

РЕФЕРАТ

ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ В ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ ГИМНАСТОК В ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ

Автор: Тишкина Инна
Витальевна
тренер- преподаватель по
художественной гимнастике
ОГАУ «ФК САХАЛИН»
г. Южно-Сахалинск, 2018 г.

Южно-Сахалинск, 2018

Содержание

1. Введение	стр.3
Глава I. Теоретические основы подготовки юных гимнасток в групповых упражнениях.	стр.3
1.1. Подходы в подготовке спортсменок к выступлениям в групповых упражнениях.	стр.3
1.2. Отличительные особенности композиции групповых упражнений.	стр.5
1.3. Особенности отбора учащихся для занятий художественной гимнастикой.	стр.6
1.4. Основной методологический подход к совершенствованию координационных способностей.	стр.7
ГЛАВА II. Практические подходы к подготовке юных гимнасток для выступлений в групповых упражнениях.	стр. 7
2.1. Совершенствование композиционно-исполнительского мастерства в групповых композициях.	стр.7
2.2. Адаптация гимнасток к выступлениям в групповых упражнениях.	стр.10
Заключение.	стр.11
Список литературы.	стр.12

1. Введение.

Художественная гимнастика – сложно-координационный вид спорта. Специфика ее проявляется в выполнении большого количества сложных технических движений свободного характера, которые объединяются в композицию. Для развития данного вида спорта сегодня характерны тенденции омоложения спортсменок, усложнения упражнений, обострения конкурентной борьбы. Правила соревнований с учетом современных тенденций развития художественной гимнастики, предъявляют повышенные требования к технической сложности композиций, совершенной хореографии.

Актуальность темы реферата обоснована усилением внимания к необходимости совершенствования учебно-тренировочного процесса в художественной гимнастике (в связи с ростом требований к подготовке гимнасток уже в детском возрасте).

В связи с этим настоящая работа имеет своей целью представить основные подходы к подготовке гимнасток в групповых упражнениях, при использовании которых создаются условия для решения важнейшей задачи комплексного развития юных спортсменок.

Глава I. Теоретические основы подготовки юных гимнасток к выступлениям в групповых упражнениях.

1.1. Подходы в подготовке спортсменок к выступлениям в групповых упражнениях.

Для развития художественной гимнастики, как вида спорта, сегодня характерны тенденции омоложения спортсменок, усложнения упражнений, расширение географии участниц международных соревнований, обострение конкурентной борьбы, а так же статус олимпийской дисциплины. [\(7.с.7.\)](#)

Данная работа вызвана необходимостью совершенствования учебно-тренировочного процесса в связи с ростом требований к подготовке гимнасток уже в детском возрасте. Сокращению сроков обучения, усложнению техники выполнения гимнастических упражнений, а также ярко выраженной специализации гимнасток в индивидуальных и групповых упражнениях.

Наряду с аналогичными требованиями, предъявляемыми к композиции и технике исполнения индивидуальных упражнений, гимнастки, специализирующиеся в групповых упражнениях, должны на высоком уровне выполнять двигательные взаимодействия, составляющие основу групповых композиций. Правила соревнований с учетом современных тенденций, предъявляют повышенные требования к технической сложности композиций, совершенной хореографии и абсолютной музыкальности ее построения. Чтобы успешно решить эти задачи, необходима прочная основа двигательного потенциала гимнасток, а так же эстетическое чутье, основанное на музыкальности и хореографичности (уже в детском возрасте). Современная художественная гимнастика очень тревожит. Появились новые

травмоопасные элементы, увеличилась плотность композиций по элементам, увеличились энергозатраты. Длительность композиций осталась 1,5 минуты, как и 30 лет тому назад, а количество двигательных единиц, требуемых для обычного мастера спорта возросло на 300%. Сложность групповых упражнений возрастает еще и за счет вдвое большей их продолжительности по сравнению с индивидуальными. Юная гимнастка, попадая в команду по групповым упражнениям, на спортивно-техническом уровне, имеет достаточно сильный стереотип индивидуальной работы, что затрудняет подчинение особенностей каждой спортсменки общим требованиям группового упражнения.

