

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ И КООРДИНАЦИОННЫХ КАЧЕСТВ СРЕДСТВАМИ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

Репницына П.Н. - студентка высшей школы психологии, педагогики и физической культуры, polinarepnitsyna@yadex.ru

Научный руководитель: Балюк Валерий Геннадьевич, кандидат биологических наук, доцент кафедры теоретических основ физической культуры.

Значимость способности, которой характеризуется как гибкость и координация движений является принципиально важным в художественной гимнастике, а именно без развития гибкости и совершенствования координации движений.

На наш взгляд, невозможно не только достичь каких-либо результатов в спорте, но и вообще, исключено для занимающихся оставаться в этой сфере спортивной деятельности или творчества.

Непрерывный рост результатов требует поиска новых средств, форм, методов работы с юными спортсменами. Целенаправленная многолетняя подготовка и воспитание спортсменов высокого класса – это самый сложный процесс, успех которого определяется целым рядом факторов.

Одним из таких факторов является развитие гибкости и выявления более эффективных способов, средств, методов, при помощи которых можно за минимальный промежуток времени достичь наивысшего результата. В связи с резким снижением за последние годы возраста начала занятий художественной гимнастикой юные гимнастки уже в 8-9 лет должны выполнять соревновательную программу по четырём – шести видам многоборья.

Универсальный комплекс упражнений, который применяет тренер в своей работе, должен обладать воздействием не только для улучшения гибкости и координации движений, но и для поддержания и развития основных физических качеств тренирующихся, а именно силы, быстроты, выносливости и т.д.

Мы предполагаем, что на фоне развития гибкости и координации движения повысится двигательная подготовленность юных гимнасток 7-6 лет на этапе предварительной подготовки.

Задачи:

1. Определить изменения в развитии гибкости за период исследования.
2. Выявить изменения двигательной и статической координации за период предварительного этапа подготовки.
3. Дать оценку эффективности применяемым упражнениям в тренировочном процессе.

Для изучения влияния занятий художественной гимнастикой на развитие координационной подготовленности и гибкости у девочек младшего школьного возраста, мы организовали две группы: экспериментальная и контрольная численностью по 10 человек в каждой. Возрастной состав девочек $7,8 \pm 0,3$ лет. Занятия проводились 3 раза в неделю по 1,5 часа.

Исследование проводилось с октября 2019 года по январь 2020 года на базе средней образовательной школе № 2 города Новодвинска. Группа девочек занималась художественной гимнастикой 3 раза в неделю по 1,5 часа. Контрольная группа занималась по программе ДЮСШ.

Исследование проводилось в несколько этапов:

На первом этапе был проведен анализ научно учебно-методической литературы по теме работы.

На втором этапе проводилась практическая часть исследования.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

1. Педагогические наблюдения.
2. Тестирование двигательных качеств.
3. Методы математической статистики.

Проанализировав научную и учебно-методическую литературу, по вопросам теории и методики, педагогике, физиологии, мы выявили, что наиболее благоприятным возрастом для развития гибкости является возраст 7-8

лет, так как данный возраст является сенситивным для развития гибкости, наиболее подвижны суставы, кости не до конца окостеневшие, мышцы эластичные.

Методы развития координационных способностей основаны на системном выполнении заданий, предъявляющих повышенные требования к точности выполнения отдельных движений или двигательных действий. Поэтому специалисты рекомендуют в начальный период повышать общую дееспособность занимающихся с помощью разнообразных средств.

разработанный нами комплекс упражнений для экспериментальной группы – оказал позитивное влияние на координации движения и развитие гибкости у девочек, занимающихся художественной гимнастикой

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аганянц, Е.К. Физиологические особенности развития детей, подростков, юношей/ Е.К. Аганянц, Е.В. Демидов - М.: 2002. - 102 с.
2. Алтер, М.Дж. Наука о гибкости/ М.Дж. Алтер - К.: Олимпийская литература, 2002. -589 с.
3. Аршавский, И. А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития/ И. А. Аршавский - М.: 2001. - 285 с.
4. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании (пособие для студентов, аспирантов и преподавателей физ. культуры). М., «Физкультура и спорт», 2003. 223 с.
5. Баршай, В.М. Гимнастика/ В.М. Баршай. - М.: Феникс 2009. - 150 с.