

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ТРЕНИРОВОЧНАЯ МЕТОДИКА, НАПРАВЛЕННАЯ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ С ПЯТЬЮ ОБРУЧАМИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Аннотация: Статья посвящена исследованию применения специализированной методики с элементами нейрогимнастики для развития координационных способностей у спортсменов, занимающихся групповыми упражнениями в художественной гимнастике. В статье представлен набор ключевых упражнений, направленных на достижение высоких показателей в художественной гимнастике.

Ключевые слова: координация, нейрогимнастика, координационные способности, техническая подготовка, групповые упражнения, художественная гимнастика.

Введение. Под координационными способностями следует понимать, во-первых, способность целесообразно строить (формировать, соподчинять, связывать воедино) целостные двигательные акты, во-вторых, способность преобразовывать выработанные формы действий или переключаться от одних к другим соответственно требованиям меняющихся условий, эти способности в значительной мере совпадают, но имеют и свою специфику [5].

В.Н. Шебеко считает, что разнообразие упражнений, которые будут постоянно включать в себя элемент новизны, способствует развитию ловкости и координации движений [2].

Несомненно, специфические принципы координационной подготовки должны соответствовать особенностям художественной гимнастики. Они основаны на знаниях о том, как устроен мозг и как он управляет движениями, чтобы эффективно развивать координационные способности спортсменов [1].

Значимость координационных способностей, как одного из факторов повышающего эффективность соревновательной деятельности в спорте, находит свое подтверждение во многих исследованиях [6]. Поэтому необходимо искать новые пути и средства для эффективного развития координационных способностей. Одним из таких методов являются упражнения нейрогимнастики.

Поскольку групповые упражнения в художественной гимнастике – относительно новое направление, ведется активный поиск эффективных способов развития координации у спортсменов.

Основная часть. Нейрогимнастика была разработана около 40 лет назад Американским психологом Полом Деннисом и призвана синхронизировать работу правого и левого полушарий головного мозга, каждое из которых отвечает за определенные действия. Динамическая сущность игры состоит в том, что стимулируется развитие нервной системы, при котором работа мозга ребенка соединяется с работой тела [3].

Следует отметить, что групповые упражнения – координационно более сложная дисциплина, нежели индивидуальная программа, так как одновременно работают пять гимнасток на ковре с пятью предметами. Согласованность, единообразие и чёткость групповых действий гимнасток обусловлены высоким уровнем развития координационных способностей и технической подготовленности.



Целью данной работы является совершенствование технической подготовленности у гимнасток с обручем в групповых упражнениях.

Для достижения данной цели мы использовали различные методы, такие как анализ специальной литературы посвященной данной теме, тестирование гимнасток и педагогический эксперимент.

Педагогический эксперимент проходил в течении 6 месяцев на базе муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа» города Реутов.

В эксперименте принимали участие спортсменки команд «Драйв» и «Фьюжин», выступающих по программе 2 взрослого разряда, в возрастной категории девочки. Возраст испытуемых 10 – 11 лет.

Испытуемые были разделены на две группы: экспериментальную и контрольную по 6 человек в каждой. Перед началом педагогического эксперимента и по его окончанию был определен уровень технической подготовленности в обеих группах с помощью тестирования и контрольных заданий.

На первом этапе исследования были проведены контрольные тесты взятые из федерального стандарта по виду спорта «Художественная гимнастика». Данные тестов представлены на рисунке 1.

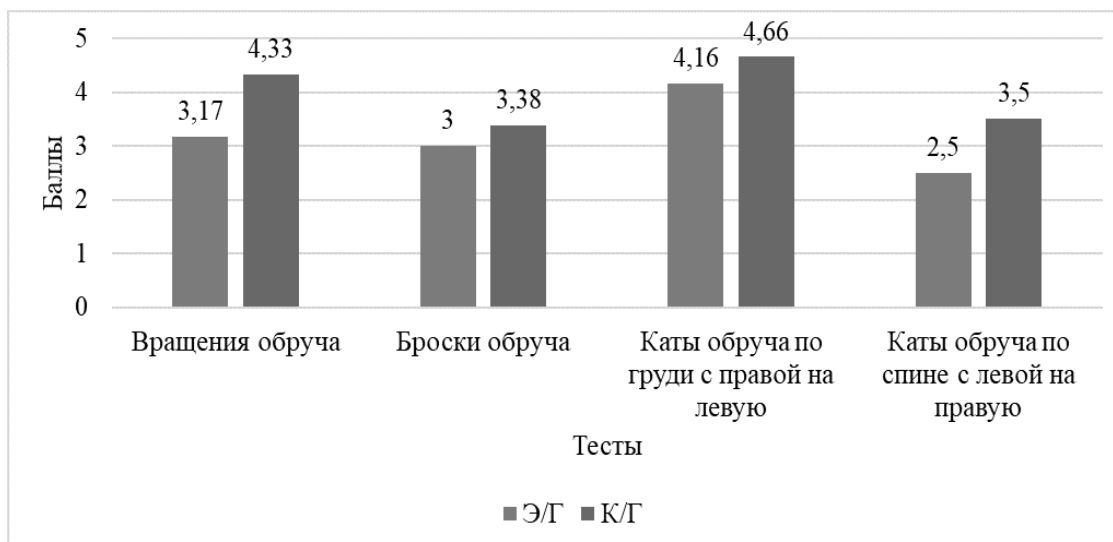


Рис. 1 – Средние групповые показатели первичного тестирования технической подготовленности с обручем экспериментальной и контрольной групп

Исходя из данных рисунка 1 разброс показателей технической подготовленности в экспериментальной группе составил от 2,50 балла до 4,16 балла, что указывает на средний и ниже среднего уровни подготовленности.