Таким образом, возникает необходимость интеграции средств и методов подготовки гимнасток в групповых и индивидуальных упражнениях в единую систему, применение которой было бы целесообразным на этапе начального обучения юных спортсменок.

В современной теории и методике спортивной тренировки в художественной гимнастике имеется достаточно большой круг вопросов, касающихся проблем обучения технике гимнастических упражнений, на которые у различных исследователей имеются неоднозначные ответы.

Рядом авторов Л.А.Карпенко [8 с.4467], Н.А.Овчинниковой, Е.В.Бирюк [2.с 50135], Ю.А.Архиповой [9] доказана эффективность традиционной системы начального обучения гимнасток, в основе которой лежит формирование универсальных двигательных навыков в ходе индивидуальной работы без предмета и с предметами. При этом обучение групповым упражнениям в раннем возрасте не предусматривается.

Такого же мнения придерживаются и украинские специалисты Т.Н.Нестерова [125], Т.Н. Мирошниченко [115], которые рекомендуют проводить обучение и совершенствование двигательных взаимодействий в групповых упражнениях на этапе углубленной специализации гимнасток, а именно в 12-14 лет.

Однако, представители болгарской школы гимнастики N.Robeva, M.Ranquelova [208] обосновали применение парных и групповых упражнений на этапе начальной подготовки, как эффективного средства воздействия на двигательные качества юных гимнасток. Испанский тренер Aurora Fernandes del Valle [206] считает, что раннее обучение детей групповым взаимодействиям способствует освоению некоторых технических приемов в работе с предметами.

В настоящее время групповые упражнения вошли в программу юношеских разрядов (1 юношеский, 3 взрослый, 2 взрослый, 1 взрослый.).

В программу гимнасток младшего возраста введено так же двоеборье: групповое упражнение без предмета и упражнение с 5 одинаковыми предметами на выбор. Данная работа носит системный характер, включает в себя диагностику и анализ состояния здоровья и уровня способностей ребенка, т.е. является гибкой, отвечает возрастным особенностям и индивидуальным потребностям детей.

1.2. Отличительные особенности композиции групповых упражнений.

Групповые упражнения – предъявляют высочайшие требования не только к индивидуальному мастерству, но и к способности выполнять синхронные, согласованные, очень точные по пространственно – временным характеристикам движения и действий. Групповые комбинации составляются на основе трудности индивидуальных упражнений, совпадают и многие другие требования: к содержанию, музыке, композиции и исполнению. Но имеются и существенные отличия. Особенностью композиции групповых упражнений обусловлены одновременностью выступления 5-ти гимнасток и возможностями, которые этот факт представляет. А именно:

1– большим разнообразием возможных перестроений и построений;

2–целесообразностью взаимодействия гимнасток во время выступлений;

3– разнообразием вариантов группового движения – одновременным выполнением как одинаковых, так и разных движений. Отличительной особенностью групповых упражнений является наличие возможности взаимодействия гимнасток, которые обогащают композицию, делают ее более выразительной, эффективно и зрелищной. Особое место среди элементов сотрудничества и взаимодействия гимнасток занимают переборки (элементы трудности обмена предметов). Групповые упражнения по своей сути резко отличаются от композиций одиночек. В индивидуальных упражнениях успех, как правило, зависит от индивидуальных физических, технических и артистических особенностей гимнастки. Чем ярче индивидуальность гимнастки, тем интереснее.

В групповых упражнениях необходимо нивелировать свою индивидуальность, выполнять движения с единой амплитудой, скоростью, силой, высотой, дальностью, темпом. Единообразие, согласованность, четкость и слитность – вот основные слагаемые успешного выступления в групповых упражнениях. Для выполнения сложных комбинаций, оригинальных упражнений гимнастке необходимо иметь хорошую память и внимание. Сложность структур двигательных действий гимнасток обуславливает необходимость запоминания большого объема относительно независимых между собой движений. Это предъявляет требования к двигательной памяти спортсменок, а также к таким качествам, как исполнительность, ясность и точность воспроизведения движения.

