

*Обзорная статья*

## **Методика развития гибкости спортсменок на этапе специализированной подготовки в художественной гимнастике**

*Я. Джафарова<sup>1</sup>*

<sup>1</sup>*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*

**Дата публикации.**

Принято к печати: 1 мая 2018;

Напечатано: 5 июля 2018

© 2018 АГАФКС. Все права защищены.

**Ключевые слова:** физические способности, гибкость, сенситивный период, художественная гимнастика

**Актуальность:** За последние годы Правила соревнований по художественной гимнастике значительно изменили соревновательные программы в сторону усложнения. Для соревновательных композиций гимнасток характерно включение значительного количества элементов различных структурных групп с максимальным проявлением гибкости в позвоночнике, акробатических движений с вращением тела вокруг всех возможных осей, различные позы и движения в низких положениях.

Включение в учебно-тренировочные занятия гимнасток элементов данной структурной группы, влияет на повышение уровня их спортивного мастерства.

**Цель:** исследование методики, направленной на развитие гибкости спортсменок, на этапе начальной специализированной подготовки.

**Методы и организация исследований:** Среди физических способностей, играющих ведущую роль в художественной гимнастике, выделяют гибкость в тазобедренных суставах, прыгучесть, гибкость позвоночного столба (2); активную гибкость, прыгучесть, скоростно-силовые качества (5); пассивную гибкость,

специальную выносливость, активную гибкость, ловкость и быстроту.

Исследования проводились с участием гимнасток в возрасте от 9 до 11 лет.

**Результаты и обсуждение результатов:** В физической подготовленности гимнасток существует риск упустить сенситивный период в развитии одного из двигательных способностей. Достоверность и обоснованность основных результатов исследования подтверждается тщательностью анализа и обобщения сведений специальной литературы.

**Выводы:** Неотъемлемым требованием успешной спортивной деятельности в современной художественной гимнастике является включение в соревновательные композиции высоко расцененных элементов всех структурных групп движения телом с проявлением гибкости в позвоночнике. Применяются упражнения скоростно-силового характера: пружинистые движения, махи с последующим удержанием ног, внешние отягощения, а также упражнения с эластичными упругими предметами.

## Литература

1. Аркаев, Л. Я. Как готовить чемпионов / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин.- М.: Физкультура и спорт, 2004.- 350 с.
2. Алисов, Н.Я. Исследование гибкости и экспериментальное обоснование методики ее развития: автореф. дисс. . канд. пед. наук / Н.Я. Алисов; Ленинградский гос. ун-т им. А.А. Жданова. Л., 1971.-20 с.
3. Алтер, М.Д., 2001 Наука о гибкости. Киев, Олимпийская литература.
4. Винер, И. А., Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике: автореф. дис. кандидата педагогических наук / Винер И.А.; С.-Петерб. гос.,акад. Физ. Культуры им. П.Ф. Лесгафта. СПб., 2003.- 20 с.
5. Карпенко Л. А. Художественная гимнастика: Учебник / Л.А. Карпенко. — СПб.: Изд-во СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2003. 381 с.
6. Мамедова, Э.Х. Специальная двигательная подготовка спортсменок в художественной гимнастике: автореф. дис. .канд. пед. наук / Э.Х. Мамедова; Рос. гос. ин-т физ. культуры.- М., 1989.- 22 с.