

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА № 2 ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

ТЕМА:

**МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ И КООРДИНАЦИИ
ДВИЖЕНИЙ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ НА
НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ**

ВЫПОЛНИЛА:
ТРЕНЕР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ
КАЛЪЯНОВА С.В.

ВОЛГОДОНСК

2014 г.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ И КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Цели и задачи, особенности художественной гимнастики как вида спорта.
2. Особенности методики развития гибкости и координации движений.
3. Характеристика средств ОФП и СФП на этапе предварительной подготовки у юных гимнасток.
4. Характеристика средств и методов развития гибкости и координации движений у гимнасток на начальном этапе подготовки:
 - а) тесты для определения гибкости;
 - б) комплексы упражнений для развития гибкости и координации;
 - в) домашние задания по развитию и улучшению необходимых двигательных качеств.
5. Заключение.
6. Список использованной литературы.

Художественная гимнастика как вид спорта значительно омолодился в настоящее время. Заниматься этим видом спорта приходят сейчас девочки 5-6 лет, а в 7-8 лет они уже выполняют соревновательную программу по 3-4 видам гимнастического многоборья. Непрерывный рост результатов предусматривает поиск новых форм, средств, методов работы с юными спортсменками.

Одним из важнейших факторов работы является развитие гибкости и координации движений у юных гимнасток. В течение 1-2 года обучения художницы осваивают первые навыки работы с разными предметами, отличающимися друг от друга многими характеристиками. Поэтому развитие гибкости и координации приобретает важное значение и является одной из значимых задач учебно-тренировочного процесса. Гибкость и координация движений - принципиально важные качества в художественной гимнастике, а именно без развития гибкости и без совершенствования координации движений невозможно не только достичь каких-либо результатов в спорте, но и вообще исключено для занимающихся оставаться в этой сфере спортивной деятельности или творчества.

Гибкость является основоположным качеством для художественной гимнастики. Координация движений является первоосновой, фундаментом

любой физической деятельности, связанной не только с художественной гимнастикой, но и вообще для общей жизнедеятельности человека.

Необходимы универсальные, эффективные комплексы упражнений, которые тренер применяет в своей работе. Они должны обладать воздействием не только для улучшения гибкости и координации движений, но и для поддержания и развития всех основных физических качеств тренирующихся, а именно силы, быстроты, выносливости. Главная цель ранних занятий физической культурой и спортом – создать прочную основу для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения.

Основные задачи начальной подготовки заключаются в следующем:

- укрепление здоровья и гармоническое развитие органов и систем организма занимающихся;
- формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений;
- разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие двигательных качеств, имеющих важное значение в художественной гимнастике (ловкости, силы, быстроты, гибкости, прыгучести и равновесия);
- обучение основам техники упражнений без предмета и с предметами;
- развитие специфических качеств: пластичности, танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности;
- привитие интереса к занятиям художественной гимнастикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности, старательности и самостоятельности;
- участие в показательных выступлениях и детских соревнованиях.

Особенности художественной гимнастики как вида спорта:

1. Свободное перемещение гимнастки по площадке, включающее в себя элементы танца, балета, мимики, пластики, элементы без предмета и с предметами, а также элементы стилизованной акробатики.

2. Художественная гимнастика связана с искусством владения своим телом в естественных условиях, как считает Е.В. Бирюк: «Художественная гимнастика – это искусство выразительного движения».

3. Особенностью художественной гимнастики является музыкальное сопровождение. Благодаря слиянию динамики движений с характером музыкального сопровождения, движения получают различную эмоциональную окраску и приобретают танцевальность. Эта связь осуществляется не только в согласовании движения с размерами и темпом

музыкального сопровождения, но и в воспитании у занимающихся умения правильно понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее содержанием и формой. Музыка создает более яркое представление о характере движения.

Техника гимнастических упражнений требует большой амплитуды движений в тазобедренном суставе, выворотность, высокой подвижности голеностопного сустава. Не менее важное значение, в частности для освоения техники владения предметами, имеет подвижность в плечевых, локтевых, лучезапястных суставах во всех плоскостях.

Различают активную и пассивную гибкость. Под активной гибкостью подразумевают максимально возможную подвижность в суставе, которую спортсмен может проявить самостоятельно, без посторонней помощи, используя только силу своих мышц. Пассивная гибкость определяется наивысшей амплитудой, которую можно достичь за счет внешних сил, создаваемых партнером, снарядом, отягощением.

Именно в художественной гимнастике большое значение имеет активная гибкость, обеспечивающая необходимую свободу движений, а также позволяющая овладевать рациональной спортивной техникой.

В качестве средств воспитания гибкости в занятиях художественной гимнастики используют упражнения на растягивание, выполняемые с предельной амплитудой.

