подготовки является достижение наивысшей готовности к успешному выступлению на соревнованиях. Все большую роль приобретает грамотное моделирование содержания соревновательных упражнений и своевременное достижение оптимальных модельных характеристик в процессе подготовки [1-7].

Поэтому решение проблемы эффективной подготовки спортсменов, посредством определения модельных характеристик техники исполнения элементов и компонентов программы, содержания и сложности соревновательной программы и модельной оценки на соревнованиях различного масштаба - представляется нам актуальной.