

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ДЕВОЧЕК 6-7 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ, НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

М.Г. Микрюкова, старший преподаватель
Вятский государственный университет
(Россия, г. Киров)

DOI:10.24412/2500-1000-2022-11-1-174-176

Аннотация. В данной статье отражены вопросы развития гибкости у гимнасток «художниц» 6-7 лет на этапе начальной спортивной подготовки. В нашем исследовании, в качестве средств воздействия, были использованы комплексы физических упражнений с целью локального воздействия на уровень развития гибкости. Как известно, благодаря достаточно высокому уровню развития данного качества обеспечивается свобода, быстрота и экономичность движений спортсмена.

Ключевые слова: гибкость, художественная гимнастика, гимнастки 6–7 лет, средства, комплексы упражнений, этап начальной спортивной подготовки.

Художественная гимнастика – это сложнокоординационный вид спорта, который является очень популярным не только на территории Российской Федерации, но и во всём мире. Наша страна задаёт высокий ритм в развитии данного вида гимнастики, поскольку здесь десятилетиями формировался штат высококвалифицированных тренеров-преподавателей и хореографов, которые имеют колоссальный опыт работы в данном виде спортивной деятельности [1].

Несмотря на это, интенсивно развиваясь, совершенствуясь и усложняясь, спорт предъявляет высокие требования к последующим поколениям гимнасток. Повышая сложность соревновательных комбинаций, им нужно соответствовать, а для этого требуется большая работа, в том числе по развитию физических качеств и совершенствованию учебно-тренировочного процесса [5].

Сенситивный период развития гибкости выпадает на возрастной период 6-7 лет. Этап начальной спортивной подготовки в художественной гимнастике охватывает возраст от 5 до 8 лет. Что подтверждает актуальность локального воздействия на развитие данного физического качества у гимнасток «художниц». Цель этого этапа заключается в выявлении способностей детей и осуществление разносторонней начальной подготовки, необходимой для

дальнейшей специализированной работы спортсменок в рамках учебно-тренировочного процесса [6].

Одним из важных качеств в художественной гимнастике является гибкость, поскольку успешность спортсменок обуславливается в том числе этим качеством. Но и как утверждает О.Г. Румба (2009) нельзя не учитывать ряд эстетических компонентов: красота линий, «чувство позы», культура движений и т.д. [7].

Такого же мнения придерживается в своём исследовании Горбик А.В. (2020), утверждая, что композиции в художественной гимнастике включают в себя элементы высокой сложности, но в то же время небывалой красоты. Эти элементы смотрятся очень эффектно за счёт пластики, грациозности и конечно гибкости. Само по себе физическое качество «гибкость» является чуть ли не единственным физическим качеством человека, которому нельзя научить за несколько занятий. Её можно развивать только при помощи специальных систематических тренировок [2].

Пожалуй, основным средством развития гибкости являются упражнения на растягивание, иначе именуемые как стретчинг. Данные упражнения представлены в различных вариациях [3].

Упражнения на растягивание занимают значительную часть времени тренировочного занятия, поскольку такой подход не-

обходим не только чтобы выполнять элементы соревновательной программы, но и чтобы не получить травму при выполнении этих элементов. В настоящее время существует достаточное количество разнообразных методик по развитию гибкости, в том числе и в художественной гимнастике. Все эти методики имеют определённую схожесть в том, что они наполнены комплексами методических приёмов, таких, о которых указывает в своём научном исследовании А.В. Менхин (2011). Он перечисляет следующие группы упражнений: статические упражнения, упражнения «с внешним управлением», динамические упражнения, комбинированные упражнения [4].

Цель нашего исследования заключалась в улучшении показателей гибкости у дево-

чек 6-7 лет, занимающихся художественной гимнастикой, на этапе начальной спортивной подготовки.

В содержание комплексов входили разнообразные упражнения на растягивание различных групп мышц, махи, шпагаты. Упражнения были схожи с соревновательными, поскольку это, на наш взгляд, позволяет сформировать прочный навык в выполнении элементов. Все упражнения строго дозировались по времени удержания позы и по количеству повторений.

В таблице 1 представлено сравнение среднегрупповых показателей развития гибкости у девочек 6-7 лет, занимающихся художественной гимнастикой, на этапе начальной спортивной подготовки до начала и в конце педагогического эксперимента.

