**УДК 378** *Алексеева Анна Вадимовна*

*г. Чита.*

# ВЗАИМОСВЯЗЬ ИСПОЛНЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ С СИММЕТРИЧНЫМ РАЗВИТИЕМ ФИЗИЧЕКИХ КАЧЕСТВ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

***Аннотация.*** В данной статье рассмотрена проблема взаимосвязи исполнения двигательных действий с симметричным развитием физических качеств у занимающихся художественной гимнастикой.

***Ключевые слова:*** симметрия, физические качества, художественная гимнастика, взаимосвязь.

**Введение.**

***Актуальность.*** В XIX веке гимнастика, вошла в жизнь миллионов человек и стала частью физической культуры, которая является основой двигательной активности человека. Средства гимнастики уникальны (танцевальные шаги, прыжки, пируэты, равновесия, разнообразные волны, наклоны, музыка, профессиональные предметы и др.), позволяют решать самые разнообразные задачи физического, эмоционального, эстетического, духовного характера спортсменок [1]. Также, разнообразные физические упражнения позволяют рекордно и сбалансированно осуществлять оптимальное развитие основных физических качеств гимнасток, стремящихся достичь выдающихся технических результатов. Это все способствует развитию и популяризации художественной гимнастики, как вида спорта во всем мире.

Каждые четыре года в художественной гимнастике изменяются правила, поэтому с каждым годом гимнастика растет и становится сложнее и интереснее. С 2017 по 2021 года в силу вступили новые правила по художественной гимнастике. Оценивание композиции происходит по балльной системе. Сложность состоит не только в том, чтобы составить упражнение так, чтобы каждый судья смог увидеть ту или иную трудность технического элемента, работы предмета в движении, комбинаций танцевальных дорожек, разнообразные волнообразные движения телом, но и в том, как выполнить все элементы настольно качественно, чтобы судья понял, какое движение гимнасткой было задумано [5]. Также, в упражнении «без предмета», считается обязательным к выполнению трех элементов на не ведущую сторону, то есть, если гимнастка выполняет основные элементы на правую ногу, то три элемента обязательно должны быть выполнены на левую ногу, по одному из каждой группы тела: один пируэт, один прыжок, одно равновесие [3]. Именно выполнение специально-технических элементов, которые осуществляет практически каждая гимнастка, может наглядно продемонстрировать симметричное развитие спортсменок. Поэтому, в художественной гимнастике симметричное развитие физических качеств занимает особое место.

Симметрией можно считать гармоничное развитие личности, которое тесно связано с обучением и выполнением движений на ведущую и не ведущую стороны, что необходимо для совершенствования техники выполнения элементов и повышения квалификации спортсменов. Симметричное развитие физических качеств в художественной гимнастике является необходимым, так, как оно является результатом качественного исполнения двигательных действий в соревновательной деятельности [6]. Таким образом, актуальность исследования обусловлена:

**в социальном аспекте** – проблемой возрастающей конкуренции на мировом уровне, которая сохраняется за теми спортсменками, которые будут обладать высоким уровнем общей и специальной физической подготовленности, смогут активно сочетать ее с другими двигательными действиями.

**в теоретическом аспекте** – недостаточностью научно-обоснованных теоретических сведений, касающихся детального изучения качественного исполнения двигательных действий во взаимосвязи с симметричным развитием физических качеств.

**в методическом аспекте** – недостаточностью научно-методических данных, отражающих симметричность развития физических качеств с качественным исполнением двигательных действий гимнастками. Так, как спортсменкам важно не просто сбалансированное развитие сторон, но и укрепление навыков не ведущей стороны для выполнения соревновательных элементов, а нарушение симметрии будет считаться ошибкой при выполнении ряда технико-эстетических двигательных действий.

Данные аспекты актуальности позволили сформулировать **проблему исследования**, которая заключается в поиске оптимальных средств и методов, способствующих взаимосвязи качественного исполнения двигательных действий с симметричным развитием физических качеств у гимнасток.

**Цель исследования**: разработка и теоретическое обоснование технологии тренировочного процесса гимнасток, основанной на взаимосвязи качественного исполнения двигательных действий с симметричным развитием физических качеств.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ

В основе исследования лежит педагогический эксперимент.

Педагогический эксперимент – это научно поставленный опыт преобразования педагогического процесса в точно учитываемых условиях [7].

В процессе констатирующего педагогического эксперимента было проведено педагогическое тестирование для определения показателей физической подготовленности гимнасток и экспертная оценка техники двигательных действий у гимнасток 10-12 лет.

Методической основой тренировочного процесса девочек 10-12 лет, занимающихся художественной гимнастикой, является Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика (2019) [4].

По результатам проведенного исследования разработана экспериментальная технология, основанная на взаимосвязи качественного исполнения двигательных действий с симметричным развитием физических качеств в художественной гимнастике. Основу экспериментальной технологии составляет учет рекомендаций известных специалистов в художественной гимнастике, позволяющих целенаправленно решать задачи симметричного развития физических качеств в художественной гимнастике.

Расчет полученных экспериментальных данных проводился с использованием методов математико-статистической обработки. Были рассчитаны: М - среднее арифметическое, δ - среднее квадратическое, m -отклонение от среднего арифметического [2].

