

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНО- ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕВОЧЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ В ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ, НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ



ВЫПОЛНИЛА:
СТУДЕНКА 4 КУРСА СТВИВС
ТЕТЕРИНА Е.И.

Актуальность исследования

Наиболее зрелищным, ярким и в то же время сложнейшим видом выступательной программы можно назвать- групповое упражнение.

В отличие от индивидуальной программы, групповые упражнения имеют ряд особенностей:

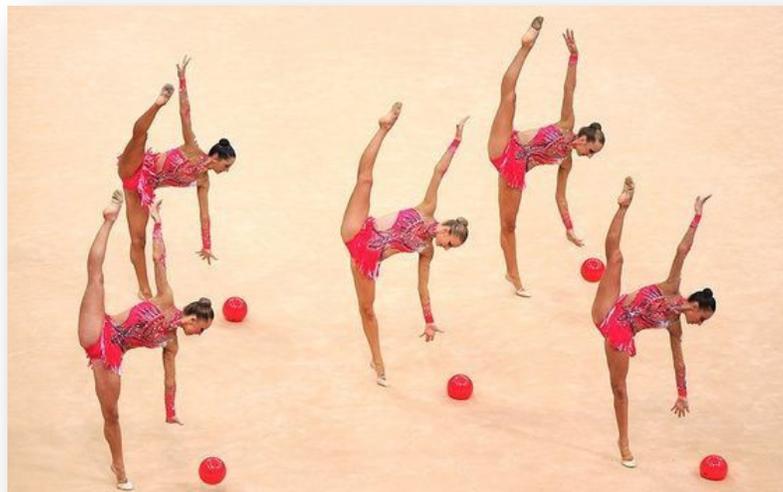
1. В групповом упражнении пять гимнасток, выступающих одновременно.
2. Временной регламент группового упражнения в два раза больше индивидуального.
3. Большое разнообразие двигательных взаимодействий, сотрудничеств и обменов.

В настоящее время высокая трудность упражнений и возрастающая конкуренция обуславливают ярко-выраженную специализацию гимнасток в индивидуальных видах или групповых упражнениях. Выполнение композиций технически сложных движений с различными предметами, требует от гимнасток достаточно высокой физической и технической подготовленности.

Обзор и анализ научно-методической литературы не позволил определить единого мнения специалистов по вопросу обучения гимнасток в выполнении элементов тела ,на учебно-тренировочном этапе подготовки, в групповых упражнениях.

Цель исследования:

- ▶ обосновать методику развития специально-двигательной подготовки гимнасток на учебно-тренировочном этапе, занимающихся художественной гимнастикой в групповых упражнениях.



- ▶ Объект исследования: процесс развития специально-двигательной подготовки гимнасток в групповых упражнениях, на учебно-тренировочном этапе.



- ▶ Предмет исследования: методика развития специально-двигательной подготовки гимнасток в групповых упражнениях, на учебно-тренировочном этапе.

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ проблемы развития специально-двигательной подготовки гимнасток в групповых упражнениях, на учебно-тренировочном этапе.
2. Разработать методику развития специально-двигательной подготовки гимнасток в групповых упражнениях, на учебно-тренировочном этапе.
3. Определить эффективность разработанной методики специально-двигательной подготовки гимнасток в групповых упражнениях, на учебно-тренировочном этапе.



НАУЧНО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОК В ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ, НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

Понятие и определение специально-двигательной подготовки в художественной гимнастике

УСПЕШНОСТЬ ВЫСТУПЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОК И ИХ ДОЛГОЛЕТИЕ В СПОРТЕ ОПРЕДЕЛЯЮТСЯ ВО МНОГОМ УРОВНЕМ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ, ПОЗВОЛЯЮЩИХ ВЫПОЛНЯТЬ ЭЛЕМЕНТЫ РИСКА ВЫСОКОЙ СЛОЖНОСТИ С ПРЕДМЕТАМИ.

