

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕВОЧЕК 8-10 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Дарданова Н.А., Грец Ю.Ю.

*Смоленская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма*

Актуальность исследования. Художественная гимнастика для России - предмет национальной гордости. Российские гимнастки являются обладательницами немалого золотого запаса, выигранного на чемпионатах мира, Европы, Олимпийских Играх. Высокий рейтинг отечественной художественной гимнастики, сохраняющийся на всём протяжении существования этого вида спорта, объясняется наличием у спортсменок сверхсложных композиций. Необходимо подчеркнуть насыщенность соревновательных упражнений художественной гимнастики большим количеством элементов технической сложности из различных структурных групп, связанных координационной сложностью (Н.С. Потапенко, Л.А. Новикова, 2012; А.С. Селезнева, 2016).

Художественная гимнастика относится к сложно-координационным видам спорта, и координация является ведущим качеством в подготовке юных спортсменок. Особое значение в художественной гимнастике играет работа с предметами, которые связаны с проявлением быстроты, концентрацией внимания, и динамической точности движений, что связано с переключением внимания, и управлением движениями (Ю.Е. Куценко, Л.В. Тарасова, 2015).

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 трем-четырем видам многоборья. В течение одного – двух лет становится необходимым обучать девочек упражнениям с разными предметами одновременно в двух руках, отличающимися друг от друга многими характеристиками, техникой владения. Поэтому развитие координационных способностей приобретает важное значение и является одной из значимых задач учебно-тренировочного процесса (Д.О. Семенова, 2017).

Постоянный прогресс в развитии художественной гимнастики ставит всё более сложные задачи по созданию виртуозных и оригинальных композиций, требующих разносторонней подготовки гимнасток, постоянного поиска новых эффективных методов, гарантирующих высокое качество реализации сложнокоординационных действий, повышения уровня координационных способностей до максимально возможной степени совершенства (Т. Н. Ключинская, В. Е. Пигасова, 2016), что подтверждает актуальность исследования.

Цель исследования: изучить влияние методики развития координационных способностей девочек 8-10 лет, занимающихся

художественной гимнастикой, на основе направленного воздействия на технику владения предметами.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс по художественной гимнастике девочек 8-10 лет.

Предмет исследования: развитие координационных способностей девочек 8-10 лет, занимающиеся художественной гимнастикой.

Гипотеза исследования: предполагалось, что внедрение в учебно-тренировочный процесс экспериментальной методики на основе направленного воздействия на технику владения предметами положительно скажется на координационной подготовленности спортсменок 8-10 лет и на технике владения предметами, повышении их соревновательного результата.

Задачи исследования:

1. Разработать методику развития координационных способностей девочек 8-10 лет, занимающихся художественной гимнастикой, на основе направленного воздействия на технику владения предметами.

2. Экспериментально проверить эффективность методики развития координационных способностей девочек 8-10 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

Методы исследования: анализ научно-методической и специальной литературы, опрос (анкетирование), педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, педагогический эксперимент, анализ электронных соревновательных карточек, метод экспертных оценок, методы математической статистики.

Результаты исследования. На этапе формирующего эксперимента автором работы была разработана и внедрена в учебно-тренировочный процесс гимнасток 8-10 лет методика развития координационных способностей, суть которой заключается в следующих положениях (рисунок 1):

1. Использование разработанных комплексов на развитие координационных способностей, основу которых составили упражнения художественной гимнастики с предметами 3 уровней сложности (низкий, средний, высокий). Комплексы были включены в основную часть тренировочного занятия. В разработанных комплексах использовался один или одновременно 2 предмета в разных руках: в первый комплекс вошли упражнения без предмета (низкий уровень сложности); второй комплекс, включал в себя, упражнения на координацию, с одним из предметов художественной гимнастики (скакалка, обруч, мяч) средний уровень сложности; третий комплекс состоял из упражнений на развитие координационных способностей с двумя одинаковыми или разными предметами художественной гимнастики (высокий уровень сложности).

2. Последовательность обучения выполнения разработанных комплексов упражнений в три этапа: формирование умения выполнять движение с одним предметом (главное качество, а не результат); переход умения в навык (главное объем работы), за счет переменных движений

(симметрично правой и левой рукой с двумя предметами); развитие координационных способностей посредством ранее изученных движений (главное интенсивность) за счет применения метода сопряженного воздействия.