Пассивные упражнения могут быть динамического (пружинные) или статического (удержание позы) характера. Наибольший эффект для развития пассивной гибкости приносит сочетание пружинных движений с последующей фиксацией позы (Т.С. Лисицкая).

Выделяют также общую и специальную гибкость. Общая характеризуется максимальной амплитудой движений в наиболее крупных суставах, вторая – амплитудой движений, соответствующих технике конкретного двигательного действия (Б.А. Ашмарин).

С возрастом, в связи с увеличением массы сухожилий (сравнительно с мышцами) и некоторое уплотнение самой мышечной ткани тоническое сопротивление мышц действию растягивающих сил увеличивается и гибкость ухудшается. Для того, чтобы предупредить ухудшение подвижности в суставах, особенно заметное в возрасте 13-14 лет, надо своевременно приступать к развитию пассивной гибкости. Для развития пассивной гибкости сенситивным периодом будет являться возраст 9-10 лет, а для активной – 10-14 лет. (В.И. Филиппович).

В художественной гимнастике физическая подготовка направлена на гармоническое развитие всех качеств. Большое значение у детей 5-6 лет придается воспитанию правильной осанки, исключая излишний поясничный прогиб, сутулость, косолапость. Однако большее внимание по сравнению с остальными уделяется развитию гибкости и координационным способностям (Т.С. Лисицкая).

Координационные способности включают в себя: ориентацию в пространстве, точность воспроизведения движения по пространственным, силовым и временным параметрам. Под способностью к ориентированию в пространстве понимается умение точно определять и своевременно изменять положение тела и осуществлять движение в нужном направлении. Эту способность гимнастка проявляет в соответствующих условиях при выполнении движений на гимнастической площадке. Основным методическим подходом, специально направленным на совершенствование этой способности, является системное выполнение заданий, содержащих последовательно возрастающие требования к скорости и точности ориентирования в пространстве.

Рост спортивного мастерства в гимнастике в значительной мере зависит от деятельности вестибулярного аппарата. Наряду с двигательными и зрительными анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Способность сохранять устойчивость позы (равновесие) в тех или иных положениях тела или по ходу выполнения движений имеет жизненно важное значение, так как выполнение даже относительно простых движений требует достаточно высокого уровня развития органов равновесия. Различают три формы равновесия – статическое (стойки на одной ноге, руках), динамическое (в ходьбе и беге по бревну и т.д.) и балансирование предметами (балансирование булавой или удержание мяча на голове) стоя на месте или в движении.

Улучшение статической и динамической устойчивости происходит на основе освоения двигательных навыков, а также в процессе систематического применения обще- и специально-подготовительных координационных упражнений.

Уровень гибкости также влияет на сохранение равновесия. Высокая степень гибкости шейного, грудного, поясничного отделов позвоночника позволяет занять устойчивую позицию над опорой.

Большую роль в сохранении равновесия, особенно во вращательных и прыжковых упражнениях, играет ловкость. Чем сложнее спортивное

упражнение, тем больше ловкости требуется для сохранения устойчивого положения тела.

Успешное осуществление всестороннего физического воспитания юных гимнасток во многом зависит от умелого подбора средств и методов физической подготовки на протяжении ряда лет в годичном цикле.

Полноценная физическая подготовка включает общую и специальную подготовку, между которыми существует тесная связь. Это разделение позволяет лучше построить педагогический процесс, используя различные средства и методы.

Специальная физическая подготовка непосредственно направлена на развитие физических качеств, специфичных для данного вида спорта.

Средствами специальной физической подготовки являются:

1) соревновательные упражнения, т.е. целостные действия, которые выполняются с соблюдением всех требований, установленных для соревнований;

2) специальные подготовительные упражнения, непосредственно направленные на развитие физических качеств. Это упражнения, направленные на развитие мышечных групп, несущих основную нагрузку при выполнении целостного действия.

Общая физическая подготовка направлена, прежде всего, на общее физическое развитие гимнастки, т.е. развитие физических качеств, которые хотя и не являются специфичными для данного вида спорта, но необходимы с точки зрения всестороннего повышения функциональных возможностей организма.

Общая физическая подготовка направлена на общее гармоничное развитие всего организма, развитие всей его мускулатуры, укрепление органов и систем организма и повышение его функциональных возможностей, улучшение способностей к координации движений, увеличение быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, исправление недостатков телосложения и осанки у юных спортсменов.

Для юных гимнасток средствами общей физической подготовки будут ходьба, бег, лазание, упражнения для воспитания чувства равновесия, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, упражнения с отягощениями.

Одним из показателей, характеризующих уровень общей физической подготовленности гимнасток, является успешная сдача ими тестов ОФП.

