

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Шелеховского района спортивная школа «Юность»

**Методическая разработка на тему:**

**«Развитие координационных способностей в  
художественной гимнастике»**

Составитель:  
Шагунова Юлия Александровна,  
тренер-преподаватель

Шелехов 2024

## Содержание

Введение.....	2
1. Характеристика и особенности художественной гимнастики как вида спорта.....	4
2. Методика и средства развития координационных способностей у девочек, занимающихся художественной гимнастикой.....	6
3. Комплекс упражнений на развитие координационных способностей гимнасток .....	9
Заключение.....	12

## ВВЕДЕНИЕ

Основная направленность художественной гимнастики – гармоническое разностороннее физическое и личностное развитие занимающихся, совершенствование двигательных способностей, укрепление здоровья, создание предпосылок для творческого долголетия. Процесс спортивной подготовки в художественной гимнастике – это, прежде всего, процесс технического и физического совершенствования, который начинается с детства и продолжается до конца спортивной карьеры.

Техническая подготовка в художественной гимнастике характеризуется сложно-координационными действиями спортсменок, выполняемых одновременно с манипуляциями предметами на фоне музыкального сопровождения. Специфика вида спорта предъявляет высокие требования к развитию координационных способностей спортсменок на всех этапах спортивной подготовки.

Правила соревнований по художественной гимнастике меняются раз в 4 года и имеют стойкую тенденцию к усложнению программы выступлений, введением новых элементов сложных элементов. Правила соревнований по художественной гимнастике на 2022-2024 годы существенно повысили требования к техническому исполнению элементов повышенной сложности. Чтобы достичь высокого спортивного результата на соревнованиях упражнение должно содержать в себе наибольшее количество элементов высшей степени сложности. Частично эти элементы начинают вводиться даже в программу соревнований на этапе начальной подготовки, что вызывало необходимость в повышении уровня двигательной подготовленности девочек, занимающихся художественной гимнастикой, уделяя особое внимание развитию координационных способностей.

В настоящее время актуален поиск методик повышения эффективности тренировочного процесса без увеличения объема и интенсивности нагрузки. Одним из путей решения этой проблемы является оптимизация развития координационных способностей девочек 8-10 лет посредством освоения комплекса специальных упражнений. Анализ научных, методических и теоретических источников по данному направлению показал, что проблема развития двигательных-координационных способностей активно изучается, но недостаточно освещена в общих научных и специальных трудах.

Всё выше изложенное подтверждает актуальность данной темы, позволяет определить цели и задачи методической разработки.

Цель работы - совершенствование методов развития координационных способностей у девочек 8-10 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

В соответствии с целью работы, определены следующие задачи:

1) Рассмотреть методику и средства, направленные на эффективное развитие координационных способностей у гимнасток на этапе начальной подготовки;

2) Формирование и разработка комплекса упражнений на развитие координационных способностей гимнасток для успешной деятельности в художественной гимнастике.

## **1. Характеристика и особенности художественной гимнастики как вида спорта**

Художественная гимнастика – это олимпийский вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыку в регламентированный промежуток времени на ограниченной площадке. Специфика спортивной деятельности в художественной гимнастике заключается в проявлении высокого уровня сложно-координационных способностей, позволяющих создать художественный образ посредством композиционного согласования с музыкой разнообразных технических элементов предметом.

Современная программа международных соревнований состоит из: соревнований индивидуальной программы (четыреборье, где гимнастка выступает с каждым предметом); соревнований по групповым упражнениям (двоеборье, где одно упражнение выполняется с одинаковыми для всех участниц предметами, второе – с двумя разными предметами). Оценивают выступления девочек, занимающихся художественной гимнастикой судьи по правилам соревнований Международной федерации гимнастики (FIG) в баллах. Оцениваются следующие компоненты исполнительского мастерства спортсменок: сложность движений тела и предмета, композиция, техническое и артистическое исполнение.