По мнению Ж.А.Белокопытовой (1988), эффективность тренировочного процесса во многом зависит от четкого восприятия движения.

Восприятие основывается на зрительных ощущениях: глаз оценивает не только удаленность предмета и партнеров, но и прослеживает детали изучаемых и совершенствуемых движений, действий, позволяет получить информацию о них. Успешность обучения и совершенствования в художественной гимнастике во многом определяется вниманием гимнастки к движениям, их деталям, отчетливостью восприятия или иначе – координации.

Для успешного освоения детьми групповых упражнений необходима система отбора.

1.3. Особенности отбора учащихся для занятий художественной гимнастикой.

Физические и технические перспективы гимнасток на этапе начального отбора тренер определяет путем простого визуального наблюдения, а также можно воспользоваться тестами, предлагаемыми специалистами (Ж.Е. Фирилева, М.В. Приставкина, Н.А.Овчиникова, Е.В.Бирюк). Для успешного освоения детьми групповых упражнений необходима система отбора на 2-3 группы (команды). (9.с 34) Первый уровень - отбор гимнасток. Отбор проходит в стандартных условиях тренировки. После определения цели и задач участия в соревнованиях осуществляется комплектование команды гимнасток, подобных по уровню специальной технической, специальной физической подготовленности, антропометрическим показателям

В первую группу попадают дети, имеющие все необходимые качества для овладения сверхсложными элементами, во вторую группу - дети, у которых какое-либо из требуемых качеств ниже среднего, опять та же "координация" и в третью группу - дети у которых минимум задатков заниматься современной художественной гимнастикой и которым мы помогаем, даем возможность работать по облегченной программе. Особенностью мастерства в художественной гимнастике является овладение сложной и тонкой координацией движения, умение передавать не только общий характер движения, но и его детали (Ю.Н. Шишкарева и Л.П.Орлов, 1954).

Координационные способности (КС) представляют собой функциональные возможности определенных органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает согласование отдельных элементов движения в единое смысловое двигательное действие (Б.А. Ашмарин, 1990).

В общем виде под КС понимаются возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулированию двигательного действия. Координационные способности включают в себя: ориентацию в пространстве; точность воспроизведения движения по пространственным, силовым и временным параметрам;

Способность к ориентированию в пространстве.

Под этой способностью понимается умение точно определять и своевременно изменять положение тела и осуществлять движение в нужном направлении. Эту способность человек проявляет в соответствующих условиях какой-либо деятельности (на гимнастической площадке, на площадке для игры в волейбол, теннис, баскетбол и др.). Из этого следует, что способность к ориентированию в пространстве специфично проявляется в каждом виде спорта.

Ее проявление и развитие в значительной мере зависят от быстроты восприятия и оценки пространственных условий действия, которая

достигается на основе комплексного взаимодействия анализаторов (среди них ведущая роль принадлежит зрительному).

1.4. Основной методологический подход к совершенствованию координационных способностей.

Основным методологическим подходом, специально направленным на совершенствование этой способности, является системное выполнение заданий, содержащих последовательно возрастающие требования к скорости и точности ориентирования в пространстве.

Новый подход нужен как в отношении отбора, так в отношении и методики работы с юными гимнастками. Так при составлении композиции отбираются элементы технической ценности без предмета (прыжки, повороты, равновесия), которыми гимнастки овладели в процессе предыдущей групповым упражнениям подготовки; рациональная последовательность элементов и комбинаций предполагает чередование элементов различных технических групп, исключение серийных повторений однотипных движений тела и предмета; логичность перехода из одного элемента в другой является одним из условий повышения соревновательной надежности, сокращения числа ошибок техники соревновательной композиции; эффектные ракурсы, в которых гимнастки выполняют элементы, комбинации, переброски и взаимодействия, должны решать задачу повышения артистической выразительности ансамбля, зрелищности и оригинальности соревновательных программ; в процессе составления композиции изучаются мнения гимнасток на предмет "удобная" или "не удобная" комбинация, как инструмент обратной связи во взаимоотношениях тренер – гимнастка.

