

ИНТЕГРАЦИЯ ИННОВАЦИЙ В РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Амиркулов Ж. И.

(студент 2-го курса УзДЖТСУ)

Научный руководитель – преподаватель

УзДЖТСУ Далекина А.С.

Актуальность исследования. Основная масса упражнений в художественной гимнастике, исходя из своих биомеханических свойств, требуют подвижности в суставах, а многие всецело зависят от того насколько хорошо это качество сформировано [1,с.72]. Благодаря гибкости обеспечивается выполнение всех видов гимнастических упражнений: равновесия, прыжки, повороты, волны, что является основой всей художественной гимнастики в целом. Гибкость придает гимнастке изящество, мягкость, пластичность. Поэтому, гибкость следует считать основным физическим качеством в художественной гимнастике. Без неё невозможно воспитывать выразительность движений и совершенствовать их технику. Развитие гибкости является необходимой частью тренировочного процесса, особенно это относится к детям старшего дошкольного возраста. В настоящее время существует много традиционных способов развития гибкости [3,с. 43] Педагогическое исследование строится на включении в содержание занятий детей старшего дошкольного возраста художественной гимнастикой специальные упражнения для развития гибкости при помощи скакалки [4, 28].

Цель работы – описать и обосновать разработанный комплекс упражнений, направленной на развитие гибкости при помощи скакалки у детей старшего дошкольного возраста.

Методика и организация исследования. Для эксперимента были отобраны десять девочек 7- 9 лет первого года обучения и разделены на две группы (контрольная и экспериментальная). Комплекс упражнений, состоящий из 8 упражнений применялся в процессе учебно-тренировочных занятиях на разогретые мышцы из различных исходных положений. Упражнения введены в основную часть занятий и составляли 20 минут в середине основной части тренировочного процесса три раза в неделю. Учитывая физиологию данного возраста, темп выполнения данных упражнения должен постоянно меняться и быть умеренно интенсивным. Согласно данным «Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика», а также

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

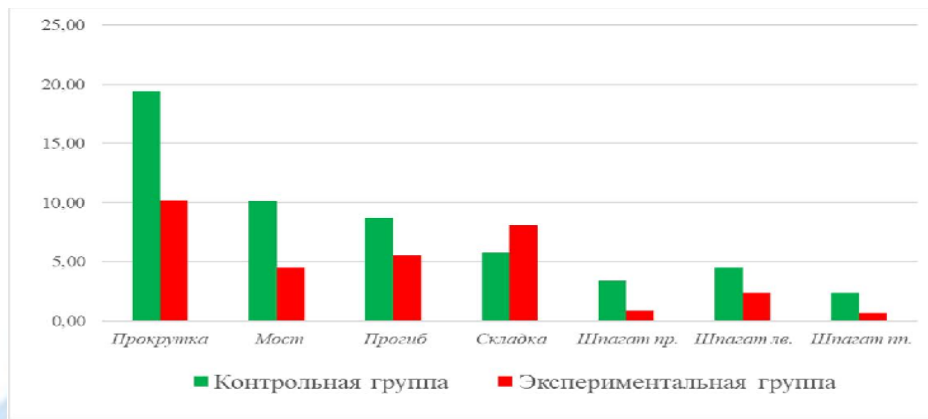
учебному пособию «Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой» [2, с. 76] на начальном этапе преобладал низкий уровень развития гибкости.

Результаты исследования и их обсуждение. По условиям педагогического эксперимента гимнастики первого года обучения начальной группы подготовки проходили тестирование 2 раза - до и после его проведения. Тесты подобраны и направлены на развитие гибкости - прокручивание рук при помощи скакалки; мост; прогиб, упор лёжа на бёдрах прогнувшись; складка вперёд из положения стоя на скамейке; шпагат продольный: а) на правую ногу; б) на левую ногу; шпагат поперечный. Основная часть занятия направлена на развитие гибкости [2, с.76]. Она составляет около 60% времени от всего занятия. Растяжка проводится на разогретые мышцы. Использовался метод целостного упражнения. В зоне растяжки нагрузка имела непрерывный характер. Упражнения выполнялись, начиная с маховых и пружинистых движений средней амплитуды и заканчивались на максимальном её значении с удерживанием данного положения тела некоторое время. В начальном периоде тренировочных занятий девушки не могли быстро улучшать гибкость, в то время, как специализированные упражнения со скакалкой выполнялись с большим интересом. Подобранный комплекс упражнений со скакалкой включал в себя :упражнения: *Капелька*. И.п. ос, ноги на ширине плеч на центре раскрытой скакалки (как усложнение задания ноги вместе). Руки опущены вдоль тела держат концы скакалки. Гимнастка выполняет прокручивание рук со скакалкой, одновременно наклоняется назад в прогиб. Задача перебирая руками приблизится к центру скакалки прогибаясь назад как можно ниже. *Дровосек*: И.п. о.с, ноги на ширине плеч, руки прямые за спиной, в руках скакалка, сложенная в восемь раз, колени прямые. Гимнастка выполняет наклоны корпуса вперёд и вниз, руки поднимает сзади вверх до максимального положения, держа скалку, не сгибая локтей, начинает пружинистые движения рук и корпуса. Задача достать руками до пола не выполняя прокручивание в плечевых суставах. *Обратная складка со скакалкой*. И.п. лёжживоте, руки спереди на полу в руках скакалка, сложенная в 4 раза, ноги на ширине плеч, колени прямые, стопы натянутые (как усложнение ноги вместе). Гимнастка выполняет прогиб назад сгибая колени, зацепляется скакалкой за ноги и полностью выпрямляет колени. Локти в согнутом положении направленные вверх, без прокручивания в плечевом суставе. Задача удержаться в этом положении не сгибая колен и не отпуская скакалку. Затем по традиционной методике девочки обучались

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

гимнастическим элементам, таким как: боковое равновесие; боковое панше; равновесие

«нога вперед»; равновесие «ласточка»; поворот «яблочко»; поворот «карандаш»; прыжок «чупа-чупс»; прыжок подбивной; передняя, задняя волна; кабриоль передняя, задняя, боковая. Складочка со скакалкой на полу. *Якорь*.



Растяжка в боковом равновесии со скакалкой. Захват на животе со скакалкой.

Вывод. Применение комплекса упражнений со скакалкой для детей младшего школьного возраста, позволяет эффективно развивать гибкость в группах начальной подготовки первого года обучения. При его использовании достигнута эффективность в развитии гибкости за относительно короткий промежуток времени.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Золотова М.Ю., Митусова Е.Д. Методика внеурочной деятельности для учащихся начальных классов на основе шорт-трека Физическая культура: воспитание, образование, тренировка –2021. – №3. – 72 с.
2. Карпенко Л.А., Винер И.А., Сивицкий В.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: Учебное пособие / ВФХГ, СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта. – М., 2007. – 76 с.