Художественная гимнастика – ациклический, сложнокоординированный вид спорта. Основными ее средствами являются:

- упражнения без предмета (равновесия, волны, повороты, прыжки и т. п.);
- упражнения с предметами (со скакалкой, обручем, мячом, булавами, лентой);
- танцевальные элементы различных видов и стилей: классического, народного, современного;
- акробатические упражнения;
- ритмика (упражнения на согласованность движений с музыкой);
- элементы пантомимы;

- элементы основной гимнастики (общеразвивающие, строевые, прикладные упражнения); - упражнения из других видов спорта.

Упражнения классификационной программы представляют собой свободное передвижение по площадке, включающее в себя перечисленные выше элементы и упражнения без предмета и с предметами, а также некоторые элементы упрощенной стилизованной акробатики в формах, допускаемых правилами соревнований. Таким образом, предметом изучения в художественной гимнастике является искусство выразительного движения. Упражнения художественной гимнастики характеризуются в основном произвольным управлением движением. Действия гимнастки, свободно передвигающейся по площадке, лишь в минимальной степени ограничиваются какими-либо внешними, искусственно установленными условиями, в отличие, например, от действий представительниц спортивной гимнастики. Поэтому одна из основных задач технической подготовки в художественной гимнастике связана с искусством владения своим телом в естественных условиях. Последнее обстоятельство в значительной степени определяет и структуру физических качеств, как необходимых для занятия художественной гимнастикой, так и развиваемых ею. Из качеств, являющихся ведущими в художественной гимнастике, выделяется гибкость во всех ее проявлениях, не менее важным является развитие и совершенствование тонкой координации движений, кроме этого, специфика данного вида спорта требует чувства ритма, музыкальности, артистичности.

Упражнения художественной гимнастики предъявляют высокие требования к деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма занимающихся. Частота сердечных сокращений при выполнении упражнений классификационной программы повышается до околопредельной, значительно увеличивается кислородный долг и кислородный запрос. Тренировочные занятия проходят с высокой степенью интенсивности: средняя частота сердечных сокращений составляет 148 уд/мин. В связи с этим высококвалифицированным гимнасткам необходимо уделять особое внимание функциональной подготовке. Музыкальное сопровождение содействует развитию музыкального слуха, чувства ритма, умения двигаться под музыку. Элементы танца создают условия для расширения общего кругозора занимающихся, способствуют развитию координации движений, двигательному и эмоциональному раскрепощению, совершенствованию физических качеств. «Гимнастика учит соблюдать правила эстетического поведения, воспитываются моральные и волевые качества, формирует понятие о красоте тела, воспитывает вкус, музыкальность».

Сложность упражнений требует от спортсменок разносторонней подготовки и высокого уровня развития координационных способностей. Стимулом для овладения такими упражнениями является спортивная направленность этого вида гимнастики, необходимость участвовать в соревнованиях.

Специфика соревнований по художественной гимнастике заключается в том, что наряду с высокопрофессиональным владением предметами и исполнения элементов, судьи и зрители видят грациозное и захватывающее выступление. Оригинальный костюм подчёркивает красоту движений и индивидуальность каждой спортсменки, подбирается в соответствии с 10 музыкальным сопровождением и характером исполнения, и играет существенную роль при выставлении оценки за выполнение упражнения. Художественная гимнастика не стоит на месте, программа соревнований с каждым годом усложняется.

Работа с предметом и одновременное выполнение элементов телом представляют наибольшую сложность. К ним предъявляются следующие требования:

1. «Трудность» (определенный элемент) не засчитывается, если при выполнении элемента предмет находится в бездействии или не правильное владение предметом.

2. «Трудность» без движений тела или части тела должны координироваться с 1 техническим движением или 2-3 мелкими движениями предмета.

Для выполнения современных требований правил соревнований необходимо развивать все физические качества, но особое внимание следует обратить на развитие координационных способностей.

## **2. Методика и средства развития координационных способностей у девочек, занимающихся художественной гимнастикой**

Известно, что основными средствами развития координационных способностей являются физические упражнения, повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Гелецкий В.М. считает, что «сложность физических упражнений можно увеличить за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также изменения внешних условий, изменяя порядок расположения предметов, их вес, комбинируя двигательные навыки, сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов; выполняя упражнения по сигналу или за определенный промежуток времени[3].

