

ВЛИЯНИЕ КОМПЛЕКСА ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ТЕХНИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ ГИМНАСТОК-ХУДОЖНИЦ

Шпакова В. А., канд. пед. наук, доц.;

Аппакова Д. И., магистрант

Южный федеральный университет,

г. Ростов-на-Дону, Российская Федерация

Аннотация. В статье рассматривают комплексы физических упражнений, как профилактическое средство предотвращения травм у девочек-гимнасток, а также как подготовительные упражнения для более успешного выполнения технически сложных базовых элементов в художественной гимнастике.

Ключевые слова: техническая подготовка, базовые упражнения, подготовительные упражнения, комплекс упражнений, гимнастики 7–11 лет.

Художественная гимнастика относится к технико-эстетическим видом спорта, в котором гимнастки соревнуются по техническим характеристикам и выразительности исполнения сложно-координационных движений с гимнастическими предметами под музыкальное сопровождение. Как и многие все виды спорта, художественная гимнастика связана с повышенным риском получения травм. Все движения, которые выполняет гимнастка (хореографические, акробатические и специальные элементы), предъявляют высокие требования к естественным характеристикам (повышенная гибкость позвоночника, растяжимость мышц и сухожилий, подвижность суставов) и выполняются с максимально возможной амплитудой. Суставные, мышечные, связочные аппараты гимнасток испытывают большую нагрузку. Кроме того, спортсменки уже с 7–8 лет начинают выполнять серьезные и сложные элементы и связки, а мышечная и костная система еще не сформирована должным образом. Поэтому получение травмы при выполнении сложно координированных элементов имеет большую вероятность.

Актуальность исследования обуславливается тем, что существует необходимость подбора базовых подготовительных упражнений, которые не вредят здоровью спортсменок, но при этом эффективно влияют на техническую подготовку гимнасток 7–11 лет.

Цель данного исследования – изучить и подобрать эффективные и безопасные для здоровья средства технических базовых элементов художественной гимнастики. Согласно цели, была сформулирована следующая гипотеза: предполагается, что использование разработанного комплекса подготовительных упражнений,

в который входят упражнения из раздела лечебной физической культуры будет способствовать эффективному развитию технической подготовки и улучшению спортивных результатов без травм у гимнасток-художниц 7–11 лет.

Многие специалисты в художественной гимнастике отмечают, что правильный тренировочный процесс должен быть построен таким образом, чтобы сохранить здоровье спортсменок с раннего возраста. Для этого необходима система специальных средств и условий восстановления. Лечебная физическая культура представляет собой использование определенных упражнений, которые направлены на процесс профилактики, лечения и реабилитации. Профилактическая физкультура позволяет укрепить опорно-двигательный аппарат, развить мышцы, кости, суставы и связки, которые задействованы в жизнедеятельности человека. Упражнения профилактической физической культуры повышают эффективность лечебного процесса, что способствует ускоренному процессу восстановления по всем его функциональным показателям [1, с. 23].

Техническая подготовка влияет на процесс достижения высоких результатов, так как задействованы сложно-координационные упражнения. Под технической подготовленностью понимают совокупность требуемых двигательных навыков и уровнем овладения ими в ходе тренировочного процесса. В художественной гимнастике, как и во многих технико-эстетических видах спорта, техническая подготовка представляет собой многогранный процесс, она делится на отдельные компоненты и разделы:

- подготовка без гимнастических предметов, которая направлена на формирование технических движений;
- подготовка с гимнастическими предметами, которая направлена на формирование технических движений вместе с предметами;
- хореографическая подготовка, которая направлена на хореографическое проявление в технических движениях;
- подготовка музыкально-двигательного характера, которая направлена на выполнение двигательных действий под музыкальное сопровождение с учетом темпа, ритма и динамикой выполнения;
- композиционная подготовка, которая направлена на формирование новых компонентов соединения в рамках соревновательной программы.

В двигательных упражнениях без гимнастических предметов определяют виды движений, которые схожи по техническому содержанию: движения с наклонами, упражнения на баланс, движения с элементами поворотов, прыжковые упражнения, акробатические упражнения, упражнения в партере, упражнения на ходьбу и бег, специфические упражнения. Основными компонентами в подготовки без предметов являются: упражнения на баланс, вращательные упражнения, прыжковые упражнения, специфические упражнения, акробатические упражнения и танцевальные упражнения.

