

Совершенствование методики обучения технике бросков и ловли гимнастических предметов на этапе специализированной базовой подготовки

Андреева Н.О.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Аннотации:

Анализ выступлений гимнасток на соревнованиях разного уровня показывает, что система тренировок в художественной гимнастике на этапе специализированной базовой подготовки требует внесения корректив, направленных на совершенствование ее форм и методик. Одним из таких нововведений может быть использование в тренировочном процессе инновационных методов совершенствования работы с гимнастическими предметами. В статье рассматриваются начальные теоретические положения и пути совершенствования процесса обучения броскам и ловли мяча и других предметов как основные средства развития у гимнасток двигательных качеств и навыков, необходимых для достижения высоких результатов в соревновательной деятельности.

Ключевые слова:

художественная гимнастика, броски и ловли, гимнастические предметы, этап специализированной базовой подготовки.

Андреева Н.О. Вдосконалення методики навчання техніці кидків та ловлі гімнастичних предметів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Аналіз виступів гімнасток на змаганнях різного рівня дає підстави стверджувати, що система тренувань в художній гімнастиці на етапі спеціалізованої базової підготовки потребує внесення коректив, які спрямовані на вдосконалення її форм і методик. Одним з таких нововведень може бути використання в тренувальному процесі інноваційних методів вдосконалення роботи з гімнастичними предметами. В статті розглядаються початкові теоретичні положення і шляхи вдосконалення процесу навчання кидкам і ловлі м'яча та інших предметів як основні засоби розвитку у гімнасток рухових якостей і навичок, необхідних для досягнення високих результатів в змагальній діяльності.

художня гімнастика, кидки і ловлі, гімнастичні предмети, етап спеціалізованої базової підготовки.

Andreeva N.O. Perfection of methods of training to the technics of throws and catching of gymnastic subject matters at a stage of special base preparation.

The analysis of performances gymnasts at competitions of a different level shows, that the system of training in rhythmic gymnastics at a stage of special-purpose base preparation requires entering of the corrective amendments which have been directed on perfection of its forms and procedures. One of such innovations may be use in training process of innovative methods of perfection of work on gymnastic subject matters. In article initial theoretical positions and ways of perfection of process of training to throws and catching of a ball and other subject matters as basic means of progress at gymnasts impellent qualities and the skills necessary for achievement of high results in competitive activity are considered.

rhythmic gymnastics, throws and catching, gymnastic subject matters, a stage special base preparation.

Введение.

Художественная гимнастика на современном этапе ее развития отличается высокими требованиями к различным сторонам подготовки спортсменок. Многие специалисты [1, 2, 3, 8, 9] считают, что физическая, психологическая и теоретическая подготовка гимнасток проявляется в исполнении ими технических действий, от уровня совершенства которых зависит результат выступления спортсменок на соревнованиях.

Рост популярности художественной гимнастики на международной арене и конкуренция со стороны зарубежных соперниц заставляют искать новые пути и резервы повышения мастерства украинских гимнасток.

Особое внимание в тренировочном процессе специалисты уделяют технической подготовке спортсменок [3, 4, 5]. Способность четко выполнять сложнокоординационные движения позволяет гимнасткам достигать высоких спортивных результатов, и в итоге значительно повышает надежность реализации технических действий в ходе выполнения упражнений. У спортсменок в таких условиях появляется большая уверенность в своих силах, а художественная гимнастика, как вид спорта, становится более целенаправленной, зрелищной и технически разнообразной. Поэтому проблема совершенствования техники бросков и ловли предметов в художественной гимнастике является одной из наиболее важных, поскольку упражнения с предметами составляют основную часть соревновательной программы.