Наиболее широкую и доступную группу средств для совершенствования координационных способностей составляют

общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц. Это упражнения без предметов и с предметами, относительно простые и достаточно сложные, выполняемые в измененных условиях, при различных положениях тела или его частей, в разные стороны: элементы акробатики (кувырки, различные перекаты и др.), упражнения в равновесии.

Особую группу средств составляют упражнения с преимущественной направленностью на отдельные психофизиологические функции, обеспечивающие управление и регуляцию двигательных действий. Это упражнения по выработке чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий. Специальные упражнения для совершенствования координации движений разрабатываются с учетом специфики избранного вида спорта. Это координационно сходные упражнения с технико-тактическими действиями в данном виде спорта.

Упражнения, направленные на развитие координационных способностей, эффективны до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически. Методы развития координационных способностей. Для развития координационных способностей в физическом воспитании и спорте используются следующие методы:

- стандартно-повторного упражнения;
- вариативного упражнения;
- игровой;
- соревновательный.

Метод варьированного упражнения с его многими разновидностями подразделяют на два под метода – со строгой и нестрогой регламентацией вариативности действий и условий выполнения.

К первому относятся следующие разновидности методических приемов:

- строго заданное варьирование отдельных характеристик или всего освоенного двигательного действия (изменение силовых параметров, например: «прыжки шагом» или вверх толчком двух в «полную силу», в «пол силы»);
- изменение исходных и конечных положений (выполнение упражнения с мячом из исходного положения: стоя, сидя, в приседе; варьирование конечных положений – бросок мяча вверх из исходного положения стоя – ловля сидя и наоборот);
- изменение способов выполнения действия (работа предметом при перемещении спиной по направлению движения);
- «зеркальное» выполнение упражнений (смена толчковой и маховой ноги в прыжке шагом, выполнение равновесие на неудобной ноге);
- выполнение освоенных двигательных действий после воздействия на вестибулярный аппарат (например, упражнения в равновесии сразу после вращения, кувырка);
- выполнение упражнения без зрительного контроля.

Методические приемы не строго регламентированного варьирования связаны с использованием необычных условий естественной среды, преодоление произвольными способами полосы препятствий, отработка индивидуальной техники выполнения тех или иных элементов.

Игровой метод предусматривает выполнение упражнений либо в ограниченное время, либо в определенных условиях, либо определенными двигательными действиями и т.п.

Соревновательный метод характеризуется как проведение тренировочного занятия в виде соревнований.

Развитие координационных способностей в художественной гимнастике начинается с этапа начальной подготовки и продолжается на всех последующих этапах. Выполняются упражнения в непривычных исходных положениях, одновременно с несколькими предметами, ассиметричные движения, движения в парах и тройках. Критерием координации является точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и мышечных усилий.

Средства развития координации в художественной гимнастике:

- упражнения на расслабления (йога, растяжка);
- упражнения на быстроту реакции (работа с предметами, жонглирование, прыжки на скакалке, риски);
- упражнения на согласование движений разными частями тела (выполнение равновесий прыжков и поворотов, танцы);
- упражнения на точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и силы;
- упражнения с предметами (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента);
- акробатические упражнения (кувырки, перевороты);
- подвижные игры с необычными движениями.

Наиболее широкую и доступную группу средств для совершенствования координационных способностей составляют общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц.

Это упражнения без предметов и с предметами (мячами, обручами, скакалками, булавами и др.), относительно простые и достаточно сложные, выполняемые в измененных условиях, при различных положениях тела или его частей, в разные стороны: элементы акробатики (кувырки, различные перекаты и др.), упражнения в равновесии.

Методы развития координации в художественной гимнастике: - стандартно-повторный; - переменный; - необычных исходных положений; - зеркального исполнения; - игровой; - соревновательный.

При разучивании новых сложных двигательных действий в художественной гимнастике применяют стандартно-повторный метод, так как овладеть такими движениями можно только после большого количества повторений их в относительно стандартных условиях.



Все выше перечисленные методы используются в художественной гимнастике для развития координационных способностей детей начального этапа подготовки, преимущественно применяется метод вариативного упражнения.