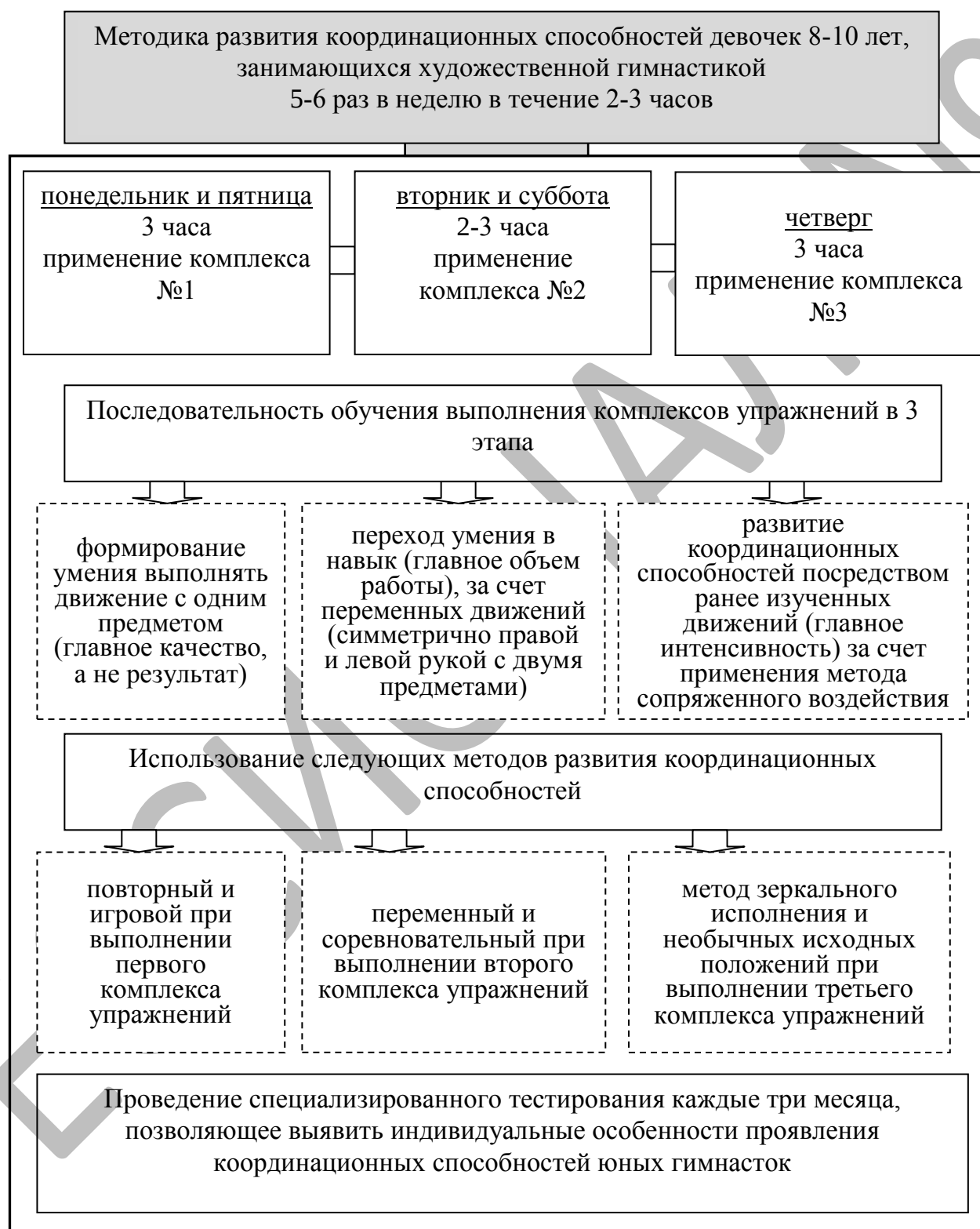


Рисунок 1- Методика развития координационных способностей девочек 8-10 лет, занимающихся художественной гимнастикой, на основе направленного воздействия на технику владения предметами

3. Использование следующих методов развития координационных способностей как основных в учебно-тренировочном процессе на всех этапах подготовки: повторный и игровой при выполнении первого комплекса упражнений в общеподготовительном периоде; переменный и соревновательный при выполнении второго комплекса упражнений в специально-подготовительном периоде; метод зеркального исполнения и необычных исходных положений при выполнении третьего комплекса упражнений в предсоревновательном периоде.

4. Проведение специализированного тестирования каждые три месяца, позволяющее выявить индивидуальные особенности проявления координационных способностей юных гимнасток.