В научно-методической литературе, посвященной

обучению броскам и ловле предметов в художественной гимнастике [1, 3] частично разработаны механизмы выполнения броска, в основном это касается биомеханики руки, которой выполняется бросок. Достаточное внимание специалистами уделяется технике выполнения ловли предметов [2, 4, 5]. Вместе с тем, задача разработки средств и методов эффективного совершенствования техники бросковых элементов является чрезвычайно актуальной для современной художественной гимнастики. Ее успешное разрешение, по мнению ведущих тренеров, позволит задействовать значительные резервы учебно-тренировочного процесса и поднять на качественно новый уровень теорию и практику этого вида спорта. Несмотря на очевидную актуальность сформулированной проблемы, специалисты еще не нашли оптимальных способов ее разрешения. Это объясняется, по-видимому, с одной стороны высокой степенью координационной сложности техники художественной гимнастики, не в полной мере доступной сегодня для прямого инструментального исследования; а с другой стороны – отсутствием адекватной методологии [2, 4, 5].

Цель, задачи работы, материал и методы.

Целью данного исследования было изучение практического опыта ведущих тренеров, существующих методик обучения работе с гимнастическими предметами на этапе специализированной базовой подготовки, их эффективность и последующее влияние на динамику результатов соревновательной деятельности и подготовки высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике.

Задачи работы:

- Проанализировать теоретико–методические предпосылки совершенствования техники упражнений с предметами в художественной гимнастике.
- Исследовать структуру техники бросков предметов у спортсменок различной квалификации в художественной гимнастике.
- Разработать программу двигательных заданий для совершенствования техники бросков предметов квалифицированных гимнасток.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Анкетирование.
3. Метод экспертных оценок.
5. Педагогический эксперимент.
6. Методы математической статистики.

Исследования проводились в период 2007-2011 гг. на базе отделений художественной гимнастики ДЮСШ и СДЮШОР г. Киева. В эксперименте приняли участие 50 гимнасток, тренирующихся в группах специализированной базовой подготовки и 20 тренеров, работающих с такими группами.

Результаты исследований.

Одним из путей улучшения спортивных результатов является совершенствование процесса технической подготовки. Высокий уровень владения рациональными двигательными действиями позволяет на протяжении всего сезона показывать стабильный результат и хорошие оценки. В настоящее время одна из основных проблем в процессе развития художественной гимнастики – это совершенствование техники бросков и ловли предметов.

С целью изучения практического опыта совершенствования техники владения предметами гимнасток на этапе специализированной базовой подготовки мы провели анкетирование среди тренеров по художественной гимнастике. В опросе принимали участие тренеры различной квалификации: 1 группа – тренеры со стажем работы от 1 до 10 лет, 2 группа – от 11 до 25 лет.

Тренерам предлагалось ответить на 10 вопросов.

По общему мнению респондентов, наиболее эффективным временем тренировки при отработке бросков и ловли предметов является время 35 минут (рис.1).

Тренеры 1 группы считают, что при отработке бросков и ловли предметов в процессе тренировки наиболее эффективное время 35 минут. Во второй группе респондентов также считают, что 35 минут достаточно на броски и ловли предметов. Проанализировав 2 группы респондентов можно сказать, что есть различия в других вариантах ответа, что свидетельствует о разном подходе к этому вопросу, но все же главное что 1 и 2 группа сошлись в необходимости затрат 35 минут на отработку бросков и ловли предметов во время тренировки.

В вопросе об уровне сложности работы с тем или иным предметом мнения респондентов немного расходятся. Обе группы опрошенных сошлись во мнении, что в упражнениях с мячом часто допускаются ошибки при бросках и ловлях. Первая группа респон-

дентов оценивает сложность работы с предметами в таком порядке: мяч, лента, скакалка, булавы, обруч; вторая группа опрошенных – в последовательности: мяч, лента, булавы, скакалка, обруч. Респонденты обеих групп сошлись в ответах, что мяч и лента являются наиболее технически сложными предметами в художественной гимнастике, а также еще и наиболее зрелищными и “ценными” в плане соревновательного результата. Во время выполнения именно этих разделов программы во время соревнований гимнастками наиболее часто допускаются ошибки.

