

## ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ДЕВОЧЕК В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

ШАТАЛОВА Любовь Ивановна

старший преподаватель кафедры педагогики и физической культуры  
Старооскольский филиал

ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет»  
г. Старый Оскол, Россия

*Целенаправленная многолетняя подготовка и воспитание спортсменов высокого класса – это сложнейший 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 обучающиеся уже в 8-9 лет должны выполнять соревновательную программу по четырем – шести видам многоборья. В течение одного – двух лет становится необходимым обучать девочек упражнениям с разными предметами, отличающимися друг от друга многими характеристиками. Поэтому развитие гибкости приобретает важное значение и является одной из значимых задач учебно-тренировочного процесса. Иногда на фоне приоритетного развития гибкости проявляются снижение двигательной подготовленности обучающихся*

**Ключевые слова:** гибкость, развитие гибкости, художественная гимнастика.

В соответствии с принципами системного подхода, разработанного академиком П.К. Анохиным, любая деятельность, в том числе и спортивная, представляет собой взаимодействие психического, нейродинамического, энергетического и двигательного компонентов, организуемые корой головного мозга и направленные на достижение полезного результата, т. е. цели. По мнению В.С. Фомина в соответствии с этим и функциональная подготовленность спортсмена характеризуется слаженным взаимодействием тех же четырех компонентов, обеспечивающих достижение заданного (планируемого) спортивного результата.

В.С. Фомин характеризуя отдельные компоненты функциональной подготовленности, следует отметить, что психический и нейродинамический компоненты представляют собой компоненты управления (мышление и функционирование мозга), а энергетический и двигательный – компоненты исполнения. Кроме этого В.С. Фомин отмечает, что нейродинамический компонент функциональной подготовленности в прикладных исследованиях, так же как и энергетический следует

оценивать как неспецифический. Психический и особенно двигательный являются в определенной мере специфическими компонентами функциональной подготовленности спортсмена.

Исследователи Н.А. Мианева и В.М. Ченегин отмечают, что художественная гимнастика относится к сложно-координационным видам спорта, для двигательной деятельности в которых характерны чрезвычайно высокие требования к технике движений, к качеству ловкости. В процессе тренировки формируется богатейший арсенал двигательных навыков, отличающихся координационной точностью и сложностью. Другой отличительной особенностью этих видов спорта является развитие силовых возможностей во всех их важнейших проявлениях: динамическая, статическая и взрывная сила, силовая выносливость [3]. Относительно велика роль статических усилий.

Еще одна особенность сложно-координационных видов спорта – относительно невысокая энергоёмкость тренировочной и соревновательной работы.

В.М. Ченегин в своих работах отмечает,

что преобладающий источник энергообеспечения физических упражнений в этих видах спорта - анаэробный гликолиз, в некоторых случаях – креатинфосфокиназный механизм. Сложно-координационные виды спорта предъявляют повышенные требования к опорно-двигательному аппарату: к амплитуде движений в суставах, к механической прочности костей и суставов, к амортизирующей функции сводов стопы и изгибов позвоночника [5]. Следует отметить, что наиболее важное для обучающихся свойство высшей нервной деятельности – это динамичность, способность к замыканию временных связей, являющаяся одной из предпосылок обучаемости, успешности формирования новых двигательных навыков и их закрепления. Еще одна важная предпосылка обучаемости двигательным действиям связана с совершенством процессов активного, внутреннего торможения в коре больших полушарий. Отмечается, что овладение сложными тонко координированными двигательными действиями невозможно без высокой возбудимости сенсорных систем, их высших корковых отделов (В.М. Ченегин и др.). Как и любой другой вид спорта, художественная гимнастика имеет свои специфические особенности. Основным содержанием художественной гимнастики является искусство выразительного движения (Т.С. Лисицкая; В.М. Михайлов). Это обеспечивается высокой техникой выполнения движений, высоким темпом выполнения вращательных элементов и др.

Достичь высокого уровня мастерства в выразительности двигательного навыка возможно только на базе хорошей физической подготовки (Г.Я. Макарова, Л.И. Просоедова, Е.Б. Соловьева, З.Г. Тучкина). Специфика двигательной деятельности в художественной гимнастике обуславливает неодинаковые требования к развитию различных двигательных качеств. В связи с этим, для оптимального построения учебно-тренировочного процесса в художественной гимнастике необходимо представлять ведущие факторы, обеспечивающие высокий и стабильный результат для того, чтобы целенаправленно развивать их в тренировке [2].

Изучению факторной структуры функциональной подготовленности гимнасток был

посвящен ряд исследований (Л.М. Буц, Ж.А. Белокопытова, Л.И. Лапина, И.А. Павлова, Е.Б. Соловьева, М.В. Тактак, Н.И. Царькова, Л.О. Яансон). Указывается, что наибольшее влияние на спортивное мастерство гимнасток оказывают такие факторы, как ловкость, гибкость, точность мышечных ощущений, динамическое равновесие, прыгучесть (С.Н. Станенко, Э.Х. Мамедова, Н.Н. Ночевная, Л.И. Просоедова). Это кстати, характерно, не только для художественной гимнастики, но и для спортивной гимнастики, акробатики и других сложно координационных видов спорта (Ю.И. Смирнов, Н.А. Минаева, Л.Я. Черешнева И.В. Соколова, В.М. Ченегин и др.).

