

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ГИМНАСТОК 6-7 ЛЕТ С ПОМОЩЬЮ УПРАЖНЕНИЙ СТРЕТЧИНГА КАК ФАКТОР УСПЕШНОГО ОБУЧЕНИЯ ЭЛЕМЕНТАМ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ**Кумушой Назарова**

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта Чирчик,
Узбекистан

kumushoynazarova@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается значение гибкости как ключевого физического качества, необходимого для успешного освоения базовых элементов художественной гимнастики у гимнасток-художниц 6-7 лет.

Abstract. The article examines the importance of flexibility as a key physical quality necessary for successful mastering of the basic elements of rhythmic gymnastics in 6-7 year old rhythmic gymnasts.

Ключевые слова: гибкость, упражнения стретчинга, юные гимнастки, техника исполнения, гимнастические элементы, начальная подготовка.

Key words: flexibility, stretching exercises, young gymnasts, technique, gymnastic elements, initial training.

Актуальность. Современные требования к юным гимнасткам предполагают наличие высокой амплитуды движений, правильной осанки, пластичности и выразительности уже на этапе начальной подготовки. Гибкость является одним из ключевых компонентов физической подготовленности в художественной гимнастике, особенно на этапе начального обучения. В возрасте 6-7 лет у детей формируются основы двигательной активности, и развитие гибкости на этом этапе играет решающую роль в успешном освоении базовых элементов гимнастики.

Процесс развития гибкости является постепенным и непрерывным. Упражнения на гибкость следует использовать регулярно и в больших количествах во время тренировок. Каждый тренер-преподаватель обязан принимать все необходимые меры, направленные на сохранение здоровья спортсменов и защиту их от травм.

Подвижность суставов имеет важное значение для успешного технического развития. Недостаточная гибкость существенно усложняет и замедляет освоение двигательных навыков, и некоторые элементы техники соревновательных упражнений могут стать недостижимыми. Ограниченная подвижность суставов уменьшает проявление силы, скорости и координации, а также ухудшает взаимодействие как внутри мышц, так и между различными группами мышц. Это часто приводит к снижению эффективности движений и повышает риск травм мышц и связок.

Целенаправленное влияние физических упражнений на суставную подвижность должно учитывать естественные этапы возрастные развития организма. В младшем школьном возрасте опорно-двигательный аппарат развивается относительно равномерно, однако темпы роста отдельных показателей различаются. Например, в этот период длина тела увеличивается быстрее, чем масса.

Суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность до 8-9 лет.

Упражнения стретчинга, как специализированное средство, направлены на увеличение амплитуды движений, улучшение эластичности мышц и подвижности суставов. Целенаправленное применение упражнений стретчинга способствует формированию двигательных умений и освоению базовых элементов художественной гимнастики. Данная тема является актуальной так как роль гибкости на начальном этапе подготовки гимнасток-художниц особенно велика. Недостаточный уровень гибкости может препятствовать правильному усвоению технически сложных элементов, снижать выразительности движений и увеличивать риск травм.

В связи с этим возникает необходимость научного осмысления и практической проверки методики применения упражнений стретчинга для развития гибкости у гимнасток 6-7 лет, а также анализа ее влияния на качество освоения элементов художественной гимнастики.

Цель исследования. Определить влияние специально подобранных упражнений стретчинга на развитие гибкости гимнасток-художниц 6-7 лет и обосновать её роль как фактора успешного освоения базовых элементов художественной гимнастики.

Задача исследования. Разработать и апробировать комплекс упражнений стретчинга, направленный на развитие гибкости у гимнасток 6-7 лет с целью повышения эффективности освоения базовых элементов художественной гимнастики.

Результаты исследования и их обсуждение. В исследовании приняли участие 20 гимнасток 6-7 лет, занимающихся художественной гимнастикой. Девочки были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную. В течение 8 недель гимнастики экспериментальной группы выполняли специально подобранный комплекс упражнений стретчинга в заключительной части тренировочного процесса.

Упражнения стретчинга для заключительной части урока приведены ниже в таблице 1.

Таблица 1

Методика применения упражнений стретчинга для развития гибкости гимнасток-художниц 6-7 лет в заключительной части урока.

