

Седов Иван Александрович

старший преподаватель

Буланова Варвара Сергеевна

студентка

Бабкова Александра Михайловна

студентка

ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный

педагогический университет им. К. Минина»

г. Нижний Новгород, Нижегородская область

DOI 10.31483/r-104210

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕВОЧЕК МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ЗАНЯТИЯХ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ

***Аннотация:** целью нашей работы является поиск и разработка методов развития координационных способностей у девочек младшего школьного возраста. Актуальность темы: развитие координационных способностей у детей младшего школьного возраста имеет особое значение, они начинают формироваться физически, а чтобы это происходило быстрее, нужно заложить основу и правила, которых должны придерживаться девочки на занятиях художественной гимнастикой. Инструментальный подход помог выявить техники конкретных методов исследования: анализ данных научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, методы математической статистики. Рассмотрены объективные методики контроля за развитием координационных способностей. Предложены различные формы тренировок детей младшего возраста в художественной гимнастике.*

***Ключевые слова:** гимнастика, физическая культура, тренировка, дети младшего школьного возраста, координация, ловкость, спорт.*

В настоящее время тема координационных способностей очень актуальна, особенно у девочек, которые занимаются художественной гимнастикой.

Гимнастика является олимпийским видом спорта, в котором гимнасты состязаются в умении и отчетливости исполнения непростых движений телом в сочетании с предметами под музыку.

Для выполнения элементов номера, нужно иметь координационные способности. Многие авторы создавали свои методики, но они были направлены на улучшения координационных способностей детей на физической культуре, но не на занятиях художественной гимнастикой. Цель нашей работы, создать методику упражнений, которые помогут девочкам развить свои координационные способности в художественной гимнастике.

В соответствии с целью были поставлены следующие задачи:

- изучить научную литературу, сборники с методиками упражнений, способствующих развитию координационных способностей;
- разработать методику упражнений, которые будут полезны для тренеров по художественной гимнастике при занятиях с девочками младшего возраста.

Основными средствами развития координационных способностей у девочек младшего дошкольного возраста являются: специальные – перемещение специальной атрибутики (обруч, мяч, булавы, лента); специфические – способность к ритму, равновесию, произвольному расслаблению мышц; общие – обобщенный результат овладения общими и специфическими координационными способностями. Для развития координационных способностей важно пользоваться оборудованием. Нами предложены упражнения с мячом и гимнастической скамейкой и без предметов для развития координационных способностей девочек младшего школьного возраста на занятиях художественной гимнастикой.

Таблица 1

Развитие координационных способностей при помощи
гимнастической скамейки и мяча

№	Техника выполнения упражнения	Длительность упражнений, промежуток между упражнениями
1.	Девочка встает на гимнастическую скамейку и высоко подбрасывает мяч, стараясь его поймать и не потерять равновесие. Тем самым во время данного	Выполнять данное упражнение стоит, как минимум через день, чтобы мышцы растущего

	упражнения задействованы все группы мышц, тем самым мы стараемся сохранять баланс и устоять на скамейке.	организма смогли отдохнуть. По 10–15 раз.
2.	Для выполнения данного упражнения потребуется мини-группа из 5–6 девочек. Нам потребуется гимнастическая скамейка и мяч. Задача девочек стоя в шеренге, передавать мяч друг другу, как из рук в руки перед грудью, так и за спиной. Главное – не потерять баланс и не выронить мяч из рук. Можно усложнить упражнение: включить музыку или дать упражнение на время.	Делаем это упражнение каждое занятие по 3–4 круга (каждая девочка должна передать другой 3–4 раза)

Также развивать координационные способности можно при помощи упражнений общей физической подготовки.

Таблица 2

Развитие координационных способностей при помощи средств
общей физической подготовки

№	Техника выполнения упражнения
1.	Самое простое упражнение для подготовки организма к предстоящей нагрузке. Девочка должна 5–7 раз ровно пройти на носочках от одного угла зала до другого, руки должны быть вытянуты в стороны, важно сохранить равновесие и не наклонять корпус тела в разные стороны. Важно, чтобы баланс сохраняли руки, они будут работать, как «крылья» и опора должна быть переложена на них. Выполнять данное упражнение можно ежедневно.
2.	Данное упражнение состоит из комплекса заданий. Нам понадобится гимнастическая скамейка и булавы. Гимнастка встает в начало скамьи в руках держа булавы, делает несколько шагов вперед и встает в позу «ласточка», стараясь сохранить равновесие. Далее она из позы «ласточки» садиться в продольный шпагат и начинает выполнять упражнения с булавами, важно сохранить баланс грудной клетки, вся опора идет в ноги.

Для того, чтобы развить координационные способности у девочек младшего школьного возраста, нужно выполнять ряд определенных упражнений, ведь координация – это способность, которая развивается. Если не давать девочкам выше предложенные упражнения, то их выступления будут менее изящными, в них не будем легкости и яркости. А также, к сожалению, во время выступления из-за потерянного равновесия спортсменка может упасть и что-нибудь себе повредить. Поэтому чтобы данных неприятностей не было, важно, чтобы у девочек с малого возраста развивались координационные способности.

Список литературы

1. Развитие координации движений у детей дошкольного и младшего школьного возраста / А.А. Никитина, А.Г. Бочкарева, В.А. Атаева, Д.В. Кушнир // Актуальные проблемы развития современной науки и образования: сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции: в 5 частях (Москва, 30 апреля 2015 года). – М.: ООО «АР-Консалт», 2015. – С. 133–137. EDN TUKUEL.

2. Ушарова И.С. Экспериментальная методика развития координационных способностей у девочек младшего школьного возраста в художественной гимнастике / И.С. Ушарова // Вопросы физической культуры, спорта и здоровья: сборник материалов региональной студенческой научно-практической конференции (Новосибирск, 24 апреля 2021 года). – Новосибирск: Новосибирский государственный педагогический университет, 2021. – С. 277–281. EDN WZHPLX.

3. Смирнов А.Б. Современные проблемы преподавания физической культуры педагогом высшей школы и их решения / А.Б. Смирнов, А.А. Рыбакова, А.Д. Савинова // Педагогика, психология, общество: актуальные вопросы: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Чебоксары, 1 декабря 2020 года). – Чебоксары: ООО «Издательский дом «Среда», 2020. – С. 143–146.