

СПЕЦИФИКА РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Желтова Г.Н.

ФГБОУ ВО ТГУ Г.Р. Державина

магистрант кафедры сценических искусств

педагог дополнительного образования МБУДО «Дом детского творчества города
Рассказово»

Аннотация. В статье раскрывается понятие «двигательные качества», анализируются задачи, виды и средства спортивной гимнастики, определяется специфика проведения занятий по спортивной гимнастике в учреждениях дополнительного образования.

Ключевые слова: двигательные качества, спортивная гимнастика, хореографический коллектив, координация, гибкость, сила, выносливость, физическое развитие детей.

Актуальность исследования обусловлена возрастающими требованиями к физической подготовленности детей, занимающихся хореографией. Усложнение танцевальных техник и необходимость освоения акробатических элементов требуют поиска эффективных средств развития двигательных качеств юных танцоров.

Проблема развития двигательных качеств у детей получила широкое освещение в трудах Л.П. Матвеева, В.С. Фарфеля, Н.А. Бернштейна, В.М. Зациорского и др. Взаимодействие спортивной гимнастики и хореографии изучали И.А. Винер-Усманова, Л.А. Морозова и др. С точки зрения ученых «интеграция элементов спортивной гимнастики в хореографическую подготовку открывает новые возможности для расширения двигательного арсенала и повышения исполнительского мастерства» [3, с. 45]. Однако целостная система применения гимнастических упражнений для развития двигательных качеств именно в рамках хореографических коллективов разработана недостаточно.

Для понимания сущности двигательных качеств необходимо обратиться к анализу понятийного аппарата. Термин «двигательные качества» получил распространение благодаря работам В.М. Зациорского, который понимал под ними физические качества человека, а не характеристики движения, «качество, например, выносливость, есть свойство именно человека, а не выполняемого им движения [4, с. 78].

С позиции физиологии и биомеханики, опираясь на идеи Н.А. Бернштейна, движение представляет собой целостную структуру, «двигательные качества — это врожденные

морфофункциональные свойства, благодаря которым возможна физическая активность человека» [2, с. 85].

И.В. Донской определял «двигательные качества как «индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека» [3, с. 92].

В спортивной науке В.Н. Платонов рассматривал двигательные качества как «совокупность скоростных, силовых характеристик, выносливости, ловкости, координации и гибкости» [4, с. 156]. Эти качества являются ключевыми для достижения высоких результатов в различных видах деятельности и тесно взаимосвязаны между собой. По определению Б.А. Ашмарина, «двигательные качества представляют собой общественно сформированные комбинации биологических и психологических характеристик индивида, отражающие его физическую подготовленность» [1, с. 23].

Обобщая различные подходы, под двигательными качествами мы понимаем совокупность характеристик, определяющих эффективность движений человека: силу, быстроту, выносливость, координацию (ловкость) и гибкость. Эти качества отражают физический потенциал танцора, уровень освоенных навыков и его подготовленность к работе в хореографическом искусстве.

Под обобщённым понятием двигательных качеств мы подразумеваем совокупность характеристик, которые определяют эффективность движений человека: силу, скорость, выносливость, координацию (ловкость) и гибкость. Эти качества отражают физический потенциал танцора, уровень освоенных им навыков и степень подготовленности к работе в области хореографии.

Спортивная гимнастика играет особую роль в физическом воспитании танцоров. Гимнастика представляет собой «систему специально подобранных упражнений, направленных на укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие и совершенствование двигательных способностей» [1, с. 23]. Её задачи включают оздоровительные, образовательные и воспитательные аспекты.

К видам «гимнастики относятся спортивная гимнастика, художественная гимнастика, спортивная акробатика, спортивная аэробика» [1, с. 23]. Особенность развития двигательных качеств у детей с помощью спортивной гимнастики в хореографических коллективах заключается в комплексном воздействии на все физические возможности танцора.

Спортивная гимнастика в хореографическом коллективе развивает следующие двигательные качества:

— «координацию — способность к организации мышечной деятельности, координация выражается через совокупность координационных способностей» [2, с. 203]. «Для танцора важны нервная, мышечная, двигательная и музыкально-ритмическая координация.

