

Художественная гимнастика, как вид спорта, формировалась в течение продолжительного времени.

Огромный вклад в научное обоснование пользы физического воспитания через гимнастические упражнения внесли французы.

Французский педагог Франсуа Дельсарт (1811-1871гж.), изучая драматическое искусство, пришел к выводу, что эмоции человека сопровождаются соответствующими движениями, что в свою очередь, позволяет движениями создать у зрителя эмоции. Созданная Дельсартом «Грамматика художественного жеста» не имела письменного выражения, однако издавалась в изложении его учеников. Основы этой грамматики были популярны в физическом воспитании, особенно при подготовке массовых гимнастических выступлений с музыкальным сопровождением.

Главным демонстратором принципов Дельсарта была девушка, родившаяся в 1977 году в Сан-Франциско, и, впоследствии, всемирно известная под именем Айседора Дункан, которая не нашла удовольствия в пуантах, и поразила мир своими вольными импровизациями, построенными на свободной пластике движений, так похожих на современную художественную гимнастику.

Физиолог Жорж Демени (1850-1917 гж.) экспериментально доказал пользу динамических упражнений, направленных на растягивание и расслабление мышц. Танцевальные шаги и упражнения со спортивным инвентарем, в результате его наблюдений, зарекомендовали себя как эффективные для приобретения хорошей осанки, ловкости и гибкости. Для девушек же художественная гимнастика отличный способ приобрести еще и грацию движений, что способствует, в том числе, и психологическому комфорту, так как между физическим состоянием и психологическим состоянием женщины установлена прямая взаимосвязь.

Неоценимый вклад был сделан австрийцем, урожденным Эмилем Жаком., в последующем известным как Жак Делькроз. Он разработал три группы упражнений: упражнения на развитие слуха, ритмические упражнения

и импровизации, направленные на взаимосвязь слуха и тела.

«Вначале ритмическая гимнастика была средством воспитания музыкантов и артистов, позднее стала применяться в области физического воспитания.»¹

В Советском союзе на заводах, производствах, фабриках как и в учебных заведениях создавались группы для занятия гимнастикой. Их существование было обусловлено не потребностью в эстетике, а в целях укрепления и поддержания женского здоровья. Разумеется, качество занятий оставляло желать лучшего, так как квалифицированных кадров в данной сфере было слишком мало.

А.В.Луначарский в 1923 году своим распоряжением учредил «Студию пластического движения», руководство которой было передано З.Д.Вербовой. Студия была создана для подготовки квалифицированных кадров, способных качественно преподавать физическую культуру в общеобразовательной системе. В программе присутствовали ритмическая гимнастика, сольфеджио по Ж. Далькрозу, а так же самостоятельные дисциплины, такие как: пластика, гимнастика, акробатика, элементы хореографии, композиция вольных упражнений, анатомия и биомеханика.²

В Институте физической культуры (г. Москва) с 1934г. для подготовки специалистов высокой квалификации была создана кафедра художественного движения и акробатики, под руководством М. Т. Окунева. В том же году в Институте физической культуры им. Лесгафта (Ленинград) создана «Высшая школа художественного движения».

Художественная гимнастика получила свое название на конференции в 1945г., проведенной Всесоюзным комитетом по физической культуре при Совете Министров СССР.

22 октября 1946 г. приказом Всесоюзного комитета «О развитии художественной гимнастики для женщин» художественная гимнастика

1 Т.Лисицкая , «Хореография в гимнастике». –М.: Физическая культура и спорт, 2000. -с. 8-9

2 Л. А.Карпенко, « Художественная гимнастика.» –М.: 2003. -с.15

получила статус самостоятельного вида спорта.³

В 1980 году, после завершения Олимпийских игр в Москве, на конгрессе Международного Олимпийского Комитета (МОК) художественная гимнастика включена в программу Олимпийских игр.

В 1984 году начинается Олимпийская история художественной гимнастики. Первое Олимпийское золото завоевала в Лос-Анджелесе канадка Лори Фанг.⁴

В Российской Федерации, на данный момент, одна из самых сил школ художественной гимнастики: за исключением нескольких лет, российские гимнастки не спускаются с пьедестала почета.

