

ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ ГІМНАСТОК-ХУДОЖНИЦЬ

Регіна АНДРЕЄВА

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. Мета дослідження полягала в окресленні особливостей навчально-тренувального процесу при підготовці юних гімнасток художниць.

Завданням нашої роботи було: провести аналіз спеціальної літератури щодо особливостей побудови навчально-тренувального процесу у художній гімнастиці.

У статті окреслені деякі особливості навчально-тренувального процесу з юними гімнастками-художницями. Наведені деякі важливі методичні положення та основи навчання в процесі спортивного тренування гімнасток.

Ключові слова: гімнастики, навчально-тренувальний процес, етап початкової підготовки.

Постановка проблеми. Багаторічна підготовка гімнасток – це єдиний педагогічний процес, єдина система, із властивими їй особливостями. Тому дуже важливо забезпечити послідовність та взаємозв'язок завдань, засобів і методів тренувального процесу на всіх його етапах.

Кожний етап багаторічної спортивної підготовки характеризується поступовим ускладненням завдань, які вимагають високої технічної підготовленості дівчаток, що в свою чергу значно збільшує навантаження з віком. Цей фактор вимагає надійності в роботі гімнасток, у тому числі й у роботі із предметами. Узагальнюючи вище сказане, можемо стверджувати, що етапи початкової підготовки та попередньої базової підготовки є найбільш важливими у підготовці гімнасток до виконання вправ із предметами. У даний період навантаження не дуже інтенсивні, що дозволяє тренеру розвивати у спортсменок здібності, які позитивно впливають на роботу із предметами.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Багатьма авторами (Білокопитова Ж.А., 1983, Карпенко Л.А., 1989, Макарова С.В., 1999) відзначається необхідність такої побудови програмного матеріалу в навчально-тренувальному процесі, при якій спершу формуються якості й навички, які в подальшому дозволяють освоювати більше число структурно рухових дій на високому технічному рівні.

Метою нашого дослідження було – окреслити особливості навчально-тренувального процесу при підготовці юних гімнасток-художниць.

Конкретним **завданням** цієї роботи було визначення особливостей побудови тренувального процесу у художній гімнастиці на етапах початкової підготовки та попередньої базової підготовки.

Організація та методи дослідження. Для вирішення поставленого завдання були використані наступні методи дослідження: 1. Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури. 2. Узагальнення досвіду фахівців-практиків з художньої гімнастики.

Результати дослідження та їх обговорення. У художній гімнастиці процес спортивної підготовки – це процес навчання й вдосконалення технічної, виконавчої майстерності гімнасток, що, як правило, починається на етапі початкової підготовки й триває до закінчення спортивної кар'єри. Як і в інших видах спорту, процес спортивного тренування тривалий і поділяється на п'ять етапів: початкової, спеціалізованої базової підготовки, етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей та етап збереження досягнень. У системі багаторічного тренування етапи початкової та попередньої базової підготовки формують стадію базової підготовки, приблизна тривалість якої становить 4-6 років (Платонов В.М., 1997).

Нижньою межею початку спеціалізації, на думку вітчизняних і закордонних фахівців

[1, 2, 5], вважається вік 7-8 років. На даному етапі відбувається формування „школи” рухів без предмета і з предметами, у результаті чого відбувається накопичення необхідного обсягу рухових умінь і навичок, а також паралельний розвиток загальних і спеціальних здібностей гімнасток. При цьому оволодіння руховими навичками із предметами має свою особливість в тому, що профільюючі елементи стають основою комбінованих зв'язок та з'єднань.

Навчально-тренувальний процес в художній гімнастиці, як і в будь-якому іншому виді спорту, спрямований на розвиток однієї або декількох основних якостей, притаманних даному виду спорту. При підготовці гімнасток різної кваліфікації до виконання вправ із предметами основне місце в навчально-тренувальних заняттях повинно бути відведене удосконаленню рухово-координаційних здібностей, що дозволяють ефективно перебудовувати рухову діяльність в залежності від ситуації, що змінюється.

