

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Кингисеппская детско-юношеская спортивная школа «Ямбург»

=====

Методическая разработка на тему:
**ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОК В
ПЕРИОД УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ**

Материал подготовила:
тренер-преподаватель
Жмуркова О.Б.

Особенности технической подготовки гимнасток в период учебно-тренировочных сборов

Художественная гимнастика - один из видов программы современных Олимпийских игр со сложно-координационной деятельностью, требующий от спортсменок проявления широкого круга умений, навыков и качеств. Гармоническое развитие гимнасток, красота двигательных действий, эстетичность и даже атлетичность определяют широкую международную популярность художественной гимнастики.

Современный этап развития художественной гимнастики характеризуется высоким уровнем спортивно-технических достижений и повышенной напряженностью спортивно-конкурентной борьбы за первенство на спортивной арене. Для самой же гимнастики характерны смена технической базы, значительное увеличение разнообразия упражнений и появление новых элементов и соединений, построение оригинальных композиций, состоящих из сложнейших упражнений. Эти обстоятельства предопределяют смещение акцентов в системе подготовки спортсменок, а также диктуют повышенные требования к уровню их подготовленности.

Организационной формой централизованной подготовки спортсменов являются учебно-тренировочные сборы (УТС).

Такая форма работы является отличной возможностью повышения физического и технического уровня спортсменов за счет более интенсивной подготовки. В зависимости от периода тренировочного цикла, сборы бывают разной направленности: - внутренние, выездные. УТС проводятся в основном в летний период. УТС делятся на сборы по подготовке непосредственно к соревнованиям и специальные тренировочные, которые в свою очередь делятся на:

- сборы по общей физической подготовке,
- восстановительные,
- сборы для проведения обследований (комплексных и углубленных).

Цель сбора. Если участники сборов готовятся к определенному ответственному соревнованию, то основная задача сборов - совершенствование технической подготовки гимнасток.

Сроки проведения и время года влияют на планирование учебного процесса. Длительность сборов примерно 20 дней.

Частота занятий: ежедневные четырехразовые тренировки по 1,5 часа с различной направленностью (предметная подготовка, хореография, акробатика, СФП, танцы). Количество участников определяется перспективными задачами организации, проводящей сборы. В начале сборов определяются составы тренировочных групп, в зависимости от возраста и уровня подготовленности гимнасток.

Теоретические занятия и тренировки по индивидуальным планам проводятся по мере необходимости во все периоды сборов.

Возможности и задачи сборов определяют более конкретизированный характер и содержание тренировочной работы. Обычно сборы проводят на спортивных базах, расположенных в загородной местности.

В условиях круглосуточного контакта со спортсменами тренеры имеют возможность лучше узнать каждого из них, полнее определить их способности к восприятию высоких тренировочных нагрузок. Перемена обстановки способствует хорошему настроению спортсменов, повышает желание тренироваться, помогает быстрому восстановлению.

Для успешной работы на сборах создаются тренерские советы, в состав которых входят все тренеры, медицинский персонал, а также привлекаемые к работе сбора работники медико-биологического центра (физиологи, психологи, массажисты и др.).

В начале каждого сбора проводится организационное собрание всех участников, на котором старший тренер сообщает о состоянии подготовленности участников сбора, знакомит их с общим планом работы и другой методической документацией.

При подборе конкретных средств и методов технической подготовки гимнасток на учебно-тренировочных сборах тренеру необходимо учитывать: возрастные особенности, уровень спортивного мастерства занимающихся, климатические условия, материально-технические возможности базы, цель проведения сборов.

На УТС много времени отводится совершенствованию хореографической, танцевальной, акробатической подготовки, работы с предметом и разучиванию новых элементов (прыжки, повороты, равновесия). Таким образом, цель сбора определяет содержание работы.

Методы, используемые в работе с гимнастками на учебно-тренировочных сборах:

1. Словесный - (команды и распоряжения, указания и инструктаж, объяснение и описание, пояснение и сравнение, обсуждение и оценка, убеждение), так как подразумевается, что гимнастки, выезжающие на сборы, уже владеют определенными знаниями и умениями в области художественной гимнастики и должны быстро и эффективно усваивать преподаваемый им материал.