Отмечается, что для достижения высокого спортивного мастерства большое значение имеют также координационные способности, скорость реакции, статическое равновесие, скоростно-силовая подготовленность и далее в порядке убывающей значимости: общая выносливость, быстрота, взрывная сила, максимальная сила, балансирование, статическая сила (С.А. Кувшинникова, И.А. Павлова, Э.Х. Мамедова, Н.Н. Ночевная). Кроме того, отмечается, что качество технической подготовки спортсменов, специализирующихся в художественной гимнастике, определяется качеством физической и хореографической подготовок, отражающих различные критерии и уровни моторного контроля и их динамику во время выполнения упражнения [3]. В связи с этим, способность овладения новыми движениями в кратчайшие сроки представляется принципиально важным, а совершенство управления движениями необходимым фактором высокого мастерства (М.М. Иевлева).

Эффективность учебно-тренировочных средств прямо связана с учетом и использованием в планировании закономерностей адаптационных процессов в ответ на срочные и долговременные воздействия, характерные для современной спортивной тренировки. Одной из главных задач научного управления спортивной тренировкой является регулирование нагрузки (по характеру, объему и интенсивности) адекватно постоянно изменяющимся возможностям организма спортсмена (А.Н. Воробьев, Р.Е. Мотылянская, Н.Г. Озолин).

Одним из условий оптимальной организа-

ции тренировочного процесса является обеспечение объективного контроля и эффективной коррекции тренировочного процесса на основе результатов этого контроля (Т.С. Лищицкая, Т.В. Козеева). Успешное осуществление подготовки спортсменов во многом определяется своевременностью и объективностью средств контроля [2].

Это в свою очередь обуславливает необходимость нахождения информативных и надежных показателей, характеризующих различные стороны деятельности спортсменов, при помощи которых может быть осуществлена оценка состояния (В.А. Булкин, О.М. Шелков). Важным звеном управления тренировочным процессом в спорте является система комплексного контроля, которая позволяет оценить эффективность избранной направленности тренировочной работы.

Комплексный контроль включает педагогический, медико-биологический и психологический разделы (В.А. Булкин, М.Я. Набатникова; В.А. Пасичниченко, О.М. Шелков). В видах спорта со сложной координацией движения контрольные упражнения должны отражать уровень быстроты, скоростно-силовые качества, силу, общую выносливость и координационные способности (М.Я. Набатникова). Следует отметить, что для всех видов спорта в системе комплексного контроля общим являются оценка базовых качеств (скоростные возможности, быстрота, сила, скоростно-силовые качества и выносливость) [5].

Успешное осуществление всестороннего физического воспитания обучающихся 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 [3].

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.

Несмотря на различное конкретное проявления физических качеств, все они имеют общие закономерности развития, на основе которых проявляются в том или ином виде спорта [3].

Общая физическая подготовка направлена на общее гармоническое 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.

Конкретный выбор средств зависит от склонностей занимающихся, существующих традиций спортивного коллектива и имеющихся возможностей.

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. Значительное место в программе их занятий должно быть отведено подвижным и спортивным играм, различным видам легкой атлетики, плаванию и прыжкам в воду.

Общая и специальная физическая подготовка должна быть представлена во всех видах годичного цикла – подготовительном, соревновательном (основном) и переходном, но соотношение и задачи меняются [3].

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Боброва Г.А. Художественная гимнастика в школе: науч. изд. / Г.А. Боброва. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 208 с.
2. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена: науч. изд. / В.М. Дьячков. – М.: Физкультура и спорт, 1961. – 193 с.
3. Кечетджиева Л. Обучение детей художественной гимнастике: учеб. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 96 с.
4. Лях В.И. Гибкость и методика ее развития // Физкультура в школе. – 1999. – № 1. – С. 25.
5. Мавроматия Д. Упражнения художественной гимнастики: науч. изд. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 141 с.
6. Укран М.Н. Спортивная гимнастика: науч. изд. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 304 с.

**PECULIARITIES OF GIRLS' FLEXIBILITY DEVELOPMENT  
IN RHYTHMIC GYMNASTICS AT THE INITIAL TRAINING STAGE****SHATALOVA Lyubov Ivanovna**

Senior Teacher of the Department of Pedagogy and Physical Education  
Starooskolsky Branch of the Belgorod State National Research University  
Stary Oskol, Russia

*Targeted long-term training and education of high-class athletes is a complex process, the success of which is determined by a number of factors. One of these factors is the development of flexibility and the identification of more effective ways, means, methods by which you can achieve the highest result in a minimum period of time. Due to a sharp decrease in the age of entry into rhythmic gymnastics in recent years, students at the age of 8-9 years must perform a competitive program of four to six types of all-round events. During one or two years it becomes necessary to teach girls exercises with different apparatuses which have many different characteristics. Therefore, the development of flexibility becomes important and is one of the most important tasks of the educational and training process. Sometimes the priority development of flexibility manifests itself in the decrease of motor ability of pupils.*

**Key words:** flexibility, flexibility development, rhythmic gymnastics.