Анализ оценки ошибок при выполнении бросков и ловли предметов показал, что в этих вопросах мнения респондентов существенно различаются. Так, тренеры 1 группы считают, что значимость ошибок при броске и ловле на соревнованиях проходит в таком порядке: низкая амплитуда броска, ловля в две руки, незафиксированное положение броска предмета, долгое ожидание предмета, психологическая неустойчивость гимнастки. Тренеры 2 группы считают, что основными ошибками являются: долгое ожидание предмета, низкая амплитуда броска, ловля в две руки, незафиксированное положение броска предмета, психологическая неустойчивость гимнастки. Характерно, что обе группы респондентов поставили на последнее место психологическую неустойчивость гимнастки, что говорит об их внимании на показатели технической подготовленности.

Выводы.

1. Наиболее оптимальное время на отработку бросков и ловли предметов во время тренировки составляет 35 минут.
2. Упражнения с мячом и лентой являются наиболее технически сложными и зрелищными в художественной гимнастике. Во время выполнения упражнений с этими предметами гимнастками наиболее часто допускаются технические ошибки во время соревнований.
3. Основными причинами допускаемых ошибок техники бросков и ловли предметов во время соревнований являются: низкая амплитуда броска, незафиксированное положение броска, долгое ожидание предмета, психологическая неустойчивость гимнастки.

Использование полученных результатов в тренировочном процессе позволит значительно повысить уровень подготовки гимнасток к соревнованиям. Дальнейшие исследования будут направлены на разработку мультимедийной программы для совершенствования техники бросков и ловли предметов в художественной гимнастике на этапе специализированной базовой подготовки.

Литература:

1. Байер В.В. Составления тренировочных комбинаций на различные виды координационных способностей на этапе предварительной базовой подготовки в художественной гимнастике (на примере упражнений с булавами) / В.В. Байер, А.Я. Муллагильдина // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2004. – № 2. – с. 31 – 36.
2. Балабанова Е. Анализ ошибок в технике выполнения гимнастками соревновательных упражнений с предметами / Е. Балабанова // Олімпійський спорт і спорт для всіх: IX Міжнародний науковий конгрес: Тези доповідей. – К.: Олімпійська література, 2005. – С.311.

