

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических основ
физического воспитания.

**«Особенности обучения работе с предметами по художественной
гимнастике девочек дошкольного возраста (4-6 лет)»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 5 курса 511 группы

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Максимовой Екатерины Алексеевны

Научный руководитель

Николаев Д.В.

Доцент, к. п. н.

подпись, дата

Зав. кафедрой

кан. мед. наук, доцент

Беспалова Т.А.

подпись, дата

Саратов 2022 г

Введение

Художественная гимнастика — сравнительно юный вид спорта; своим появлением он обязан мэтрам балета прославленного Мариинского театра. За время своего существования данный вид спорт обзавелся миллионами поклонников во всех странах мира. Юных спортсменов нужно приводить на занятия по художественной гимнастике, начиная с 3-6 лет, так как в этом возрасте организм у маленьких гимнасток более восприимчив к развитию гибкости и координации, а так же к скорости движений.

Проблема исследования. Проблема исследования находится в поиске и обосновании эффективных средств и методов обучения работе с предметами девочек, занимающихся художественной гимнастикой на этапе начальной подготовки.

Актуальность темы. Актуальностью темы является повышенные требования к уровню сложности и оригинальности упражнений, выполняемых с предметами в художественной гимнастике.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс девочек, занимающихся художественной гимнастикой на этапе начальной подготовки.

Предмет исследования: методика обучения работе с предметами девочек, занимающихся художественной гимнастикой на этапе начальной подготовки.

Цель исследования: повышение уровня в работе с предметами у девочек, занимающихся художественной гимнастикой.

Гипотеза: Мы предполагаем, что при занятиях с предметом, позволит повысить эффективность физического и психологического развития, координации а также увеличения доли базовых упражнений детей дошкольного возраста.

Экспериментальная база исследования: Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы «Школа № 1362»

Научная новизна: современный подход к занятиям, применение разных видов тренировок и игровой метод для девочек 4-6 лет.

Задачи:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования.
2. Разработать методику, направленную на эффективное обучение работе с предметами девочек, занимающихся художественной гимнастикой на этапе начальной подготовки.
3. Доказать эффективность применения средств и методов, направленных на предметную подготовку гимнасток на этапе начальной подготовки.

Методы исследования: для решения задач применялись следующие методы:

1. Анализ научно – методической и специальной литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогическое тестирование.
4. Педагогический эксперимент.

Анатомо-физиологические особенности девочек 4-6 лет.

Анатомо-физиологическими свойствами формирования ребенка являются функции организма в целом и его отдельных систем и органов, связанных с возрастом.

Развитие заключается в ежегодных изменениях роста и веса тела ребенка. В процессе физического развития пропорции тела ребенка также существенно меняются и постепенно приближаются к условиям, характерным для взрослых. В это время очень важно следить за ростом мышц и физической массой юных спортсменов, для того чтобы привлечь все необходимые средства для сохранения всесторонней гибкости, ловкости и прыгучести у гимнасток, направляя их спортивные навыки на улучшение и совершенствование для достижения новых высот в их профессиональной спортивной карьере.

В возрасте начальной подготовки (4-6 лет), развитие гимнасток имеет весьма интенсивный характер. Костная система на данном этапе находится в стадии созревания, а к 7 годам формируется, как шейная, так и грудная кривизна [38]. В основном в этот период у детей начинают проявляться нарушения осанки и все различные деформации позвоночника. Из-за того, что процесс созревания костных тканей пальцев и кистей в возрасте начальной подготовки еще не достиг завершающей стадии, детальные мелкие движения даются весьма непросто [11].

