

CZU 796.012.2+796.4.41

ТЕХНОЛОГИЯ ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**Крайждан Ольга¹**¹Государственный университет физического воспитания и спорта, Кишинэу, Республика Молдова

Аннотация. В данной работе представлено технология воспитания координационных способностей в художественной гимнастике на этапе начальной спортивной подготовки. Технология воспитания координационных способностей заключается в основных методах, методических подходах и приемах, специальных средствах. В работе также были представлены специальные средства воспитания координационных способностей: музыка, упражнения с предметом и без предмета.

Ключевые слова: координационные способности, художественная гимнастика, начальный этап, спортивная подготовка, специально-двигательные способности, специализированные восприятия/„чувства”.

Актуальность исследования.

Правильно разработанное содержание, постановка задач, подбор состава средств и методов составляют технологию спортивной подготовки. Использование разнообразной технологии, и в особенности воспитания координационных способностей на этапе начальной спортивной подготовки в художественной гимнастике позволит тренерам значительно раньше выявить наиболее талантливых и воспитать гармонически развитых детей.

Художественная гимнастика является тем видом спорта, где предметом состязаний является сама техника движений, первостепенное значение имеют способности образовывать новые, все более усложняющиеся формы движений, а также дифференцировать амплитуду и время выполнения движений различными частями тела, мышечные напряжения различными группами мышц, таким образом, художественная гимнастика это сложно координационный вид спорта.

Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений в гимнастике, можно увеличить за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров движений, а также за счет внешних условий, изменяя порядок расположения предметов, их вес, размер; изменяя площадь опоры или увеличивая ее подвижность в упражнениях на равновесие и т.п.; комбинируя двигательные навыки; сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов; выполняя упражнения по сигналу или за ограниченное время.

Наиболее широкую и доступную группу средств для воспитания координационных способностей составляют общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц. Это упражнения без

предметов и с предметами (мячами, обручами, гимнастическими палками, скакалками, булавами и др.), относительно простые и достаточно сложные, выполняемые в измененных условиях, при различных положениях тела или его частей, в разные стороны: элементы акробатики (кувырки, различные перекаты, переседы и др.), упражнения в равновесии.

Особую группу средств составляют упражнения с преимущественной направленностью на отдельные психофизиологические функции, обеспечивающие управление и регуляцию двигательных действий. Это упражнения по выработке чувства ритма, ориентации в пространстве, времени, темпа, равновесия и степени развиваемых мышечных усилий.

Специфика художественной гимнастики, как утверждают В.Кирсанов [2], Т.Т.Ротерс [3] и др., заключается в особой технике типичных для нее упражнений, в использовании элементов танца и в особой методике ее применения, что расширяет возможности эстетического воспитания гимнасток.

Цель исследования. Разработка технологии воспитания координационных способностей на этапе начальной спортивной подготовки в художественной гимнастике.

Методология исследования. Средствами и методами художественной гимнастики решаются, как общие задачи, так и частные, специальные. К ним относятся:

1. Воспитание умения придавать движениям различную эмоциональную окраску и танцевальность; разнообразные оттенки силы, скорости; а также легкость, свободу и изящество.

2. Углубленное эстетическое воспитание гимнасток, содействие повышению их музыкальной культуры.

Разнообразное и доступное содержание средств художественной гимнастики позволяет широко использовать их для общего физического развития девочек. Выполнение же упражнений танцевального характера под музыку способствует развитию двигательной координации и чувства ритма.

В спортивной подготовке гимнасток применяются средства трех типов: основные (соревновательные), подготовительные и восстановительные, классификация которых представлена Л.А.Карпенко [5] (Таблица 1).

Основные средства состоят из упражнений без предмета и с предметами, которые представлены соревновательными композициями гимнасток. Подготовительные средства включают общефизическую, танцевальную и музыкально-двигательную подготовку, которые применяются в тренировочном процессе с целью всестороннего развития спортсменок. Восстановительные средства подразделяют на педагогические, психологические, гигиенические и физиотерапевтические виды, помогающие гимнасткам восстанавливаться после соревновательного периода.

Для данного вида спорта наиболее характерно выполнение движений под музыку, направленных на выражение смысла, характера и образа музыкального произведения. Упражнения художественной гимнастики приобретают танцевальный характер благодаря использованию различных шагов и других элементов танца. Этому способствует музыкальное сопровождение.