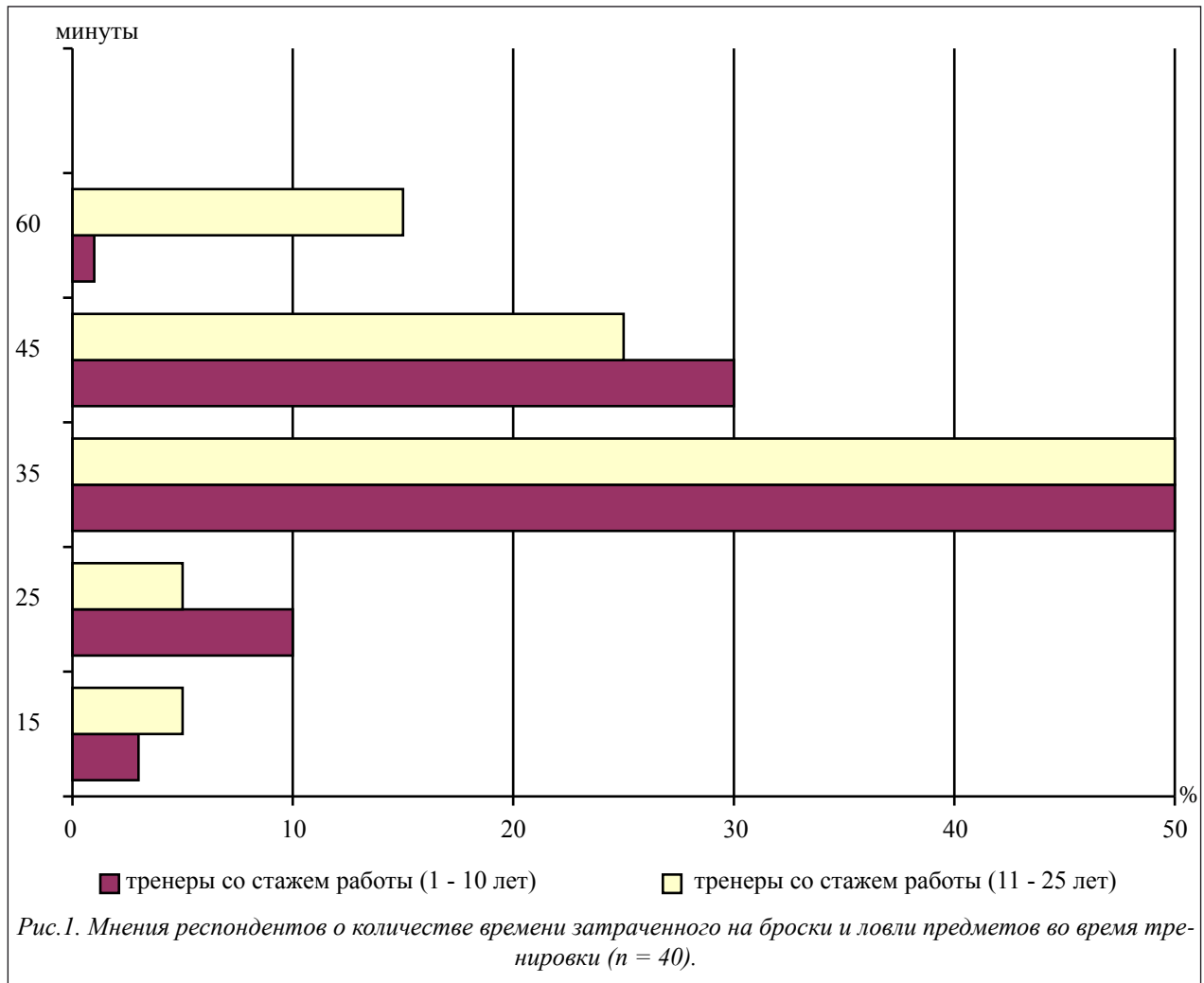


Таблица 1

Значимость предметов, при которых наиболее часто допускаются ошибки при броске и ловле (n = 20)

Предметы	Группа 1 стаж работы от (1 до 10 лет)		Группа 2 стаж работы от (11 до 25 лет)	
	Ранг	Σ xi	Ранг	Σ xi
	(W=0,285)		(W=0,345)	
Скакалка	3	3,5	4	4,5
Обруч	5	5,6	5	5,8
Мяч	1	1,5	1	1,9
Булавы	4	4,6	3	3,7
Лента	2	2,6	2	2,8

- Карпенко Л.А. Современное состояние художественной гимнастики / Л.А. Карпенко // Состояние и перспективы развития физкультурного образования на современном этапе: материалы Международной научной конференции. – Белгород, 2007. – С. 15-19.
- Николаева Е.С. Методика подготовки юных спортсменов в художественной гимнастике и выполнение упражнений с предметами / Е.С. Николаева // Состояние и перспективы развития физкультурного образования на современном этапе: материалы Международного научного – практической конференции. – Белгород, 2007. – С. 319–321.
- Кожевникова Л. Критерії оцінки засвоєння спортсменками навичок базових елементів художньої гімнастики / Л. Кожевникова, Ж. Білокопитова // Актуальні проблеми розвитку руху “Спорт для всіх” у контексті європейської інтеграції України: Матеріали міжнар. наук. – практичної конференції. – Тернопіль, 2004. – С. 108–110.
- Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена: Навчальний посібник / В.М. Платонов, М.М. Булатова. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320 с.
- Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К.: “Олимпийская литература”, 1997. – 583 с.
- Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К.: “Олимпийская литература”, 2004. – 808 с.
- Художественная гимнастика: Учебник для ин-тов физ. культ. / Под ред. Т.С. Лисицкой. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 232 с., ил.

Поступила в редакцию 22.06.2011 г.
 Андреева Наталия Олеговна
 zakorko@ukr.net