Структура методики	Время (10-15 минут)	Упражнения	Дозировка
Динамический стретчинг	5 мин	«Волшебные круги» - сидя на полу, ноги вытянуты вперед. Одна нога рисует в воздухе круг.	6-8 кругов (каждой ногой)
		«Крылья бабочки» - сидя, стопы соединены, колени разведены. Легкие покачивания коленями вверх-вниз.	10-12 движений
		«Ходячая паутина» - в положении лягушки (колени врозь, стопы вместе), мягкие перекаты вперед-назад, влево-вправо.	6-8 движений в каждую сторону
Статические		«Шапка волшебника» - стоя ноги на ширине плеч. Медленный наклон вперед обнимаем	2-4 повторений

	6 мин	ножки стремимся коснуться головы к коленям, затем плавно покачиваемся.	
		« Кошачья грация » - на четвереньках, руки под плечами. Медленно выгибаем спину вверх, затем плавно уходим в мягкий мостик, стараясь выпрямить руки.	2-4 подхода по 10 секунд
		« Звездочка на полу » - сидя на полу, ноги широко разведены в стороны, руки вытянуты вперед. Медленно наклоняемся вперед, стараясь дотянуться животом до пола, медленно возвращаемся в И.П..	2 подхода по 15 секунд
		« Ласковый тигренок » - лежа на животе, руки впереди, ноги вытянуты. Сгибаем одну ногу назад, берем за стопу рукой, плавно подтягиваем стопу к ягодице, фиксируем положение, меняем ногу.	2 подхода по 10 секунд на каждую ногу
		« Падающая вишенка » - шпагат на правую ногу, руки вытянуты вверх, медленно опускаем корпус вперед, лечь животом на переднюю ногу, фиксируем положение, плавно поднимаемся обратно.	2 подхода по 15 секунд на каждую ногу
Активное расслабление и балансировка	2 мин	« Дыхание дракона » - лежа на спине, руки на животе. Глубокий вдох через нос, длинный выдох через рот.	6-8 вдохов
		« Медленный качели » - сидя, колени прижаты к груди, руки обхватывают ноги медленный пережат с круглой спиной назад, обратно в И.П. не отпуская руками ноги.	4-6 повторений

Заключительная часть тренировки играет важную роль в развитии гибкости, особенно у девочек 6-7 лет. Именно в этот период занятия тело находится в оптимальном состоянии для углубленной растяжки, а правильно организованный финальный этап тренировки помогает не только улучшить результаты, но и снизить риск травм.

Методика основана на комбинированном использовании динамического и статического стретчинга, а также упражнений для расслабления, что обеспечивает безопасное и эффективное развитие гибкости.

Вывод. Проведенное исследование подтвердило, что развитие гибкости с использованием упражнений стретчинга у гимнасток младшего возраста оказывает положительное влияние не только на физическое состояние детей, но и на их техническую подготовленность. Повышение уровня гибкости напрямую связано с улучшением качества исполнения гимнастических элементов: юные гимнастки быстрее осваивают новые движения, легче удерживают равновесие и демонстрируют большую пластичность.

Литература:

1. Аллахвердиев, Ф.А. Развитие гибкости с помощью средств гимнастики: методические рекомендации / Ф.А. Аллахвердиев; НГУ им. П.Ф. Лесгафта, СанктПетербург. – СПб., 2011. – 47 с.
2. Гавердовский, Ю.К. Техника гимнастических упражнений: популярное учебное пособие / Ю.К. Гавердовский. – М.: Terra-Спорт, 2002. – 512 с.
3. Горбик А.В. Значимость упражнений для развития гибкости в художественной гимнастике // COLLOQUIUM-JOURNAL. – 2020. – №18-3 (70). – С. 34.
4. Ковшура, Е.О. Стретчинг и его место в занятиях оздоровительной классической аэробикой: учебное пособие / Е.О. Ковшура; СПбГТИ (ТУ). – СПб.: Издво «ОМ-Пресс», 2011. – 100 с.
5. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – СПб.: Издательство «Лань», 2005. – 384 с.
6. Улезко И.В. Теория и методика художественной гимнастики: учебное пособие / Улезко И.В. – Ташкент: O'zkitob savdo nashriyot matbaa ijodiy uyi, 2021.-108 с.
7. Умаров М.Н. Теория и методика гимнастики (учебное пособие). УзГУФУС. –Чирчик: 2023. 295 с.