Таблица 1. Классификация средств спортивной подготовки в художественной гимнастике [5]

№ п/п	Типы	Виды	Структурные группы
1.	Основные	Без предмета	Равновесия, прыжки, повороты, наклоны, волны – взмахи; шаги – бег; танцевальные и партерные движения; акробатические элементы
		С предметами	Броски, переброски, отбивы, ловли; перекаты, перехваты, передачи; вертушки, вращения, обволакивание, обкрутки, выкруты
2.	Подготовительные	Спортивные	Упражнения общей и специальной физической подготовки. Строевые, прикладные и акробатические упражнения
		Танцевальные	Элементы классического, историко-бытового, народного и современного танца
		Музыкально-двигательные	Музыкальная грамота, музыкально-двигательные задания, творческие этюды, и музыкальные игры
3.	Восстановительные	Педагогические	Распределение и чередование нагрузок и отдыха, упражнение на расслабление, дыхание и коррекцию
		Психологические	Создание эмоционального фона, саморегуляция, идиомоторные и психорегулирующие тренировки
		Гигиенические	Рациональный режим, сбалансированное питание, витаминизация, достаточный сон и гигиенические процедуры
		Физиотерапевтические	Разнообразные души, ванны, бани, спортивные массажи и растирки

Характер музыкального произведения композитор представляет с помощью средств музыкальной выразительности – мелодии, гармонии, темпа, ритма, акцентов, пауз. Совокупностью всех этих средств создаются музыкальные образы, содержание которых отражает замысел композитора [3].

Для правильного согласования движений с музыкой необходимо систематически развивать у гимнасток музыкальный слух, музыкальную память, способность различать темп, ритм, паузу, а также умение двигаться под мелодию различного жанра и характера, что особенно актуально на этапе начальной

спортивной подготовки. Лишь при этом условии гимнастки могут научиться увеличивать напряжение мышц на громкое звучание (*forte*); уменьшая на тихое (*piano*). Ускоряя и замедляя движения в соответствии с темпом музыки, гимнастки приобретают умение тонко регулировать силу и скорость своих движений [1].

Мелодия составляет основу музыки, и в ней, в первую очередь, выражен замысел композитора. Она представляет собой чередование звуков, находящихся в определенном соотношении по высоте и длительности, которые исполняются в заданном темпо-ритмическом рисунке.

Мелодия помогает запомнить музыкальное произведение, а, следовательно, и упражнение в целом. Услышав мелодию, можно быстро восстановить последовательность движений в композиции. Она как бы подсказывает характер движения, форму и распределение элементов в соревновательной композиции. С помощью элементов танцевального характера, которые включены в композицию наряду с другими техническими группами, гимнастка отражает суть музыкального сопровождения.

Музыка является одной из главных составляющих художественной гимнастики. Она используется как на соревнованиях в качестве музыкального сопровождения для композиций, так и на тренировках.

Музыка, используемая на тренировочных занятиях, исполняет различные функции. Она может быть, как фоном для проведения разминки, так и выполнять ведущую функцию на уроках хореографии. Хореографическое воспитание занимает важное место в системе технической подготовки на каждом ее этапе.

Использование музыкальных игр в заключительной части тренировочного урока на этапе начальной подготовки воспитывает у детей координацию движений, развивает чувство ритма, творческую активность, снимает эмоциональное напряжение, а также совершенствует связь между движениями и музыкой.

На фоне общей физической подготовки все большее внимание уделяется специальной физической подготовке. Занятия по общей физической подготовке и специально-физической подготовке проводятся в виде самостоятельного урока. Части учебно-тренировочного занятия проводятся, главным образом, игровым методом. Используется также круговой метод тренировки, который позволяет развивать необходимые способности, и, в первую очередь, гибкость, скоростно-силовые способности, выносливость с учетом возможностей каждой гимнастки, а также координационные способности [4].

При воспитании координационных способностей в художественной гимнастике используются следующие основные методические подходы [6]:

1. Обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности упражнений. Осваивая новые упражнения, юные гимнастки не только пополняют свой двигательный опыт, но и развивают способность образовывать новые формы координации движений.

Прекращение обучения новым разнообразным движениям неизбежно снизит способность к их освоению и тем самым затормозит развитие координационных способностей.

2. Воспитание способности перестраивать двигательную деятельность

в условиях внезапно меняющейся обстановки. Этот методический подход, также находит большое применение в художественной гимнастике, в частности, в отработке бросковых движений с предметами и выполнений вращательных действий под предметом, а также в групповых упражнениях.

3. Повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий. Данный методический прием широко используется в художественной гимнастике, для воспитания чувства предмета, ориентации в пространстве.

4. Преодоление нерациональной мышечной напряженности. Дело в том, что излишняя напряженность мышц (неполное расслабление в нужные моменты выполнения упражнений) вызывает определенную дискоординацию движений, что приводит к снижению проявления силы и быстроты, гибкости и пластичности гимнастки, искажению техники, что ведет к преждевременному утомлению.

