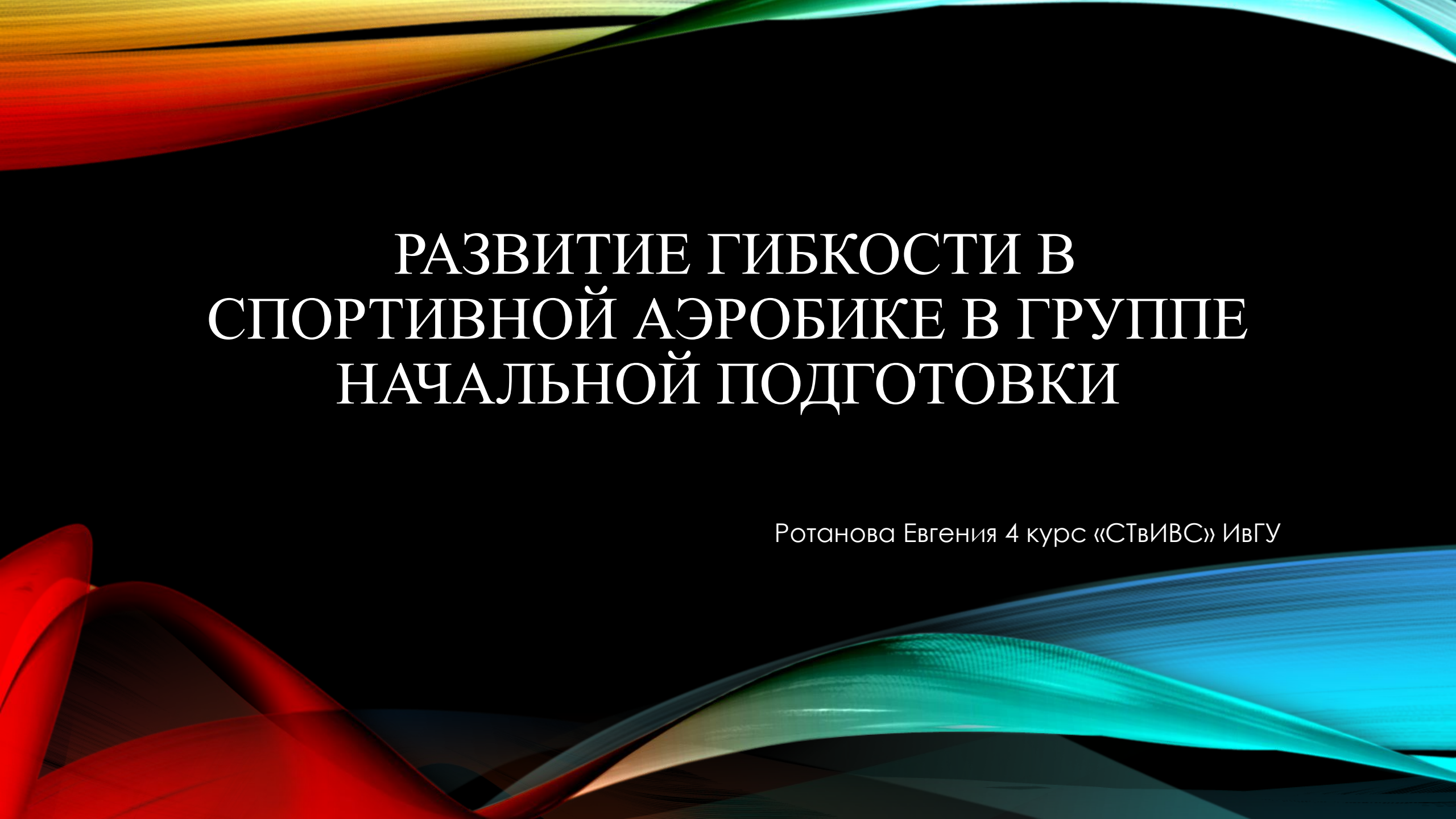




РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ В ГРУППЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