ГЛАВА II. Практические подходы к подготовке юных гимнасток для выступлений в групповых упражнениях.

2.1. Совершенствование композиционно-исполнительского мастерства в групповых композициях.

Сложность перестроений квалифицируется по степени пространственных расстановок гимнасток. Простые перестроения предполагают перемещение гимнасток по прямым из простого построения в простое; сложные перестроения - перемещения по прямым из простого в сложное построение или из сложного в сложное. Для оригинальных видов перестроений были характерны дугообразные траектории перемещений, как правило, из простого построения в сложное или из сложного в сложное.

При составлении композиций групповых упражнений художественной гимнастики следует обратить особое внимание на наличие сотрудничества и взаимодействия, их количественные и качественные показатели, к которым относятся оптимальное их соотношение и оригинальность. Количество

взаимодействий определяется уровнем технической подготовленности команд, т.е. более «сильные» команды имеют большее количество взаимодействий.

В кругу специалистов существует деление сотрудничества на «С» и «CR». «С» отличаются от «CR» тем, что в «С» не требуется выполнение риска, т.е. движений с вращениями и сложных перемещений во время полета предмета. Оригинальность групповых упражнений часто связана именно с оригинальностью «С» и «CR».

Это объясняется тем, что «С» и «CR» характерны именно для групповых упражнений, и в них, кроме индивидуальной работы телом и предметом, открываются большие возможности для использования неординарных способностей гимнасток (например, одна гимнастка выполняет бросок, а остальные ей «аккомпанируют»). [\(6. с.44\)](#)

В композиции групповых упражнений основным и наиболее технически сложным элементом являются переброски предметов, и поэтому тренировка группового упражнения начинают именно с них. В основе средств тренировки перебросок, направленных на количество их выполнения, лежит выполнение перебросок без ошибок определенное количество раз.

Существуют индивидуальные, групповые и командные средства тренировки перебросок предметов. Гимнастки работают в парах, тройках или всей командой. Тренировочный процесс направлен в основном на повышение надежности выполнения перебросок и отработку точности броска.

Таким образом, средства повышения надежности выполнения перебросок предметов в групповых упражнениях направлены на повышение качества их реализации в композиции групповых упражнений. Они могут быть использованы при тренировке гимнасток разного возраста и различного уровня подготовки. [\(2. с 16\)](#) В различные периоды тренировки гимнасток тренеры выделяют различные средства повышения надежности выполнения перебросок предметов в групповых упражнениях. В подготовительный период – тренировочный процесс направлен в основном на коррекцию техники, отработку точности броска при выполнении перебросок. В соревновательный период наиболее значимыми средствами повышения надежности перебросок являются командные (направленные на количество их выполнения), направленные на совершенствование выполнения перебросок и композиции групповых упражнений в целом. В переходный период подготовки наиболее значимыми являются средства направленные на качество и количество их выполнения.

Существуют приемы и средства, которые могут быть использованы тренерами и систематизированные по направленности воздействия.