Для определения гибкости используются тесты:

«**ШПАГАТ**» на правую ногу. Гимнастки 5-6 лет выполняют шпагат на полу. Измеряется расстояние от пола до бедра в сантиметрах. «Шпагат» позволяет определить развитие гибкости в тазобедренных суставах.

«**МОСТ**» (фиксируется 2 секунды). Оценивается расстояние между руками и пятками гимнастки в сантиметрах. «Мост» позволяет определить развитие гибкости позвоночного столба.

«**ВЫКРУТ**» в плечевых суставах со скакалкой (выполняется три раза). Измеряется расстояние между кистями в сантиметрах. «Выкрут» позволяет определить подвижность в плечевых суставах.

Для определения КС используются три теста, при помощи которых определяются следующие виды КС: способность к сохранению равновесия; способность к согласованию движений; координационные способности, относящиеся к целостным двигательным действиям (способность к ориентированию в пространстве).

Как показывает анализ литературных источников, совершенствование методик развития физических качеств и различные экспериментальные исследования в художественной гимнастике для достижения высокого уровня спортивного мастерства необходимо развитие у занимающихся такого качества как гибкость.

Процесс развития гибкости у детей 5-6 лет осуществляется постепенно.

Дозировка упражнений, направленных на развитие гибкости, небольшая, но упражнения должны применяться систематически, на каждом занятии. Также эти упражнения включаются в утреннюю гимнастику.

Прежде чем приступить к упражнениям на повышение подвижности суставов, необходимо проводить разминку для разогрева мышц.

Упражнения на растягивание дают эффект, если их повторять до появления ощущения легкой болезненности.

Основными средствами развития гибкости являются упражнения на растягивание динамического (пружинистые, маховые) и статического (сохранение максимальной амплитуды при различных позах) характера.

Комплексы упражнений, направленные на развитие подвижности в различных сочленениях опорно-двигательного аппарата, состоят из упражнений активных (максимальная амплитуда достигается самим выполняющим) и пассивных (максимальная амплитуда достигается с

помощью дополнительных внешних усилий). Нагрузка в упражнениях на гибкость на отдельных занятиях в течение года увеличивается за счет увеличения количества упражнений и числа их повторений. Темп при активных упражнениях составляет 1 повторение в 1 секунду, при пассивных – 1 повторение в 1-2 секунды; удержание статических положений – 20-30 секунд.

При выполнении заданий на гибкость перед детьми ставятся цели, скажем, дотянуться рукой до определенной точки или предмета. Подобные приемы позволяют достичь большей амплитуды движений.

Основным методом развития гибкости является повторный метод, где упражнения на растягивание выполняются сериями по 10-12 повторений в каждой. Амплитуда движений увеличивается от серии к серии. Подобные упражнения дают наибольший эффект если дети выполняют их ежедневно дома и не пропускают тренировок. На тренировках 40% времени уделяется развитию гибкости. Применяется следующее соотношение в использовании упражнений на развитие гибкости: 40%- активные; 40% - пассивные; 20% - статические.

У детей 5-6 –летнего возраста занятия, как правило, проводятся 3 раза в неделю, используется система домашних заданий, включающая в себя упражнения, направленные на развитие гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, подколенных связок, а также прыжки на скакалке.

Для развития гибкости в учебно-тренировочном процессе применяются упражнения скоростно-силового характера: пружинистые движения, махи с последующим удержанием ног. В качестве методов совершенствования гибкости необходимо использовать игровой и соревновательный метод, это делает занятия с детьми младшего возраста интересными, веселыми и нестандартными (кто сумеет наклониться ниже; кто, не сгибая колени, сумеет поднять с пола обеими руками плоский предмет и т.д.)

Упражнения на гибкость необходимо выполнять в такой последовательности: в начале упражнения для суставов верхних конечностей, а затем – туловища и нижних конечностей. Условия выполнения значительно облегчаются за счет опоры. Упражнения сначала выполняются у опоры, затем без опоры.

Для развития координации движений в художественной гимнастике с детьми 5-6 лет используются танцевальные движения и акробатические упражнения. Но лучшим средством служат упражнения с предметами, а также с элементами танца, которые способствуют развитию координации

движений, ориентировки в пространстве и во времени. С такой же целью в занятия нужно включать упражнения в поворотах.

С целью воспитания координационных способностей гимнасток необходимо ставить в новые, непривычные для них условия: менять основное направление, выполнять упражнения с другой ноги и в другую сторону. Можно менять форму привычных предметов: давать мяч большого размера, скакалку – более короткую или более длинную, обруч – легче или тяжелее, при силовых упражнениях применять помощь партнера.

Для преодоления возникающих трудностей заставлять гимнасток выполнять статические равновесия на уменьшенной площади опоры, увеличивать количество вращательных движений, выполнять упражнения в равновесии в очень медленном или в очень быстром темпе. При изучении элементов акробатики по мере овладения техникой исключать страховку и помощь гимнасткам. Использовать игровой и соревновательный методы.