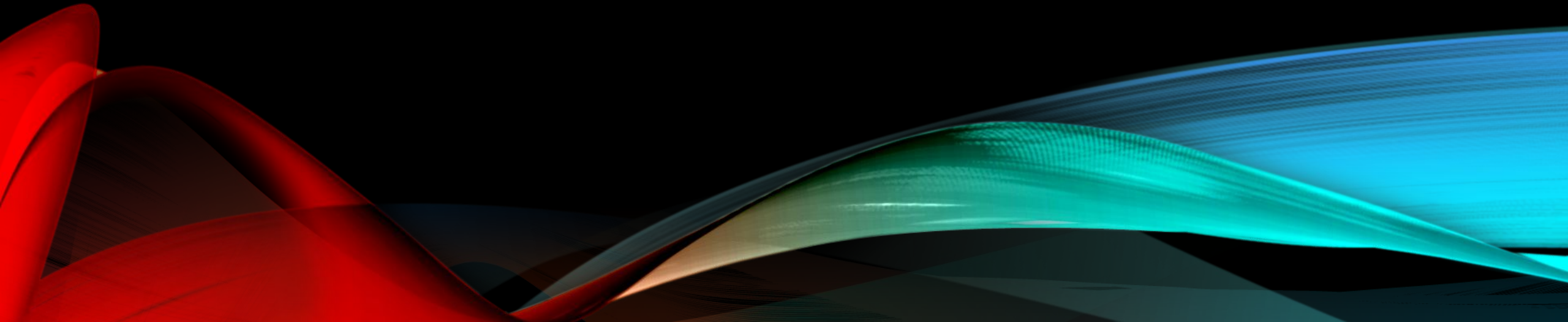
Ротанова Евгения 4 курс «СТВИВС» ИвГУ

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.

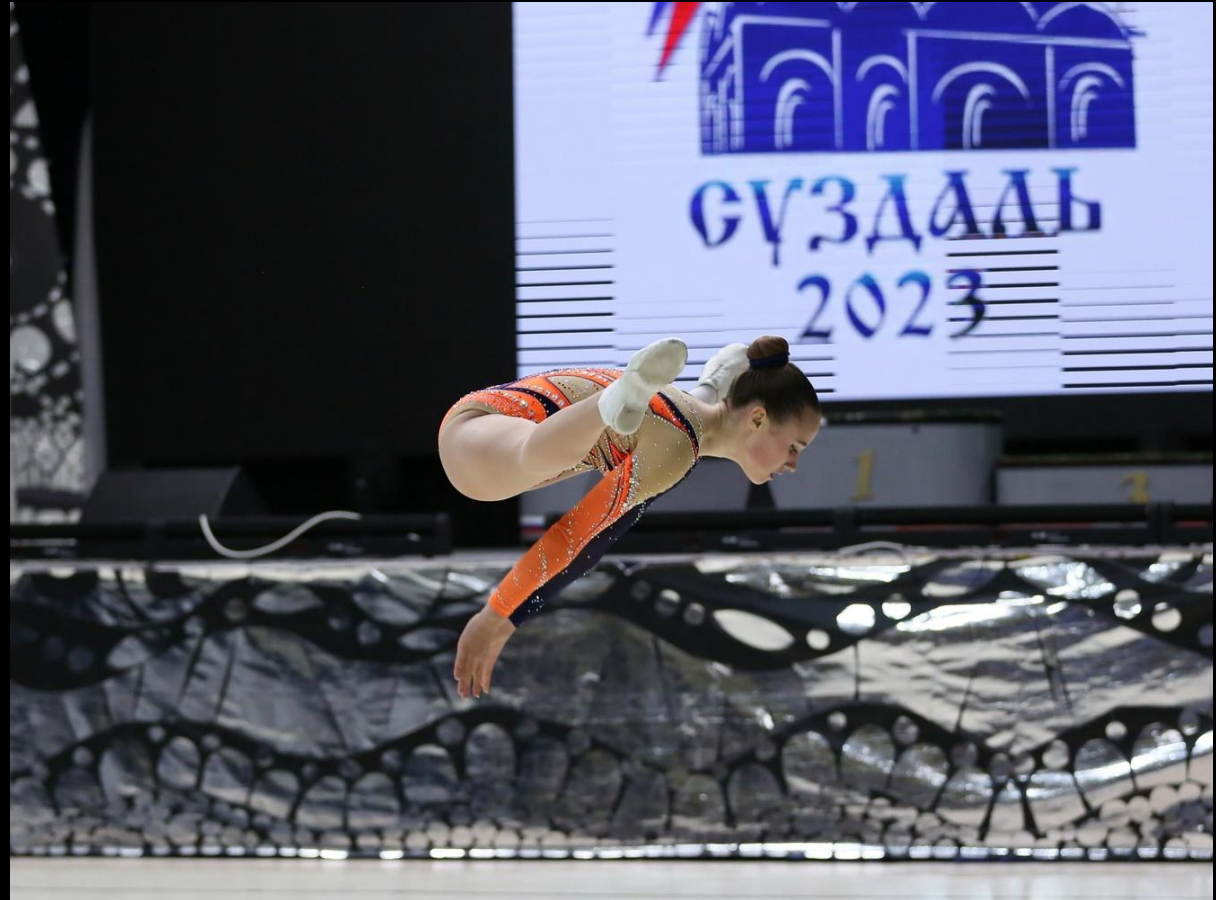
2. ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ:

- 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.

