

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
города Рязани **Спортивная школа "Золотые купола"**

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

на тему: **«Развитие координации, гибкости стоп и хватательных
движений с помощью упражнений с теннисным мячом
в художественной гимнастике»**

Автор: тренер-преподаватель Храмова Нилуфар Шохруховна

Рязань 2024

ВВЕДЕНИЕ

В такой спортивной дисциплине, как художественная гимнастика представительницы демонстрируют все свое техническое мастерство, четкость, красоту исполнения сложнейших двигательных действий и элементов, как без предметов, так и с их сочетанием под музыкальное сопровождение.

К «стандартным» упражнениям в данном виде спорта относятся упражнения с разными по фактуре снарядами (скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой), в сочетании с элементами и приемами без снаряда, различными упражнениями и движениями акробатики, элементами танцевальными и хореографическими.

Такие приемы и действия в большей степени показывают особенности этой спортивной дисциплины и составляют основную её часть.

Демонстрация при звучании музыкального сопровождения эмоционально-двигательного образа, в основу которого входит личное восприятие музыки, экспрессия и выразительность при выполнении непростых элементов и приемов представляется одним из ключевых требований данного вида спорта. Такие факторы влияют на начальную подготовку гимнасток-спортсменов.

В отличие от других средств гимнастики приемы и элементы художественной гимнастики характеризуются чрезмерной динамичностью широкой амплитудностью действий и танцевальной манерой исполнения. К особым локальным задачам, реализуемым и демонстрируемыми упражнениями художественной гимнастики относятся:

- формирование и развитие культуры движений;
- умений придавать действиям и приемам окраску с точки зрения эмоциональности, выполнять их максимально выразительно;
- воспитание с точки зрения эстетики спортсменов, основываясь на связь движений и музыки, в сочетании с использованием танцевальных, хореографических движений.

Именно из-за такой направленности выступлений, в которой используются такие средства и методы эту дисциплину гимнастики называют «художественной». Все движения и приемы художественной гимнастики характеризуются и разделяются на стандартные строевые, прикладные, общеразвивающие приемы и элементы. Но с точки зрения их исполнения имеются особенности. Махи выполняют плавными, мягкими движениями. При выполнении наклонов «отстающие» движения головы и рук, сочетаются с пружинящими, волнообразными движениями. Гибкость, прыгучесть, координация движений, музыкальный слух и чувство ритма непосредственно развиваются, при тренировках и выполнении на соревнованиях приемов и элементов, которые насыщены хореографически и танцевально. Девушки, занимающиеся художественной гимнастикой, отличаются красивой осанкой,

легкостью, грациозностью походки и изящностью движений. Упражнения классифицируются на подготовительные и основные, исходя из степени сложности. К первым можно отнести: различные виды ходьбы, бега, подскоков, обще-развивающие движения, простые приемы хореографии и танца. Ко вторым: упражнения (основные), которые имеют наиболее сложные движения, предназначенные в первую очередь тем, кто специализирует свою деятельность по художественной гимнастике: упражнения без снарядов (волны, взмахи, равновесие, повороты, прыжки), упражнения со снарядами (скакалкой, обручем, мячом, булавами, лентой), сочетания и комбинации упражнений без снаряда и со снарядом (как индивидуально и в группе).

Актуальность и важность данной разработки можно указать по следующим причинам. Сочетание приемов из различных областей способствует к многогранным и разнообразным по формам реализации результатам. Использование теннисного мяча в гимнастике способствует разнообразию при обучении и позволяет развить разные составляющие, такие как координация, равновесие, гибкость и музыкальность. Инновационные способы в обучении постоянно помогают привлечь внимание. Применение новых средств, на примере теннисного мяча, поможет выделяться среди разных танцевальных комбинаций и средств воспитания, вовлекая большее количество занимающихся и тем, кому это интересно. Тренировки с теннисным мячом могут способствовать улучшению выносливости, координации, реакции и силы, что в свою очередь окажет положительный результат в технике танца.

Выявленная эффективность и потенциал применения теннисного мяча в учебном процессе танцевальных техник, характеризуется развитием координации, баланса и другие физических составляющих в танце, а также выявляются возможные практические и творческие подходы к внедрению подобного элемента в практику танца.

Методика развития координации с помощью упражнений с теннисным мячом в художественной гимнастике

Слово «координация» латинского происхождения означает согласованность, объединение, порядок. Степень согласованности движений с реальными требованиями внешней среды характеризуется данным термином в отношении деятельности человека в формате движений.