2. Наглядный - (показ тренером и гимнастками), при хореографической, танцевальной и предметной подготовках без него не обойтись.

При работе с детьми младшего возраста тренеры-преподаватели используют метод расчлененного упражнения, так как начинающие

гимнастки еще овладели не всеми знаниями и умениями в области художественной гимнастики. Этот метод подразумевает расчленение упражнения на составные части, а потом происходит освоение его в полном объеме. При работе с гимнастками старшего возраста используется метод целостного упражнения. Этот метод предполагает разучивание упражнения на фоне целостного выполнения двигательного действия.

Спортивная подготовка в художественной гимнастике – это многолетний круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания.

В содержании спортивной подготовки в художественной гимнастике принято выделять следующие виды: физическую, техническую, тактическую, психологическую, теоретическую и соревновательную подготовку.

В период учебно-тренировочных сборов предпочтение отдают физической и технической подготовкам.

Физическую подготовку развивают посредством специальных физических упражнений (процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений художественной гимнастики). В тренировках по физической подготовке предпочтение отдают упражнениям на развитие координации, силы, быстроты, прыгучести, равновесия, выносливости. Несмотря на то, что гибкость является одним из важнейших физических способностей в гимнастике.

Техническая подготовка спортсменок в художественной гимнастике совершенствуется не только на учебно-тренировочных занятиях, но и в процессе учебно-тренировочных сборов, на которые в структуре подготовки гимнасток выделяется отдельное время. При проведении сборов учитывается его цель, сроки проведения, время года. От этого во многом зависит содержание и построение работы на сборах.

Основными средствами технической подготовки гимнасток в период учебно-тренировочных сборов являются: упражнения без предмета; упражнения с предметом; танцевальные элементы; хореографические упражнения; акробатические упражнения; упражнения из других видов спорта.

К технической подготовке относятся: хореографическая, предметная, акробатическая, танцевальная.

Техническая подготовка - это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня.

Цель технической подготовки в художественной гимнастике - сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы гимнасткам с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою

индивидуальность в сочетании с разнообразием, трудностью и оригинальностью упражнений в единстве с музыкой и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства.

Задачами технической подготовки в художественной гимнастике являются:

- формирование системы специальных знаний о рациональной технике упражнений, требований к их исполнению, изучение правил соревнований;
- развитие широкого круга разнообразных двигательных умений и навыков, свойственных художественной гимнастике;
- совершенствование всех спортивно-значимых компонентов исполнительского мастерства: технических, физических, эстетических и музыкально-выразительных;
- разработка новых оригинальных элементов и соединений, совершенствование техники общеизвестных;
- составление соревновательных программ, эффективно отражающих и совершенствующих спортивное мастерство спортсменок.

В технической подготовке гимнасток выделяют следующие компоненты:

1. Беспредметная подготовка - формирование техники телодвижений, ее компонентами являются специфическая, равновесная, вращательная, прыжковая, акробатическая и танцевальная подготовки.

2. Предметная подготовка - формирование техники движений предметами, компоненты этого вида подготовки: балансовая, вращательная, фигурная, бросковая и перекатная подготовки. Упражнения выполняются с 5 разными по форме, фактуре, размерам предметами: скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой, которые предполагают следующие группы движений: удержание и баланс, вращательные и фигурные движения, бросковые движения и перекаты.

3. В системе учебно-тренировочного процесса особое внимание уделено технической подготовке с предметами, которые отличны друг от друга, обладают разной фактурой и свойствами. Эти условия определяют специфику подготовки гимнасток. На сборах тренеры стараются давать новые и необычные упражнения на развитие удержания и баланса, нестандартные вращательные и перекатные движения, новые вариации броскового движения и ловли предмета. Также на учебно-тренировочные сборы приглашаются артисты цирка, а точнее жонглёры. Они обучают гимнасток манипулировать нестандартными для них предметами (платки, кольца, булавы, теннисные мячи, палки). Жонглирование способствует развитию координации, ловкости, позволяет оставаться собранным, ускоряет и обостряет реакцию. Когда гимнастки приобретут этот навык, то получат

возможность не думать над движением предмета в воздухе, чувствовать его, оставляя сознание свободным для размышлений.

