

## СПЕЦИФИКИ ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

А. И. Галеева, М. К. Соколикова

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,  
Казань, Республика Татарстан  
galeeva.almira.@mal.ru*

Данная работа посвящена рассмотрению специфики воспитания координационных способностей гимнасток в 4-6 лет. Современная художественная гимнастика характеризуется напряженностью соревновательной деятельности, постоянно повышающейся координационной сложностью выполняемых упражнений, необходимостью формирования стабильных и надежных технических навыков в юном возрасте.

This work is devoted to the study of the specifics of the education of the coordination abilities of gymnasts in 4-6 years. Modern rhythmic gymnastics is characterized by the intensity of competitive activity, the constantly increasing coordination complexity of the exercises performed, the need for the formation of stable and reliable technical skills at a young age.

**Ключевые слова:** художественная гимнастика; координация; координационные способности; физические упражнения.

**Keywords:** rhythmic gymnastics; coordination; coordination abilities; physical exercises.

**Введение.** Успешность обучения и совершенствования в художественной гимнастике во многом определяются вниманием гимнастки к движениям, их деталям, отчетливостью восприятия, или иначе – координацией движений.

Главным средством воспитания координационных способностей считаются физические упражнения увеличенной координационной трудности и включающие элементы новизны. Трудность физических упражнений можно повысить за счет модификации пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних ситуаций, модифицируя последовательность расположения снарядов, их вес, высоту; меняя площадь опоры или же повышая ее подвижность в упражнениях на баланс и т. п.; сочетая двигательные навыки; сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов; выполняя упражнения по сигналу либо за ограниченное время [1, 3].

Ряд ученых, свидетельствуют о возможности раннего развития у детей координационных способностей в любом виде спорта, особенно в сложнокоординационных видах спорта [1,3].

Так для повышения физических качеств, одним из которых является координационные способности, требуется хорошая физическая подготовленность и достаточный двигательный опыт [2].

В связи с тем, что художественная гимнастика является очень молодым видом спорта, и гимнастки начинают заниматься в трех – четырехлетнем возрасте и развитие координационных способностей в юном возрасте становится наиболее актуальным.

**Цель работы** – выявить особенности развития координационных способностей в художественной гимнастике.

**Задачи:** 1. Анализ научно-методической литературы, по данной теме.  
2. Сравнить и выявить особенности развития координационных способностей у юных гимнасток.

**Организация исследования.** При анализе научно-методической литературы, было рассмотрено более 40 источников: авторефераты диссертаций, учебники по художественной гимнастике и учебные пособия.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В художественной гимнастике физическая подготовка ориентирована на гармоническое формирование абсолютно всех качеств. Значимая роль у детей 4–6 лет придается обучению правильной осанки, исключающей чрезмерный поясничный прогиб, сутуловатость, косолапость. Однако, огромное внимание по сравнению с прочими уделяется формированию координационным способностям.

Координационные способности (КС) предполагают собой функциональные возможности конкретных органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает регулирование отдельных элементов движения в целостное смысловое двигательное действие.

Применительно к младшим гимнасткам можно отметить последующие более важные, фундаментальные координационные способности человека в ходе управления двигательными действиями:

- способность к реагированию;
- способность к равновесию;
- ориентационная способность;
- дифференцированная способность, разновидностями которой является способность к дифференцированию пространственных, временных и силовых параметров движения;
- ритмическая способность.

Данные виды координационных способностей очень важно при воспитании «достойной» гимнастики, так как она должна владеть не только своим телом, но и предметом в пространстве. Соревновательная программа в художественной гимнастике включает в себя перемещения гимнасткой по всей площадке и выполнение гимнастических элементов в различных плоскостях.

Многие авторы считают, что высокое развитие координационных способностей детей происходит до 12–14 лет [4]. В основном предрасположенность к высокому уровню развития координационных способностей закладывается генетически, т. е. это врожденная особенность, которая развивается с раннего детства, но в позднем пубертатном возрасте ее развитие нарушается из-за морфологических изменений, связанных в первую очередь с изменениями в опорно-двигательном аппарате подростка. В то же время специфическую координацию определенного вида двигательной деятельности можно приобрести и развить с помощью соответствующих упражнений.

**Выводы.** Анализ литературы показал, что физические возможности гимнасток 4–6 лет значительно возрастают: улучшается координация, движения становятся все более уверенными. При этом сохраняется постоянная необходи-

мость движения и активно развивается моторика. В целом спортсмены этого возраста становятся более ловкими и быстрыми. Нужно отметить, что возрастные особенности детей 4–5 лет таковы, что физическую нагрузку нужно дозировать, чтобы она не была чрезмерной.

#### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ СЫЛКИ

1. *Белокопытова Ж. А.* Оценка соревновательной деятельности гимнасток высокой квалификации : метод. рекомендации. К., 1992. 28 с.
2. Интегративная модель минимизации технических ошибок у девочек 11-12 лет, занимающихся художественной гимнастикой / Т. В. Заячук [и др.] // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2017. № 9 (151). С. 96–100.
3. *Нестерова Т. В.* Структура многолетней подготовки спортсменок на уровне достижений в художественной гимнастике // Современный олимпийский спорт и спорт для всех : XI междунар. науч. конгресс : в 4 ч. Минск, 2007. Ч. 1. С.182–185.
4. *Платонов В. Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн. К. : Олимпийская литература, 2015. Кн. 2. 770 с.