

Анализ практического опыта обучения поворотам на начальном этапе подготовки в художественной гимнастике

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины (г. Киев)

Постановка научной проблемы и её значение. Анализ последних исследований по этой теме. В художественной гимнастике в последние годы установилась тенденция к снижению начальной возрастной границы занимающихся [2], сокращению сроков обучения, совершенствованию и усложнению спортивной техники юных спортсменок [1]. Прогрессирующее усложнение соревновательных программ художественной гимнастики предусматривает то, что уже на этапе начальной подготовки выполняются композиции с различными элементами, которые содержат множество оригинальных сложнейших и рискованных элементов и соединений [3, 6]. При этом необходимо учитывать, что организм спортсменок испытывает не по возрасту большие нагрузки. Это обязывает тренеров искать наиболее рациональные средства и методы для совершенствования специальной физической подготовки юных гимнасток [5]. Повороты являются основным элементом в композициях гимнасток. Стоимость поворотов колеблется от 0,1 до 1,0 балла за один оборот. Для поворотов характерно вращение на опорной ноге, расположение второй ноги зависит от самого поворота. Повороты в композициях ведущих гимнасток мира занимают около 45 % от всех элементов.

Анализ научных работ ведущих специалистов по художественной гимнастике [1, 4] показал, что начальный этап подготовки является «фундаментом» для дальнейшего построения спортивной техники и мастерства спортсменок в художественной гимнастике. Развитие координационных возможностей и обучение поворотам следует применять на этапе начальной подготовки, когда отмечаются сенситивные периоды для развития физических качеств. Также следует отметить, что повороты являются важнейшей частью спортивной композиции в художественной гимнастике. В связи с этим актуальной является проблема обучения гимнасток поворотам разной сложности на этапе начальной подготовки.

Исследование выполнено согласно Сводного плана НИР в области физического воспитания и спорта на 2011–2015 гг. Министерства Украины по теме: 2.15 «Управление статодинамической устойчивостью тела спортсмена и системами тел в видах спорта со сложной координационной структурой движений».

Цель исследования – выяснить современное состояние методики обучения поворотам в художественной гимнастике на этапе начальной подготовки на основе мнения тренеров.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, анкетный опрос, методы математико-статистической обработки данных.

Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследования. Анализ научно-методической литературы показал, что спортсменки уже на этапе начальной подготовки должны овладеть универсальными навыками, элементами преодоления трудностей на основе базовой системы движений и иметь высокий уровень физических качеств. Возраст спортсменок на этапе начальной подготовки – 7–9 лет – является наиболее эффективным для развития всех двигательных качеств. Задачами этапа начальной подготовки является освоение базовых умений и навыков без предмета. Для овладения поворотами гимнасткам необходимо хорошо стоять на высоких полупальцах, держать в подтянутом положении туловище.

С целью изучения практического опыта по применению различных методик развития координационных способностей юных спортсменок и обучению их поворотам проводился анкетный опрос тренеров. В анкетировании участвовали 30 специалистов со стажем работы от одного года до 15 лет. При этом 20 % из них работают с юными гимнастками (5–7 лет), 27 % – с II юн. разрядом, 10 % – I юн. разрядом, 7 % – с I взрослым разрядом, 7 % – с КМС, 10 % – с МС. Предложенная анкета включала в себя 10 вопросов о методах, средствах, факторах обучения гимнасток поворотам,

Анализ результатов анкетного опроса показал, что наиболее значимым средством обучения поворотам являются одноименные повороты, менее значимым средством – серийные повороты. Большинство тренеров признали главным методом обучения поворотам юных гимнасток метод по частям, а самым незначительным – соревновательный метод. Респонденты считают, что обучение поворотам

необходимо начинать уже на этапе начальной подготовки (87 %). Наряду с этим 13 % тренеров не согласились с этим мнением. В реальной практической работе 87 % тренеров используют специальные программы для развития качеств, необходимых для освоения поворотов на этапе начальной подготовки для обучения технике поворотов, а остальные 13 % не применяют. Исходя из личного опыта, респонденты определили, что необходимо начинать обучение технике поворотов с 7–8 лет (50 %), также было получено мнение о том, что обучение поворотам следует начинать в 5–6 лет (43 %), но 7 % респондентов не поддержали это мнение и считают, что следует это делать в 9–10 лет.

Установлено, что 87 % респондентов обучают поворотам в основной части, 10 % тренеров осуществляют обучение поворотам в подготовительной части занятия и лишь 3 % предпочитает заключительную часть занятий. В целях повышения эффективности развития координационных способностей и обучения поворотам тренеры в одном микроцикле уделяют время на каждой тренировке (30 %), 33 % предпочитают три раза в неделю (т. е. тоже на каждой тренировке), 24 % считают что достаточно двух раз в неделю, и остальные 13 % отдают предпочтение одному разу в неделю.

30 % тренеров в одном микроцикле уделяют время развитию координационных способностей и обучению поворотам на каждой тренировке, 33 % – на 3 тренировках в неделю (т. е. также на каждой тренировке), 24 % считают, что достаточно выделять время на 2 тренировках в неделю, и остальные 13 % отдают предпочтение одной тренировке в неделю.