В качестве гимнастических предметов выступают – мяч, скакалка, обруч, лента и булавы. Особенности гимнастических предметов влияют на техническую подготовку. В данном случае замечаются общие признаки схожести содержания технической конструкции. Определяют следующие виды упражнений с предметами: упражнения на баланс, вращательные движения, движения по фигуре, движения с элементами броска, перекаты.

Подготовка в сфере хореографии рассматривается в процессе обучения танцевальным системам следующих видов: классическая, историко-бытовая, народно-характерная и современная. Музыкально-двигательная подготовка в художественной гимнастике основывается на программе ритмической гимнастики, которая разработана Р.А. Варшавской. Программа имеет особое значение в развитии музыкального, выразительного и творческого проявления [4, с. 121]. Подготовка в рамках композиционной сферы рассматривается как процесс становления новых компонентов, элементов, соединений и других спортивных программ.

Дополнительным критерием оценки технической подготовленности гимнасток является результативность показателей в рамках соревновательной деятельности. Результаты в соревнованиях являются субъективной оценкой в ходе судейства, но при этом тренер обязан оценить выступление и сделать грамотные выводы для дальнейшего технического совершенствования.

Таким образом, техническая подготовка является фундаментальным фактором развития спортсменов в качестве тренировочного процесса и надежности спортивных результатов.

Лечебная физическая культура (ЛФК) – метод лечения, состоящий в применении физических упражнений и естественных факторов природы к человеку с лечебно-профилактическими целями. Основным методом физиотерапевтического лечения является лечебная гимнастика, то есть упражнения для тела, подобранные специально для лечения [2, с. 17].

Методические рекомендации по использованию профилактических упражнений в тренировках:

1. Тренировка обязательно начинается с правильной подготовительной частью и заканчивается восстановлением, расслаблением мышц;
2. В каждом занятии физические нагрузки чередуются с отдыхом и дыхательными упражнениями;
3. Индивидуализация. Во время тренировочного процесса следует учитывать индивидуальные возрастные и психофизиологические особенности каждой девочки-гимнастки, а также вариации течения заболеваний и состояние на данном этапе;
4. Обязательно активная роль взрослого (инструктора или тренера) для повышения эмоционального подъема ребенка в процессе тренировок;

5. Уделить особое внимание на осанку, коррекцию верхних и нижних конечностей; координацию опорно-двигательного аппарата;

6. Систематичность означает определенный подбор и подготовку физических упражнений, дозировку, схему и последовательность их выполнения. Реализация этого принципа осуществляется различными частными задачами при различных заболеваниях или травмах у отдельных занимающихся девочек.

7. Регулярность занятий означает повторение физических движений с определенной дозировки, темпе и ритме и обязательного правильного чередование нагрузок и перерывов.

8. Эффективность занятий определяется продолжительностью, как одного занятия, так применения физических упражнений в недельном цикле. Систематические занятия влияют на повышения функциональных возможностей организма. [2, с. 471].

Таким образом, к основным положительным особенностям метода использования профилактических упражнений в художественной гимнастике следует отнести:

- а) глубокую биологичность и адекватность;
- б) универсальность (под этим понимается широкая палитра действия – нет ни одного органа, который не реагировал бы на движения);
- в) отсутствие отрицательного побочного действия (при правильной дозировке физической нагрузки и рациональной методике занятия);
- г) возможность длительного применения, которое не имеет ограничений, переходя из лечебного в профилактическое и общеоздоровительное.

Для проведения эксперимента по применению подготовительно-профилактических упражнений в тренировочных циклах художественной гимнастики нами были выбраны девочки-гимнастки в возрасте 7–11 лет. Все дети являются действующими выступающими спортсменками с различными разрядами, состояниями здоровья и антропометрическими показателями. Базой нашего исследования стал Центр спортивной подготовки «Совершенство» (отделение СШОР 35) города Ростова-на-Дону.

После получения первичных результатов обеих групп, мы начали работать с экспериментальной группой. В ходе эксперимента основным методом работы нам служил специально разработанный комплекс упражнений, который применялся во всех трёх частях урока: разминка, основная часть, заключительная часть.