— ловкость — способность осваивать новые движения и быстро перестраивать деятельность в соответствии с изменяющейся обстановкой;

— гибкость — подвижность в суставах, способность выполнять движения с большой амплитудой;

— силу — способность преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных усилий. От развития силы зависит развитие быстроты, ловкости и выносливости;

— быстроту — способность быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с максимальной скоростью;

— равновесие — способность сохранять устойчивое положение тела в статических и динамических упражнениях, зависящую от состояния вестибулярного аппарата;

— выносливость — способность противостоять утомлению при длительных нагрузках» [2, с. 203], укрепляющую сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Специфика урока по гимнастике в учреждениях дополнительного образования заключается в его четкой структурированности и комплексном характере. «Урок строится по классической схеме и включает три основные части: подготовительную, основную и заключительную.

В подготовительной части (разминка) решаются задачи организации внимания, подготовки опорно-двигательного аппарата к предстоящим нагрузкам, разогревания мышц и связок. Здесь используются строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения на все группы мышц, упражнения» [5, с. 12].

Основная часть урока сосредоточена на выполнении ключевых задач — развитии определённых двигательных навыков и освоении техники гимнастических элементов.

В её содержание входят акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки, мосты, шпагаты), упражнения на свободные движения и сочетания, прыжки (опорные прыжки, прыжки через скакалку), упражнения для развития силы (отжимания, приседания, подтягивания, упражнения с весом) и гибкости (растяжка, упражнения на увеличение подвижности суставов).

Особое внимание уделяется дозировке нагрузки с учётом возраста и уровня подготовки детей. Упражнения подбираются так, чтобы способствовать комплексному развитию всех групп мышц и двигательных умений. Широко используется метод круговой тренировки, который эффективно задействует разные мышечные группы при строгом чередовании нагрузки и отдыха.

В заключительной части урока ставится задача постепенного снижения физической нагрузки и возвращения организма в состояние покоя. Для этого применяются расслабляющие и дыхательные упражнения, игры с низкой подвижностью, а также подведение итогов занятия. Продолжительность каждой части урока регулируется в зависимости от возраста детей и этапа их обучения. Для младших школьников характерен акцент на игровые элементы, использование упражнений-имитаций, сокращённая основная часть и более частые перерывы для отдыха.

Методика проведения урока основывается на дидактических принципах: систематичности, доступности, наглядности, индивидуального подхода. Важное значение имеет обеспечение безопасности занятий — страховка и помощь при выполнении сложных элементов, соблюдение интервалов и дистанции, контроль за самочувствием детей. Л.П. Матвеев отмечает, что «урок по спортивной гимнастике в учреждениях дополнительного образования должен быть эмоционально насыщенным, вызывать интерес у детей, для чего используются игровые и соревновательные методы, музыкальное сопровождение, творческие задания» [5, с. 12].

«Включение элементов гимнастики в уроки хореографии способствует воспитанию культуры движений, совершенствует физическую подготовленность, развивает артистичность и музыкальность занимающихся» [7, с. 34].

Взаимодействие спортивной гимнастики и хореографии определяется общей основой — развитием всех перечисленных двигательных качеств.

Таким образом, теоретический анализ показывает, что двигательные способности детей представляют собой совокупность таких качеств, как сила, скорость, выносливость, гибкость, ловкость, координация и равновесие. Спортивная гимнастика обладает значительным педагогическим потенциалом для их развития в рамках хореографического коллектива.

Особенность использования гимнастических средств состоит в комплексном влиянии на все двигательные качества танцора с помощью специально подобранных упражнений, учитывающих возрастные особенности детей. Включение гимнастических элементов в хореографическую подготовку способствует повышению уровня физической подготовки и раскрытию творческого потенциала юных исполнителей.

Список источников

1. Ашмарина Б.А., Загрядская О.В. Гимнастика. — М.: Академия, 2023. — 23 с.
2. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. — М.: Физкультура и спорт, 2017. — 85, 203 с.

3. Донской И.В. Интеграция спортивной гимнастики и хореографии в системе подготовки юных спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 2021. — 45 с, 92 с.
4. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. — М.: Советский спорт, 2021. — 78, 156 с.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 2022. — 12 с.
6. Платонов В.Н. Основы классического танца. — СПб.: Лань, 2021. — 89 с.
7. Тарасов Н.И. Классический танец. Школа мужского исполнительства. — СПб.: Лань, 2022. — 34 с.