

УДК 796.412.2

Ананьина Д. А.

Тренер

*Муниципальное бюджетное учреждение физической культуры и спорта
городского округа балашиха "Спортивная школа олимпийского резерва
Метеор".*

Россия, г. Балашиха

Морозова В.,

студент

*Российский Государственный университет физической культуры, спорта,
молодёжи и туризма*

4-й курс профиля «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

Россия, г. Москва

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ РАВНОВЕСИЙ СПОРТСМЕНОК 14–15 ЛЕТ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Статья посвящена особенностям совершенствования техники равновесий спортсменок 14-15 лет в художественной гимнастике. В статье представлены результаты теоретического анализа проблем совершенствования техники равновесий в художественной гимнастике, а также дается описание и экспериментальное обоснование разработанной методики совершенствования техники равновесий спортсменок 14–15 лет в художественной гимнастике в основе которой лежат рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий по художественной гимнастике с учетом возрастных особенностей развития девочек 14–15 лет.

Ключевые слова: *художественная гимнастика, техника равновесий, совершенствование, возрастные особенности, техническая подготовка.*

The article is devoted to the peculiarities of improving the balance technique of female athletes aged 14-15 in rhythmic gymnastics. The article presents the results of a theoretical analysis of the problems of improving the balance technique in rhythmic

gymnastics, as well as a description and experimental justification of the developed methodology for improving the balance technique of female athletes 14-15 years old in rhythmic gymnastics, which is based on recommendations for conducting training sessions in rhythmic gymnastics, taking into account the age characteristics of the development of girls 14-15 years old.

Keywords: *rhythmic gymnastics, balance technique, improvement, age characteristics, technical training.*

Художественная гимнастика – сложнокоординационный вид спорта, основными элементами которого, согласно правилам 2017–2020 гг., являются прыжки, повороты и равновесия. Многие высококвалифицированные тренеры и спортсменки отмечают, что в основе рекордных достижений, лежит высочайшая координационная сложность элементов.

От качества освоения равновесий, как одного из технических элементов и, одновременно, физического качества, зависит дальнейшее совершенствование техники более сложных по структуре и координации элементов, что оказывает влияние на общий уровень технической подготовленности гимнасток и, как следствие, на успешность их выступления на соревнованиях.

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать методику совершенствования техники равновесий спортсменок 14–15 лет в художественной гимнастике.

Для достижения поставленной цели исследование было разделено на три этапа.

На первом этапе исследования, в результате проведенного анализа научно-методической литературы были составлены рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий по художественной гимнастике с учетом возрастных особенностей развития девочек 14–15 лет, которые легли в основу экспериментальной методики совершенствования техники равновесий спортсменок 14–15 лет в художественной гимнастике.

На втором этапе исследования было проведено предварительное тестирование уровня специальной физической и технической подготовленности.

Опираясь на рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий по художественной гимнастике с учетом возрастных особенностей развития девочек 14–15 лет и результаты предварительного тестирования уровня специальной физической и технической подготовленности испытуемых была разработана методика совершенствования техники равновесий спортсменок 14–15 лет в художественной гимнастике.

С целью обоснования эффективности разработанной методики был проведен педагогический эксперимент. В эксперименте участвовали 10 девочек группы совершенствования спортивного мастерства в возрасте 14–15 лет занимающиеся художественной гимнастикой. Девочки были распределены по 5 человек в контрольную и экспериментальную группы. Учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы проходил с применением разработанной методики совершенствования техники равновесий спортсменок 14–15 лет в художественной гимнастике. Контрольная группа тренировалась по стандартной тренировочной программе.

После проведения педагогического эксперимента было проведено контрольное тестирование уровня специальной физической и технической подготовленности с последующим анализом полученных результатов.

Третий этап исследования включал в себя анализ результатов исследования и формулировку выводов.

В результате проведенного педагогического эксперимента разработанная нами методика совершенствования техники равновесий спортсменок 14–15 лет в художественной гимнастике в полной мере доказала свою эффективность.

В результатах контрольного тестирования контрольной и экспериментальной групп отмечаются положительные результаты, но применение экспериментальной методики позволило испытуемым

экспериментальной группы показать больший прирост результатов тестирования специальной физической подготовленности, чем контрольной.

При оценке результатов тестирования уровня технической подготовленности в большинстве контрольных упражнений контрольная группа показала результат хуже, чем в предварительном тестировании. Экспериментальная группа в значительной степени улучшила показатели уровня технической подготовленности.

Результаты всех упражнений контрольного тестирования прошли проверку математико-статистическим методом оценки результатов исследования, мнения экспертов в предварительном и контрольном тестировании являются согласованными, а различия в результатах тестирования уровня технической подготовленности в контрольной и экспериментальной группах статистически значимыми.

Проведенное нами исследование позволяет сделать следующие выводы:

1. В результате анализа научно-методической литературы было выявлено, что равновесие в художественной гимнастике является не только разновидностью координационных способностей, но и одним из важнейших технических элементов, от качества освоения которого зависит дальнейшее совершенствование техники более сложных по структуре и координации элементов, что оказывает влияние на общий уровень технической подготовленности гимнасток и, как следствие, на успешность их выступления на соревнованиях.

2. В процессе совершенствования техники равновесий спортсменок 14–15 лет в художественной гимнастике важно учитывать возрастные особенности развития детей. Данный возраст приходится на период полового созревания, что существенно влияет на выбор средств и методов совершенствования техники равновесий.

3. Экспериментальная проверка и обоснование эффективности методики совершенствования техники равновесий спортсменок 14–15 лет в

художественной гимнастике основаны на проведении педагогического эксперимента с внедрением в тренировочный процесс гимнасток экспериментальной группы разработанной методики и проведении предварительного и контрольного тестирований испытуемых контрольной и экспериментальной групп. Результаты педагогического эксперимента в полной мере доказывают эффективность разработанной нами методики.

Использованные источники:

1. Андреева, Н. О. Показатели развития сенсомоторной координации занимающихся художественной гимнастикой на этапах предварительной базовой и специализированной базовой подготовки/ Н. О. Андреева, А.В. Жирнов, В.Н. Болобан // Физическое воспитание студентов. – 2011. - № 4. – С. 6- 15.
2. Винер-Усманова, И. А. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития / И. А. Винер-Усманова, Е.С. Крючек, Е.Н. Медведева, Р.Н. Терехина. – М.: Человек, 2014. – 200 с + 16 стр. вклейка.
3. Павлова, Е. В. Совершенствование системы спортивного отбора в художественной гимнастике на основе показателей развития координационных способностей: автореф. дисканд. пед. наук / Е. В. Павлова. – Сургут, 2008. –25 с.