4. Акробатическая подготовка. Систематическое применение акробатических упражнений способствует совершенствованию функций органов равновесия, развитию быстроты и точности движений, силы и способности ориентироваться в пространстве при любом положении тела, в том числе и в безопорном. Для совершенствования акробатической подготовленности гимнасток на сборы приглашаются профессиональные тренеры, специализирующиеся на акробатике. Составляя связки и этюды, тренерам необходимо правильно подобрать облегченные элементы классификационной программы с учетом возраста и способностей гимнасток. Содержание уроков по акробатике включает в себя: способы выполнения шпагатов (скольжением, перемахом из упора лежа, из стойки перемахом, прыжком, переворот в сторону в шпагат с опорой на одну руку, фляг в шпагат, сальто в шпагат); мосты (на предплечьях, на одной руке, мост кольцом, мост шпагатом, мост-складка); упоры (на локтях, на локте, на полусогнутых руках, на прямых руках); кувырки (в группировке, длинный кувырок, из широкой стойки, из стойки на голове, из стойки на руках, кувырок назад в полушпагат, кувырок прыжком); перевороты (махом одной ногой, через стойку шпагатом, назад, назад в шпагат, через стойку на предплечьях, толчком двумя, со сменой ног, на одной руке); стойки (на лопатках, на голове, на предплечьях, на руках в полу шпагате и шпагате, на груди, на предплечьях в шпагате, полушпагате, кольцом одной и кольцом двумя, на руках в шпагате, кольцом одной и кольцом двумя, с прогибом (мексиканка), стойка на одной руке).

5. Хореографическая подготовка включает обучение элементам 4 танцевальных систем: классической, историко-бытовой, народно-характерной и современной. Хореографическая подготовка двигательно обогащает гимнасток, содействует разнообразию их деятельности и расширению средств выразительности в соревновательных программах, формирует правильное понимание красоты поз, линий, положений и движений тела, развивает культуру движений, а также воспитывает музыкальность ритмичность, эмоциональность и выразительность.

Классическая хореография является, прежде всего, уникальным комплексом движений, направленным на всестороннее развитие тела занимающихся: силы ног, рук, спины, гибкости суставов, эластичности мышц, устойчивости, координации, культуры движений. Использование отдельных упражнений классической хореографии нецелесообразно, поскольку не оказывает должного эффекта. Потому уже давно тренеры ввели в учебно-тренировочный процесс художественной гимнастики уроки классической хореографии. На учебно-тренировочные сборы специально приглашаются профессиональные хореографы из ведущих школ и театров балета. Преподаватель хореографии проводит урок, состоящий из двух

частей: либо экзерсиса у станка и на середине, либо экзерсиса у станка и прыжков, либо экзерсиса на середине и прыжков. Основная задача экзерсиса - выработать правильную постановку корпуса, позиции рук, ног, положения головы, развить выворотность, силу ног и спины, пластичность, грациозность движений и поз, устойчивость, выносливость, музыкальность, выразительность и т.д. Движения у балетного станка выполняются лицом, боком или спиной к станку.

Хореографические комбинации строятся преподавателем, в зависимости от возраста и степени освоения хореографических элементов гимнастками. Каждое движение начинается с подготовки (*preparation*). Основные движения экзерсисов у станка и на середине: *demi-plie*, *grand plie* в различных позициях, *battement tendu* и *battement tendu jete* разных видов, *rond de jambe par terre en dehors* и *en dedans* в сочетании с различными *port de bras*, *battement fondu*, *battement frappe* во всех направлениях, *rond de jambe en l'air en dehors* и *en dedans*, *petit battement*, *battement releve lent*, *grand battement jete* во всех направлениях.