Специально-двигательная подготовка (СДП) ВЫСТУПАЕТ СПЕЦИАЛЬНЫМ ОБРАЗОМ ОРГАНИЗОВАННЫМ ПРОЦЕССОМ, НАЦЕЛЕННЫМ НА ОБЕСПЕЧЕНИЕ РАЗВИТИЯ И УЛУЧШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ СВОЙСТВ, НУЖНЫХ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОГО ОСВОЕНИЯ И ГРАМОТНОГО ИСПОЛНЕНИЯ РАВНОВЕСИЙ, ПОВОРОТОВ, ПРЫЖКОВ, АКРОБАТИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ, ПОДДЕРЖЕК В ГРУППОВЫХ ПРОГРАММАХ, УПРАЖНЕНИЙ С РАЗЛИЧНЫМИ ПРЕДМЕТАМИ. БОЛЬШОЕ ВНИМАНИЕ УДЕЛЯЕТСЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОК-ЮНИОРОК (13-15 ЛЕТ) И СПОРТСМЕНОК ПРЕДЮНИОРСКОГО ПЕРИОДА (10-12 ЛЕТ).

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ СВЯЗАНА С НЕОБХОДИМОСТЬЮ ОСВОЕНИЯ БОЛЬШОГО АРСЕНАЛА ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ ЗА ОТНОСИТЕЛЬНО КОРОТКИЙ СРОК.

ЭТИ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ ПРЕДСТАВЛЯЮТ СОБОЙ СЛОЖНЫЕ КООРДИНАЦИОННЫЕ СОЧЕТАНИЯ ДВИЖЕНИЙ ОТДЕЛЬНЫМИ ЗВЕНЬЯМИ ТЕЛА С МАНИПУЛЯЦИЕЙ РАЗЛИЧНЫМИ ПРЕДМЕТАМИ, КОТОРЫЕ ВЫПОЛНЯЮТСЯ НА ФОНЕ МУЗЫКАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ, И В СВОЮ ОЧЕРЕДЬ, ТРЕБУЕТ ОТ СПОРТСМЕНОК ЗНАЧИТЕЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КОНДИЦИИ И, В ЧАСТНОСТИ, ДОСТАТОЧНОГО УРОВНЯ РАЗВИТИЯ КОНКРЕТНЫХ СПЕЦИАЛЬНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ.

Характеристика средств ОФП и СФП на учебно-тренировочном этапе в художественной гимнастике

Физическая подготовка спортсменов является одной из актуальных проблем современной теории и практики спортивной тренировки. В совершенствовании технической подготовленности используются как средства специальной физической подготовки, так и гимнастические упражнения сопряженного воздействия. При этом особое значение уделяется уровню физической подготовленности в связи с тем, что она является базой для полного раскрытия технических, тактических и других качеств гимнасток.

Полноценная физическая подготовка включает общую и специальную подготовку, между которыми существует тесная связь. Это разделение позволяет лучше построить педагогический процесс, используя различные средства и методы.



ОФП (общая физическая подготовка) представляет собой процесс всестороннего развития физических качеств, не специфичных для избранного вида спорта, но обуславливающих успех спортивной деятельности.

Разностороннее физическое развитие способствует лучшей приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды.



По мнению Л.А. Карпенко, ОФП включает упражнения специально – двигательного, функционального, и даже восстановительного характера. При этом специально - двигательная подготовка направлена на успешное освоение и качественное выполнение упражнений с предметами, выполнение которых требует быстроты исполнений, хорошей проприоцептивной чувствительности и развития координационных способностей. Большие объемы тренировочных нагрузок на фоне их высокой интенсивности требуют от спортсменок общей выносливости

Специальная физическая подготовка – процесс формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств человека с учётом вида его деятельности.

СФП обеспечивает избирательное развитие отдельных групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении упражнений, специализированных для конкретного вида спорта или профессии.

Иными словами, СФП направлена на развитие физических качеств, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития.

