

Обучение базовым элементам с мячом на этапе начальной подготовки



Журавлева Мария Романовна,
педагог дополнительного образования
МБОУ ДО ЦДТ пгт. Новомихайловский,
Туапсинский район, Краснодарский край

Аннотация.

В статье рассматривается проблема обучения спортсменок гимнасток базовым элементам с мячом в условиях начальной подготовки. Основной проблемой данной статьи является необходимость модернизации современных методов и способов проведения учебно-тренировочного процесса, которую возможно решить внедрением в тренировочный процесс усовершенствованной методики обучения юных гимнасток базовым элементам с мячом на этапе начальной подготовки.

Ключевые слова: художественная гимнастика, координационные способности, техническая подготовленность, юные гимнастки, начальная подготовка, базовые элементы с мячом, упражнения.

Актуальность.

Художественная гимнастика — это олимпийский вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и в выразительности исполнения сложных двигательных действий в сочетании с манипуляциями предметом под музыку. Все элементы художественной гимнастики характеризуются сложно-координационной деятельностью, требующие от спортсменок проявления широкого круга умений, навыков и качеств. Специфика ее проявляется в выполнении большого количества технических движений свободного характера, объединенных в композицию. Для развития вида спорта сегодня характерны тенденции к усложнению упражнений, совершенствованию технической подготовки гимнасток посредством работы с предметами, повышение уровня спортивного мастерства и его стабильности. Эти обстоятельства предопределяют необходимость совершенствования методики базовой подготовки юных гимнасток к выполнению упражнений с предметами, от которой зависит успешность дальнейшей многолетней соревновательной деятельности.

Успешная работа с предметами на этапе наивысших спортивных результатов зависит от качества знаний, умений и навыков, полученных гимнасткой именно в процессе начальной подготовки, так как данный возрастной период является наиболее благоприятным для развития координационных способностей. На этом этапе необходимо осуществлять направленное совершенствование механизмов развития координационных способностей спортсменок. Упражнения с мячом по сравнению с другими

предметами эффективнее воздействуют на мышечную чувствительность, особенно рук и туловища, а также на кожный анализатор.

В художественной гимнастике мяч изготовлен из резины или синтетического материала. Его диаметр – 18-20 сантиметров, вес – 400 граммов. Техника владения мячом основывается на использовании силы тяжести, центробежных и инерционных сил, возникающих при движении мяча. Круглая форма и врачающееся движение мяча определяют округлость и мягкость сопровождающих движений гимнастки, также слитность и плавность переходов от элемента к элементу. Все упражнения с мячом предполагают движения руки и тела гимнастки по маховой дуге. Мяч должен свободно лежать на ладони или двигаться в контакте с гимнасткой, его нельзя захватывать пальцами. Движение мяча по той или иной части тела гимнастки сопровождается согласованным мышечным импульсом. Контакт с мячом обеспечивается постоянным последовательным и текучим движением тела гимнастки.

Упражнения с мячом предполагают высокий уровень развития психомоторики, а, следовательно, координированности. По правилам FIG (The International Gymnastics Federation - Международная федерация гимнастики) на 2017-2020 гг. происходит усложнение программ за счет «трудности предметов». Это требует поисков, разработки и внедрения в тренировочный процесс новых подходов, методов и средств для улучшения координационных способностей, необходимых для исполнения упражнений в художественной гимнастике.

Таким образом, во время обучения в ФГБОУ ВО «Воронежский государственный институт физической культуры» на факультете «Спортивная подготовка в гимнастике» мною было проведено исследование по теме «Обучение базовым элементам с мячом на этапе начальной подготовки».

Цель исследования: разработать и экспериментально обосновать методику обучения юных гимнасток базовым элементам с мячом на этапе начальной подготовки и оценить её эффективность.

Задачи исследования:

- выявить исходный уровень технической подготовленности гимнасток;
- разработать методику, направленную на развитие координационных способностей юных спортсменок в упражнениях с мячом на начальном этапе обучения;
- оценить эффективность применяемой методики на практике.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс в группах начальной подготовки по художественной гимнастике.

Предмет исследования: уровень развития координационных способностей юных гимнасток в условиях спортивной школы олимпийского резерва.

Гипотеза: мною предполагалось, что при проведении эксперимента на базе ГБУ ВО СШОР № 1 и применении разработанной методики на спортсменках 7-10 лет, на этапе начальной подготовки, в период с марта 2019г. по май 2020г, в результате ожидалось повышение уровня развития

координационных способностей гимнасток и вследствие повышение технической подготовленности гимнасток, уменьшение количества потерь мяча.