Например, споткнувшись, более подготовленный человек владея компенсаторными движениями восстанавливает баланс, а неподготовленный – совершает падение.

Соответственно, один из них владеет более высоким уровнем согласованности движений, а как следствие, и более развитыми координационными способностями.

Координация – это возможность организма разумно использовать движения звеньев тела при реализации, поставленных перед ним двигательных задач.

Координационные способности – это способности человека, которые определяют его готовность к рациональному управлению и контролю своего движения. Теоретические и практические исследования дают возможность выделять виды КС: особые, специфические и общие.

Специфические координационные способности:

Ориентация в пространстве – способность человека точно выявлять и в нужный момент менять положение тела, осуществляя движение в необходимом направлении

Способность к дифференцированию параметров движений характеризует высокую точность и экономичность пространственных (углы в суставах), силовых (напряжение необходимых мышц при работе) и временных (чувство времени) параметров действий.

Реагирование – дает возможность с максимальной быстротой и точностью выполнить полное, кратковременное действие на знакомый или вновь возникающий сигнал телом или его частью.

Перестроение двигательных действий – скорость видоизменения ранее отработанных форм движений или смена одних двигательных действий на другие в соответствии с меняющимся условиям.

Согласованность двигательных действий – объединение, соподчинение части движения и действия в целые двигательные комбинации.

Равновесие – сохранение устойчивости позы в статических положениях тела, в ходе выполнения движения.

Чувство ритма – готовность точно выполнять заданный темп двигательных действий или адекватного варьирования его в связи с изменениями в условиях выполнения.

Вестибулярная устойчивость – способность к точному и стабильному выполнению двигательных действий при условии вестибулярного раздражения (кувырка, броска, поворота)

Свободное расслабление мышц – способность к оптимальной согласованности расслаблений и сокращений определенной группы мышц или отдельных в необходимый момент времени.

Вышеизложенные способности имеют специфические проявления, исходя от вида спорта. Например, способность к дифференцированию

параметров движений имеет свое проявление как чувство снега у лыжника, ледяного покрытия катка у конькобежца.

Результатом развития специальных и специфических КС, так сказать их обобщение, представляется в понятии «общие координационные способности». Практически в физическом воспитании наблюдаются дети, одинаково на высоком уровне выполняющие задачи на ориентирование, равновесие, темп, т.е. имеющие высокие «общие» координационные способности. Также имеются случаи, когда ученики имеют хорошие координационные способности к циклическим видам, но слабые к единоборствам.

Итак, под **общими координационными способностями** понимаются потенциальные и реализованные способности человека, которые определяют его готовность к рациональному управлению и регулированию, различным по происхождению и смыслу двигательным действиям.

Специальные координационные способности – способности человека, которые определяют его готовность к рациональному управлению и регулированию, похожим по происхождению и смыслу двигательным приемам.

Под специфическими понимаются способности индивида, которые определяют его готовность к рациональному управлению и регулированию отдельным специфическим заданиям на координацию (ритм, реагированию, равновесию).

Все координационные способности разделяются на потенциальные (которые существуют до начала какого-либо действия в скрытом виде) и актуальные (которые проявляются в определенный момент).

Разделяют простые и сложные координационные способности. Простой является способность точно воспроизводить пространственные параметры движений, сложные – способность быстро видоизменять двигательные приемы в условиях внезапного изменения ситуации.

Упражнения с теннисным мячом позволяют решать задачи развития координационных способностей, формируя сложные двигательные умения и навыки.

Данные упражнения могут использоваться как на этапе ознакомительных упражнений, с использованием и сочетанием игровых методов воспитания. Например,



Рисунок 1



Рисунок 2



Рисунок 3

Из исходного положения (руки прямо на уровне груди, теннисный мяч в правой (левой) руке ладонью вниз, левая (правая) рука ладонью вниз) (Рисунок 1) осуществить энергичный бросок мяча вниз, в момент удара мяча от пола осуществить контроль мяча левой (правой) рукой (Рисунок 2), обращая внимание на неподвижность хватающей руки на одном уровне, после чего осуществить захват теннисного мяча противоположной рукой (Рисунок 3).

Также развитие координации с помощью упражнений с теннисным мячом проводится на более поздних этапах подготовки спортсмена, за счет уменьшенного размера предмета в отличие от остальных общепринятых снарядов в художественной гимнастики. Например:



Рисунок 4



Рисунок 5

Из исходного положения (руки прямо, мяч в правой (левой) руке, ладонью вверх, левая (правая) рука на одном уровне с другой рукой, рука ладонью вниз) (Рисунок 4), осуществить бросок вверх на противоположную

руку, выполняя отбив мяча запястьем (тыльной стороной ладони) левой (правой) руки (Рисунок 5), поймать мяч после отскока, вернув его в исходное положение.



