**Публичное представление собственного инновационного**

**педагогического опыта тренера – преподавателя**

**МБУДО «Ичалковская ДЮСШ»**

**Ичалковского муниципального района РМ**

**Черневой Сабиры Дилмураджоновны**

**Тема: «Особенности развития гибкости на занятиях художественной гимнастикой в начальной школе»**

Одним из самых популярных видов спорта является [**художественная гимнастика**](https://ogimnastike.com/istoriya-hudozhestvennaya), сочетающая в себе изящность и грациозность. Не удивительно, что этот красивый вид спорта все больше привлекает девочек с самого раннего возраста. Девочки приходят в гимнастику с пяти — шести лет, а иногда и раньше. Поэтому именно гимнастика предъявляет столь высокие требования к подготовке спортсменов, при том не только к физической, но так же и психологической.

Художественная гимнастика - вид спорта, заключающийся в выполнении под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента).

Для того, чтобы овладеть средствами, которые являются характерными для гимнастики, необходимо иметь достаточно высокий уровень развития гибкости как суставов так и позвоночника в целом. В раннем возрасте дети очень подвижны и пластичны, и при чутком руководстве тренера могут легко выполнять необходимые упражнения.

Профессия тренера по художественной гимнастике предполагает наличие определенных знаний и умений. Хороший тренер должен обладать разными профессиональными качествами необходимыми для его успешной работы.

Художественная гимнастика является олимпийским видом спорта, сочетающим в себе балет, танец и акробатику. Спортсмены выразительны в своих движениях, они в совершенстве могут владеть своим телом.  Именно по этому, работая тренером-преподавателем по художественной гимнастики в начальной школе, перед собой я поставила цель - обратить особое внимание к проблеме совершенствования развития гибкости на занятиях художественной гимнастики в начальной школе.

**Задачами гимнастики** являются:

1. Укрепление здоровья занимающихся, формирование их правильной осанки, содействие физическому развитию и подготовленности.

2. Обогащение занимающихся специальными знаниями в об­ласти гимнастики, обучение новым видам движений, обогащение занимающихся двигательным опытом, формирование организаторских умений и навыков.

3. Развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации) и психических способностей (ощущения, восприятия, представления, внимание, память на движения и др.)

4. Сделать человека красивым, здоровым, целеустремленным, уверенным в своих силах, самодостаточным и ответственным.

Эти прекрасные качества не каждая семья может привить своему чаду самостоятельно и  для этого на базе МБУДО «Ичалковская ДЮСШ» была создана спортивная секция по художественной гимнастике. Свою работу я построила на основе структуры системы многолетней подготовки, путем выделения этапов работы:

Этап начальной подготовки: - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; - формирование широкого круга двигательных умений и навыков; - освоение основ техники по виду спорта художественная гимнастика; - всестороннее гармоничное развитие физических качеств; - укрепление здоровья спортсменок; - отбор перспективных юных спортсменок для дальнейших занятий по виду спорта художественная гимнастика.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации): - повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; - приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта художественная гимнастика; - формирование спортивной мотивации; - укрепление здоровья спортсменок.

Если правильно и целенаправленно развивать гибкость у детей, то следует остановиться на возрасте 6— 7 лет . Однако если рассматривать подростков в возрасте 9—14 лет ,то такое качество как гибкость развивается почти в 2 раза эффективнее, нежели в старшем школьном возрасте.

Гибкость сама по себе является понятием комплексным, в связи с чем обязательно складывается минимум из двух составляющих таких как:

1. разработка подвижности суставов
2. работа над эластичностью связок.

В качестве средств развития гибкости как правило принято использовать упражнения, которые выполняются с максимальной амплитудой. Иначе еще эти упражнения, называют упражнениями на растягивание.

Все комплексы упражнений на растягивание можно разделить на три групы: 1 группа -это активные, затем идет 2 группа пассивные , соответственно 3 группа будут статические.