В разминку входили следующие упражнения:

1. «Разгибание и сгибание коленного сустава с помощью блоков для йоги»
Основная часть включала в себя:
 1. «Растяжка подколенной связки, а также ахилла и подвздошной мышцы»
 2. «Мышечный контроль»
 3. «Растяжка подколенной связки»

4. «Мышечный контроль 2»
5. «Стоя. Наклон назад с помощью вытяжения»

В заключительную часть входили:

1. «Разгибание и сгибание коленного сустава с помощью внутренних мышц бедер на полу»

Стоит отметить, что уроки у экспериментальной группы проводились на протяжении 6 месяцев с использованием комплекса подготовительных упражнений, основной направленностью которых было воспитание и улучшение состояния здоровья спортсменок и увеличение их спортивных технических показателей. Согласно тренировочному плану, занятия проводятся 3–5 раза в неделю, следовательно, в конце каждой тренировки респондентам представляли контрольные технические упражнения. У контрольной группы тренировки проводились согласно программе без дополнительных средств.

Нами были проведены повторные контрольные испытания путем оценки технической составляющей в вольных упражнениях без предмета в соревновательном процессе (рисунок).

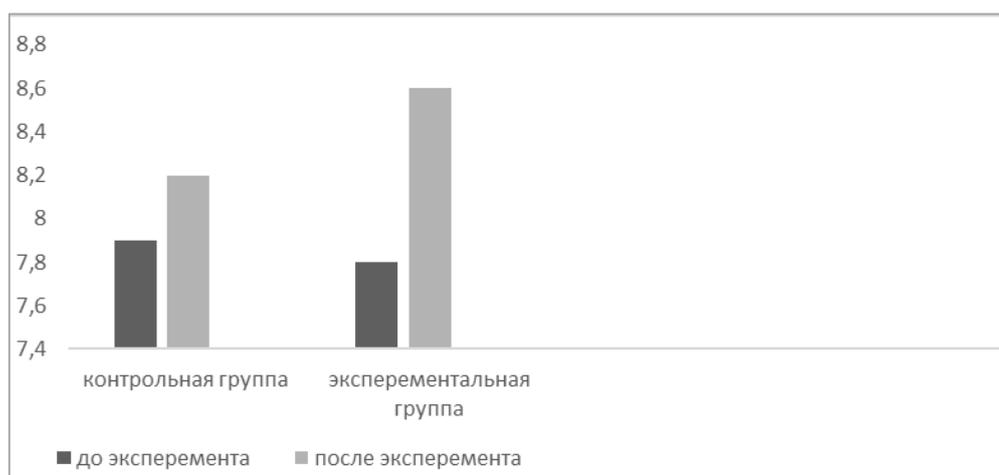


Рисунок. – Среднеарифметическая оценка за техническую составляющую в вольных упражнениях без предмета в двух группах до и после эксперимента

Таким образом, техническая составляющая экспериментальной группы увеличилась в положительную и прогрессивную сторону на 6 % от первоначальных значений, в то время как результаты контрольной группы остались почти неизменными, а где-то даже ниже прошлых значений. Согласно полученным данным, можно сказать, что представленные методические рекомендации являются эффективными, а выявленные профилактические упражнения – дают результат.

Можно сделать вывод, что использование тренерами профилактических упражнений в тренировочном цикле художественной гимнастики является очень важной частью развития детей в этом виде спорта. Опыт показывает, насколько

важно для спортсменов учить профилактические упражнения, отрабатывать навыки и следовать всем инструкциям тренера. И чтобы сделать этот процесс менее скучным и менее похожим на обычный урок, мы считаем, что можно использовать дополнительные средства в виде музыкального сопровождения или игрового формата. Это не только вовлекает детей в образовательный процесс, но и заставляет их неосознанно развивать все важные физические способности самостоятельно.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Венгерова Н.Н. Профилактика патологий позвоночника гимнасток-художниц на этапе углублённой подготовки / Н.Н. Венгерова, И.О. Соловьёва // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 7 (53). – С. 23–27.
2. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина. Учебник. – М.: Медицина, 1999. – 304 с.
3. Жуманова, А. С. Специальная физическая подготовка юных гимнасток с применением метода интервальной тренировки Табата / А. С. Жуманова, А. Н. Хайралиева, В. Н. Авсиевич. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2019. – № 51 (289). – С. 471–475. – URL: <https://moluch.ru/archive/289/65395/> (дата обращения: 20.02.2023).
4. 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.