

УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

МУЛЛАГИЛЬДИНА А. Я., к. пед. н., доцент

СВИСТАК А. В.

Харьковская государственная академия физической культуры

ПОСТРОЕНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ С ЛЕНТОЙ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ 10–12 ЛЕТ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Аннотация. Проанализированы методики построения упражнений с лентой для гимнасток 10–12 лет, выявлены ведущие элементы, изучены методики составления элементов «риска» и «мастерства» для юных гимнасток.

Ключевые слова: художественная гимнастика, соревновательное упражнение с лентой.

Введение. Художественная гимнастика является сложно-координационным видом спорта. Сложная структура двигательных действий в художественной гимнастике осуществляется в строгом соответствии с техникой вида спорта, зависит от музыкального ритма, эстетического содержания и свойств предметов. Мастерство гимнасток заключается в тонкой координацией движений, умении передавать не только общий характер движения, но и его детали [3]. Гимнастки в соревновательных композициях кроме владения своим телом демонстрируют виртуозную технику исполнения элементов с мячом, скакалкой, обручем, лентой и булавами [1; 2].

Освоение упражнений с предметами юные гимнастки начинают на первом году обучения. В возрасте 10–12 лет к изученным базовым навыкам спортсменки начинают добавлять более сложные элементы с предметами, в том числе и с лентой [7]. Процесс совершенствования упражнений с лентой требует углубленного изучения закономерностей освоения техники базовых движений различных групп трудности данным предметом, методик разработки элементов риска, мастерства с учетом требований классификационных программ и возрастными особенностями гимнасток [5; 6].

Цель исследования. Изучить методики построения упражнений с лентой для спортсменок 10–12 лет в художественной гимнастике.

Задачи исследования: 1) на основе анализа литературных источников, правил соревнований и классификационных требований выявить ведущие элементы в упражнениях с лентой для гимнасток 10–12 лет; 2) изучить методики составления элементов «риска» и «мастерства» для гимнасток 10–12 лет.

Материал и методы исследования. Материалом исследования были требования к классификационным программам третьего, второго, первого юниорского разрядам, к программе КМС в упражнении с лентой, правила судейства по художественной гимнастике и программный материал для групп предварительной базовой подготовки ДЮСШ [6; 7]. Методами исследования были анализ и обобщение литературных источников; анализ и сопоставление программного материала и классификационных требований; абстрагирование технических элементов с лентой; анализ и синтез при изучении методики составления элементов «риска» и «мастерства».

Результаты исследования. Упражнения с лентой характеризуются слитностью, динамичностью и пластичностью движений. Основа техники движений с лентой заключается в непрерывном поддержании инерции полета ленты при последовательном выполнении различных рисунков. Специалисты указывают, что при обучении действия с лентой, следует рассматривать о взаимодействии гимнастки с лентой, то есть о системе «гимнастка – лента» [1; 3; 4].

Согласно правилам соревнований лента в руке гимнастки должна непрерывно двигаться. Это требование обусловлено свойствами данного предмета. Лента отличается относительно малой автономностью движений и непрерывное, упорядоченное в форме махов, спиралей, змеек и т.д. движение позволяет держать ленту постоянно «расправленной», поддерживать инерцию полета ленты.

Упражнения с лентой делятся на махи и круги, восьмерки, змейки, спирали, броски. Выделяются две основные группы упражнений с лентой. Первая группа – махи и круги, вторая – броски. При составлении соревновательных композиций с лентой задействованы все группы упражнений без предмета: волны, равновесия, повороты, прыжки, ритмические шаги с танцевальными движениями и непосредственно работа предметом: махи, круги, восьмерки, змейки, спирали, броски и ловля различными способами.

В соответствии с требованиями классификационных программ по художественной гимнастике соревновательное упражнение с лентой должно содержать элементы, свойственные дан-

ному предмету, танцевальную дорожку, упражнения с риском потери предмета и упражнения, демонстрирующие техническое мастерство гимнасток.

Нами были выделены типичные упражнения с лентой, представляющие дополнительные трудности для гимнасток 10–12 лет: спираль лентой при выполнении поворота в «аттитюде» на 720° (трудность заключается в сохранении равновесия во время вращения с одновременной работой предмета); два прыжка «жете антурнан» с выполнением лентой вертикальной «змейки»; боковое равновесие на полупальце с захватом в наклоне с одновременным выполнением свободной рукой вертикальной спирали; танцевальная дорожка с выполнением спирали в различных плоскостях; «шене» с выполнением спирали в различных плоскостях, бросок «эшаппе» в прыжке со сменой согнутых ног («козлик»), ловля ленты одной рукой за спиной.

Нами были выделены типичные упражнения с лентой, представляющие дополнительные риски потери предмета:

– для гимнасток 10-ти лет: бросок ленты с одновременным выполнением два «шене», переворот боком на одной руке с выполнением спирали; в прыжке касаясь в кольцо бросок «эшаппе», ловля предмета с круговым движением назад; бросок ленты из-за спины, шене, ловля в прыжке со сменой согнутых ног («козлик»);

– для гимнасток 11-ти лет: бросок ленты, два шене ловля в боковом перевороте на локтях с работой предмета; бросок ленты махом ноги в кольцо, кувырок вперед в сед согнув ноги с ловлей предмета ногами;

– для гимнасток 12-ти лет: переворот вперед, бросок ленты ногой, два шене, кувырок назад с ловлей предмета; при выполнении циркуля бросок ленты ногой, два кувырка в сед согнув ноги с ловлей предмета ногами.