Рисунок 6

Перебрасывание мяча как на коротких, так и максимальных амплитудах с руки на руку (Рисунок 6). Данное упражнение может выполняться как с последующим сопровождением предмета, так и из максимально статических положений

Методика развития гибкости стоп с помощью упражнений с теннисным мячом в художественной гимнастике

Гибкость – это одно из основных физических качеств человека. Степень подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способности выполнять движения с максимальной амплитудой действий составляют основу данного физического качества. Это физическое качество нужно совершенствовать с самого раннего детства и систематически заниматься его развитием далее.

Гибкость нужна для выполнения движений с максимальной и предельной амплитудой в области профессиональной физической подготовки и спорта. Ограниченное проявление таких качеств как: сила, быстрота реакции и скорость движений, выносливость, увеличенные энергозатраты и сниженная экономичность работы, и во многих случаях приводящие к серьезным травмам мышц и связок – вот наиболее характерные показатели малой подвижности в суставах.

Сам термин гибкость стандартно используют для интегральной оценки подвижности звеньев тела. Амплитуда движений в отдельных суставах, с точки зрения оценки гибкости невозможна без оценки подвижности в них.

В теоретических и методических работах по физической культуре гибкость рассматривают как разно функциональную способность опорно-двигательного аппарата индивида, которое определяется пределом движения звеньев тела. Формы её демонстрации гибкости: активная, характеризуемая величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений за счет своих мышечных усилий; пассивная, характеризуемая максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (с помощью партнера или отягощения)

В пассивных упражнениях на гибкость достигается больше, чем в активных упражнениях, амплитуда движений. Резервная растяжимость или запас гибкости – это разница между показателями активной и пассивной гибкости. Так как множество упражнений в художественной гимнастике выполняется в движении и с опорой на ноги, гибкость стоп является одной из основополагающих.

Существует также общая и специальная гибкость. Общая гибкость характеризуется подвижностью во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большей амплитудой. Предельная подвижность в отдельных суставах, которая определяет эффективность спортивной или профессионально-прикладной деятельности называется специальной гибкостью. Именно это определение является более подходящим под определение отдела стоп как составляющей опорно-двигательного аппарата в целом и развитие их гибкости.

Тренируют и совершенствуют гибкость при помощи упражнений на растягивание мышц и связок. В общем виде их можно разделить не только по активной, пассивной направленности, но и по характеру работы мышц. Выделяют динамические, статические, а также смешанные статодинамические упражнения на растягивание

Специальная гибкость формируется и совершенствуется в процессе выполнения определенных упражнений на растяжение мышечно-связочного аппарата.

Упражнения с теннисным мячом могут помочь при развитии гибкости стоп с учетом вышеизложенных теоретических основ во всех формах проявления:



Рисунок 7



Рисунок 8

Различные перекачивания стопами теннисного мяча из положения мяча сверху стопы противоположной ноги (Рисунок 7, 8).



Рисунок 9

Перекачивания мяча по поверхности стопы с помощью рук (Рисунок 9)



Рисунок 10



Рисунок 11

Перекачивания мяча ногой как внутренней (Рисунок 10) так и внешней (Рисунок 11) сторонами стоп.



Рисунок 12

Перекачивания теннисного мяча стопой с усилием различной степени на мяч (Рисунок 12)

Методика развития хватательных движений с помощью упражнений с теннисным мячом в художественной гимнастике

Способ фиксации предмета (спортивного снаряда) при выполнении упражнения в гимнастике называется хватом.

В художественной гимнастике выделяют следующие виды хватов:

1. Жесткий хват. Удержание предмета в фиксированном положении.
2. Разный хват. Хват, при котором одна рука в одном, другая - в другом хвате.
3. Свободный хват. Удержание предмета способом балансировки.
4. Скрестный хват. В гимнастике хват снизу или разный хват, при котором одна рука находится над другой.
5. Смешанный хват. Удержание предмета с одновременным использованием его фиксации и балансировки.

