

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ПОВЫШЕННОЙ КООРДИНАЦИОННОЙ СЛОЖНОСТИ В ПОДГОТОВКЕ ГИМНАСТОК 9-10 ЛЕТ**

**Гуртовая Н. В.**

**Научный руководитель: к.п.н., доцент Соболева Наталья Владимировна**

Эмоционально – зрелищная функция спорта особенно раскрывается в сложнокоординационных видах, например художественная гимнастика. Красота человеческого тела, технически сложные и отточенные движения, музыкальное сопровождение – все это привлекает внимание истинных поклонников, и в свою очередь повышает требования к отдельным видам подготовки, и их компонентам.

Целью нашей работы стало разработка методики подготовки гимнасток 9-10 лет на основе применений упражнений повышенной координационной сложности.

Художественная гимнастика относится к зрелищным видам спорта, где оценка за исполнительское мастерство производится субъективно судьями – арбитрами, оценивающими выступление визуально. Учебно-тренировочный процесс в художественной гимнастике подчиняется основным законам теории спортивной тренировки, но в процессе педагогической деятельности каждый практикующий тренер имеет свое мнение по вопросам организации подготовки юниорок.

К занимающимся художественной гимнастикой, предъявляются особые требования, отражающие специфику вида спорта. Использование экстраординарных, искусственных рабочих положений (шпагаты, мосты, выворотные положения стоп и кистей рук) требуют от спортсменок большой подвижности в суставах, гибкости. Недостаточная подвижность в суставах может ограничить проявления качества силы, быстроты реакции и скорости движений, выносливости, увеличивая энергозатраты и снижая экономичность работы, что зачастую приводит к серьезным травмам мышц и связок. В художественной гимнастике на каждом этапе подготовки существует набор элементов, которые гимнастка должна продемонстрировать в соревновательной композиции. Выполнение данного требования на соревнованиях контролируется бригадой судей, оценивающих композиционную сложность упражнения. Так, при недостаточной амплитуде ни один элемент не будет засчитан.

Таким образом, без достаточного развития гибкости невозможно выполнить данное требование Правил соревнований. Активная гибкость характеризуется величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений, благодаря своим мышечным усилиям; пассивная характеризуется максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил. В соревновательных композициях гимнасток, в наибольшей степени проявляется активная гибкость, но продемонстрировать ее спортсменка может только при условии достаточного уровня пассивной гибкости, а также определенного уровня силовых способностей. Общая гибкость определяет подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнить разнообразные движения с большой амплитудой. Предметом особого внимания в художественной гимнастике является специальная гибкость.

Не менее важным физическим качеством, необходимым в художественной гимнастике является координация движений – способность быстро, точно, целесообразно, экономично и находчиво, то есть наиболее совершенно, решать двигательные задачи. Уже на начальном этапе подготовки гимнастки должны обладать двигательными способностями, позволяющими овладевать одиночными и композиционными действиями свободного характера и с манипулированием спортивными предметами.

Высшим уровнем проявления координационных способностей целесообразно считать их проявление во внезапно возникающих сложных ситуациях. Чем точнее и

разнообразнее работа двигательного аппарата, чем больше запас условнорефлекторных связей, тем легче спортсмен усваивает новые формы движений и лучше приспосабливается к условиям двигательной деятельности.

Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов: способности человека к точному анализу действий, деятельности анализаторов, в особенности двигательного, сложности двигательного задания, уровня развития других физических способностей, смелости и решительности, возраста, общей подготовленности занимающихся. Большие требования предъявляются к ориентировочной способности, умению сочетать движения различными частями тела между собой и умению сохранять равновесие. Все это является необходимым условием качественного выполнения упражнений в гимнастике.

Не менее высокие требования к координационным способностям предъявляют упражнения, сопровождающиеся вращением тела вокруг его вертикальной и горизонтальной осей, отсутствием опоры (элементы группы «прыжки»).