В настоящее время повышается сложность и структурное разнообразие движений, выполняемых гимнастками. Комбинации элементов в виде «мастерства владения предметом» позволяют спортсменкам усложнять программу, повышая их ценность. В «мастерстве» обязательно присутствие оригинальности, поскольку выполнение элементов осуществляется не на обычной основе стандартных движений предметом. В случае невыполнения заявленных элементов или технических ошибок «мастерство» не засчитывается. Комбинации элементов в каждом «мастерстве» должны быть различными. «Мастерство» может выполняться во время усложненных движений без предмета также на ритмических шагах: перекаат палочки без помощи рук и без зрительного контроля; в перевороте вперед отбить палочку ленты ногой, ловля в руку; отбив ногой палочки, войти в ход ленты с лицевым кругом в прыжке касаясь, выполнить малый бросок, ловля палочки за спиной. Ниже приводим пример соревновательного упражнения с лентой (табл.)

Выводы:

1. Ведущими элементами в упражнениях с лентой для гимнасток 10–12 лет являются элементы всех структурных групп без предмета и с предметами усложненные дополнительными трудностями при выполнении: равновесия с одновременной работой предметом; повороты на 360° и 720° с отведением ноги на 180° с одновременной работой предметом; амплитудные прыжки с вращением, в позах с проявлением гибкости с одновременной работой предметом.

2. Элементы «риска» и «мастерства» для гимнасток 10–12 лет включают: выполнение бросков и ловли предмета без зрительного контроля с одновременным выполнением вращательных упражнений под предметом; броски и ловля ленты ногами в соединении с полуакробатическими элементами.

Перспективы дальнейших исследований заключаются в разработке методик составления соревновательного упражнения с лентой с учетом психофизиологических особенностей спортсменок.

Список использованной литературы:

1. Андреева Р.І Технологія навчання техніки вправ з обручем на основі спеціальної фізичної підготовки юних гімнасток: автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський та професійний спорт» Р.І. Андреева – Х., 2011. – 20 с.
2. Байер В. В. Составление тренировочных комбинаций на различные виды координационных способностей на этапе предварительной базовой подготовки в художественной гимнастике (на примере упражнений с булавами) / Байер В. В., Муллагильдина А. Я. //Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. научн.тр. под ред. Ермакова С. С. – Харьков: ХГАДИ (ХХПІ), 2004. – №2. – С. 31–34.
3. Карпенко Л. А. Художественная гимнастика : учеб. для тренеров, преподавателей и студентов физ. культуры / Л. А.Карпенко; Всеросс. федерация худож.гимнастики; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. М., 2003. – 384 с.
4. Муллагильдіна А.Я. Корекція кидкових рухів м'ячем у спортсменок 7-9 лет в художній

Пример соревновательного упражнения с лентой

№ п/п	Элементы	Критерии
1	Ритмические шаги с выполнением лентой спирали в различных плоскостях, меняя положение тела и «рисунка» предмета.	-
2	Равновесие в кольцо на полупальце с выполнением рисунка лентой.	Трудность заключается в том, что гимнастке необходимо сохранять на высоком полупальце равновесие в кольцо, одновременно выполняя кистью «рисунком» лентой
3	Мастерство – ритмические шаги с прокаткой палочки по спине без зрительного контроля	Мастерством является элемент предметом без зрительного контроля
4	Поворот в низком переднем равновесии, выполняя «змейку»	Трудностью является одновременное сохранение низкого равновесия и работа предметом
5	Бросок ногой в перевороте вперед два шене ловля в боковом перевороте («колесе»)	Риском является ловля предмета без зрительного контроля в боковом перевороте на одной руке с работой предмета в спираль
6	В прыжке жете «антурнан» бросок эшапе и ловля предмета в руку.	-
7	Бросок палочки рукой, переворот назад с захватом ленты ногой, ловля предмета за спиной	Мастерство заключается в том, что гимнастка без зрительного контроля выполняет захват ленты и ловлю предмета за спиной
8	Циркуль, бросок ногой, 2-а кувырка в сед согнув ноги с ловлей предмета ногами	Риском является бросок и ловля предмета ногами без зрительного контроля
9	Равновесие на груди, работа лентой в спирали	Трудностью является удержание неустойчивого равновесия с одновременной работой предметом
10	Низкое равновесие с выполнением лентой спирали, переход в переворот вперед с отмахом лентой	Трудностью является сохранение равновесия на полупальце, удержание спины
11	Танцевальная дорожка в выполнении ритмических шагов с изменением рисунка ленты	-
12	Прыжок жете антурнан в кольцо с выполнением спирали лентой	Трудностью является выполнение амплитудного прыжка с одновременной работой предмета
13	Поворот на 720° в боковом наклоне с захватом ноги рукой с выполнением спирали лентой	-
14	Бросок, два шене ловля в перевороте вперед на одной руке.	Риском является бросок и ловля в движении без зрительного контроля

гімнастики / А.Я. Муллагільдіна, К.О. Шевченко // Матеріали 14-й Міжнародній науково-практичній конференції «Фізична культура, спорт та здоров'я», ХДАФК – С. 104–108.

5. Нестерова Т.В. Развитие правил змагань і системи суддівства в художній гімнастиці олімпійського періоду / Т.В. Нестерова. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – К.: Олімпійська література. – № 2. – 2007. – С. 51–55.

6. Правила соревнований по художественной гимнастике на 2013-2016 гг. – 2012. – 42с.

7. Художня гімнастика: Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. / Сост. Ж.А. Білокопитова, Т.В. Нестерова, А.М. Дерюгіна, В.А. Безсонова. – Київ: РНМК, Державний комітет України з фізичної культури і спорту, 1999. – 115 с.