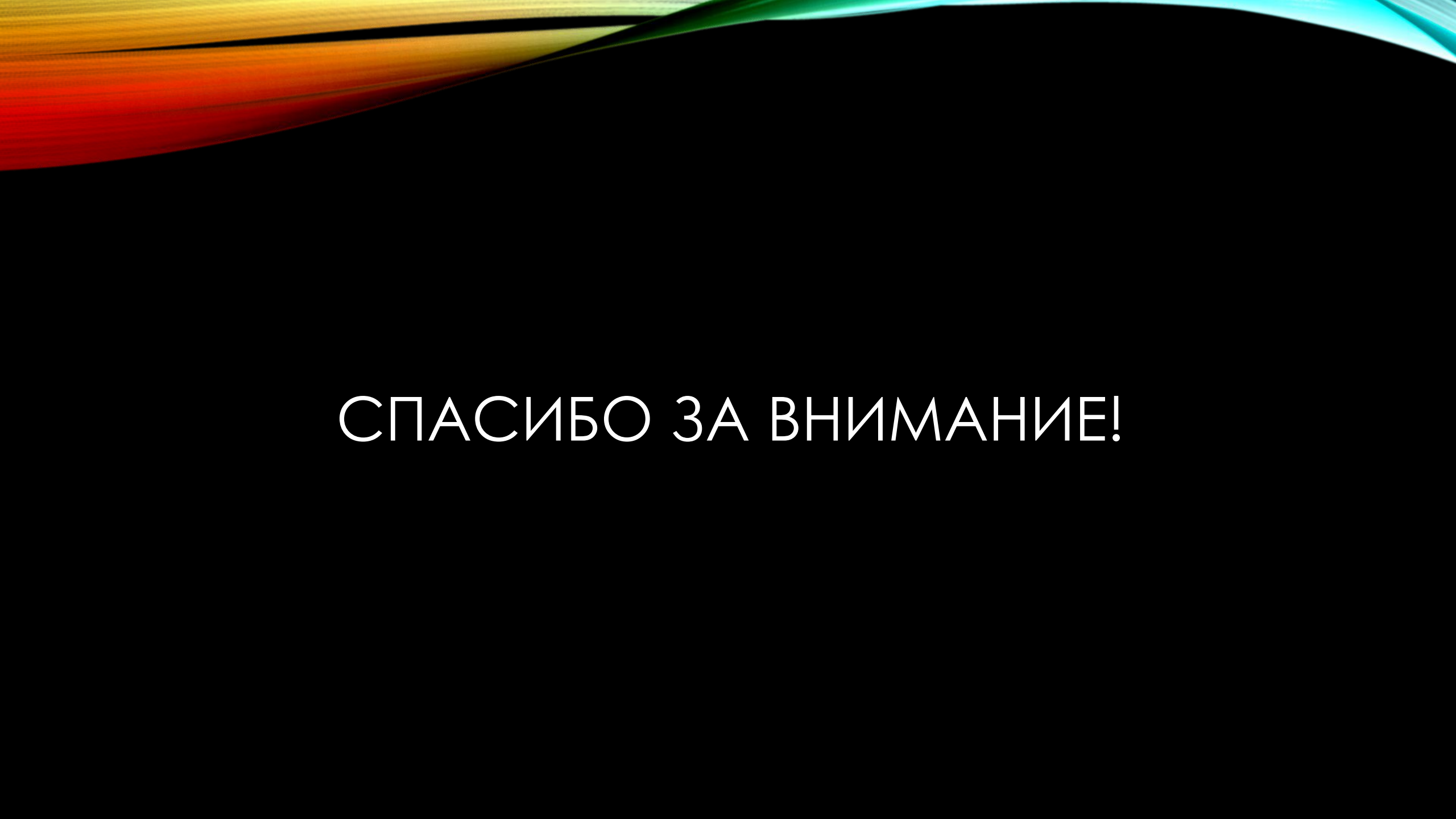
МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ

- 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

The background features a solid black field. At the top, there is a decorative, wavy band of color that transitions from a warm orange-red on the left to a bright cyan-blue on the right, with a thin black line separating it from the main black area.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!