В художественной гимнастике практически все упражнения связаны с равновесием. Проявляется ли это в статических или динамических элементах, в упражнениях с предметами – везде необходимо удерживать свое тело в определенном положении. Большое значение имеет способность удерживать равновесие после выполнения упражнений, связанных с вращением тела в различных плоскостях, то есть после нагрузки на вестибулярный аппарат. Воспитание навыка в сохранении равновесия различной сложности является существенным разделом процесса спортивного совершенствования гимнасток, независимо от уровня их подготовленности. По данным анализа соревнований среди наиболее часто встречающихся ошибок, допускаемых гимнастками, является потеря равновесия. Возможность уменьшить колебания тела с использованием зрительного канала обратной связи, повышает эффективность сохранения равновесия и облегчает управления движения в целом.

При работе с детьми специальные элементы художественной гимнастики (волны, взмахи) из различных исходных положений могут служить средством овладения устойчивым равновесием с упражнениями с предметами. Для демонстрации равновесий высшей сложности нужна большая амплитуда движений. В качестве эффективного средства, содействующего формированию устойчивости в художественной гимнастике, используются положения с разнообразными движениями руками и головы, наклоны и повороты туловища в стойках на полупальцах, повороты переступанием на всей стопе и на носках.

В качестве средств развития координационных способностей могут быть использованы упражнения общей и специальной подготовки, если они связаны с преодолением координационной деятельности. По мере того, как упражнения становятся привычными, все прочнее закрепляется привычная для него форма, оно перестает эффективно воздействовать на координационные способности. Чтобы сохранить эффективность тренировки надо либо изменить упражнение, либо заменить его новым. Новизна, необычность и обусловленная ими координационная трудность – определяющие критерии выбора двигательных заданий.

Осваивая новые упражнения, спортсмен пополняет свой двигательный опыт. В связи с тем, что степень возможного обновления форм координации движений в избранном виде спорта зависят от разнообразия присущей ему техники и тактики, тем большую роль в воспитании координационных способностей спортсмена играют средства спортивной специализации. Ведущей линией методики воспитания координационных способностей по мере углубления специализации в художественной гимнастике становится введения фактора необычности при выполнении привычных действий, с тем, чтобы обеспечить возрастающие требования к координации движений.

Методическое воплощение этой линии сводится к трем подходам:

1. Строго заданное изменение отдельных характеристик или всей формы привычного двигательного действия, усложняющие координацию движений;
2. Выполнение привычных действий в непривычных условиях;
3. Введение различных внешних условий, вынуждающих варьировать привычные формы координации движений.

Каждый из подходов может быть реализован во множестве частных методических приемов. Такими методами может быть метод многократного выполнения упражнения с последующим изменением точности по времени, пространству и мышечному усилию, метод «контрастных заданий», метод «сближаемых заданий».

Художественная гимнастика требует не только пространственной точности движений, но и высокоразвитого «чувства пространства» - способности, верно, оценивать пространственные условия и действия.

Многообразие видов двигательных координационных способностей не позволяет оценивать уровень их развития по одному унифицированному критерию. Чаще других оценивание происходит по времени, которое затрачено на освоение нового движения или комбинации. Чем оно короче, тем выше координационные способности; также по стабильности выполнения в координационном отношении двигательного задания; по времени сохранения устойчивости при выполнении равновесия; по точности выполнения двигательных действий в соответствии с основными характеристиками техники.

Развитие координационных способностей требует строгого соблюдения принципа систематичности. Нельзя допускать неоправданных перерывов между занятиями, так как это приводит к потере мышечных ощущений и их тонких дифференцировок при напряжениях и расслаблениях. Также основным условием развития координационных способностей является новизна изучаемых упражнений. Таким образом, предметом особого внимания является развитие координационных способностей в гимнастике, что имеют решающее значение в разделе специальной физической подготовки.

Вне зависимости от изменений Правил соревнований, по рейтинговой шкале физических качеств, всеми тренерами высказано мнение, что определяющими качествами являются гибкость и координационные способности. Наибольшая значимость гибкости отмечается в анкетах тренерами группы, которые работают с детьми младшего школьного возраста -94,2%, а важность координационных способностей чаще всего отмечают старшего школьного возраста -88,2%. Это подтверждает необходимость учета сенситивных периодов развития двигательных качеств в каждом возрастном периоде спортсмена. Однако при этом не снижается значимость и обязательное развитие других физических качеств: выносливости, силовых и скоростных способностей. Тренерским составом определена степень значимости развития координационных способностей у гимнасток 1-го взрослого разряда.