Художественная гимнастика - один из самых востребованных и красивых видов спорта в мире. В настоящее время к гимнастам предъявляют очень высокие требования не только в части физической, но и психологической подготовки. Одним из основных требований к спортсменам - гимнастам, разумеется, является обладание высоким уровнем гибкости.⁵

Пик популярности занятия гимнастики приходится на школьный период. Так как в профессиональном спорте остается очень малый процент занимающихся, гимнастика остается очень важным видом физического воспитания и оздоровления. На данный момент элементы гимнастики включены в ряд программ даже общеобразовательных программ школ, и, разумеется, полный цикл гимнастической программы осваивается в детских спортивных школах.

Типичными упражнениями из программы являются упражнения со спорт инвентарем, таким как обруч, палочка, мяч, булава. Так же включаются движения без спортивного инвентаря: акробатические упражнения, упражнения с элементами танца и хореографии. Именно последние упражнения лучше всего отражают специфику именно художественной гимнастики и на них строится ее

3 В.М. Баршай, «Гимнастика». –М.: Феникс, 2009. –с. 25

4 В.С.Родиченко, «Олимпизм, олимпийское движение, олимпийские игры (история и современность)». –М.: Советский спорт, 2009. –с.13

5 Ю.М. Портнов, «Художественная гимнастика». - М.: Физкультура и спорт, 2008. – с. 24

основное содержание.⁶

В последнее время на соревнованиях мирового класса выступления без спортивного инвентаря не демонстрируются. В групповых упражнениях используется либо несколько видов инвентаря, либо несколько предметов одного вида.

Музыка выбирается спортсменом и тренером, однако, в выступлении каждое упражнение длится не менее 75 секунд. Само выступление происходит на ковре размером 13х13 метров. Олимпийская дисциплина — классическое многоборье, включает в себя 4 упражнения.

Кроме профессиональной гимнастики так же существует любительская, собственно любой путь в гимнастике начинается именно с любительской. Режим занятий в среднем 2-3 раза в неделю, в профессиональной — 4-5 раз в неделю. Путь от любительской к профессиональной составляет пару лет.

Фамилии таких гимнасток как Кабаева, Барсукова, Канаева знакомы всем. Алина Кабаева, так сложилось, вообще сделала гимнастику знакомой большей части россиян - второе место на Олимпийских играх в Сиднее (2000г.), первое место на Олимпийских играх в Афинах (2004 г.), абсолютная чемпионка мира 1999,2003 и 2005 года, абсолютная чемпионка Европы с 1998 по 2002 год, а так же политическая и благотворительная деятельность.

Художественная гимнастика — это олимпийский вид спорта, заключающийся в соревновательном выполнении в музыкальном сопровождении комбинаций движений тела и спортивного инвентаря. Критериями мастерства так же служит техническое мастерство выполнения элементов и их выразительность.

Художественная гимнастика способствует воспитанию волевых качеств, способствует развитию ритмики и эстетики.

Выступление гимнастки - это спортивный танец с некой историей. Так

как, в большинстве своем, в выступление закладывается некая история, которая влечет ряд заимствований в том числе из народных танцев, этот аспект, в свою очередь, расширяет кругозор исполнителя. Аранжировка так же создает как эстетический аспект выступления, так и способствует развитию музыкального слуха, чувства ритма, координации движений, умению связывать движение с музыкой.

Привлекательной для занимающихся художественную гимнастику делает разнообразие упражнений, их эстетизм, а так же эффективное воздействие на организм. Средства же гимнастики способствуют анатомо-физиологическим и психологическим особенностям именно женского организма, что и характеризует художественную гимнастику как, все таки, женский вид спорта, хотя гендерных ограничений в этом виде спорта не существует. Мужская гимнастика так же существует, хоть и не так популярна. Интересный факт, мужская гимнастика появилась в начале XX века в основном благодаря японским гимнастам.

В Художественной гимнастике существуют подразделения: основная, прикладная, художественная гимнастика, и спортивная гимнастика.

Самой популярной в Российской Федерации является художественная гимнастика спортивной направленности.

Актуальность темы исследования: регулярное повышение требований к качеству исполнения элементов, что обусловлено поддержанием лидирующего положения в мире. Но фактически качество выполнения любого элемента в гимнастике обусловлено гибкостью спортсмена. При малости процента остающихся в профессиональном спорте — конкуренцию на мировом гимнастическом поле это не умаляет, что предполагает, что лидерами будут оставаться те спортсменки, которые обладая большим запасом гибкости смогут ее сочетать с другими элементами, составляющими красоту и специфику художественной гимнастики.