Физическая подготовка в художественной гимнастике в свою очередь направлена на гармоничное развитие всех необходимых качеств. Большое значение для девочек 4-6 лет отводится воспитанию правильной осанки, с исключением чрезмерного поясничного прогиба, горбатости, косолапости и других пагубных для эстетики тела деформаций. Однако больше всего внимания уделяется развитию гибкости и координации. Гибкость во всех ее проявлениях является одним из важнейших свойств художественной гимнастики и определяется как способность выполнять упражнения с большей амплитудой движений. Возраст от 4 до 6 лет характеризуется высоким содержанием хрящевой ткани, что указывает на возможность наиболее эффективного воздействия на развитие эластичности и подвижности суставов гимнастов в юном возрасте [22,23]. Координационные способности - это функциональные способности определенных органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает согласование отдельных элементов движения в единое целое смысловое двигательное действие. Из вышеперечисленного мы можем контрастировать, что под координационными способностями подразумеваются возможности человека, определяющие его готовность к

оптимальному управлению, регулированию и контролю двигательного процесса [26].

Игровой метод проведения тренировочных занятий по художественной гимнастике с девочками дошкольного возраста.

Игра является одной из основных форм деятельности ребенка и восприятия окружающего его мира. Игра в жизни ребенка занимает особое и важное место, само понятие игры включает в себя разнообразные явления, такие как: простейшие движения или же соревновательные моменты игр.

Для упорядочения тренировочного процесса используются различные средства и методы, приемы и средства физического воспитания. Методы игры и метод соревнования, широко применяемые на занятиях по физическому воспитанию, позволяют решить многие проблемы формирования гармонично воспитанной личности, с которыми сталкивается педагог.

Как правило именно в игре ребенок в полной мере способен проявить свою настойчивость и целеустремленность. Хорошей игре он отдается все цело, открывая ее все "поры" своей души, направляя и освобождая их путем игрового процесса со своими сверстниками.

Говоря конкретно о музыкальных играх, следует отметить, что, создавая определенный игровой образ, дети слышат в музыке и выражают различные чувства в движении. Так они учатся тонко чувствовать эмоциональный настрой музыкального сопровождения. Умение отметить в движении начало и конец музыкального произведения, выделить ритмический рисунок мелодии, осознать средства музыкальной выразительности помогает детям познать себя и научиться это демонстрировать [10].

В педагогической практике игровой метод широко используется при решении задач общефизической подготовки, а также является вспомогательным средством спортивной тренировки. В то же время игровой метод может служить эффективным фактором в воспитании людей, вовлеченных в позитивные нравственные и добровольные качества. Использование игрового метода может быть эффективным (рациональным) только в том случае, если учитываются особые условия, при которых проводятся подвижные игры или физические упражнения с включением игровых элементов.

Таким образом мы можем утверждать, что под игровым методом понимается педагогически эффективное использование игры в физических упражнениях для решения задач комплексного физического воспитания детей. Теория игр выделяет два типа подвижных игр: истинно подвижные (базовые) и спортивные (более сложные).

Компоненты исполнения Художественной гимнастике.

Сложность, композиция, исполнение (как техническое, так и артистическое), являются основными компонентами исполнительского

мастерства в художественной гимнастике. Данное исследование показало, что:

- Развитие сложности гимнастических соревновательных программ происходит за счет создания новых форм движения телом, предметами, а также объединения их в «связки» (99% финалистов имеют сочетание элементов высокой технической сложности в одной комбинации);

- Изучение композиционного построения программ соревнований по гимнастике свидетельствует о том, что не все элементы FIG используются в упражнениях одинаково. Одни элементы входят в 90% композиций, а другие вообще не используются. Кроме того, у 70% гимнасток элементы разной технической ценности нерационально распределены по всей комбинации. Все это приводит к сокращению содержания программ и снижению зрелищности соревнований;

- Искусство артистичного исполнения соревновательных программ, свойственно в основном элитным гимнасткам, выступающим в финальных соревнованиях (по 8 спортсменок в каждом виде многоборья).

- Исследования показывают, что необходим более качественный подход к «специальной артистической подготовке» в процессе совершенствования мастерства гимнасток, основанный на принципах индивидуализации в постоянно меняющихся условиях, в которых действует художественная гимнастика. Внедрение новых установок требует выявления оптимальных средств, необходимых для совершенствования профессионального мастерства гимнасток.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ГРУППА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.

