

7. *Кучкин С.Н.* Биоуправление в медицине и физической культуре [Текст] / С. Н. Кучкин. Волгоград: Медицина, 2008. 155 с.
8. *Петров П.К.* Информационные технологии в физической культуре и спорте [Текст]: учеб. пособие / П.К. Петров.- М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 288 с.
9. *Сметанкин А.А.* Открытый урок здоровья [Текст] / А.А. Сметанкин М.: Знание, 2004. 260 с.

THE LITERATURE

1. *Bespalko V.P.* Obrazovanie and training with participation of computers (pedagogics of the third millenium) [Text]: ucheb. - a method. the grant / V.P. Bespalko. M; education, 2002. 221 p.
2. *Gurjev S.V.* Computer in physical training [Text]: an ucheb.-method. The grant/S.V. Gurjev. Ekaterinburg: Publishing ГОУ ВПО «Ур. гос. пед. ун-та», 2005. 130 p.
3. *Gurjev S.V.* Modern information technologies in physical training and sports [Text]: the moncount./S.V.Gurjev. Ekaterinburg: Publishing ГОУ ВПО Рос. гос. проф.- пед. ун-та. 2014. 84 p.
4. *Kuchkin S.N.* Biomanagement in medicine and physical training [Text] / S.N.Kuchkin. Volgograd: Medicine, 2008. 155 p.
5. *Petrov P.K.* Information technologies in physical training and sports [Text]: studies. The grant / P.K. Petrov. - M: Publishing centre «Academy», 2008. – 288 p.
6. *Smetankin A.A.* Open a lesson of health [Text] / A.A. Smetankin M: Knowledge, 2004. 260 p.

TRAINING APPARATUS APPLICATION IT IS BAREFOOTED "BREATH" IN THE COURSE OF PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS PHYSICAL TRAINING FACULTY

Gurjev Sergey Vladimirovich
the candidate of pedagogical sciences, the senior lecturer
«Russian state it is professional - Pedagogical university
Ekaterinburg, Russia

УДК 796.417.2

ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ГИМНАСТОВ 6-7 ЛЕТ

Гущина Надежда Викторовна
кандидат педагогических наук, доцент,
СЗГМУ им. И.И. Мечникова
Санкт-Петербург, Россия

Анотация. Хореография является лишь частью учебно-тренировочного процесса и должна быть связана с другими видами подготовки гимнастов. Многие упражнения из хореографической подготовки, непосредственно направленные на формирование координационных возможностей гимнаста, по своему двигательному содержанию совпадают (или близки) с общеразвивающими.

Ключевые слова: гимнасты, координационные способности, спортивная гимнастика, средства тренировки, хореография.

Abstract. Choreography is only part of educational and training process and has to be connected with other types of training of gymnasts. Many exercises from choreographic preparation which are directly directed on formation of coordination opportunities of the gymnast according to the motive contents coincide (or are close) with the all-developing

Index terms: gymnasts, coordination abilities, sports gymnastics, means of training, choreography.

Современная гимнастика характеризуется напряженностью соревновательной деятельности и тренировочного процесса, постоянно повышающейся координационной сложностью выполняемых упражнений, необходимостью формирования стабильных и надежных технических навыков. В связи с этим в значительной степени повышается значение контроля и оценки физической и в первую очередь координационной подготовленности на различных этапах спортивного совершенствования.

Хореографическая подготовка в гимнастике обеспечивается системой упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры гимнастов, на расширение арсенала выразительных средств. Следует особо отметить, что рекомендуемые упражнения выполняются под специально подобранное музыкальное сопровождение, причем характер исполнения во многих случаях предопределяется хореографическими традициями. Цель исследования. Разработать методику хореографической подготовки гимнастов 6-7 лет.

Для реализации цели исследования были поставлены следующие задачи: 1. Определить уровень координационных способностей гимнастов 6-7 лет. 2. Разработать методику хореографической подготовки для мальчиков гимнастов 6-7 лет и определить ее эффективность.

Для решения поставленных задач были определены следующие методы исследования: анализ научно - методической литературы, педагогическое наблюдение, контрольные испытания, метод экспертных оценок, педагогический эксперимент, метод математической статистики.

Педагогический эксперимент проводился для установления эффективности разработанной нами методики хореографической подготовки мальчиков 6-7 лет. В педагогическом эксперименте участвовали мальчики 6-7 лет занимающиеся в ДЮСШ на отделении спортивная гимнастика, первого года обучения. Всего в исследовании приняло участие 20 человек.

Анализ научных источников, хронометрирование, педагогическое наблюдение и беседы с тренерами позволили нам разработать экспериментальную методику.

В контрольной и экспериментальной группах – обучение детей проводилось согласно программе для ДЮСШ. По программе хореографическая подготовка предусмотрена только со второго года обучения. Отличительной особенностью содержания занятий с детьми ЭГ заключалось в том, что была применена разработанная нами методика на каждом тренировочном занятии. В первую очередь были подобраны упражнения, значимы для гимнастики, это способность к равновесию, к ритму, темпу движения, ориентированию в пространстве, дифференцированию временных, силовых и пространственных параметров движения, согласованию и соподчинению движений, способности к расслаблению мышц. Большое внимание уделялось хореографической подготовке

влияющей на технику выполнения упражнений. Нами использовались подвижные игры, маховые, активные упражнения, у опоры и без нее.

