**УДК 796.412.22**

**МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТИ ЮНЫХ ГИМНАСТОК**

*Баранова Е.М., студент, Вишнякова С.В.,**канд. пед. наук, доцент*

*ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры», г. Волгоград, Россия*

**ТЕМ**А METHODS OF DEVELOPMENT OF MOTOR EXPRESSION OF YOUNG GYMNASTS

*Baranova E.M., student,*Vishnyakova S.V. *cand. of ped. sc., associate professor*

*Volgograd state academy of physical education,*

*Volglgrad, Russia*

**Аннотация**. В статье представлено обоснование применения методики двигательной выразительности юных гимнасток. Автором предлагается включить в традиционную методику – комплексы упражнений народного танца, а именно русский народный. Это позволит совершенствовать уровень двигательной выразительности спортсменок в целом.

**Ключевые слова:** художественная гимнастика, выразительность, народный танец, методика развития, юные гимнастки.

**Abstract.** The article presents the substantiation of the application of the technique of motor expressiveness of young gymnasts. The author proposes to include in the traditional method - complexes of folk dance exercises, namely Russian folk. This will improve the level of motor expressiveness of female athletes in general.

**Keywords**: rhythmic gymnastics, expressiveness, folk dance, development methodology, young gymnasts.

**Актуальность**.

Необходимость хореографической подготовки во всех гимнастических дисциплинах определяется условием гармоничного сочетания технических и эстетических компонентов исполнительского мастерства спортсменов.

Освоение различных по степени выражения эмоций, воспитание умения донести их до зрителей и судей в процессе исполнения соревновательных комбинаций является важным направлением для развития артистизма в художественной гимнастике [1, 3].

Наряду с традиционными методическими подходами, рекомендуемыми специалистами для развития двигательной выразительности, особое значение приобретает применение в тренировке гимнасток таких средств хореографии, таких как народно-характерный танец [2].

Изучение и освоение традиционной народной пластики служит физическому развитию и психологическому раскрепощению, помогает приобретать естественные хореографические навыки, развивает творческую фантазию гимнасток.

Вместе с тем, вопросы, связанные с применением средств народного танца для развития выразительности юных гимнасток на этапе спортивной специализации, до настоящего времени, практически не рассматривались. Малое количество научно - методических трудов в данной области свидетельствует об актуальности проводимых исследований.

**Цель исследования:** повышение уровня двигательной выразительности юных гимнасток.

Разработана методика развития двигательной выразительности юных гимнасток. В нее вошли: средства – комплексы упражнений народно-характерного танца, а именно – русского народного.

Метод использовали серийно-поточный.

Приемы были направлены на увеличение уровня развития двигательной выразительности.

Проверка эффективности разработанной методики состоялась в процессе педагогического эксперимента, который проводился на базе Центра художественной гимнастики «Акварель» г. Волжского. В исследованиях приняли участие 20 гимнасток, тренирующихся на тренировочном этапе подготовки. Из числа испытуемых были созданы две однородные группы: контрольная и экспериментальная (по 10 человек в каждой) (*p*>0,05).

Педагогический эксперимент продолжался пять месяцев. Наряду с решением текущих задач учебно-тренировочного процесса, в экспериментальной группе применяли средства разработанной методики развития двигательной выразительности. В итоговом тестировании выполнили сравнительный анализ полученных данных, которые были подвергнуты математико-статистической обработке.

Для изучения двигательной выразительности были рассмотрены ее компоненты: целостность, динамичность, соответствие движений характеру музыки, динамика, метроритм, координация движений.

Для анализа развития выразительности контрольные упражнения оценивались в баллах от 1 до 5, которые выставлялись экспертами до и после проведения педагогического эксперимента.

**Результаты исследований**.

После проведенного педагогического эксперимента были получены следующие результаты: показатели в экспериментальной группе улучшились, но с разной степенью выраженности.

В экспериментальной группе установлено значительное улучшение следующих показателей: целостность движений в среднем увеличилась на 40,6 %, динамичность – на 43,7 %, соответствие движений характеру музыки – на 36,4 %, динамика – на 28,6 %, метроритм – на 33,3 %, координация – на 36,4 %. Показатели статистически достоверны (p< 0,01)

Показатели развития выразительности улучшились не в значительной степени: целостность движений увеличилась на 3 %, динамичность – на 5,9 %, соответствие движений характеру музыки – на 2,9 %, динамика – на 5,9 %, метроритм – на 3,1 %, координация – на 6 %.

Изменения показателей в контрольной группе в сторону их улучшения не носят достоверный характер (p>0,05).

**Выводы.**

1. Двигательная выразительность гимнасток является одним из важных компонентов, на что обращается внимание судей в художественной гимнастике.

2. Представленная методика развития двигательной выразительности показала результативность. Показатели выразительности в экспериментальной группе улучшились, но с разной степенью выраженности (p<0,01). В контрольной группе результаты возросли в малой степени, и не имеют достоверности различий (p>0,05).

Полученные в ходе эксперимента данные свидетельствуют о положительном воздействии разработанной методики на развитие показателей выразительности движений у юных гимнасток, что указывает на эффективность и целесообразность ее применения на тренировочном этапе подготовки юных гимнасток.

**Список литературы:**

1. Вишнякова, С.В., Лалаева, Е.Ю. Содержание творческой активности спортсменок, занимающихся эстетической гимнастикой С.В. Вишнякова, Е.Ю. Лалаева // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2019. – № 1 (27). – С. 7–14.
2. Аксенова, Т.А., Бойченко, Н.Е., Грязнова, Т.В., Вишнякова, С.В. Особенности хореографической подготовки в процессе занятий эстетической гимнастикой / Т.А. Аксенова, Н.Е. Бойченко, Т.В. Грязнова, С.В. Вишнякова // Физическое воспитание и спортивная тренировка – 2016. – № 4 (18). – С. 7–12.
3. Горбачева Ж.С. Формирование пластической выразительности в художественной гимнастике: автореф. дис. . канд. пед. наук. — СПб, 2000. 24 с.