Одним із головних методичних положень є безперервне удосконалення спортивної техніки. Це є основним завданням на етапі попередньої базової підготовки, тому що наступні етапи характеризується ще більшим ростом обсягу й інтенсивності навантажень, що, в свою чергу, вимагає високого ступеня надійності координації рухів при роботі з предметами. Тому, тренувальний процес в художній гімнастиці має за мету удосконалення технічної підготовленості гімнасток, особливо у вправах з предметами. Найбільш складними, в даному випадку, є кидкові елементи з різними предметами. При їх виконанні гімнастки допускають найбільшу кількість помилок. Для прискорення оволодіння правильною технікою виконання елемента суттєве значення має створення попередніх уявлень у гімнасток про рухові складові елементів, що розучуються, і розвиток здібностей, які необхідні для їх оволодіння. Як правило, ці критерії використовуються надалі при оволодінні більш складними елементами з предметами у всіх видах багатоборства.

Технічна підготовка гімнасток на етапі початкової підготовки складається з основних компонентів: хореографічна, музично-ритмічна, а також безпредметна й предметна підготовка. На думку Лисицької Т.С. (1982) безпредметна підготовка виділяє у своєму змісті стрибкову, рівноважну й обертальну. У предметній підготовці виділяють такі її основні параметри: кидок і ловля предмета, переكاتи, махи, обертання, різні маніпуляції. Неабияке значення має така особливість, що на етапі початкової спортивної спеціалізації навчання юних гімнасток базується на основі раніше засвоєних „безпредметних” рухових навичках [4].

Провідні фахівці вважають [3, 5, 8], що процес навчання можливий й ефективний при наявності фізичної, рухової (у тому числі й координаційної) готовності спортсмена, а також його психічної готовності. Одним з основних принципів багаторічного тренування на кожному з його етапів є принцип одночасності розвитку фізичних якостей і переважний розвиток окремих, головним чином профільюючих здібностей у сенситивні вікові періоди. Психолого-педагогічні й фізіологічні основи навчання в художній гімнастиці принципово не відрізняються від загальноприйнятих у спортивній практиці, але мають деякі специфічні особливості, що пов'язані, у першу чергу з особливостями побудови спеціалізованих рухових навичок і керування ними. Формування так званої „виразної навички” володіння власним тілом є однією з таких особливостей. Особливого значення, у зв'язку із цим, набуває музичний супровід, як важливий фактор впливу на гімнастку в процесі навчання. Фахівці (Лисицька Т.С., 1982, Карпенко Л.А., 1989) підкреслюють, що при формуванні уявлення про розучувану дію, його виразного й кінестетичного образів, тобто вже на першому етапі навчання, необхідно віддавати перевагу образному опису вправи із застосуванням аналітичного підходу. Превалювання тільки раціонального підходу при поясненні й показі до осмислення рухів гімнасткою призводить до значного ускладнення освоєння багатьох елементів.

Для ефективного засвоєння навчального матеріалу необхідна організація сприйняття, у іншому випадку воно здійснюється стихійно й кожна гімнастка сприймає насамперед те, що її особисто цікавить, та має для неї якесь значення. Стихійне сприйняття фізичних вправ у найкращому випадку приводить до сліпого наслідування. Важливі ж деталі, які варто сприйняти й розучити в першу чергу, залишаються без уваги. Розвиток сприйняття має велике значення для успішної тренувальної діяльності юних гімнасток при навчанні техніці виконання

вправ із предметами. Значний розвиток сприйняття допомагає дівчатам засвоювати більший обсяг інформації, яку вони отримують зовні, з меншим ступенем енергетичних витрат і меншою кількістю помилок [7].

Безсумнівно, що предметний і багатоборний характер в художній гімнастиці є головною особливістю рухової діяльності. Визначальна особливість процесу навчання в художній гімнастиці пов'язана саме з формуванням навички володіння предметом. На етапі початкової спортивної спеціалізації предметом засвоєння стають навички більш високого порядку, ніж на початковому етапі: ускладнюються у параметричному й структурному напрямках не тільки рухові дії гімнастки, але й самі маніпуляції, і, найголовніше, їхній зміст.

