



РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ В ГРУППЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Ротанова Евгения 4 курс «СТВИВС» ИвГУ

АКТУАЛЬНОСТЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

- Актуальность исследования: в настоящее время, по данным Сомкина А.А., Горбунова В.А., появилось достаточно методических и исследовательских работ, описывающих систему подготовки в аэробике на разных её этапах. Однако пока ещё остаются открытыми вопросы организации и управления начальной подготовкой гимнастов в спортивной аэробике, оценки физических и технических возможностей детей в группах начальной подготовки.

ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ: ПРОЦЕСС ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ
В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОЙ
АЭРОБИКЕ.

ПРЕДМЕТ ИССЛЕДОВАНИЯ: МЕТОДИКА КОМПЛЕКСНОЙ
ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ЗАНЯТИЙ
АЭРОБИКОЙ.

1. ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ:

ОБОСНОВАТЬ МЕТОДИКУ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОВ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ.

2. ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ:

- 1) Определить взаимосвязь показателей физической, технической и «артистической» подготовленности с антропометрическими данными и психологическими особенностями детей в группах начальной спортивной аэробики.
- 2) Исследовать структуру и содержание процесса подготовки гимнастов в группах начальной подготовки лет в спортивной аэробике.
- 3) Проверить эффективность методики комплексной подготовки спортсменов на начальном этапе занятий аэробикой.



ГИБКОСТЬ – КАК ДВИГАТЕЛЬНОЕ КАЧЕСТВО

Гибкость – это двигательное качество, при котором движения выполняются с наибольшей амплитудой.



ВОЗРАСТНЫЕ АСПЕКТЫ ВОСПИТАНИЯ ГИБКОСТИ

- Возраст 7-10 лет характеризуется ускоренными процессами психического развития и формированием целенаправленного поведения на фоне продолжающихся морфофункциональных перестроек организма.
- Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для направленного роста подвижности во всех основных суставах.

МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ

- 1) Метод многократного растягивания
- 2) Метод статического растягивания
- 3) Метод предварительного напряжения мышц с последующим их растягиванием
- 4) Метод совмещенного с силовыми упражнениями развития гибкости
- 5) Повторный метод



ВЫВОДЫ

- Таким образом на основе изученного материала были определены методы развития общей и специальной гибкости, а так же было выявлено, что этап начальной подготовки является оптимальным для развития гибкости в спортивной аэробике, и главными средствами развития гибкости являются физические упражнения



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!