Упражнения с теннисным мячом могут достаточно эффективно развивать возможности спортсменов в хвате. Развивают хватательные способности гимнасток следующие упражнения:



Рисунок 13



Рисунок 14

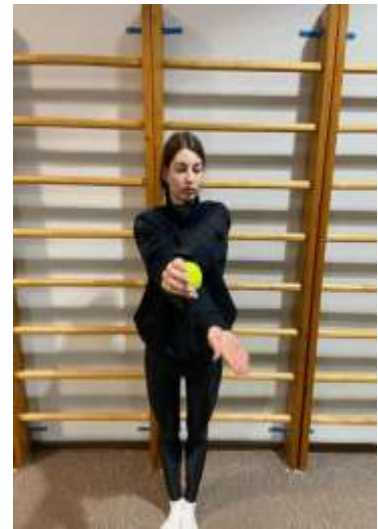


Рисунок 15

Исходное положение – руки прямо на уровне груди, мяч в правой (левой) руке, рука ладонью вверх, левая (правая) рука ладонью вниз (Рисунок 13). Из исходного положения выполнить скрестное движение руками (Рисунок 14), после чего подкинуть теннисный мяч вверх. Далее осуществить захват левой (правой) рукой мяча в положении скрестного хвата. Захват мяча может выполняться как сбоку (Рисунок 15), так и снизу.



Рисунок 16



Рисунок 17



Рисунок 18

Исходное положение – руки прямо, мяч в правой (левой) руке, ладонью вверх, левая (правая) рука на одном уровне с другой рукой, рука ладонью вниз (Рисунок 16). Выполнить бросок мяча вверх с последующим подниманием свободной руки вверх (Рисунок 17), после чего осуществить жесткий хват теннисного мяча над головой (Рисунок 18). Данное упражнение может также выполняться с броском и захватом мяча одной и той же рукой.



Рисунок 19



Рисунок 20

Исходное положение – руки в стороны, мяч в правой (левой) руке, руки ладонями вниз (Рисунок 19). Занести руку с мячом за спину (Рисунок 20).



Рисунок 21



Рисунок 22

Выполнить бросок мяча строго вверх (Рисунок 21), после чего выполнить жесткий хват мяча свободной рукой на уровне груди (Рисунок 22).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ научных и методических источников и реализация практической части методической разработки показывают что, методически корректная организация учебно-тренировочного процесса, который направлен на развитие координационных способностей с предметом, призван обеспечить самый высокий уровень подготовленности, как с физической, так и с психологической стороны.

Данная методика является довольно значимым дополнением к общему учебно-тренировочному процессу гимнасток при грамотной ее реализации. Она улучшает не только координационные способности, но и учит контролю движений любой части тела и устойчивости внимания.

Развитие координационных способностей является неотъемлемой частью для реализации возможностей своего тела, выразительности исполнения гимнастических композиций и совершенного владения предметом. Четкое владение предметом существенно обогащает и расширяет рамки возможностей гимнастики, дает путь к овладению новыми и сложными формами технических приемов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. Учебник. М.: Просвещение, 2020. 287 с.
2. Баранов А.А., Кучма В.Р. Физическое развитие детей и подростков Российской Федерации. – М.: ПедиатрЪ, 2023. – 192 с.
3. Балыхина Т.М. Словарь терминов и понятий тестологии. – М.:МГУП, 2020, – 160 с.
4. Берштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. – М.: Физкультура и спорт, 2021, – 228 с.
5. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 2021. – 193 с.
6. Бондин В.И., Максименко С.А. К вопросу о поиске современных оздоровительных технологий в системе физического воспитания школьников // Психолого-педагогические и физиологические аспекты построения физкультурно-оздоровительных программ и обеспечение их безопасности: сборник материалов второй международной научной конференции. – Ростов н/Д: ЮФУ, 2021. – с. 312-316.
7. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. – Учебник. М.: Советский спорт, 2023, – с 464.
8. Лоськова Е.С. Воспитание координационных способностей средствами танцевальной аэробики у детей 10-11 лет / Е.С. Лоськова, Л.М. Кравцова // – Молодой ученый, 2021. – № 21 (363). – с. 429-432.
9. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие. – М.: Советский спорт. 2023. – с 224.

- 10.Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. – М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 2020. – с 273.
- 11.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. 3-е изд. – СПб.: Издательство «Лань», 2023, – с 160.
- 12.Матвеев Л.П., Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания. Учебник для ин-тов физ. культуры. Изд 2-е. испр. и доп. (в 2-х т.). – М.: «Физкультура и спорт», 2006.
- 13.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – с 480.
- 14.Словарь спортивной терминологии [Электронный ресурс]. – Режим доступа URL: <https://www.sport-dic.ru/> (Дата обращения: 20.09.2024).