Распределение средств ОФП и СФП в течение года занятий в среднем было следующим: в понедельник и пятницу общая физическая подготовка организовывалась при использовании 30-40% базовых упражнений и 60-70% упражнений разработанного комплекса №1; на занятиях по вторникам и субботам специальная физическая подготовка гимнасток основывалась на 50-60% базовых упражнений и 40-50% упражнений разработанного комплекса №2; в четверг, согласно методике, запланировано занятие на развитие различных сторон физической подготовки (ОФП и СФП), поэтому соотношение средств тренировки варьировалось из расчета 50% базовых упражнений и 50% упражнений разработанного комплекса №3, что позволило рационализировать и повысить эффективность подготовки гимнасток в целом.

Экспериментальным путем доказана эффективность методики развития координационных способностей девочек 8-10 лет, занимающихся художественной гимнастикой. Показатели координационных способностей выросли как в экспериментальной группе, так и в контрольной группе (таблица 1).

Таблица 1 - Показатели результатов контрольно-педагогических испытаний юных гимнасток после эксперимента ($M \pm m$)

Контрольно-педагогические испытания	Экспериментальная группа (n=20)	Контрольная группа (n=20)	t/p
Равновесие, правая нога (с)	12,9 $\pm$ 0,36	11,02 $\pm$ 0,12	5,2/<0,05
Равновесие, левая нога (с)	11,0 $\pm$ 0,16	10,18 $\pm$ 0,07	1,39/<0,05
Прыжки через скакалку за 10с (кол-во раз)	35,03 $\pm$ 1,05	30,2 $\pm$ 0,7	0,57/<0,05
Упр. с мячом правая рука (кол-во раз)	59,3 $\pm$ 2,13	40,85 $\pm$ 1,25	1,86/<0,05

Упр. с мячом левая рука (кол-во раз)	43,4±0,92	38,15±0,7	1,45/<0,05
Цапля с обручем, с	2,31±0,11	1,63±0,08	0,47/<0,05
Ориентирование в пространстве, с	2,40±0,13	2,81±0,12	1,5/<0,05
Челночный бег с булавой, с	5,32±1,02	5,91±0,07	1,9/<0,05

Сравнительный анализ показал, что в экспериментальной группе тест на статическое равновесие выше, чем у контрольной на 13,2% на правой ноге; на 4,3% на левой ноге. В тесте на координацию движений с предметом скакалка в экспериментальной группе выше на 17%, а в тесте на координацию движений с предметом мяч экспериментальная группа так же показала высокие результаты, разница между группами 31,1% - правая рука; 8,1% - левая рука. Гимнастки экспериментальной группы на 37% лучше представительниц контрольной выполнили тест «цапля с обручем», тест на ориентирование в пространстве на 23,5 % и «челночный бег» на 6,9 % соответственно.

Таким образом, использование разработанной методики развития координационных способностей с использованием одновременно одинаковых и разных предметов художественной гимнастики с разными уровнями сложности способствуют повышению показателей координационных способностей: быстроты реакции, ориентации в пространстве и устойчивости во время равновесий; а так же совершенствованию технике работы с предметом.

Список литературы:

1. Ключинская, Т. Н. Применение предметов художественной гимнастики для развития координационных способностей / Т. Н. Ключинская, В. Е. Пигасова // Сборник физическая культура, спорт, туризм: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием – 2016. – С. 176 – 180.

2. Куценко, Ю.Е. Развитие координационных способностей у гимнасток групп начальной подготовки / Ю.Е.Куценко, Л.В. Тарасова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 12 (130). – С. 114-117.

3. Потапенко, Н.С. Контроль координационных способностей гимнасток высокой квалификации / Н.С. Потапенко, Л.А. Новикова // Сборник трудов студентов и молодых ученых РГУФКСМиТ: материалы по итогам научных конференций студентов и молодых ученых РГУФКСМиТ. - 2012. – С. 56-58.

4. Селезнева, А.С. Развитие координационных способностей у юных гимнасток / А.С. Селезнева // Актуальные проблемы физической культуры и

безопасности жизнедеятельности: сб. науч. тр. факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности. Под редакцией Л.В. Кашицыной. – Саратов, 2016. – С. 113-115.

5. Семенова, Д.О. Воспитание координационных способностей у гимнасток 7-8 лет на этапе начальной специализированной подготовки / Д.О. Семенова // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: матер. XI международной научно-практической конференции. – 2017. – С. 276-280.