Специальная физическая подготовка предусматривает совершенствование двигательных качеств, необходимых для овладения упражнениями художественной гимнастики. Имеется в виду развитие специальной выносливости, быстроты, гибкости, прыгучести, силы, а также умения регулировать степень мышечных усилий. Задача, эта осуществляется в единстве с технической подготовкой гимнасток, особыми средствами и методами.



Особенности отбора спортсменок в групповые упражнения в художественной гимнастике

Критериями отбора в группы начальной подготовки выступают: оптимальный возраст начала занятий спортом; состояние здоровья; антропометрические показатели (рост, вес, пропорции тела, форма позвоночного столба и грудной клетки, строение таза и ног, размеры стопы); уровень проявления двигательных качеств, обусловленных природными задатками; мотивация к занятиям; освоение технических элементов и оценка координационных возможностей.

Одним из важных критериев подготовки спортсменок выступает прирост результатов за первые года занятий и как следствие значимости роли спортивно-педагогического критерия отбора — способность ребенка к более высокой квалификации.



На учебно-тренировочном этапе подготовки следует использовать простые, доступные тестовые задания:



- Гибкость: подвижность тазобедренных суставов (Шпагат с опоры высотой 40 см с наклоном назад, Поперечный шпагат);
- Гибкость: подвижность позвоночного столба («Мост»);
- Силовые способности: сила мышц пресса (Из И.П. лежа на спине, ноги вверх, 1 – сед углом, ноги в поперечный шпагат, 2 – И.П.);
- Силовые способности: сила мышц спины («Рыбка»);
- Скоростно-силовые способности: (Прыжки с двойным вращением скакалки вперед);
- Координационные способности: Равновесие «захват»

ОРГАНИЗАЦИЯ, МЕТОДЫ И МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ

Методы и организация исследования

- ▶ Для решения поставленных задач были использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы, тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.
- ▶ Анализ научно-методической литературы заключался в изучении специализированной литературы по гимнастике и организации тренировочных занятий по художественной гимнастике с девочками 8-12 лет для определения направления исследования и темы курсовой работы.
- ▶ Затем разрабатывался методологический аппарат исследования, и определялась методика проведения педагогического эксперимента с целью разработки методики развития специально-двигательной подготовки девочек на учебно-тренировочном этапе в групповом упражнении, занимающихся художественной гимнастикой.
- ▶ Тестирование проводилось в начале и в конце педагогического эксперимента.



Контрольное тестирование включало в себя:

1. Тесты на специальную физическую подготовку.

- ✓ Гибкость: «шпагат на возвышении», «мост», «выкрут в плечевых суставах».
- ✓ Прыжки – «прыжок в длину с места», «прыжки на скакалке»
- ✓ Координация – «захват вперед»

За одно, полностью выполненное упражнение начисляется одно очко, каждое из четырёх фаз упражнения составляет $\frac{1}{4}$ очка.

2. Тесты, оценивающие специальную подготовленность (выполняются 5 гимнастками одновременно и синхронно)

- ✓ Переброска обруча одной рукой партнерше

Процедура тестирования: Испытуемые выполняют переброску обруча одной рукой друг другу.

Исследователь фиксирует результат: «5»- выполнение переброски без ошибок, «4»- с 1 ошибкой, «3»- с 1 ошибкой и потерей предмета, «2»- с 2 ошибками и потерей предмета.

- ✓ Переброска мяча двумя руками друг другу

Процедура тестирования: Выполняется переброска мяча двумя руками друг другу.

Исследователь фиксирует результат: «5»- выполнение переброски без ошибок, «4»- с 1 ошибкой, «3»- с 1 потерей предмета, «2»- с 2 ошибками.

- ✓ Равновесие на одной ноге с предметом

Процедура тестирования: Выполняется равновесие на одной ноге, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, в руках обруч.

Оценивается синхронное выполнение элемента пятью гимнастками одновременно. На «5»- удержание положения в течении 5 секунд, «4»- 4 секунд, «3»- 3 секунды, «2»- 2 секунды.