Результатом воспитания двигательных-координационных способностей в художественной гимнастике является умение гимнасток выполнять упражнения свободно, легко, изящно, а также точно и экономично.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ.

1. Наклон вперед, сидя ноги врозь. Коснуться грудью пола и удержать это положение 2-3 секунды. Чтобы успешно выполнить это требование, рекомендуется освоить следующие упражнения: а) сидя на полу, ноги вместе, наклон вперед с помощью тренера, который нажимает руками в область лопаток; б) стоя в наклоне вперед, стремиться коснуться ладонями пола, затем лбом, грудью ног; в) встать спиной к гимнастической стенке, наклониться вперед, ухватиться за вторую рейку и притягивать к себе, наклоняясь все глубже и глубже (ноги не сгибать); г) стоя лицом к гимнастической стойке, поставить правую ногу на рейку на высоте пояса или груди, и, наклоняясь вперед, стремиться грудью коснуться груди; д) сидя ноги врозь пошире, наклон вперед с помощью.

2. Мост из положения лежа.
 Упражнения для овладения мостом: а) наклоны назад, касаясь стенки руками; б) стоя на коленях, руки вверх, наклон назад, стремиться коснуться руками пола; в) сидя спиной к стенке, взяться руками за рейку на высоте головы, согнуть ноги и поставить на ширине плеч, прогибаясь встать; г) стоя спиной к стенке, наклониться назад и

опираясь руками о стенку, выполнить мост; д) лежа на спине, согнуть ноги и упереться руками за головой; е) стоя, наклоном назад, мост с помощью тренера.

3. Выкруты в плечевых суставах со скакалкой.

Для развития гибкости в плечевых суставах рекомендуется регулярно выполнять следующие упражнения: а) круговые движения руками в боковой и лицевой плоскостях поочередно, последовательно и одновременно; б) тоже с мешочками с песком; в) из положения стоя, руки вверх с резиновым бинтом, выкрут, опуская руки назад за спину и возвращаясь в исходное положение; г) тоже, но со скакалкой, руки вверх шире плеч.

4. Шпагат прямой.

Обучение шпагату следует начинать с махов ногами вперед, назад, в сторону, стоя у гимнастической стенки и опираясь на нее одной рукой. Это исключает травматические повреждения и содействует хорошему выполнению прямого шпагата. А также упр.: а) стоя лицом к гимнастической стенке, развести ноги врозь пошире. Держась руками за стенку, стремиться опуститься как можно ниже; б) тоже, но встать на 2-3 рейку; в) стоя ноги врозь пошире, набивной мяч между ногами. Разводя ноги, стремиться сесть на мяч; г) из седа ноги врозь пошире, опираясь на руки вперед, встать на ноги и вернуться в исходное положение.

В домашние задания детям младшего возраста необходимо включать упражнения на развитие гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов и подколенных связок, а также упражнения для гибкости плечевых суставов:

1. Повторные пружинящие движения, повышающие интенсивность растягивания (наклоны вперед, в стороны, назад).
2. Движения, выполняемые по возможно большей амплитуде (наклоны вперед и назад до отказа)
3. Инерция движений какой-либо части тела (махи ногами вперед, в стороны, назад в положении стоя, лежа на боку, спине, груди с постепенно увеличивающейся амплитудой движения).
4. Активная помощь партнера.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

На этапе предварительной подготовки одним из важных условий в занятиях с юными гимнастками является сочетание общей и специальной физической подготовки, компонентами которой является гибкость и координация движений. В художественной гимнастике большое внимание по сравнению с остальными двигательными качествами уделяется развитию гибкости и координационных способностей, т.к. эти качества имеют решающее значение в достижении высоких спортивных результатов. Благодаря целенаправленному развитию гибкости облегчается выполнение всех видов гимнастических упражнений – наклонов, равновесий, прыжков, волн.

Применение новых методик способствует активному развитию гибкости и координации движений у девочек 5-6 лет, что позволяет повысить уровень двигательной подготовленности гимнасток, а так - же обеспечивает результативность тренировочного процесса.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Ашмарин Б.А., Виноградов Ю.А., Вяткина З.Н. Теория и методика физического воспитания – М, Просвещение, 1998 г.
2. Карпенко Л.А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой: методические рекомендации – Ленинград, 1999 г.
3. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика – М, Физкультура и спорт, 2002 г.
4. Назарова О.М. Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет: Методическая разработка для тренера. М, 2003 г.
5. Лях В.И. Совершенствование специфических координационных способностей, Физическая культура в школе, №2, 2001 г.
6. Шишкарева Ю.Н., Орлов Л.П. Художественная гимнастика. М, Физкультура и спорт, 2000 г.