При этом 40 % респондентов отводят 15 минут в тренировочном занятии на обучение поворотам и лишь 6 % – 60 минут. Анализ мнений респондентов подтвердил гипотезу о том, что начинать обучение поворотам на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике нужно с самых лёгких поворотов, которые оцениваются от 0,1 до 0,3 (97 % респондентов), и лишь 3 % респондентов не согласились с этим мнением и предложили начинать обучение со стоимости поворотов 0,4–0,7.

Таким образом, мнения тренеров сводятся к необходимости обучения поворотам на начальном этапе подготовки; к использованию для обучения основной части занятия, 3–4 раза в неделю, по 15 минут.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Анализ научно-методической литературы показал, что спортсменки уже на этапе начальной подготовки должны овладевать универсальными навыками, элементами трудности на основе базовой системы движений. На этапе начальной подготовки возраст 7–9 лет является наиболее эффективным для развития большинства двигательных качеств.

В результате анкетного опроса тренеров с педагогическим стажем работы 1–15 лет установлено, что обучение поворотам необходимо на этапе начальной подготовки (87 %). Наиболее значимым средством обучения поворотам являются одноименные повороты, менее значимым – серийные повороты. Большинство тренеров признали главным методом обучения поворотам юных гимнасток – метод по частям, а самым незначительным – соревновательный метод. 50 % респондентов высказали мнение о том, что необходимо начинать обучение технике поворотов в 7–8 лет. 89 % тренеров осуществляют обучение поворотам в основной части занятия, 10 % отдают предпочтение подготовительной части.

Перспективы дальнейших исследований состоят в использовании полученных данных при разработке авторской методики обучения гимнасток поворотам на этапе начальной подготовки.

Список использованной литературы

1. Дячук А. М. Початкова підготовка в художній гімнастиці дівчаток 7–9 років з урахуванням розвитку сприйняття часу : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 / Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 2008. – 20 с.
2. Карпенко Л. А. Ключевые аспекты успешной учебно-тренировочной работы по художественной гимнастике / Л. А. Карпенко // Культура физическая и здоровье. – 2007. – № 4. – С. 45–49.
3. Карпенко Л. А. Современное состояние художественной гимнастики : материалы науч.-практ. конф. [«Состояние и перспективы развития физкультурного образования на современном этапе»] / Л. А. Карпенко. – Белгород, 2007. – С. 15–19.
4. Колесень А. Развитие и формирование координационных способностей детей 5–6 лет на занятиях по физической культуре / А. Колесень // Спортивна наука на рубежі століть : матеріали 2-ї Міжнар. наук. конф. студ. – К., 2000. – С. 168–170.
5. Назарова О. М. Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5–6 лет : метод. разработка для тренера / О. М. Назарова. – М. : [б. и.], 2001. – 39 с.

6. Нестерова Т. В. Совершенствовании системы многолетней подготовки спортсменок в художественной гимнастике / Т. В. Нестерова // Наука в олимпийском спорте. – 2007. – № 1. – С. 66–73.

Аннотации

Рассмотрена проблема обучения поворотам в художественной гимнастике на этапе начальной подготовки на основе результатов анализа мнений тренеров. Анкетный опрос тренеров с целью изучения практического опыта по применению различных методик развития координационных способностей юных спортсменок включал 10 вопросов о методах, средствах и факторах обучения гимнасток поворотам. Установлено, что наиболее значимым средством обучения поворотам являются одноименные повороты, менее значимым – серийные повороты. Большинство тренеров признали главным методом обучения поворотам юных гимнасток метод по частям, а самым незначительным – соревновательный метод. 89 % тренеров осуществляют обучение поворотам в основной части занятия.

Ключевые слова: художественная гимнастика, обучение поворотам, этап начальной подготовки, мнение тренера.

Ірина Бойко. Аналіз практичного досвіду навчання поворотів на початковому етапі підготовки в художній гімнастиці. Розглянуто проблему навчання поворотів у художній гімнастиці на етапі початкової підготовки на основі результатів аналізу думок тренерів. Анкетне опитування тренерів для вивчення практичного досвіду щодо застосування різних методик розвитку координаційних здібностей юних спортсменок включало 10 питань про методи, засоби й фактори навчання гімнасток поворотам. Установлено, що найбільш значимим засобом навчання поворотів є однойменні повороти, менш значущим – серійні повороти. Більшість тренерів визнали головним методом навчання поворотів юних гімнасток метод за частинами, а найбільш незначним – змагальний, 89 % тренерів здійснюють навчання поворотів в основній частині заняття.

Ключові слова: художня гімнастика, навчання поворотів, етап початкової підготовки, думка тренера.

Iryna Boiko. Analysis of Practical Experience Studying of Turns at the Initial Stage of Preparation in Rhythmic Gymnastics. We have studied the problem of studying turns in rhythmic gymnastics at the initial stage of preparation on the basis of analysis of trainers' thoughts. Survey by questionnaire of trainers with the aim of studying practical experience concerning applying of different methodologies of development of coordination abilities of young sportswomen included 10 questions about methods, means and factors of studying of turns among gymnasts. It was found out that the most effective means of turn studying are analogous turns, less effective are serious turns. Most of trainers told that the most effective means of studying turns among young gymnasts is studying in parts, the least effective method is the competitive one. 89 % of trainers perform studying of turns in the main part of class.

Key words: rhythmic gymnastics, turn studying, stage of initial preparation, trainer's thought.