Организация исследования.

Исследование было проведено на базе ГБУ ВО СШОР № 1, расположенного по адресу: г. Воронеж, ул. Карла, д. 71. В исследовании принимали участие 2 группы девочек, занимающиеся художественной гимнастикой, в возрасте 7-10 лет: контрольная и экспериментальная группы. Занимающиеся контрольной группы тренировались по традиционной программе для спортивных школ. Для занимающихся экспериментальной группы была предложена методика, в которой на каждом тренировочном занятии было предусмотрено проведение комплекса упражнений на развитие координационных способностей.

Исследование состояло из 3 этапов:

I этап. Март - август 2019 г. - решались задачи по уточнению темы исследования, изучению проблемы по теоретическому анализу и обобщению научно-методических источников. На данном этапе был осуществлен выбор цели исследования, задачи, определен предмет и объект исследования, гипотеза и методы исследования.

II этап. Сентябрь 2019 - май 2020г. - был посвящен педагогическому эксперименту, в ходе которого на экспериментальной группе проводились контрольные испытания, направленные на повышение уровня развития координационных способностей гимнасток, педагогическим наблюдениям, а также повторному проведению контрольных испытаний и экспертной оценке.

III этап. Май 2020 г. - включал анализ полученных результатов по окончанию экспериментальной работы, сравнение их с начальными результатами, используя методы математической статистики, выводы об эффективности применяемой методики, а также оформление работы.

Результаты тестирования: для определения уровня технической подготовленности девочек 7-10 лет были проведены исходные тесты в сентябре 2019 года. Протоколы исходного тестирования экспериментальной и контрольной групп представлены в таблице 1. В мае 2020 года было проведено итоговое тестирование. Протоколы итогового тестирования экспериментальной группы представлены в таблице 2.

Исходные показатели тестирования технической подготовленности гимнасток 7-10 лет в начале педагогического эксперимента

Таблица 1

№	Упражнения	M1	M2	P
1	Перекат мяча по груди.	2,7	2,3	<0,05
2	Бросок мяча, ловля в одну руку.	2,1	1,8	<0,05
3	Вращение скакалки одной рукой, другой рукой отбив мяча с боку.	2,7	2,3	<0,05

4	Бросок мяча, скакалка передается за спину. Ловля мяча в одну руку.	2,3	2,1	<0,05
5	Бросок мяча и скакалки одновременно. Ловля руками.	2,8	2,5	<0,05

Примечание: M1 – средний показатель в экспериментальной группе,
M2 – средний показатель в контрольной группе.

Показатели тестирования технической подготовленности гимнасток 7-10 лет в конце педагогического эксперимента

Таблица 2

№	Упражнения	M1	M2	M1-M2	P
1	Перекат мяча по груди.	3,1	2,4	0,7	>0,05
2	Бросок мяча, ловля в одну руку.	3,2	2,1	1,1	>0,05
3	Вращение скакалки одной рукой, другой рукой отбив мяча с боку.	4,1	2,6	1,5	>0,05
4	Бросок мяча, скакалка передается за спину. Ловля мяча в одну руку.	2,9	2,2	0,7	>0,05
5	Бросок мяча и скакалки одновременно. Ловля руками.	3,5	2,7	0,8	>0,05

Примечание: M1 – средний показатель в экспериментальной группе.
M2 – средний показатель в контрольной группе.

Учебно-тренировочные занятия в экспериментальной группе проводились 3 раза в неделю по 1,5 ч (90 м). Комплексы специальных физических упражнений проводились на каждом тренировочном занятии основной части в течение всего эксперимента. Педагогический эксперимент проводился с сентября 2019 года, по май 2020 года. Длительность - 9 месяцев.

Целью эксперимента являлось определение эффективности применяемого комплекса упражнений в условиях учебно-тренировочного процесса, направленных на повышение уровня технической подготовки, координационных способностей гимнасток на этапе начальной подготовки, а также проверка эффективности разработанной методики - системы подводящих и специально-подготовительных упражнений.

Перед экспериментом была проверена однородность групп по уровню сформированности умений владения предметами, в частности с мячом. Педагогический эксперимент проводился в естественных тренировочных условиях. В содержание тренировок экспериментальной группы включались технические упражнения с предметами динамического и статического характера, направленные на повышение координационных способностей юных гимнасток.

Предметная подготовка осуществлялась небольшое время в подготовительной части учебно-тренировочного процесса (10%), основное время в основной части (80%) и в заключительной (10%). Подготовительная часть включала в себя ОРУ (общеразвивающие упражнения) и собственно упражнения в сочетании с предметной подготовкой.