Направленность воздействия	Предлагаемые приемы и средства	Упражнения с предметами
Улучшение специальной физической подготовленности	<p>Направленное варьирование веса и размера предметов.</p> <p>Выполнение элементов сериями по 10 -20 повторений левой и правой рукой.</p> <p>Увеличение качества и продолжительности непрерывного исполнения мелких рисунков (до 1 мин. Каждой рукой).</p>	<p>Выполнение кругов, восьмерок, змеек, спиралей с двумя лентами в одной руке. Движения следует выполнять, переключаясь от рисунка к рисунку каждые 10сек.</p> <p>Чередуя мелкие движения с широкоамплитудными, выполняя всей рукой.</p> <p>Выполнение работы с предметом в обеих руках одновременно.</p> <p>Выполняются вначале одной структурной группы, затем – различных (например, одной рукой – спирали, другой – круги и т.п.)</p>
Повышение надежности исполнения бросковых элементов	<p>Использование зрительных, двигательных, слуховых ориентиров в определенных сочетаниях и последовательности.</p> <p>Варьирование высоты, дальности, траектории полета предмета и способа выполнения броска.</p> <p>Вестибулярные нагрузки различного характера в момент полета предмета.</p> <p>Ограничение зрительного контроля в различных фазах броска и ловли. Метод контрастных и сближающих заданий,</p>	<p>Отбивы от стен с различной силой, на разной высоте, с ловлей с поворотом .Переброски в парах методом контрастных и сближающих заданий.</p> <p>Гимнастки выполняют броски с расстоянии на 1 метр ближе и на 1 метр дальше, чем требуется в упражнении, или постепенно приближаясь к необходимому расстоянию. Большой эффект дают упражнения направленные на повышение устойчивости вестибулярного анализатора, - резкие наклоны, повороты и круговые вращения</p>

	перемещение ориентиров.	головой во время полета предмета, при этом важно не снижать качество ловли.
Повышение надежности исполнения композиций (запас прочности).	Выполнение упражнений в целом только предметом с сохранением всех условий, характерных для пусковых и итоговых поз. Варьирование темпов музыкального сопровождения. Варьирование внешних ориентиров, освещения, покрытия пола, высоты потолка, размеров площадки.	Упражнения выполняются с использованием любых передвижных ориентиров (например, обруч положенные на расстоянии 1 метр друг от друга). Выполняется бросок скакалкой на необходимое расстояние. Необходимо следить за тем, чтобы скакалка падала, попадая ручками в пределы заданного ориентира, причем ее середина должна ложиться обязательно в сторону, дальнюю от исполнительницы, в ином случае ловля предмета будет выполняться с ошибками, связанными с нарушением правильной траектории движения предмета.

Все выявленные средства повышения надежности выполнения перебросок предметов для различных этапов тренировки гимнасток отражают особенности развития спортивной формы спортсменок на каждом из этапов ее становления.

2.2. Адаптация гимнасток к выступлениям в групповых упражнениях.
Особое внимание хочется обратить на адаптацию гимнасток – «художниц» к выступлениям в групповых упражнениях. Групповой характер спортивной деятельности, необходимость слаженного и четкого выполнения сложных совместных действий, передачи единого настроения способствует формированию высокой сплоченности группы. Она появляется на уровне совместных движений и действий. При этом команды представляют собой единое целое не только в совместной координации и синхронизации действий и поведения, но и на уровне целей и ценностей – члены команды имеют единое представление о стремлениях, желаемых результатах, качествах, необходимых для достижения совместного успеха. [\(6. с 50\)](#)

Так, девочки, занимающиеся художественной гимнастикой и выполняющие групповые упражнения в большей степени удовлетворены различными аспектами спортивной деятельности. Они более позитивно оценивают свои результаты, испытывают интерес и положительные эмоции на тренировках, удовлетворены выступлениями своей команды на соревнованиях. Их отношения с тренером и другими гимнастками своей команды, также носит позитивный характер, проявляются в эмоциональном принятии, сотрудничестве.

Многие наши «групповички» имеют в своем арсенале помимо спортивно-соревновательной программы и специальную показательную программу отличную по содержанию, выразительным средствам, костюму и пр., что является важной частью учебно-воспитательной работы в художественной гимнастике. Показательная программа имеет большое значение для гимнасток: во-первых, она позволяет выступать в малоприемлемых для художественной гимнастики условиях обычной школы и тем самым повышает их личностный рейтинг, как среди учителей, так и среди соучеников; во-вторых, участие в показательных выступлениях разной направленности и уровня значительно обогащают спортивную жизнь гимнасток, дарит им немало интересных событий и встреч. (6. с 53) С учебно-педагогической точки зрения наиболее полезны показательные композиции в танцевальном и этюдно-образном стиле, как без предмета, так и с любым историческим, бытовым или с предметом одежды или аксессуарами, которые могут выполняться разным количеством гимнасток. Главное, чтобы они служили развитию гимнасток и художественной гимнастики, как вида спорта.