### **3. Комплекс упражнений на развитие координационных способностей гимнасток**

Комплекс № 1 – упражнения ОФП с предметами (булавы, мяч); Комплекс № 2 – упражнения ОФП с предметами отдельно и одновременно (скакалка, обруч); Комплекс № 3 – упражнения ОФП с двумя предметами одновременно (булавы, мяч)[7].

Каждый комплекс включает упражнения, направленные на проявление временных, пространственных и силовых характеристик. Пример комплекса упражнений №1 ОФП с предметами (булавы, мяч):

1) Прямой и скрестный «бег» на спине и животе с вращением булавы малые круги. И.п. - Лежа на спине, руки с булавами в стороны; приподнять ноги и лопатки на 30 градусов, выполняем «ножницы» и одновременное вращение булавы. Дозировка: по 30 сек. Метод. указания: колени прямые, стопы натянуты, интенсивные движения ногами, локти прямые, вращение булавы параллельно руке.

И.п. - Лежа на животе, руки с булавами в стороны; приподнять ноги и плечи на 30 градусов, выполняем «бег» (прямой, скрестный) и одновременное вращение булавы. Дозировка: по 30 сек. Метод. указания: колени прямые, стопы натянуты, интенсивные движения ногами, локти прямые, вращение булавы параллельно руке.

2) Подкачка ног с вращением мельницы. И.п. - Сед, натянутые ноги перед собой вместе, руки с булавами прямые вверх. Подкачка правой и левой ноги с выполнением мельницы над головой. Дозировка: по 16 раз. Метод. указания: колени прямые, стопы натянуты, спину держать ровно, нога поднимается максимально к голове, локти прямые, кисти вместе.

3) Удержание вертикальной спины с вращением мельницы. И.п. - Лежа на животе, руки с булавами в стороны, ноги на ширине плеч; подъем туловища в вертикальное положение, руки с булавами вверх, выполняем 8 технических движений мельницы над головой, опускаемся в исходное положение. Дозировка: 8 раз. Метод. указания: колени прямые, стопы натянуты, локти прямые, тело поднимается максимально.

4) Подъем туловища и поочередный подъем ног с броском из под ноги И.п. - Лежа на спине, руки вдоль туловища, одна булава в правой руке, ноги вместе; выполняем одновременный подъем туловища и правой ноги, бросок булавы под ногой из правой руки в левую, опускание в исходное положение. То же самое выполняем с левой ноги. Дозировка: 32 раза. Метод. указания: колени прямые, стопы натянуты, спину держать ровно, бросок и ловля выполняется прямыми руками.

5) Подъем в положение «лодочка» с поочередными перебросками булавы. И.п. - Лежа на спине, ноги вместе, руки с булавами перед собой.

Выполняем подъем туловища и ног в положение «лодочка», поочередные переброски правой и левой рукой, опускаемся в исходное положение. Дозировка: 32 раза. Метод. указания: колени прямые, стопы натянуты, ноги не разводить, работа предметами прямыми руками.

6) Упражнение «чемоданчик» с отбивом мяча. И.п. - Лежа на спине, мяч в прямых руках наверху. Выполняем подъем туловища в положение сед, мяч наверх, складка вперед, отбив мяча перед собой, положение сед мяч наверх, возвращаемся в исходное положение. Дозировка: 32 раза. Метод. указания: колени прямые, стопы натянуты, ноги вместе, в положениях сед и складка спина ровная, локти прямые.

7) Подъем туловища и передача мяча в ноги и обратно. И.п. - Лежа на животе, ноги вместе, прямые руки с мячом перед собой. Выполняем подъем туловища и рук наверх одновременно сгибаем ноги в коленях, передаем мяч в ноги, опускаем в исходное положение, мяч в ногах, затем выполняем подъем туловища и рук наверх одновременно сгибаем ноги в коленях, передаем мяч в руки, опускаемся в исходное положение, мяч в руках. Дозировка 32 раза. Метод. указания: колени прямые, стопы натянуты, локти прямые, выполняем с максимальной амплитудой.

8) Подъем в положение «уголок» с перекатом мяча. 38 И.п. - Лежа на спине, ноги вместе, прямые руки с мячом наверху. Выполняем подъем туловища и ног в положение уголок, перекат мяча по ногам от стоп до бедра, вытягиваем руки наверх, возвращаемся в исходное положение. Дозировка 32 раза. Метод. указания: колени прямые, стопы натянуты, локти прямые, перекат ровный.

