

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ С ПРИМЕНЕНИЕМ ТРЕНАЖЕРА «BOSU» У СТУДЕНТОВ ГРУППЫ ПСМ ПО ГИМНАСТИКЕ

М. А. Писарева (МГУ имени А. А. Кулешова)

Науч. рук. *А. А. Кучерова*,

преподаватель

Спортивная гимнастика является одним из самых сложнокоординационных видов спорта, поэтому развитие координационных способностей для занимающихся спортивной гимнастикой имеет большую значимость.

Большинство студентов, обучающихся на факультете физического воспитания и занимающихся в группе повышения спортивного мастерства по спортивной гимнастике, не имеют высокой спортивной квалификации в данном виде спорта, соответственно не обладают хорошим владением двигательных действий, которые необходимо выполнять в процессе тренировок.

У студентов возникают трудности с освоением многих гимнастических элементов, а также с дальнейшим их совершенствованием. Наблюдается неспособность поддерживать статическое и динамическое напряжение, что напрямую связано с развитием специфических координационных способностей.

«Тренажер «BOSU» – это резиновая полусфера, имеющая жесткую пластиковую основу. Данный тренажер дает нам возможность выполнять упражнения как на резиновой основе, так и на жесткой пластиковой основе» [1, с. 186]. Для большей эффективности от выполнения упражнений на тренажере можно регулировать жесткость мягкой сферической стороны. В этом и состоит уникальность тренажера «BOSU».

Для развития статического и динамического напряжения на тренажере «BOSU» необходимо выполнять такие упражнения, как:

- 1) баланс на одной ноге;
- 2) вертикальное и горизонтальное равновесие;
- 3) приседания на двух и на одной ноге с использованием различных положений рук;
- 4) приседания с подъемом ноги;
- 5) запрыгивания одной ногой на тренажер с удержанием равновесия;
- 6) стоя одной ногой на тренажере выполнить смену опорной ноги прыжком вверх;
- 7) стоя одной ногой на тренажере выполнить 3 взмаха ногой, на последний выполнить прыжок вверх опорной ногой [2].

Эти упражнения рекомендуется выполнять вначале на мягкой основе, а затем на жесткой. Данные упражнения помогут студентам ПСМ по спортивной гимнастике улучшить технику выполнения гимнастических элементов на гимнастических снарядах.

Литература

1. **Кучерова, А. А.** Об актуальности использования тренажера «BOSU для развития мышц-стабилизаторов у лыжников-гонщиков / А. А. Кучерова // Совершенствование системы подготовки кадров в вузе: направления и технологии : сборник научных статей XII Международной научной интернет-конференции, Гродно, 18–19 ноября 2020 г. / ГрГУ им. Я. Купалы; редкол. : А. К. Лушневский (гл. ред.) [и др.]. – Гродно : ГрГУ, 2020. – С. 186–189 с.
2. **Кучерова, А. А.** Развитие мышц-стабилизаторов специальными упражнениями на координацию с целью профилактики травматизма у лыжников-гонщиков / А. А. Кучерова // Олимпийский спорт и спорт для всех: материалы XXV Междунар. науч. конгр., Минск, 15–17 октября 2020 г. : в 2 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; ред. колл.: С. Б. Репкин (гл. ред.), Т. А. Морозевич-Шилок (зам. гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2020. – Ч. 2. – С. 122–129.