Основная часть состояла из комплекса упражнений, направленных на развитие технической подготовленности, а также на повышение координационных способностей гимнасток. Заключительная часть включала в себя статические упражнения на укрепление мышечного корсета, а также техническую работу статического характера в сочетании с работой предметом. Технические упражнения динамического и статического характера для развития навыков и умений в работе с предметами на тренировках по художественной гимнастике составляли 50% от всего времени, отводимого на занятие.

При обучении работе с предметами, в частности работе с мячом, использовался комплекс упражнений, который был включен в подготовительную часть тренировочного занятия, в основную часть добавлялась работа одновременно со скакалкой и мячом для наиболее эффективного способа повышения координационных способностей гимнасток начального этапа подготовки. В подготовительной части выполнялись упражнения общей и специальной разминки с применением элементов технической направленности. Разминка состояла из упражнений циклического характера, направленных на разогрев всех органов, на укрепление ОДА (опорно-двигательного аппарата), усиление притока крови к мышцам, суставам и включала в себя беговые, прыжковые упражнения с одновременной работой рук в разных направлениях.

Для более эффективного достижения цели, поставленной на время проведения педагогического эксперимента, разминка усложнялась добавлением к основным упражнениям базовых элементов предметной подготовки. Простейшее сочетание элементов общефизической направленности с базовыми элементами предмета и элементами статического характера с использованием предмета, применялись в разминке, как метод развития координационных способностей, укрепление базовых умений навыков и подготовка гимнасток к освоению более сложных элементов с предметами. Средствами являлись общеразвивающие упражнения и базовые элементы предметной подготовки. Технические упражнения с предметами входили в анаэробную часть основной части тренировочного процесса. Происходило обучение, а затем закрепление и совершенствование движений с предметом. Выполнялись махи, броски, ловля, увеличение амплитуды сгибания-разгибания, повороты и т.д. Изменялись условия выполнения упражнений с помощью уменьшения и увеличения импульса силы (например амплитуда бросков), перенесение тяжести тела с ноги на ногу или круговые движения при махах, перекатах, восьмерках; соответствующие или усиленные движения туловища, сопровождающие движения предмета (например, при перекатах мяча); усложненные положения рук, (например, в момент ловли

рука за спиной, под ногой, руки в скрестном положении). Постепенно к техническим упражнениям добавлялись упражнения динамического характера: маховые и пружинистые движения на развитие гибкости со статическим удержанием предмета, упражнения ОФП с использованием элементов предмета. В аэробной части занятия сочетались силовые упражнения, направленные на проработку крупных мышечных групп, с упражнениями на растяжку, для эффективного развития подвижности и эластичности суставов.

В заключительной части занятия решались задачи постепенного перехода организма к спокойному физиологическому состоянию, восстановлению организма (снижение нагрузки, восстановление ЧСС, растяжка основных работающих мышц). Данная часть тренировки включала в себя статические упражнения с предметом и статические упражнения без предмета на гибкость и растяжку основных мышечных групп.

В результате проведенного педагогического эксперимента, исследовав изменения показателей развития технической подготовленности и координационных способностей после использования экспериментальных комплексных упражнений на развитие координационных способностей в экспериментальной группе на конечном этапе наблюдался существенный прирост, по отношению к контрольной группе. В связи с этим можно констатировать тот факт, что конечное тестирование позволило апробировать применяемую методику и проверить рабочую гипотезу. Исходя из этого, можно утверждать, что использование экспериментальных комплексных упражнений на развитие координационных способностей с использованием предметов художественной гимнастики для спортсменок 7-10 лет эффективно, что в свою очередь подтверждает гипотезу проведенного исследования.

Литература:

1. Архипова Ю.А. Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами/ А. Ю. Архипова, Л. А. Карпенко – Санкт-Петербург: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2014. – 148 с.
2. Карпенко Л.А. Методические указания по использованию современных средств художественной гимнастики/ Л.А. Карпенко – Санкт-Петербург: ГДОИФК, 1986.– 24с.
3. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика/ Т. С. Лисицкая - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 231с.
5. Лях В.И. Совершенствование специфических координационных способностей /В. И. Лях, 2001. - с. 7-14.
6. Николаева Е. С. Методика подготовки юных спортсменок в художественной гимнастике к выполнению упражнений с предметами: материалы Междунар. науч.- практ. конф./ Е. С. Николаева. - Белгород, 2007.- 319 с.