Работая с детьми четвертый год, я могу выявить результаты развития гибкости на занятиях художественной гимнастики в начальной школе. На этапе начальной подготовки уровень гибкости детей был ниже среднего. Упражнения на развитие гибкости давались им с трудом. По истечению первого года занятий были видны сдвиги, контрольно-переводные нормативы сданы на 50 %. В течение следующих двух лет мы активно работали над данной проблемой. На тренировках делали акцент на упражнения развивающие гибкость; посещали мастер-классы в Спорткомплексе «Мордовия» г. Саранск; а также участвовали в соревнованиях по художественной гимнастики. Результаты смотреть в Таблице 1:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование соревнований** | **Время и место проведения** | **Занятое место** |
| 1 | Первенство ГБУ РМ ДОД «Академия И. Виннер по Художественной гимнастике» | Г.Саранск 30.05.2016 | Шалаева Дарья-1 место  Глинко Ксения-3 место |
| 2 | Первенство ГБУ РМ ДОД «Академия И. Виннер по художественной гимнастике» | Г.Саранск  24.12.2016 | Бойко Дарья  Дувалкина Олеся  Юрченкова Валерия  Камкина Марина  Янкина Евгения- 2 место |
| 3 | Первенство ГБУ РМ ДОД «Академия И. Виннер по художественной гимнастике» | Г.Саранск  23.12.2017 | Глинко Ксения-3 место  Малова Анастасия- 3 место  Глинко Ксения  Названова Олеся  Камкина Марина  Янкина Евгения  Якунина Александра- 4 место |
| 4 | Первенство ГБУ РМ ДОД «Академия И. Виннер по художественной гимнастике» | Г.Саранск  29.12.2018 | Глинко Ангелина- 2 место  Якунина Евгения -3 место  Глинко Ангелина  Названова Олеся  Корешкова Виктория  Якунина Евгения-  2 место  Якунина Александра - 1 место  Камкина Марина - 3 место |

К четвертому году занятий были видны значительные результаты по развитию гибкости. Данные представлены в Диаграмме 1.

Контрольно-переводные нормативы проходили в форме тестирований:

Тест № 1. Подвижность в коленных суставах

В данном тесте выполняется упор сидя сзади. Необходимо максимально выпрямить колени, стопы согнуть (взять на себя). Держать 3 секунды. Результат теста: измеряется расстояние от пола до пяток в сантиметрах.

Тест № 2. Подвижность в плечевом суставе.

Данный тест выполняется посредством перевода гимнастической палки с сантиметровой разметкой спереди назад и обратно. Измеряется расстояние в сантиметрах между кистями рук при выкруте палки прямыми руками.

Тест № 3. Поперечный шпагат

В данном тесте испытуемый выполняет поперечный шпагат. Результатом теста будет являться измерение расстояния в сантиметрах от пола до симфиза.

Тест №4. Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке.

Наклон производится на устойчивой гимнастической скамейке. Выполняется наклон вперед - вниз, при этом стараясь дотянуться руками до пола. Результат теста измеряется по расстоянию от плоскости скамейки до конца третьего пальца руки. Следует учитывать зафиксированный результат в сантиметрах.

Тест № 5. Прогибание назад в упоре лежа на бедрах.

В данном тесте испытуемый лежа на животе прогибается назад в упоре на руки. Максимально приблизив затылок к ягодицам. Удерживать 3 секунды. Результат теста оценивается следующим образом -расстояние от головы до пола измеряется в сантиметрах.

Тест № 6. Мост.

При выполнение данного теста необходимо принять исходное положение: стойка ноги врозь, руки вверх. Испытуемый выполняет мост с максимальным прогибанием. Результат теста оценивается с использованием измерения расстояния от пяток до конца третьего пальца рук в сантиметрах.

Подводя итоги проведённой работы, можно говорить о том, что эффективность художественной гимнастики для развития гибкости позвоночника и суставов конечностей девочек 6-10 лет на тренировках в начальной школе достигла хороших результатов. Данные предоставлены в Диаграмме 1.

Художественная гимнастика – прекрасный вид спорта, выглядящий как грациозный танец, но требующий огромной подготовки, силы воли, выносливости и высокой работоспособности. Художественная гимнастика признана олимпийским видом спорта. Соревнования по художественной гимнастике смотрят миллионы людей. Эмоциональный накал на соревнованиях не слабее, чем на футбольных кубках, что требует от спортсменок выдающихся физических данных и эмоциональной устойчивости. Эти качества формируются в процессе занятий и тренировок.

Основная задача тренера научить ребенка работать и даже при недостаточных природных данных можно добиться высоких результатов.