9) Наклон на коленях назад с перекатом мяча по полу. И.п. - Стоя на коленях, ноги на ширине плеч, руки с мячом прямые наверх. Выполняем наклон назад мячом до пола, перекат мяча между ног вперед, подъем туловища в исходное положение, ловля мяча перед собой. Дозировка: 32 раза. Метод. указания: стопы натянуты, бедра вертикально, локти прямые, наклон на максимальную амплитуду.

10) Наклон в положение «складка» с балансом мяча на шее. И.п. – Сед, ноги вперед, руки с мячом прямые наверх. Выполняем наклон в положение складка, перекат мяча по рукам до шеи, отведение рук в стороны, удержание 8 счетов, подъем туловища в исходное положение, перекат мяча по спине, ловля мяча за спиной. Дозировка 8 раз. Метод. указания: колени прямые, стопы натянуты, ноги вместе, локти прямые, спина ровная, перекаты гладкие.

В условиях спортивного зала во время тренировочного занятия. Перед обучающимися проводится разминка в течение 25 минут, которая включала общеразвивающие упражнения и упражнения на растяжку.

Для определения уровня развития координационных способностей и общей работоспособности у обучающихся используют специально подобранные тесты, которые позволяют оценить различные проявления координационных способностей.

1. Тест на координацию движений с предметами помогает оценить способность точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений с предметами.

1.1 Прыжки на скакалке за 10 секунд. Оборудование: скакалка, секундомер. Методика: испытуемый по сигналу: «Начали!» выполняет прыжки на скакалке на двух ногах, вращение вперед. Время фиксируется. По истечении 10 секунд даётся сигнал: «Стоп!» и подсчитывается количество прыжков. Результат: количество прыжков за 10 сек.

1.2 Упражнение с мячом. Оборудование: мяч. Методика: тестируемый берет мяч в руку и по сигналу: «Начали!» выполняет удары мяча в пол одной рукой. Подсчитывается количество раз выполненных без схождения с места прямой рукой, высотой до пояса. Результат: количество ударов мяча в пол. Тест предварительно апробируется.

2. Тест для оценки статического равновесия. В Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика тест для оценки статического равновесия является обязательным. Для эксперимента использовался усложнённый вариант: упражнение выполнялось на полупальцах. Оборудование: секундомер. Методика: исходное положение – стойка на одной ноге на полупальце, другая согнута в колене, её носок касается колена опорной ноги. Руки в стороны, голова прямо. По команде «Начали!» включается секундомер. Результат - средний показатель времени удержания равновесия (из трех попыток). Методические указания. Дается опробование теста. Опорная нога должна быть прямой, а колено как можно выше поднято. Секундомер выключается сразу же в момент потери равновесия (схождения с места, переход на двойную опору, подпрыгивание, падение).

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Художественная гимнастика направлена на решение задачи физического развития человека и совершенствования его двигательных способностей. В связи с введением новых, более сложных элементов в программу соревнований по художественной гимнастике возникла необходимость поиска путей повышения эффективности учебно-тренировочного процесса, особенно развития координационных способностей. С этой целью разработаны специальные комплексы упражнений для развития координационных способностей.

Увеличение показателей координационных способностей и других физических качеств, указывает на эффективность воздействия методики, следовательно, они имеют практическую значимость, могут быть рекомендованы тренерам для использования в учебно-тренировочном процессе у девочек 9-10 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

Наблюдается прямая зависимость соревновательных достижений девочек, занимающихся художественной гимнастикой от уровня следующих показателей (в порядке значимости): двигательно-координационные способности, психологические особенности, элементы эстетики, условия соревнований. Наиболее благоприятным периодом начального этапа спортивного отбора является возраст 6-8 лет. Важное значение имеют не только антропометрические данные, но и физические, в том числе: гибкость, скоростно-силовые качества, координационные способности, статическое равновесие, скорость реакции. Результатом освоения программы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) являются: общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка; стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях; формирование спортивной мотивации; укрепление здоровья спортсменок.