Прыжковая часть урока (Алегро) классической хореографии является самой сложной. Для успешного выполнения хореографических прыжков, гимнасткам необходимо выработать правильный толчок, баллон – состояние фигуры в воздухе во время прыжка, правильное приземление. Основные прыжки: *temps saute* во всех позициях, *changement de pied*, разновидности *pas echappe*, виды *sissonne* (*sissonne simple*, *sissonne fermee*, *sissonne tombee*, *sissonne ouverte*). *Pas assemble* во всех направлениях, *pas glissade*, разновидности *pas jete*, *pas de chat*, *pas chasse*, *pas de basque* и др.

В последнее время танцевальная подготовка в художественной гимнастике стала неотъемлемой частью тренировочного процесса, это произошло из-за того, что по новым правилам в упражнении гимнастки должны быть как минимум две танцевальные дорожки по 16 счетов. Главная задача преподавателей танцев – «растанцевать» гимнасток, так как они немного зажаты и танцевальный запас движений у них ограничен. Необходимо научить их двигать бедрами отдельно от туловища и наоборот, и скоординировать эти движения с движениями рук, ног и головы. Музыка в художественной гимнастике очень разнообразна, поэтому чтобы разнообразить танцевальные движения гимнасток, приглашаются танцоры различных направлений. Это спортивные и балетные танцы, современная хореография, хип-хоп, народные танцы, джаз и многое другое.

6. Музыкально-двигательная подготовка - формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой. Этот вид подготовки предполагает: знакомство с элементами музыкальной грамоты; формирование умения слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности; развитие умения согласовывать движения с музыкой и средствами

музыкальной выразительности; совершенствование творческих способностей - поиск соответствующих музыке движений.

7. Композиционно-исполнительская подготовка - это поиск элементов и соединений, работа с музыкальным материалом, составление и совершенствование соревновательных и спортивно-показательных программ, совершенствование качества их исполнения, формирование виртуозности, выразительности и артистизма. Осуществляется на специальных постановочных уроках или во время комплексных занятий.

Соревновательный метод практически не используется в процессе занятий на учебно-тренировочных сборах, за исключением условия проведения сборов с конкретной целью подготовки к определенным соревнованиям, тогда в конце проводятся прикидки, чтобы оценить подготовленность гимнасток к данным соревнованиям.

Особенностью технической подготовки гимнасток в период учебно-тренировочных сборов – процесс совершенствования спортивного мастерства гимнасток. В этот период очень эффективен, так как достаточное количество времени отводится именно на техническую подготовку.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адашевский, В.М. Индивидуальные биомеханические особенности взаимодействия спортсменок с предметами в художественной гимнастике [Текст] / В.М. Адашевский, С.С. Ермаков // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2014. - № 6. – С. 33-35.
2. Варанина, Т.Т. Художественная гимнастика [Текст]: учебное пособие для институтов физической культуры / Под ред. Л.П. Орлова.- М.: Физкультура и спорт, 2001. – 197 с.
3. Винер, И.А. Система, определяющая соотношение сил в художественной гимнастике на мировом уровне [Текст] / И.А. Винер, Р.Н. Терехина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. - № 4. – С. 56.
4. Воробьев, А.Н. Методика тренировки [Текст]: учебное пособие / А.Н. Воробьев.- М.: ФиС, 2002. – 264 с.
5. Лисицкая, Т.С. Хореография в гимнастике [Текст]: учебное пособие / Т.С. Лисицкая. - М.: Физкультура и спорт, 2004. – 176 с.
6. Терехина, Р.Н. Обоснование подхода к определению сложности элементов художественной гимнастики и их технической ценности [Текст] / Р.Н. Терехина, Е.Н. Медведева // Ученые записки им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. - № 3. – С. 121.
7. Титова, А.В. Сочетание различных видов подготовки юных гимнасток-художниц в период летнего лагерного сбора [Текст] / А.В. Титова, Т.И. Субботина // Известия Тульского государственного университета. – 2013. - № 3. – С. 32.