Педагогический эксперимент состоял из трех этапов:

1. Диагностический, который предусматривал предварительное тестирование и отбор контрольной и экспериментальной групп.
2. Операциональный этап, в котором осуществлялось внедрение экспериментальной методики развития специально-двигательной подготовки девочек 8-12 лет, занимающихся художественной гимнастикой в групповых упражнениях.
3. Результативный этап подразумевал проведение контрольного тестирования и анализ полученных данных.



ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЭКСПЕРИМЕНТ БЫЛ ОРГАНИЗОВАН В МБУ СШОР № 2 ИВАНОВСКОЙ ОБЛАСТИ. В ЭКСПЕРИМЕНТЕ ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ ГИМНАСТКИ 8-12 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИЕСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ.

Характеристика методики развития специально-двигательной подготовки у девочек на учебно-тренировочном этапе, занимающихся художественной гимнастикой в групповых упражнениях

- ▶ Основой базовой подготовки в групповых упражнениях на учебно-тренировочном этапе тренировки юных гимнасток являлось формирование техники работы без предмета и с предметами в заданных построениях и во время перестроений на основе развития специальных способностей гимнасток. Поэтому, основу учебно-тренировочного процесса юных гимнасток составляло сопряженное обучение.



Характерными техническими элементами групповых упражнений в подготовке гимнасток являлись:

- элементы трудности обмена (переброски);
- элементы трудностей без обмена (соединения, выполняемые каждой гимнасткой индивидуально);
- элементы взаимодействий посредством предмета: обмена предметами (передачи, перекаты, переброски);
- элементы взаимодействий без участия предмета контактные и бесконтактные, риски в работе с предметами;
- элементы мастерства (варианты бросков и ловли предметов);
- элементы смешанной трудности (трудность обмена и трудность без обмена)

По способу коллективных движений в группе выполняли: синхронные движения — это выполнение всеми гимнастками одинаковых движений одновременно; асинхронные движения, которые выполняются поточно в быстрой последовательности.



В основе построения тренировочного процесса гимнасток, специализирующихся в групповых упражнениях были положены следующее **методические аспекты:**

- на учебно-тренировочном этапе обучения осуществлять подготовительную часть тренировки вместе с предметами;
- на протяжении всего занятия выполнять все упражнения одновременно и синхронно;
- учитывать при отборе равенство гимнасток по технической подготовленности, уровню физической подготовленности, антропометрическим и морфофункциональным показателям, способности работать в коллективе, согласовывать свои действия с партнерами.
- использование методики сопряженного обучения технике владения предметом и развитию гибкости, взаимосвязи этих двух факторов, влияющих на конечный соревновательный результат композиций спортсменок.



В СПЕЦИАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ ГИМНАСТОК ЗА ОСНОВУ БЫЛ ПРИНЯТ ГРУППОВОЙ СПОСОБ ОБУЧЕНИЯ СОВМЕСТНЫМ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ЭЛЕМЕНТАМ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ И СОТРУДНИЧЕСТВА, СИНХРОННЫМ ВЫПОЛНЕНИЯМ ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ РАБОТЫ В ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ.

В ОСНОВЕ ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ЛЕЖАЛА ГРУППОВАЯ ОРГАНИЗАЦИОННАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ - РАБОТА В ПАРАХ, ТРОЙКАХ И ЧЕТВЕРКАХ. ДАННАЯ ОРГАНИЗАЦИОННАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ.

ПРИ ОСВОЕНИИ СЛОЖНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ ИСПОЛЬЗОВАЛСЯ РАСЧЛЕНЕННЫЙ МЕТОД ОБУЧЕНИЯ, КРОМЕ ТОГО, ПРОГРАММА ВКЛЮЧАЛА ИГРОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ, КОТОРЫЕ ПОЗВОЛЯЛИ ОБУЧАТЬ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ, РАЗВИВАТЬ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА, УЛУЧШАТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ФОН И РАЗНООБРАЗИТЬ СПЕЦИАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНУЮ ПОДГОТОВКУ ГИМНАСТОК.