Основные направления по этапам подготовки: 1 год - сохранение и укрепление здоровья, развитие физических качеств и физических способностей, пробуждение интереса к регулярным занятиям спортом, воспитание гигиенических качеств; 2 год - развитие творческой активности и инициативы, изучение и закрепление базовых элементов и специальных упражнений, участие в показательных выступлениях и соревнованиях; 3 год - совершенствование всесторонней физической и функциональной подготовленности, воспитание основных двигательных качеств, участие в показательных выступлениях и соревнованиях.

Основные задачи по годам обучения: ГНП- 1 год обучения:

- Укрепление здоровья и гармоничное развитие форм и функций организма.

- Формирование правильной осанки и гимнастической эстетики (доступных) упражнений.

- Всесторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.

- Специальная двигательная тренировка - развитие навыков восприятия и различения различных параметров движений, реакций на движущийся объект и антиципации.

• Начальная техническая подготовка в виде овладения подготовительными, обобщающими и простейшими базовыми элементами используемых упражнений и предметов.

• Прививать интерес и потребность в регулярных занятиях художественной гимнастикой, поощряя дисциплину, аккуратность и трудолюбие.

• Углубленная и соразмерная специальная физическая подготовка (благоприятный период для развития ловкости, гибкости, скорости).

• Начальная хореографическая подготовка - овладение простейшими элементами классического, историко-бытового и народного танца.

• Начальная музыкальная и двигательная подготовка - игры и импровизация музыки. Совершенствование специальной двигательной подготовки (координация, реакция на движущийся объект).

• Начальная функциональная тренировка - освоение средних показателей тренировочных нагрузок.

• Формирование способности понимать музыку, понимать средства музыкальной выразительности (характер, ритм, темп, тихо - громко, вместе-отрывисто, форма и фразировка) и координировать свои движения с музыкой.

• Базовая психологическая подготовка - психологическое образование и обучение.

• Начальная теоретическая и тактическая подготовка.

• Регулярное участие в детских соревнованиях.

• Базовая хореографическая подготовка - овладение элементами всех танцевальных форм и простейшими связками.

С точки зрения механики, такие объекты, как физические тела, могут выполнять:

1. прогрессивные движения на определенной территории;
2. вращательные движения вокруг одной или другой оси;
3. вращательные и поступательные движения.

По отношению к гимнастке предмет может быть:

1. в прикрепленном положении - в руке - на ноге, на туловище;
2. в свободном положении - без гимнаста.

Когда объект находится в привязанном положении, он может:

1. двигаться вместе с движением руки-ноги, туловища) - тогда по отношению к объекту достаточно обозначить действия гимнаста как удержание или равновесие;

2. предмет можно перемещать в руке единственно возможным способом - вращать, то есть гимнаст может выполнять вращательные движения;

3. объект может двигаться вместе с рукой и в руке, то есть выполнять самые разнообразные движения в конфигурации, которые условно можно назвать "движениями фигуры".

Когда объект находится в свободном положении, он может:

1. летать, то есть находиться в неподдерживаемом положении, что происходит из-за выброса или отражения предмета, поэтому эта группа движений справедливо называется "метательными движениями";

2. предмет может свободно перемещаться по полу или по телу гимнаста, и, естественно, эти движения называются "перекатывающимися движениями".

Помимо вышеперечисленного, гимнастка сама может перемещаться по отношению к снаряду: пропускать его или входить в него, входить в предмет другим способом, перекатываться на нем, поворачиваться и т. д. В этом случае объект движется одним из вышеперечисленных способов, поэтому выделять эти движения с точки зрения биомеханики в отдельную группу нецелесообразно.

В технике движений с предметами, как и движений с телом, обычно существует пять этапов:

1. Исходное положение.
2. Подготовительные действия (подготовительный этап).
3. Основные действия.
4. Фаза реализации.
5. Завершающая фаза.

Исключение составляют бросание и ловля предметов - их следует рассматривать как двойное движение, состоящее из двойного числа фаз.