В связи с вышеизложенным получается, что требуется повышение качества подготовки гимнастов, которое необходимо базировать на

индивидуализации и с заделом на опережение постоянно ужесточающихся требований и критериев.

Целью данной работы является: разработка комплекса упражнений, способствующая повышению гибкости занимающихся возрастной группы 7-9 лет, а так же сравнительный анализ повышения гибкости у школьников в сравнении с юными гимнастами.

Гипотеза исследования: разработанный комплекс способствует улучшению показателей гибкости у регулярно тренирующихся юных гимнастов.

Объект исследования: тренировочный процесс на занятиях гимнастикой детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования: методика развития гибкости занимающихся, возрастной группы 7-9 лет.

В соответствии с гипотезой исследования Автором поставлены следующие задачи:

1. определить исходные показатели гибкости занимающихся;
2. разработать комплекс специальных упражнений для развития гибкости;
3. определить эффективность применения предложенного комплекса упражнений.

Методы, используемые в данной работе:

1. теоретический анализ;
2. тестирование;
3. педагогический эксперимент;
4. выявление и расчет результатов посредством математического метода.

Проанализировав научную и учебно-методическую литературу, по вопросам теории и методики, педагогике, физиологии, установлено - наиболее благоприятным возрастом для развития гибкости является возраст до 9 лет.

В процессе исследования были выявлены особенности развития гибкости на занятиях гимнастикой детей младшего школьного возраста. Данный возраст является сенситивным для развития гибкости: мышцы

эластичны, суставы наиболее подвижны, а кости еще не до конца окостеневшие. Все это позволяет на занятиях художественной гимнастикой выполнять специальные упражнения для увеличения подвижности в суставах, увеличения эластичности мышц, однако именно эти особенности детского организма делают максимально ответственной деятельность тренера. Необходимо крайне внимательно наблюдать за состоянием подопечных, избегать чрезмерности нагрузки и максимально соблюдать технику безопасности, во избежание травмирования подопечных.

Так же данный возраст крайне подвижен и активен, что, в свою очередь позволяет избежать излишнего утомления детей в процессе тренировочной деятельности.

Для достижения максимального результата используются большей частью статические упражнения, также применяются эластичные резины, используется метод повторения с выполнением нескольких серий упражнений.

Внимание в этом возрасте только начинает фокусироваться на более или менее продолжительное время, так что на тренера ложится ответственность по максимальному вовлечению детей в тренировочный процесс, в том числе и в игровых формах упражнений и в эстетической подаче материала.

Подвижность суставов связочного аппарата определяет скорость движений и технику исполнения. Естественный прирост подвижности суставов имеет наиболее высокие темпы до 10 лет и при целенаправленной, регулярной тренировке может быть доведен до своего максимального предела.

У детей исследуемого возраста болевой порог снижен, что позволяет им переносить нагрузки лучше, чем детям более старшего возраста. В том числе и из-за этого фактора возраст до 9 лет более предпочтителен для развития гибкости.

В ходе исследовательской работы были проведены исходные тестирования для определения показателей гибкости у девочек младшего школьного возраста.

В процессе педагогического эксперимента с использованием

предложенных комплексов упражнений для развития гибкости в экспериментальной группе установлен достоверный результат, выраженный в приросте показателей гибкости. Каждый комплекс практиковался в течение шести месяцев при занятиях, проходящих три раза в неделю.

В результате проведенной работы достоверно установлено что по итогам использования комплекса упражнений улучшение показателей гибкости в экспериментальной группе по четырем тестам в процентном выражении составило по контрольным упражнениям:

Складка — 35,7% контрольной группы против 40,7%

Мост — 14,6% против 11,6%

Перевод палки — 10,3% против 9,4%

Прогиб назад — 10,4% против 8,7%

В результате чего, необходимо вывести следующие практические рекомендации:

– регулярное использование предложенных комплексов в конце разминки и в начале основного занятия учителями физкультуры или тренерами, позволит улучшить показатели гибкости подопечных;

– регулярность занятий (рекомендуемый режим — 3 раза в неделю) определяет успешность освоения программы (наблюдение за контрольной группой).

Фактически полученные результаты свидетельствуют о успешности реализации предложенной методики для подтверждения выдвинутой в начале гипотезы.