Детей необходимо приучить к систематическим занятиям хореографией, у них должно укорениться в сознании, что заниматься хореографией так же важно, как и акробатикой. Убедить их в этом — задача тренера и хореографа. Общими усилиями необходимо прививать детям те качества, которые, нужны современному гимнасту. Красота движений играет не последнюю роль. Она воспитывается большим, кропотливым трудом. Занятия с юными гимнастами хорошо начинать с марша, бега, танцевальных движений по кругу, переходя затем к занятиям у опоры. «Станок» следует строить на простой и строгой классической основе, соблюдая при этом все позиции рук и ног. При четком фиксировании позиций ног происходит, естественно, большее разогревание, а главное, устраняется «косолапость».

На «середине» (упражнения без опоры) рекомендуется составлять комплексы танцевальных упражнений, раскрывая характер музыки, ее стиль, темперамент, т. е. воспитывать выразительность. Целесообразно делать комбинации с обеих ног и во всех направлениях. Надо вводить в процессе обучения элементы из обязательных программ (вольных упражнений).

Основное внимание на развитие силы и гибкости уделялось в заключительной части. Использовались упражнения для развития гибкости, включающие пассивную гибкость, упражнения с сопротивлением, а также упражнения, сочетающие динамический и статический режим.

ВЫВОДЫ

1. Анализ специальной литературы и программ детских спортивных школ показал, что тренеры, специалисты достаточно информированы и снабжены материалом, позволяющим на довольно высоком уровне проводить отбор и оценку перспективности юных спортсменов. Это оценка и контроль показателей гибкости, прыгучести и других способностей. В тоже время нами не обнаружено методических материалов, позволяющих объективно оценивать уровень развития координационных способностей и осуществлять контроль над ним.

2. Разработана методика хореографической подготовки юных гимнастов с целью развития координационных способностей, которая включала в себя различные средства, методы, способы и формы проведения тренировочных занятий.

3. Результаты уровня развития координационных способностей детей 6-7 лет, занимающихся гимнастикой, показанные в начале педагогического эксперимента свидетельствовали об одинаковой подготовленности занимающихся. Сравнительный анализ выявил, что испытуемые ЭГ отличаются более высокими темпами развития координационных способностей. В частности, результат в прыжке с поворотом на 360° с высоты у занимающихся КГ увеличился на 17,9 %, в ЭГ - на 30,5%. В тестовом упражнении «Упор углом на брусьях» результаты занимающихся КГ увеличились лишь на 10,8%, в ЭГ на 18,6 %, в КГ - результаты теста «Стойка на руках у опоры» у испытуемых КГ повысились только на 5,2%, а ЭГ в на – 19,6%. В тестовом упражнении «Горизонтальное равновесие» результаты занимающихся КГ увеличились на 28,0 %, а у занимаю-

щихся ЭГ на 42,3 %. Таким образом, результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о существенном влиянии разработанной методики на повышение уровня развития координационных способностей, физической и технической подготовленности, что нашло свое подтверждение в полученных результатах педагогического эксперимента. Совершенство техники исполнения гимнастических упражнений, обусловленное свойственным для гимнастики стилем, предусматривает лёгкость и выразительность движений, элегантность действий исполнителя, красоту его движений. Для гимнастов необходимо ввести в практику прием нормативов по хореографии и проводить соответствующие соревнования. Нормативы следует выполнять под музыку и принимать как командные выступления. Командные выступления сделают соревнования более зрелищными.

В результате занятий гимнастикой формируются красивые формы тела, исправляются погрешности телосложения, достигается лучшая пропорциональность в развитии, как отдельных звеньев, так и всего тела в целом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Анцыперов, В.В. Концептуальные аспекты системы начального обучения юных гимнастов технике двигательных действий [Текст] / В.В. Анцыперов, Е.Ю. Лалаева // Теория и практика физической культуры. 2010. № 8. С. 42-46.

2. Гимнастическое многоборье. Мужские виды [Текст] / Под ред. Ю.К. Гавердовского - М.: Физкультура и Спорт, 2006. 245 с.

3. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины) : Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. - М. : Советский спорт, 2005. 420 с.

4. Шипилина, И.А. Хореография в спорте. / Серия "Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте"[Текст] / И.А. Шипилина - Ростов н/Д: "Феникс", 2004. 224с.

LITERATURE

1. Antsyperov, V. V. Conceptual aspects of system of elementary education of young gymnasts to equipment of physical actions [Text] / V. V. Antsyperov, E.Yu. Lalayeva//Theory and practice of physical culture. 2010. No. 8. Page 42-46.

2. All-around gymnastics. Man's types [Text] / Under the editorship of Yu.K. Gaverdovsky - M.: Physical culture and Sport, 2006. 245 pages.

3. Artistic gymnastics (men and women): Approximate program of sports preparation for children's and youth sports schools, spetsiaklizirovannykh of schools for children and young people of the Olympic reserve and schools of the highest sports skill. - M.: Soviet sport, 2005. 420 pages.

4. Shipilina, I.A. Choreografiya in sport. / "Educational Technologies in Mass and Olympic Sport" series of [Text]/I.A. Shipilina - Rostov N / Д: "Phoenix", 2004. 224s.

CHOREOGRAPHIC PREPARATION - THE DEVELOPMENT TOOL OF COORDINATION ABILITIES GYMNASTS OF 6-7 YEARS

N.V. Gushchina

*The candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
SZGMU of I.I. Mechnikov,
Saint- Petersburg, Russia*