



Совершенствование технической подготовки в художественной гимнастике в упражнениях с предметами

Муллагильдина А. Я., Дзюба Н. Б.

Харьковская государственная академия физической культуры, Харьков, Украина

Аннотация. По результатам анкетирования тренеров определены педагогические подходы совершенствования процесса технической подготовки спортсменок в упражнениях с предметами.

Ключевые слова: художественная гимнастика, «предметная» подготовка.

Введение. Спортсменки в художественной гимнастике в своих соревновательных упражнениях выполняют разнообразные динамические движения в сочетании со сложной работой предметом, что требует наличия четко сформулированных двигательных навыков и безукоризненной точности выполнения каждого движения. Высокий уровень современной художественной гимнастики обуславливает поиск эффективных педагогических подходов в процессе совершенствования технической подготовки спортсменок в упражнениях с предметами [1]. Освоение сложнокоординационных упражнений с предметами возможно при высоком уровне развития широкого комплекса специальных способностей к анализу пространственно-временных характеристик движений, к дифференциации собственных мышечных усилий, проприоцептивной чувствительности («чувству предмета»), антиципации [4]. В научно-методической литературе существует множество вариантов представления «координационных способностей». Отсутствие единого мнения по данному вопросу связано с тем, что координационные способности человека представляют собой многогранное и сложное образование. В специальной литературе по художественной гимнастике указывается, что важной предпосылкой для технической подготовки в упражнениях с предметами является развитие специфических координационных способностей спортсменок [2]. К средствам развития координационных способностей относят соревновательные и специально-подготовительные упражнения [3]. При этом авторы отмечают, что перенос координационных способностей с одних упражнений на другие очень мал. Анализ научно-методической литературы и прак-



тического опыта указывает на существование противоречия между необходимостью формирования у гимнасток разнообразных двигательных навыков для выполнения упражнений с предметами, с одной стороны, и недостаточной научно-методической разработанностью данного процесса, с другой.

Цель – изучить мнение тренеров по художественной гимнастике об эффективности различных педагогических подходов в процессе совершенствования технической подготовки спортсменок в упражнениях с предметами.

Задачи исследования: 1) провести анализ организации тренировок и контроля подготовленности гимнасток по видам многоборья; 2) выявить мнение тренеров о значимости различных психомоторных способностей спортсменок для совершенствования упражнений с предметами.

Материал и методы исследования. Методами исследования были опрос, беседа и анкетирование квалифицированных тренеров. В анкетировании приняли участие двенадцать квалифицированных тренеров по художественной гимнастике.

Результаты исследования и их обсуждение. Из проведенных опросов, бесед и анкетирования тренеров было определено, что согласно расписанию занятий в ДЮСШ и распределению тренировочного времени, отдельному виду многоборья в недельном микроцикле тренеры посвящают три (58 %) и две (42%) тренировки. На планирование работы с предметами имеет влияние характеристики располагаемого спортивного зала, его площадь и достаточная высота потолка для осуществления широких амплитудных перемещений и высоких бросков предметами. Все тренеры планируют и проводят специальные «предметные» уроки для совершенствования технической подготовленности гимнасток. Некоторым тренерам удается проводить такие уроки только эпизодически (33%). Все тренеры в обязательном порядке проводят контроль уровня технической подготовленности спортсменок в упражнениях с предметами, результаты которого фиксируются в индивидуальной карточке спортсменки. Критерии и шкалы оценки «предметной» подготовленности гимнасток обсуждаются и принимаются на тренерском совете школы. Накануне соревнований большинство тренеров (83%) стараются провести контроль надежности выполнения гимнастками элементов с предметами непосредственно в соревновательной позиции, с созданием условий, приближенных к соревновательным. На предложение оценить значимость психомоторных способностей, которые необходимы для достижения высокого уровня в технике выполнения упражнений с предметами, средние значения в оценке тренеров составили: от 2,5 балла до 5 баллов (при max – 5 баллов).

Как наиболее значимые (5 баллов) тренеры выделили психические особенности: мышление, память, внимание, которые задействованы в осуществлении принципа сознательности в спортивной деятельности юных гимнасток.



Таблиця 1

Результаты анкетирования тренеров (n=12)

Вопросы анкеты	Ответы (%; X)
1. Какое количество тренировок Вы посвящаете отдельному виду многоборья в недельном микроцикле?	
Одну	-
Две	42
Три	58
Больше трех	-
Каждую тренировку	-
2. Проводите ли Вы уроки совершенствования движений с предметами?	
Да	100
Нет	-
Системно	67
Эпизодически	33
3. Проводите ли Вы тестовый контроль уровня технической подготовленности спортсменок в упражнениях с предметами ?	
Да	100
Нет	-
По контрольным нормативам	100
По прикидкам	83
4. Оцените по 5-ти бальной шкале значимость психомоторных способностей, необходимых для достижения высокого уровня в технике выполнения упражнений с предметами?	
Мышление, память, внимание	5
Сила воли	2,5
Быстрота реагирования	3,5
Выносливость	4
Координированность движений	4
Способность к дифференцированию пространственно-временных параметров движений	4,5
Способность к дифференцированию динамических параметров движений	5
Способность к ориентации в пространстве	3,8
Способность к сохранению равновесия	3,0
Способность к произвольному расслаблению мышц	2,5
Чувство ритма (согласованность с музыкой)	2,8
Способность предвосхищать различные признаки движений, условия их выполнения (антиципация)	3,2

Значимости силы воли спортсменок для успешного овладения техникой выполнения упражнений с предметами респонденты оценили самым низким средним результатом – 2, 5 балла. По мнению тренеров наиболее значимыми для успешного выпол-



нения элементов с предметами является наличие координационных способностей к дифференцированию динамических и пространственно-временных параметров движений (5 баллов и 4,5 балла – соответственно).

Выводы. 1. Большинство, 58 % опрошенных тренеров проводят по отдельному виду многоборья три тренировки в недельном микроцикле, 42% тренеров проводят две таких тренировки. Все тренеры проводят контроль подготовленности гимнасток в упражнениях с предметами. 2. Для успешного выполнения элементов с предметами тренеры выделили способности к дифференцированию динамических и пространственно-временных параметров движений.

Перспективами дальнейших исследований в данном направлении является обоснование программы тестирования технической подготовленности в упражнениях с предметами.

Список использованной литературы.

1. Андреева Н.О. Совершенствование методики обучения технике бросков и ловли гимнастических предметов на этапе специализированной базовой подготовки. *Физическое воспитание студентов*. 2011. № 4. С. - 3-5.
2. Ботяев В.Л. Анализ соответствия перспективно-прогностическими координационной подготовленности юных гимнасток, занимающихся на начальном этапе специализированной подготовки (на примере спортивной и художественной гимнастики). *Теория и практика физической культуры*. 2014. №10. С. 94-97.
3. Муллагильдина А.Я. Повышение надежности соревновательной деятельности спортсменок 10-13 лет в художественной гимнастике. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія №15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2015. Випуск 12 (67) 15 . С. 85-88.
4. Муллагильдина А. Влияние сенсомоторной координации на техническую подготовленность юных спортсменок в художественной гимнастике. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2017. № 2(58). С. 62–66. doi:10.15391/sns.v.2017-2.011.