Для развития координационных способностей в художественной гимнастике используются следующие методы [4]: стандартно-повторного упражнения; вариативного упражнения; игровой; соревновательный.

При разучивании новых достаточно сложных двигательных действий применяют стандартно-повторный метод, так как овладеть такими движениями можно только после большого количества повторений их в относительно стандартных условиях.

Метод вариативного упражнения с его многими разновидностями имеет более широкое применение. В теории и методике физического воспитания и спорта

специалисты делят на два подметода: со строгой и нестрогой регламентацией вариативности действий и условий выполнения. К первому относятся следующие разновидности методических приемов:

- строго заданное варьирование отдельных характеристик или всего освоенного двигательного действия (изменение силовых параметров, например прыжки в длину или вверх с места в полную силу, в пол силы; изменение скорости по предварительному заданию и внезапному сигналу темпа движений и пр.);

- изменение исходных и конечных положений (бег из положения приседа, упора лежа; выполнение упражнений с гимнастическими предметами из исходного положения: стоя, сидя, в приседе, в выпаде и др.; варьирование конечных положений, например, бросок мяча/обруча вверх из исходного положения стоя – ловля сидя и наоборот);

- изменение способов выполнения действия (бег лицом вперед, спиной, боком по направлению движения), прыжки в длину или вверх, стоя спиной или боком по направлению прыжка и т.п.);

- «зеркальное» выполнение упражнений (смена толчковой и маховой ноги в прыжках с места и с разбега, броски и ловли гимнастических предметов «неведущей» рукой и т.п.);

- выполнение освоенных двигательных действий после воздействия на вестибулярный аппарат (например, упражнения в равновесии сразу после вращений, кувырков, переседов);

- выполнение упражнений с исключением зрительного контроля – в специальных очках или с закрытыми глазами (например, упражнения в равновесии, с булавами, с лентой, перекаты

мяча и броски – ловли гимнастических предметов).

Методические приемы не строго регламентированного варьирования связаны с использованием необычных условий естественной среды (бег, бег по пересеченной местности), преодоление произвольными способами полосы препятствий, отработка индивидуальных и групповых атакующих технико-тактических действия в условиях не строго регламентированного взаимодействия партнеров. Такой метод воспитания координационных способностей чаще всего используется на тренировочных занятиях с гимнастками старших разрядов.

Эффективным методом воспитания координационных способностей на этапе начальной спортивной подготовки является игровой метод с дополнительными заданиями и без них, предусматривающий выполнение упражнений либо в ограниченное время, либо в определенных условиях, либо определенными двигательными действиями и т.п. Игровой метод без дополнительных заданий характеризуется тем, что возникающие двигательные задачи занимающийся должен решать самостоятельно, опираясь на собственный анализ сложившейся ситуации.

Основной формой занятий остается обучающий тип на начальном этапе

спортивной подготовки, но все большее значение приобретает тренировочный тип. Контрольные занятия проводятся в виде приема нормативов по общей физической подготовке и специальной физической подготовке, технической подготовленности.

Постепенно возрастает потребность для внедрения простейших форм соревновательного метода, который выражается не только в повторе соревновательных композиций, но и в применении специально-подготовительных упражнений, способствующих формированию личности и характера спортсменки.

Вывод. Итак, только использование разнообразной технологии и сочетание всех компонентов спортивной подготовки, соединенных в комплексную систему, может обеспечить воспитание координационных способностей и максимальный рост спортивных достижений.

Из-за постоянного роста сложности соревновательной программы в художественной гимнастике и раннего возраста начала занятий этим видом спорта, исследования воспитания координационных способностей на начальном этапе спортивной подготовки, и не только, остается в перспективах развития.

Литература:

1. Губанов, В.А. (1980). *Проведение занятий гимнастикой с музыкальным сопровождением*: Метод. разработ. для ст-тов ГЦОЛИФКа. Москва. 30 с.
2. Кирсанов, В.С. (1984). *Спорт, музыка, грация*. Москва: Физкультура и спорт. 120 с.
3. Ротерс, Т.Т. (1989). *Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика*. Москва: Просвещение. 175 с.
4. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. (2003). *Теория и методика физического воспитания и спорта*: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд., исп. и доп. Москва: Издательский центр „Академия”. 480 с.
5. *Художественная гимнастика*: Учебник (2003). Под общ. ред. Л.А. Карпенко. Москва: Изд-во ВФХГ. 382 с.
6. <https://fkis.ru/page/1/77.html>