Броски – это движения, сообщаемые предметам продолжительное полетное движение, он состоит из следующих фаз:

- подготовка к броску – принятие удобного положения;
- замах – движения по направлению противоположному броску, но в той же плоскости;
- разгон – активное движение руки в направлении броска;
- выброс – опускание или выталкивание предмета;
- полет – нахождение предмета в безопорном положении;

Ловли – прием предмета после свободного перемещения, они состоят из следующих фаз:

подготовка к ловле – подъем руки или другой части тела навстречу предмету;

сопровождение – движение принимающей части тела по направлению падения предмета с целью выравнивания скоростей, без чего будет либо отскок, либо очень жесткая ловля;

контакт – соприкосновение ловащей части тела с предметом: контакт с мячом начинается с кончиков пальцев, остальных предметов с касанием ладони;

торможение – постепенная остановка – движение по той же траектории с постепенным замедлением;

завершение – прекращение движения (остановка) или переход в следующее движение.

Экспериментальная часть исследования

Целью нашего исследования стало выявление эффективности использования авторской методики обучения технике упражнений базовой предметной подготовки для развития координированности гимнастических элементов и композиционных связок у гимнасток группы начальной подготовки.

Для решения поставленных задач было необходимо:

1. Определить исходные показатели предметной подготовки и координационных способностей у девочек 4-6 лет.

2. Разработать специальную методику предметной подготовки для развития координационных способностей у гимнасток 4-6 лет.

3. Выявить эффективность применения данной методики для развития координационных способностей у гимнасток 4-6 лет.

Во время изучения специальной литературы основное внимание было уделено разделам анатомического и физиологического развития детей, теории и методике тренировки в художественной гимнастике. Решение данных вопросов осуществлялось на основе изучения литературных источников по теории и методике физического воспитания и спорта, а также смежным научным дисциплинам – педагогике и психологии, физиологии и биохимии, биомеханике, анатомии.

С целью решения поставленных задач для гимнасток 4-6 лет использовались следующие методы:

1. Анализ научно - методической и специальной литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогическое тестирование.
4. Педагогический эксперимент.
5. Методы математической обработки материала.

Педагогическое наблюдение.

Педагогические наблюдения были направлены на выявление исходной физической формы спортсменок и разработку методики техники работы с предметом.

Педагогическое тестирование.

В качестве контрольных показателей до и после эксперимента гимнастки контрольной и экспериментальной групп участвовали в следующих тестах:

1. Контрольные упражнения со скакалкой и обручем:
2. Круговые вращения скакалкой справа и слева.
3. Прыжки через скакалку вперед.
4. Перекат обруча по двум рукам в горизонтальной плоскости
5. Бросок обруча в вертикальной плоскости с приемом зажатия ногой.

В процессе *педагогического эксперимента* изучалась эффективность применения предметной методики на этапе начальной спортивной специализации.

В педагогическом эксперименте, проведенном в естественных условиях на тренировках по художественной гимнастике в государственном бюджетном общеобразовательном учреждении города Москвы «Школа №1362» участвовало 2 группы по 10 человек - спортсменок в возрасте от 4 до 6 лет. Экспериментальная группа занималась по специально разработанной методике, а контрольная - по традиционной.

Методы математической обработки материала проводились по общепринятой методике. Определялись индивидуальные и среднegrупповые статистические характеристики.

Технические упражнения динамического и статического характера для развития навыков и умений в работе с предметами на тренировках по художественной гимнастике составляли 50% от всего времени, отводимого на занятие.

При обучении работе с предметами, в частности работе с обручем и скакалкой, использовался комплекс упражнений, который был включен в подготовительную и основную части тренировочного занятия. В подготовительной части выполнялись упражнения общей и специальной «разминки» с применением элементов технической направленности. Разминка состояла из упражнений циклического характера, направленных на разогрев всех органов, на усиление притока крови к мышцам, суставам и включала в себя беговые, прыжковые серии, толчковые движения с одновременной работой рук в разных направлениях и разных плоскостях. Для более эффективного достижения цели, поставленной на период проведения эксперимента, разминка усложнялась добавлением к основным упражнениям базовых элементов предметной подготовки. Простейшее сочетание элементов общефизической направленности с базовыми элементами предмета и элементами статического характера с использованием предмета, применялись в разминке, как метод развития координационных способностей, укрепление базовых умений навыков и подготовка гимнасток к освоению более сложных элементов с предметами.