Это говорит о необходимости совершенствования координационной и технической подготовленности гимнасток экспериментальной группы.

На основании полученных результатов была разработана специальная методика направленная на развитие координационных способностей спортсменок с групповых упражнений с пятью обручами в художественной гимнастике.

Данная методика была внедрена в начало учебно – тренировочной части экспериментальной группы. Контрольная группа занималась по обще прирточной методике.

Ниже представлены упражнения нейрогимнастики для «гимнасток-групповичек», которые желательно повторять не менее 10 раз, постепенно увеличивая скорость выполнения.



Упражнения на синхронизацию движений. «Большой палец – мизинец» Задание: гимнастки попеременно поднимают большой палец и мизинец на руках. Для усложнения задания можно добавить «хлопок» между движениями.

Упражнение «Ребро, кулак, ладонь». Задание: Правая рука выполняет комбинацию ребро, кулак, ладонь, левая рука выполняет ту же самую комбинацию, но с отставанием на один «шаг».

Упражнения с двумя обручами. Задание: одна рука выполняет «вертушку» с обручем, другая выполняет вращение обруча вокруг кисти. Затем меняем руки.

Упражнения с бросками обруча. Задание: Одной рукой выполняется бросок обруча. Под броском вторым обручем можно выполнять передачи обруча за спиной, под ногами, так же можно выполнять каты обруча по спине или рукам.

Упражнения в парах. Задание: гимнастки разбиваются по парам и выполняют броски друг другу в различных вариациях.

После проведенного эксперимента были получены вторичные данные, которые демонстрируют улучшение результатов в экспериментальной группе. В контрольной группе результаты остались практически без изменений. Сравнение результатов представлено ниже в таблице 1.

Таблица 1

Сравнение результатов сдвига показателей у контрольной и экспериментальной групп

Экспериментальная группа n=6						
№/ результаты тестов	1	2	3	4	5	6
До	3,38	3,67	3,33	2,83	2,50	3,00
После	5,00	4,67	4,50	3,83	3,50	4,00
Сдвиг	+	+	+	+	+	+
Разница сдвига в баллах	1,62	1,00	1,17	1,00	1,00	1,00
Контрольная группа n=6						
№/ результаты тестов	1	2	3	4	5	6
До	4,50	4,33	4,00	4,00	4,33	3,5
После	4,67	4,33	4,00	4,33	4,17	3,83
Сдвиг	+	-	-	+	-	+
Разница сдвига в баллах	0,17	0,00	0,00	0,33	-0,16	0,33

Исходя из данных таблицы 1 максимальный прирост в показателях экспериментальной группы составил 1,62 балла, тогда как у контрольной группы верхний результат сдвига всего 0,33 балла.

Выводы. Для более качественного расширения двигательного опыта в обучении навыкам и умениям двигательных действий, используемых в учебном процессе, является многообразие специфических и неспецифических методов воздействия на организм. Одним из приоритетных направлений в обучении двигательных навыков и умений, упражнения



связанные с нейрогимнастикой, которые направлены на стимуляцию мозга посредством координационных биологических процессов, в развитии необходимых психомоторных функций [4].

На основании вышеизложенного, можно заключить, что нейрогимнастика является действенным методом развития когнитивных способностей, способствующим повышению эффективности тренировочного процесса спортсменов выступающих в групповом упражнении художественной гимнастики. В художественной гимнастике, где важна высокая координация движений, нейрогимнастика становится действенным инструментом, поскольку способствует развитию координационных способностей и улучшению работы мозга. Регулярные занятия помогают гимнасткам быстрее адаптироваться к новым более сложным элементам и демонстрировать улучшенные результаты на тренировках и соревнованиях. По мере развития и распространения, нейрогимнастика все чаще используется для поддержания и оптимизации работы мозга.

Список литературы:

1. Двейрина, О. А. Концепция и программирование координационной подготовки спортсмена в соответствии со спецификой вида спорта: монография / О. А. Двейрина. – 2020. – 210 с.
2. Мальгин, Д. А. Использование упражнений нейрогимнастики в спортивной подготовке юных скороходов / Д. А. Мальгин // Актуальные проблемы физической культуры и спорта. – 2021. – С. 157–158.
3. Сварковская, Л. А. К вопросу о путях развития ловкости и координации движений у детей старшего дошкольного возраста / Л. А. Сварковская, И. И. Герус // Символ Науки. – 2018. – № 12. – С. 45–48.
4. Сдержикова, Е. В. Развитие у обучающихся с РАС навыков моторной имитации с использованием метода «Нейрогимнастика по Бернштейну» / Е. В. Сдержикова, Н. И. Немчинова, О. М. Алексеенко // Молодой ученый. – 2023. – № 41 (488). – С. 56–58.
5. Мальгин, Д. А. Использование упражнений нейрогимнастики в спортивной подготовке юных скороходов / Д. А. Мальгин // Актуальные проблемы физической культуры и спорта. – 2021. – С. 157–158.
6. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка / В. Н. Платонов. – Москва: Спорт, 2019. – 656 с.