На первом и втором этапах проведения опроса респонденты единодушно (94,1%) в том, что удержание статического и динамического равновесия наиболее востребовано для успешного выполнения соревновательной программы. Тогда как, выполнение двигательных действий без излишнего мышечного напряжения (мышечный контроль) выведено на последнее место (29,4%) в рейтинговой шкале, хотя по Правилам соревнований неточные мышечные действия спортсменки ведут к сбавкам оценки судей бригады «техника исполнения». По всей совокупности видов координационных способностей наиболее емкой становится способность соразмерять пространственные, временные и динамические параметры движений, что нашло свое отражение в изменении точки зрения тренеров по данному вопросу. В результате сравнительного анализа содержания Правил соревнований, видеоматериалов юниорских выступлений. А также

анкетного опроса тренеров, работающих в области художественной гимнастики, определены некоторые современные тенденции развития юниорской программы соревнований, а также значимые направления работы с юниорками:

1. Одним из выраженных направлений художественной гимнастики стала необходимость демонстрации техники владения предметом наравне с выполнением сложных двигательных действий телом – элементов.

2. Значительное увеличение градаций сложности элементов, что служит предпосылкой для создания новых методик совершенствования двигательных способностей гимнасток, необходимых для выполнения сложнейших элементов, и демонстрации гимнастками своих индивидуальных возможностей.

3. Уровень исполнительского мастерства гимнасток становится наиболее значимым. До 10,0 баллов можно набрать на технике исполнения и 10,0 баллов за композицию (артистическая ценность).

#### Выводы:

1. Юные гимнастки 9-10 лет, отличаются высокой пластичностью организма, повышенными способностями к обучению. Большие требования предъявляются к антропометрическим данным гимнастки, предполагающие мускульно-астенический тип телосложения, удлиненную форму мышц и коэффициент весоростового показателя от -10 до -12, при этом спортсменка должна обладать достаточным уровнем развития активной и пассивной гибкости и способностью к статистическому и динамическому равновесию.

2. В настоящее время в художественной гимнастике уже в возрасте 9-10 лет мастерство гимнастки зависит в большей степени от развития координационных способностей, активной и пассивной гибкости. Особенности физической и технической подготовленности юных гимнасток являются выполнение соревновательных композиций (четыре вида многоборья) с включением от 6 до 14 элементов (в зависимости от разряда гимнастки) из обязательной структурной группы в сочетании с работой предмета. Для более успешного освоения упражнений с предметами необходимо уделять достаточное внимание развитию скоростно-силовых способностей и выносливости.

3. При подготовке юных гимнасток используются разнообразные средства и методы развития координационных способностей, однако основными особенностями являются их процентное соотношение:

- Упражнения на развитие статического равновесия занимают -40%;
- динамического равновесия -22%;
- согласования движений различными частями тела между собой – 18%;
- ориентации в пространстве – 20%.

4. В ходе анкетного опроса тренеров выявлено, что одним из определяющих качеств, по мнению респондентов, являются координационные способности (с этим согласны 100% опрошенных), и гибкость.

Единодушно тренерами высказано мнение, что координационная сложность упражнения, оригинальность элементов и владение предметом является важнейшим критерием Успешности выступления гимнасток на соревнованиях -100%.

5. Нами была разработана экспериментальная методика подготовки гимнасток 9-10 лет, предусматривающая использование упражнений повышенной координационной сложности, применяемых в виде комплекса специальной физической подготовки. Данные педагогического эксперимента показывают, что после применения нашей методики, результат экспериментальной группы выше, чем в контрольной, и имеет достоверные различия в пяти тестах из шести. Анализ выступления гимнасток на соревнованиях показал что, результаты экспериментальной группы значительно превысили ре-

зультаты контрольной группы. Прирост показателей в упражнении без предмета в экспериментальной группе больше в 2 раза, в упражнении с предметом в 3 раза.