Таблица 1. Сравнение среднегрупповых показателей развития гибкости у девочек 6-7 лет, занимающихся художественной гимнастикой, на этапе начальной спортивной подготовки до начала и в конце педагогического эксперимента

Контрольные упражнения	ЭГ (n=10)		КГ (n=10)		Сравнение данных по t-критерию Стьюдента	
	начало	конец	начало	конец	1-3	2-4
	1	2	3	4		
Мост (см)	41,7±2,03	30,2±1,2	41,2±2,2	40,3±1,7	t=0,16; p>0,05	t=4,62; p<0,05
Шпагат на ведущую ногу с гимнастической скамейки (см)	18,3±0,9	12,2±0,5	18,5±0,8	16,4±0,9	t=0,17; p>0,05	t=4,11; p<0,05
Разведение ног в стороны (см)	19,9±0,9	13,4±0,5	20±1,1	17,3±1,0	t=0,07; p>0,05	t=3,50; p<0,05
Перевод гимнастической скакалки (см)	22±0,2	19,3±0,3	22,4±0,3	21,5±0,3	t=1,02; p>0,05	t=4,79; p<0,05
Наклон вперед со скамейки (см)	16,3±1,0	21,1±2,5	19,6±1,7	20±1,1	t=0,5; p>0,05	t=2,6; p<0,05

Из таблицы 1 видно, что статистически значимых различий между ЭГ и КГ до начала педагогического эксперимента не выявлено ($p>0,05$), что указывало на относительную однородность групп. К концу педагогического эксперимента видно, что показатели развития гибкости изменились в обеих группах. Прирост этих показателей в ЭГ был выше, чем в КГ, различия исследуемых показателей достоверны ($p<0,05$).

Выводы

1. В ходе педагогического эксперимента нами были разработаны 2 комплекса упражнений. В содержание их вошли следующие упражнения: наклоны, наклон

назад «мост», шпагаты, махи с различной дозировкой выполнения.

2. Уровневые показатели у гимнасток экспериментальной группы повысились существенно, чем у гимнасток контрольной группы, по всем тестовым заданиям различия показателей достоверны ($p<0,05$).

Таким образом, использование экспериментальных комплексов физических упражнений позволит не только повысить уровень развития гибкости у девочек 6-7 лет, занимающихся художественной гимнастикой, на этапе начальной спортивной подготовки, но и существенно повлияет на качество выполнения техники соревновательных упражнений.

Библиографический список

1. Бандаков, М.П. Совершенствование методики развития координационных способностей у девочек 6-7 лет в художественной гимнастике / М.П. Бандаков, М.Г. Микрюкова // Вестник Вятского государственного гуманитарного университета. – 2015. – №1. – С. 164-169.
2. Горбик, А.В. Значимость упражнений для развития гибкости в художественной гимнастике // COLLOQUIUM-JOURNAL. – 2020. – №18-3 (70). – С. 34-35.
3. Крайнова, А.А. Результаты методики развития гибкости у девочек 6-7 лет на секционных занятиях средствами художественной гимнастики // Символ науки: Международный научный журнал. – 2020. – №11. – С. 142-145.
4. Менхин, А.В. Гибкость и особенности её проявления в художественной гимнастике / А.В. Менхин, Л.А. Новикова, А. Исмаилова // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 8. – С. 11-15.
5. Микрюкова, М.Г. Комплексное развитие гибкости у девочек 8–9 лет, занимающихся художественной гимнастикой // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2019. – №3 (29). – С. 51-59.
6. Микрюкова, М.Г. Особенности этапа начальной спортивной подготовки в художественной гимнастике / М.Г. Микрюкова, К.В. Казенина // Актуальные проблемы физического воспитания студентов: Сборник материалов II Международной студенческой научно-практической конференции. – Часть 2. – 2018. – С. 176-178.
7. Румба, О.Г. Теоретическое и экспериментальное обоснование методики повышения качества работы ступней ног спортсменок в художественной гимнастике // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 5 (51). – С. 81-86.

DEVELOPMENT OF FLEXIBILITY IN 6-7 YEAR OLD GIRLS ENGAGED IN RHYTHMIC GYMNASTICS, AT THE STAGE OF INITIAL SPORTS TRAINING

M.G. Mikryukova, *Senior Lecturer*
Vyatka State University
(Russia, Kirov)

Abstract. *This article reflects the issues of flexibility development in gymnasts «artists» 6-7 years old at the stage of initial sports training. In our study, as a means of influence, complexes of physical exercises were used for the purpose of local impact on the level of flexibility development. As you know, due to a sufficiently high level of development of this quality, freedom, speed and economy of the athlete's movements are ensured.*

Keywords: *flexibility, rhythmic gymnastics, gymnasts 6-7 years old, means, exercise complexes, stage of initial sports training.*