Средствами являлись общеразвивающие упражнения и базовые элементы предметной подготовки. Разминка начиналась с проработки верхней части тела (руки, шея, верхний плечевой пояс), далее туловище и завершалась разминка нижним поясом и ногами. Начинается разминка с упражнений малой интенсивности и к концу разминки интенсивность выполнения нагрузки доводится до максимума.

Последовательность выполняемых упражнений: круговые движения суставов, движения на "растяжку", волны, наклоны, развороты. В общеразвивающие упражнения был включен комплекс упражнений на развитие лучезапястного сустава и кисти. Разминка заканчивалась растяжкой основных работающих мышц. Подготовительная часть составляла около 15-25% от продолжительности всего занятия. Использовался словесный метод

(объяснение, рассказ) в сочетании с наглядным методом (показ). При выполнении упражнений использовался метод целостно-конструктивного упражнения, т. к. выполнялись структурно несложные движения.

В основной части тренировочного занятия решались задачи, нацеленные на повышение возможностей функциональных систем организма (сердечно-сосудистая и дыхательная системы). Длительность основной части занятия составляла около 80 % от общего времени занятия и была поделена на две части, с разделением анаэробной и аэробной нагрузки. Использовался метод целостного упражнения в сочетании с расчленено-конструктивным (задания со сложной структурой). Нагрузка имела непрерывный характер в целевой зоне 60-85% от макс. значения ЧСС, поэтому для обеспечения правильного «выхода» из целевой зоны, комплексы упражнений аэробной части начинались с динамических упражнений (маховые, пружинистые движения) средней амплитуды.

Технические упражнения с предметами входили в анаэробную часть основной части урока. Происходило обучение, а затем закрепление и совершенствование движений с предметом. Выполнялись махи, броски, ловля, увеличение амплитуды сгибания-разгибания, повороты и т. д. Изменялись условия выполнения упражнений, например путем уменьшения и увеличения импульса силы (например амплитуда бросков), перенесение тяжести тела с ноги на ногу или круговые движения при махах, перекатах, восьмёрках; соответствующие или усиленные движения туловища, сопровождающие движения предмета (например, при перекатах обруча); усложнённые положения рук, (например, в момент ловли рука за спиной, в вращение на руке).

Постепенно к техническим упражнениям добавлялись упражнения динамического характера: маховые и пружинистые движения на развитие гибкости со статическим удержанием предмета, упражнения ОФП с использованием элементов предмета. В аэробной части урока сочетались силовые упражнения, направленные на проработку крупных мышечных групп, с упражнениями на растяжку, для эффективного развития подвижности и эластичности суставов.

В заключительной части занятия решались задачи постепенного перехода организма к спокойному физиологическому состоянию (снижение нагрузки, восстановление ЧСС, растяжка основных работающих мышц). Данная часть тренировки включала в себя статические упражнения с предметом и статические упражнения без предмета на гибкость и растяжку основных мышечных групп. В заключительной части словесные методы (указания, команды, разъяснения) сочетались с наглядными (показ отдельных упражнений и их элементов).

Для того, чтобы проверить эффективность разработанной методики обучения работы со скакалкой и обручем проводились контрольные тесты элементов с этими предметами как в контрольной, так и в экспериментальной группах. Данные тестирования проводились в начале и в конце эксперимента.

Результаты и выводы.

В педагогическом эксперименте для обучения работы со скакалкой и с обручем гимнасток младшего возраста применялась методика, в которую входили обще-подготовительные, специально-подготовительные и специальные упражнения.

Комплекс специально-разработанных упражнений со скакалкой и с обручем использовался только в экспериментальной группе, в контрольной группе гимнастики тренировались в обычном режиме. Для доказательства эффективности разработанной методики владения предметами были разработаны контрольные тесты со скакалкой и с обручем. Все результаты оценивались по 5-ти бальной шкале. Использовался метод математической обработки полученных данных и был использован метод процентного измерения.

При оценке и сравнении начальных и итоговых показателей в экспериментальной группе наблюдается повышение результатов по всем показателям.

