

РЕФЕРАТ

**РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ И ЛОВКОСТИ У ДЕТЕЙ
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ**

Тренер-преподаватель
по художественной гимнастике
Коновалова О.В.

Тверь 2026

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Основная часть	
Глава 1. Особенности методики развития координации движения и ловкости у детей, занимающихся художественной гимнастикой	7
1.1. Специфика художественной гимнастики как вида спорта	7
1.2. Особенности художественной гимнастики как вида спорта	8
1.3. Характеристика ловкости, как физического качества	11
1.4. Факторы, определяющие качество координационных способностей	15
Заключение	24
Библиографический список	25

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время характерными чертами современного спорта является его значительное омоложение и неуклонный рост спортивных достижений.

Посвящая себя исследовательской работе на первый взгляд кажется, что современная наука не оставила нерешенных проблем. В тоже время для практики, как бы совершенна она не была, всегда характерно стремление добиться результата быстрее и с меньшей затратой сил и средств. То есть повысить качество, производительность и эффективность общественного труда. В связи с этим возникает проблемная ситуация, связанная с необходимостью создания новых методов, технологий, приемов производства и обучения.

До некоторого момента потребности практики по созданию новых способов решения, стоящих перед ней задач удовлетворяется за счет имеющихся научных знаний. Однако рано или поздно этих знаний оказывается недостаточно для решения проблемной ситуации, возникает потребность расширения теоретического потенциала, необходимость создания новой научной базы. Выдвижения новых идей, концепций, научных теорий.

Однако, непрерывный рост результатов требует поиска новых форм, средств, методов работы с юными спортсменами. Целенаправленная многолетняя подготовка и воспитание спортсменов высокого класса-это самый сложный процесс, успех которого определяется целым рядом факторов. Одним из таких факторов является развитие координации движений и ловкости, выявление 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 юные спортсменки уже второго года обучения должны выполнять соревновательную программу по четырем видам многоборья. В течении одного-двух лет становится

необходимым обучать девочек упражнениям с разными предметами, отличающимися друг от друга многими характеристиками. Поэтому развитие координации движений и ловкости приобретает большое значение и является одной из важнейших задач учебно-тренировочного процесса.

Данная тема выбрана и разработана на случай, поскольку значимость таких способностей как ловкость и координация движений являются принципиально важными в художественной гимнастике, а именно без развития ловкости и совершенствования координации движений на мой взгляд невозможно достичь высоких результатов в этом виде спорта.

Я полагаю, что координационные способности являются основоположным качеством для вида спорта, о котором мы говорим в этой работе. Координация движений является первоосновой фундамента любой физической деятельности, связанной не только с художественной гимнастикой или спортом, но и общей жизнедеятельностью человека. Обладая неким багажом начальных знаний касающихся данного вида способностей, мы должны учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, поскольку предрасположенность и потенциальная способность будет абсолютно разной. В этом смысле мы должны предусмотреть строго индивидуальный подход в выборе способов и методов воздействия для развития необходимых нам качеств (ловкость и координация движения). Мы понимаем, что качество, определяющееся как ловкость, является специфическим и содержит в себе направление определённого диапазона. Также как и координационные способности, ловкость, это способность связанная с общими закономерностями развития человека, изначально заложенная в его общей жизнедеятельности и подчиняющаяся закономерностям, независящим от внешнего физического воздействия в этом смысле нашей задачи является поставить человеческий организм в условия нетрадиционные и нетипичный для его повседневной физической деятельности, то есть задача тренера изобрести универсальный комплекс определённых упражнений специфической направленности способных,

развить у занимающихся ловкость и координацию движения и поставить это качество на принципиально новый уровень.

Объектом исследования является: учебно-тренировочный процесс с юными гимнастками.

Предметом исследования является: изучения и применение специальных средств и методов для развития ловкости и координации движения.

Цель работы: оценить эффективность разработанного комплекса упражнений для развития ловкости и координации движений у детей группы начальной подготовки занимающихся художественной гимнастикой.

Гипотеза: мы предполагаем, что разработанный на комплекс упражнений эффективен для развития ловкости и координационных способностей детей группы начальной подготовки занимающихся художественной гимнастикой на этапе предварительной подготовки.

Задачи исследования

- Изучить научную литературу по теме исследования
- Разработать методику развития ловкости и координации движений у детей группы начальной подготовки занимающихся художественной гимнастикой
- Экспериментально проверить эффективность методики развития ловкости и координации движений у детей группы начальной подготовки занимающихся художественной гимнастикой в тренировочном процессе.

Методы исследования

- Анализ научной методической литературы
- Тестирование двигательных качеств
- Методы статистической обработки данных
- Педагогическое наблюдение

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1.1. Специфика художественной гимнастики как вида спорта.

Художественная гимнастика - это олимпийский вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и в выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметом под музыку.

Художественная гимнастика - сложно координированный вид спорта. Специфика ее проявляется в выполнении большого количества технических движений свободного характера объединенных в композицию.

Спортивная подготовка в художественной гимнастике - многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания занимающихся.

Главная цель - это воспитание человека, спортсмена, добившегося высокого спортивного результата.

Задачи подготовки по художественной гимнастике сводятся к следующему:

1. Всестороннее гармоничное развитие человека.
2. Развитие физических качеств.
3. Формирование специальных знаний, умений и навыков, необходимых в области художественной гимнастики.
4. Воспитание нравственно-этических качеств.
5. Развитие эстетических качеств (музыкальности, танцевальности, выразительности и артистизма).

К частным задачам художественной гимнастики относятся:

- воспитание умения произвольно регулировать силу (степень мышечного напряжения) движений в соответствии с их амплитудой, направлением, темпом и ритмом;

- эстетическое воспитание занимающихся на основе связи движений с музыкой и использования элементов танца.

1.4. Факторы определяющие качества координационных способностей

Координационные способности представляют собой функциональные возможности определённых органов и структур организма, взаимодействия которых обуславливает согласование отдельных элементов движения в единое смысловое двигательное действие (3).

Координационные способности – важная предпосылка к развитию и совершенствованию спортивной техники и поэтому имеет важное значение в видах спорта, требующих чёткой координации движений, а также умения приспосабливаться к быстро изменяющимся ситуациям (Зациорский В. М., 1968 г).

Под двигательно-координационными способностями понимают способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, то есть наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Объединяя целый ряд способностей, относящихся к координации движений, их можно в определённой мере разбить на три группы.

1. Способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений.
2. Способности поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие.
3. Способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности).

Координационные способности, отнесённые к первой группе, зависят, в частности от «чувства пространства», «чувства времени», и «мышечного чувства», то есть чувства прилагаемого усилия.