ТАКИМ ОБРАЗОМ, КОЛЛЕКТИВНАЯ ОРГАНИЗАЦИОННАЯ ФОРМА ИСПОЛЬЗОВАЛАСЬ НАМИ И КАК ВСПОМОГАТЕЛЬНАЯ, УЛУЧШАЮЩАЯ КАЧЕСТВО ЗАНЯТИЙ С ГИМНАСТКАМИ.

ТАКАЯ ПОСТАНОВКА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПРЕДПОЛАГАЕТ И ДАЛЕЕ ГРУППОВУЮ ПОДГОТОВКУ ГИМНАСТОК ОТ НАЧАЛЬНЫХ ЭТАПОВ ДО ЭТАПОВ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И ПОДРАЗУМЕВАЕТ ОТБОР И ОРИЕНТАЦИЮ ПЕРСПЕКТИВНЫХ В ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ МНОГОЛЕТНЕГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ.



Экспериментальные данные методики развития специально-двигательной подготовки у девочек на учебно-тренировочном этапе, занимающихся художественной гимнастикой в групповых упражнениях

Полученный в эксперименте цифровой материал обрабатывался на персональном компьютере с вычислением t-критерия Стьюдента. Различия считали достоверными при $p < 0,05$ (Железняк Ю.Д., 2002).

Перед началом проведения педагогического эксперимента были проведены соревнования ДЮСШ. Проанализировав полученные суммы баллов у испытуемых, мы выяснили, что девочки 8-12 лет отличались незначительно по технике выполнения соревновательных упражнений, так как $T > T_{гр}$. Средняя сумма баллов многоборья в контрольной группе составила 69,7 баллов, в экспериментальной – 70,1 балла соответственно.

Р	x+m
Челночный бег 3x10 (сек.)	8,23+0,3
	8,21+0,3
	P>0,05
Отпускание палки (см)	23+0,28
	22,7+0,28
	P>0,05
«цапля» (сек.)	22,3+0,56
	22,5+0,28
	P>0,05
Упор присев-упор лежа (кол-во в сек.)	5,0+0,14
	4,9+0,14
	P>0,05
Прыжок в длину с места (см)	157+0,3
	158+0,3
	P>0,05
Прыжки на скакалке (кол. раз)	31+0,14
	30+0,14
	P>0,05
«Шпагат на возвышении» (см)	32+0,3
	32,3+0,3
	P>0,05
«мост» (см)	27+0,28
	26+0,28
	P>0,05
Выкрут рук в плечевых суставах (см)	16+0,14
	15+0,14
	P>0,05

Таблица 2.1
Уровень развития специальной
физической подготовки
гимнасток 8-12 лет до эксперимента

В ходе предварительного тестирования вначале педагогического эксперимента нами были получены показатели уровня специальной физической подготовки у гимнасток 8-12 лет в групповых упражнениях.

Таблица 2.2
Уровень развития специальной физической подготовки гимнасток 8-12 лет после эксперимента

По окончании педагогического эксперимента в контрольной и экспериментальной группах было проведено контрольное тестирование по тем же показателям с целью выявления эффективности разработанной методики развития специальной физической подготовки девочек 8-12 лет, занимающихся художественной гимнастикой. Проанализировав полученные данные, мы выявили, что в экспериментальной группе во всех выделенных показателях был существенный прирост в показателях, который достоверно отличался от полученных результатов контрольной группы.

Полученные данные были занесены в таблицу 2.2 из которой видно, что группы стали иметь достоверно отличные результаты, так как $P < 0,05$.