1. В тесте «Круговые вращение скакалкой справа и слева»: средняя оценка в экспериментальной группе в начале эксперимента (сентябрь 2021) составила 2,7 балла. В повторном итоговом тестировании в конце эксперимента (март 2022) результат был повышен до 4,1 балла, что в итоге свидетельствует о улучшении результата экспериментальной группы девочек на 51%. Данной тенденции поспособствовала правильная дозировка упражнений из новых комплексов, в течение всего эксперимента.

2. В тесте «Прыжки через скакалку вперед»: средняя оценка в экспериментальной группе в начале эксперимента (сентябрь 2021) составила 2,7 балла. В повторном итоговом тестировании в конце эксперимента (марте 2022) результат был повышен до 3,7 балла, что в итоге свидетельствует о улучшении результата экспериментальной группы девочек на 37%. В данном тесте наблюдается тенденция к росту показателей, что говорит о правильном и своевременном включение нового экспериментального комплекса для повышения технического мастерства гимнасток в тренировочный процесс.

3. В тесте «Перекаат обруча по двум рукам в горизонтальной плоскости.»: средняя оценка в экспериментальной группе в начале эксперимента (сентябрь 2021) составила 2,6 балла. В повторном итоговом тестировании в конце эксперимента (марте 2022) результат был повышен до 2,8 балла, что в итоге свидетельствует о улучшении результата экспериментальной группы девочек на 7%. Оценивая полученные данные, было выявлено, что в данном тесте наблюдается небольшая тенденция к росту показателей. Такой результат подтверждает наличие сложности в обучении юных гимнасток техническим элементам с обручем. Но, даже незначительное улучшение итоговых результатов, говорит о правильной дозировке упражнений из новых комплексов в течение всего эксперимента.

4. В тесте «Бросок обруча в вертикальной плоскости с приемом зажатия ног»: средняя оценка в экспериментальной группе в начале эксперимента (сентябрь 2021) составила 2,1 балла. В повторном итоговом

тестирование в конце эксперимента (марте 2022) результат был повышен до 2,6 балла, что в итоге свидетельствует о улучшении результата экспериментальной группы девочек на 9%. Оценивая полученные данные, была выявлена тенденция к росту показателей в данном тесте. Повышение результатов, незначительное по сравнению с 1-м и 2-м тестом, говорит о сложности освоения гимнастками базовых элементов с обручем, по сравнению со скакалкой, но подтверждает эффективность выбранной методики обучения техническим элементам с предметами в художественной гимнастике.

Девочки экспериментальной группы показали максимально возможные результаты, которые имеют позитивную динамику, в дальнейшем претендуя на перспективу развития своих спортивных результатов и показателей.

Заключение

В возрасте от 4 до 6 лет создаются очень хорошие навыки координации. Дети этого возраста нестабильны к статическим нагрузкам. Они характеризуются повышенной естественной двигательной активностью, которая играет основную роль в развитии основных моторных свойств.

Таким образом, в дошкольном периоде происходят значительные преобразования мозговых механизмов организации познавательной деятельности и целенаправленного поведения ребенка, которые во многом определяют его готовность к систематическому обучению. Рекомендуется начинать упражнение с предметов для знакомства детей с хватам обруча и способов их изменения. Затем дети изучают повороты обруча, перекаты по полу, махи и круги, прыгают в обруч и через обруч, а также вращения. При выполнении упражнений со скакалкой вы должны сначала научиться удерживать её свободно, поддерживать определенную форму движения и предотвращать контакт с телом, скручивание и спутывание.

Процесс обучения гимнастическим упражнениям требует систематической и методически слаженной организации мероприятий между наставником и учеником. Повышение профессиональных навыков и рост спортивных результатов в художественной гимнастике обеспечивается рядом факторов, которые напрямую зависят от уровня спорта и возрастной фазы формирования спортсменов. Сегодня в художественной гимнастике наиболее острой проблемой является техническая подготовка к работе с предметами юных спортсменов.

Исходя из выше изложенного, можно констатировать, что тренировка гимнасток в возрасте от 4 до 6 лет по основным элементам с предметами более эффективна, если в каждом уроке используются специальные комплексы упражнений.