Заключение

Целью написания данного реферата является осмысление автором обозначенной проблемы и возможность корректировки в дальнейшем форм и содержания работы, обеспечивающего повышение профессиональной подготовки юных гимнасток к выступлениям в групповых упражнениях.

Данная работа представляет собой описание теоретических и практических аспектов подготовки гимнасток к выступлениям в групповых упражнениях. Настоящая работа посвящена описанию основных методов подготовки гимнасток в групповых упражнениях.

Так же она может быть рассмотрена как определенный этап анализа и обобщения в деятельности автора по осмыслению современных тенденций развития групповых упражнений и применению данных знаний в практике тренерской работы.

Работа над рефератом дала возможность автору утвердиться в собственной позиции о необходимости применения групповых упражнений на этапе начальной подготовки, как эффективного средства воздействия на двигательные качества юных гимнасток. Вместе с тем данные литературы и собственный опыт подтверждают, что путем направленного формирования двигательных координаций можно достичь значительных успехов в развитии

отчетливости двигательных действий даже у юных гимнасток, которые справляются с предлагаемыми координационными заданиями, хотя специально не готовятся, а формируют их через свой вид спорта. Тема остаётся для нас актуальной и имеет перспективу дальнейшего изучения.

Надеемся, что представленный материал будет полезен нашим коллегам из учреждений физкультурно-спортивной направленности.

Список литературы.

- Бирюк Е.В. Подготовка квалифицированных гимнасток: отбор // Методические рекомендации. – К., 1991. – 34с.
- Бирюк Е.В. Овчинникова Н.А. Педагогические перспективы достижения надежности исполнения соревновательных программ в художественной гимнастике: Практические рекомендации
- Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике: Автореф. дис. канд. пед. наук. – Санкт-Петербург: ГАФК им. Лесгафта, 2003. – 25С.
- Говорова М.А. Плешкань А.В. юных спортсменок в художественной гимнастике: Учебное пособие. – М., 2001.
- Говорова М.А, Плешкань А.В. Специальная физическая подготовка [спортсменок](#) высокой квалификации в художественной гимнастике: Учебное пособие. – М., 2001.
- Избранное из новейших статей по художественной гимнастике: Сборник статей под ред. Л.А. Карпенко вып.1 – Санкт-Петербург, 2008.
- Карпенко Л.А. Художественная гимнастика: Учебник. – М., 2003.
- Карпенко Л.А. Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике. - Санкт-Петербург, 2000. – 39 с
- Карпенко Л.А. Методика многолетней спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой - Санкт-Петербург, 1998.
- Муравьев В.А., Назаров Н.Н. Воспитание физических качеств детей: Методическое пособие. – М.,2004.
- Мирошниченко Т.М. Совершенствование методики построения композиций групповых упражнений в художественной гимнастике: Автореф. дис. кан. пед. наук. – Национальный университет Украины.
- Назарова О.М. Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет: Методические разработки. – М., 2001.
- Орлова А.П. Художественная гимнастика: Учебник для ИФК. – М., 1973.
- Плеханова М.Э. Эстетические аспекты спортивно-технического мастерства в сложнокоординационных видах спорта. – М., 2006.
- Попугаев А.И. Влияние функциональных свойств вестибулярного анализатора на эффективность обучения гимнастическим упражнениям – Удмуртский гос.университет им. 50-летия.
- Художественная гимнастика: Учебник./ Под ред. Л.А.Карпенко. – М.: Всероссийская федерация художественной гимнастики, 2003. – С.
- Художественная гимнастика: Учебная программа. – Киев: 1991.