P	x+m
	x+m
Челночный бег 3x10 (сек.)	8,16+0,3 7,21+0,3 P<0,05
Отпускание палки (см)	22,5+0,28 17,5+0,28 P<0,05
«цапля» (сек.)	23+0,56 37,3+0,28 P<0,05
Упор присев-упор лежа (кол-во в сек.)	5,2+0,14 6,4+0,14 P<0,05
Прыжок в длину с места (см)	159+0,3 167+0,3 P<0,05
Прыжки на скакалке (кол-во раз)	35+0,14 47+0,14 P<0,05
«шпагат на возвышении» (см)	30+0,3 21+0,3 P<0,05
«мост» (см)	25+0,28 16+0,28 P<0,05
Выкрут рук в плечевых суставах (см)	15+0,14 9+0,14 P<0,05

С целью оценки эффективности методик развития специально-двигательной подготовленности гимнасток, так же провели повторный сравнительный анализ результатов тестирования контрольной и экспериментальной групп.

Таблица 2.3 — Результаты тестирования специальной двигательной подготовленности гимнасток в групповых упражнениях после проведения педагогического эксперимента.

Таблица 2.3
Уровень развития специально-двигательной подготовки гимнасток 8-12 лет после эксперимента

№	Название тестов	группы	X+m,	p
1	Переброска обруча одной рукой партнерше, баллы	эг	4,6+0,0 6	<0,05
		кг	3,8+0,0 9	
2	Переброска мяча двумя руками друг другу, баллы	эг	4,5+0,0 6	<0,05
		кг	3,4+0,1 0	
3	Равновесие на одной ноге с предметом, сек	эг	4,6+0,0 6	<0,05
		кг	4,0+0,0 7	



Экспериментальные данные методики развития специально-двигательной подготовки у девочек на учебно-тренировочном этапе, занимающихся художественной гимнастикой в групповых упражнениях

- ▶ В конце проведения педагогического эксперимента были проведены повторные соревнования ДЮСШ. Проанализировав полученные результаты у девочек 8-12 лет мы выяснили, что суммы баллов у испытуемых стали значительно отличными. То есть техника выполнения соревновательных упражнений девочками
- ▶ экспериментальной группы стала качественнее, за счет целенаправленной специально-двигательной и специально-физической подготовки гимнасток, выступающих в групповых упражнениях ($T < T_{гр.}$). Средняя сумма баллов многоборья в контрольной группе составила 75,7 баллов, в экспериментальной – 80,1 балла соответственно.
- ▶ Таким образом, можно сделать вывод о том, что разработанная нами методика развития специально-двигательной подготовки девочек на учебно-тренировочном этапе, занимающихся художественной гимнастикой в групповых упражнениях, является эффективной.

ВЫВОДЫ

В нашем исследовании мы провели теоретический анализ литературных источников, который позволил выявить то, что одним из важных условий в занятиях с гимнастками является сочетание общей и специальной физической подготовки, компонентами которой является гибкость и координация движений. В художественной гимнастике большое внимание по сравнению с остальными двигательными качествами уделяется развитию гибкости, координационным способностям и прыжкам, так как эти качества имеют решающее значение в достижении высоких спортивных результатов.

На основании методик И.А. Винер-Усмановой, Т.Е. Цаплевой, Бобровой Г.А., мы разработали методику по развитию специально-двигательных качеств в групповых упражнениях, которая включает комплекс специальных двигательных заданий для целенаправленного развития специальной физической подготовки девочек 8-12 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

Разработанная нами методика обеспечивает прирост экспертных оценок в отдельных видах упражнений, причем не только в групповой программе, но и в индивидуальной в среднем на 29,7 % больше, чем без использования данного вида подготовки. Целенаправленное совершенствование двигательных способностей гимнасток ускоряет процесс овладения техникой отдельных упражнений.

В курсовой работе мы разработали практические рекомендации, направленные на развитие специально-двигательной подготовки девочек на учебно-тренировочном этапе, занимающихся художественной гимнастикой в групповых упражнениях, которые в процессе педагогического эксперимента позволили достоверно повысить специально-двигательную подготовленность гимнасток.



Спасибо за внимание!