В процессе педагогического тестирования проводились исследования показателей специальной физической подготовленности гимнасток. В таблице представлены исходные показатели специальной физической подготовленности гимнасток в возрасте 10-12 лет на ведущую и не ведущую ногу.

**Исходные показатели физической и технической подготовленности гимнасток в возрасте 10-12 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Показатели (Х ±m)** | | **Нормативы** |
| **Ведущая сторона** | **Не ведущая сторона** | **Оценка** |
| Шпагат с опоры высотой 40 см с наклоном назад   1. — с правой ноги 2. — с левой ноги   Оценивается расстояние касание заднего бедра до пола в сантиметрах. | 4,0**±**0,429 | 2,8**±**0,429 | «5» - плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками.  «4» - 1-5 см от пола до бедра.  «3» - 6-10 см от пола до бедра.  «2» - захват только одноименной рукой.  «1» - без наклона назад. |
| Поперечный шпагат  Оценивается расстояние касание от пола до паха в сантиметрах | 4,6**±**0,214 | 3,0**±**0,429 | «5» - выполнение шпагата по одной прямой  «4» - с небольшим заворотом стоп вовнутрь «3» - до 10 см от линии до паха  «2» - 10-15 см от линии до паха  «1» - 10-15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь |
| Равновесие «захват»  И.П. - стойка, руки в стороны Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой — полупалец. Оценивается удержание равновесия в секундах. | 3,6**±**0,64 | 2,6**±**0,214 | «5» - 8 сек  «4» - 7 сек  «3» - 6 сек  «2» - 5 сек  «1» - 4 сек |
| Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад. Оценивается технически правильное исполнение элемента в градусах. | 4,2**±**0,214 | 2,6**±**0,214 | «5» - «рабочая» нога выше головы.  «4» - стопа на уровне плеча.  «3» - нога на уровне 90°. «2» - нога на уровне 90°, разворот бедер, завернутая опорная нога. |
| Из И.П. - стойка на носках. Обруч впереди – вращение справа в лицевой плоскости, после двух вращений бросок и ловля во вращение левой рукой. Выполнение в обе стороны. | 4,2**±**0,45 | 3,4**±**0,42 | «5» - 6 бросков, точное положение частей тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места;  «4» - 4 броска, отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга;  «3» - 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении частей тела, перемещения, не выходя за границу круга;  «2» - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга;  «1» - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга |
| Из И.П.- стойка на носках. 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно. | 3**±**0,855 | 2,4**±**0,64 | «5»- мяч в перекате последовательно касается рук и груди, спокойно опускается на всю стопу;  «4» - перекат с вспомогательными движениями телом, переходящими к потере равновесия;  «3»- перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением в сторону переката;  «2»- завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия;  «1»- завершение переката на груди |

Рис. 1 Исходные показатели физической и технической подготовленности гимнасток

Рассматривая показатели физической и технической подготовленности гимнасток можно наглядно увидеть, что идет очень большое различие между ведущей стороной и не ведущей стороной. Ведущая сторона имеет уровень развития физической и технической подготовленности выше среднего, а не ведущая сторона имеет низкий уровень развития.

***Вывод:*** Художественная гимнастика один из самых молодых, грациозных и эстетичных видов спорта, в этом виде спорта большую роль играет гибкость и растяжка, поэтому большое внимание уделяют симметричному развитию физических качеств, так, как это имеет решающее значение в выполнении соревновательной программы и достижении высоких спортивных результатов. Благодаря целенаправленному, симметричному развитию облегчается выполнение таких групп элементов в художественной гимнастике, как равновесия, прыжки, вращения, осуществляется вся соревновательная программа гимнасток.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. [Власов, В.](http://bookash.pro/ru/author/%D0%92%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D0%B8%D0%BC%D0%B8%D1%80+%D0%92%D0%BB%D0%B0%D1%81%D0%BE%D0%B2/)Г. Олимпийские игры. [Современная русская литература](http://bookash.pro/ru/c/%D0%A1%D0%BE%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B0%D1%8F+%D1%80%D1%83%D1%81%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F+%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0/) [Текст] / В.Г. Власов. - [2019](http://bookash.pro/ru/year/2019/). - 122 с.
2. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст] / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. - 2002. - 264 с.
3. Правила спорта по виду спорта художественной гимнастике [Электронный ресурс] / дизайн и разраб. отд. интернет технологий – Режим доступа <http://vfrg.ru/upload/iblock/dbf/dbf6d760bc71ff64006d3431e5734407.pdf>. - 2018. - 72 с.
4. Приказ «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика» № 675 от 20 августа 2019 г. - <https://minsport.gov.ru/2019/doc/Prikaz675-ot20082019.pdf> (Дата обращения 21.01.2021 г.).
5. Сологуб, Е.Б. Спортивная генетика [Текст] /, Е.Б. Сологуб, В.А. Таймазов. – М.: ТерраСпорт, - 2000. - 127 с.
6. Чивиль, А.А Обоснование необходимости симметричного развития в гимнастических видах спорта на примере художественной гимнастики [Текст] / А.А. Чивиль. - Учебные записки им. Лесгафта, Санкт-Петербург - 2013. - 3 с.