

РЕЦЕНЗИЯ

на методическую разработку тренера – преподавателя МБОУ ДО СДЮСШ №1 МО г. Краснодар Штуркиной Натальи Леонидовны на тему «Методические особенности развития гибкости в танцевальном спорте на этапе начальной подготовки»

Одним из важнейших физических качеств для танцевального спорта является гибкость и подвижность суставов (ГПС), которые позволяют танцору наиболее ярко раскрыть специальную танцевальную подготовку при выполнении танцев двух соревновательных программ «Европейской» и «Латиноамериканской», которые характеризуются большим диапазоном маховых движений, различных видов наклонов.

В данной работе «Методические особенности развития гибкости в танцевальном спорте на этапе начальной подготовки» автор в первой теоретической части дает понятие и характеристику гибкости (ГПС), характеризует виды гибкости, указывает на важность динамичного развития гибкости, начиная с этапа начальной подготовки первого сенситивного периода, методические особенности. Автор обращает особое внимание на методику и особенности развития гибкости на этапе начальной подготовки, как у девочек, так и у мальчиков.

Во второй практической части работы даны тексты выполнения заданий для определения уровня развития гибкости. Предложены методические и практические рекомендации и средства (физические упражнения), комплексы физических упражнений для развития ГПС на занятиях. Указаны физические упражнения, простые танцевальные движения, которые можно включать в подготовительную часть тренировки для развития гибкости и «танцевальности». Предложены физические упражнения для развития гибкости в различных частях тренировочного занятия. В «Заключении» автором обобщены методические и практические рекомендации для развития комплексной гибкости (активной и пассивной) на этапы начальной подготовки. Автор подводит итог по методическим основам, организации тренировочного занятия и применения средств для развития гибкости, варианты использования средств для развития гибкости в подготовительной части.

Представленная методическая работка Н.Л. Штуркиной соответствует основным требованиям оформления методических материалов. Работа написана профессионально грамотно.

Методические материалы могут быть рекомендованы для тренеров-преподавателей, учителей, методистов образовательных и спортивных учреждений, спортсменов.

Рецензент: кандидат педагогических наук,
доцент кафедры теории и методики
гимнастики КГУФКСТ

Береславская Н.В.

Ведущий документовед ОК
КГУФКСТ

05.08.2024г.