У цей час специфіка процесу навчання в гімнастичних видах найбільше повно враховується при організації програмувального навчання руховим діям [9]. У зв'язку з цим, процес технічної підготовки в гімнастиці передбачає два основних компоненти: етап становлення технічної майстерності й етап його удосконалення. Відповідно до концепції Сучіліна Н.Г., спортсмен в процесі першого етапу оволодіває перспективною технікою елементів різної складності – базові й профільюючі елементи. Метою наступного етапу є оволодіння зв'язками, що складаються з раніше засвоєних базових елементів; відповідно до цього на основі зв'язок будуються профільюючі (навчальні) та змагальні комбінації. Таким чином, стратегія удосконалення технічної майстерності складається в безперервному ускладненні засвоєних рухів. Думки авторів, що досліджують проблеми навчання й становлення технічної майстерності в гімнастиці не розходяться в тому, що найважливішим моментом у даному процесі є принцип відповідності досліджуваного матеріалу вихідному рівню спеціальних здібностей та фізичних якостей. Процес їхнього формування повинен випереджати процес навчання [4].

Варто враховувати і той факт, що обсяг засобів загальної (ЗФП) й спеціальної (СФП) фізичної підготовки з віком неухильно збільшується з поступовою зміною співвідношення між ними. З часом співвідношення засобів СФП відповідно до загального обсягу тренувальних навантажень буде рости. Таким чином, обсяг ЗФП буде зменшуватися.

При підборі вправ для навчально-тренувальних занять з юними гімнастками необхідно дотримуватися основних принципів, що розвивають точність. Нові рухові дії у складних вправах можуть викликати тривале гальмування й скутість рухів, що в свою чергу призводить до неможливості її виконання гімнасткою. Тому необхідно дотримуватись дидактичних принципів „від простого до складного”.

Ще одним елементом на етапі початкової підготовки є те, що даний період багаторічного тренування висуває підвищені вимоги до гімнастки у зв'язку з необхідністю засвоєння програм багатоборства та виступами у змаганнях. Вся спортивна діяльність юних гімнасток відбувається на фоні підвищеної інтенсивності фізіологічних і психічних процесів. Тому, ефективність навчання залежить від уміння регулювати ці процеси.

Висновок

Отже, методично правильна побудова та підбір ефективних засобів та методів навчально-тренувального процесу сприяють поліпшенню рівня технічної підготовки юних гімнасток на початковому етапі підготовки, що, в свою чергу, якісно відіб'ється на подальших етапах багаторічної спортивної підготовки.

Список літератури

1. Балабанова Е. С. Организационно-методическое обеспечение подготовки юных гимнасток к выполнению упражнений с предметами / Е. С. Балабанова // Физическая культура в XXI веке: состояние и перспективы развития : материалы междунар. науч.-практ. конф. – [под ред. И. Н. Никулина и др]. – Белгородский гос. ун-т. – Белгород, 2004. – С. 318–322.
2. Белокопытова Ж. А. Художественная гимнастика / Ж. А. Белокопытова // Поурочная программа обучения без предмета и с предметами. – К, 1983. – С. 17–34.
3. Волков Л. В. Система управления развитием физических способностей детей школьного возраста в процессе занятий физической культурой и спортом : автореф. дис... д-ра пед. наук / Л. В. Волков. – М., 1990. – 38 с.

4. *Гулбани Р. Ш.* Техническая подготовка в художественной гимнастике на основе обучения базовым упражнениям (примере обучения с обручем) : автореф. дисс. ... канд. пед. наук / Р. Ш. Гулбани. – М., 1986. – 28 с.
5. *Карпенко Л. А.* Методика тренировки занимающихся художественной гимнастикой / Л. А. Карпенко. – Л.: ГДОИФК, 1989. – С. 19-20.
6. *Лисицкая Т. С.* Художественная гимнастика / Т. С. Лисицкая.– М. : Физкультура и спорт. – 1982. – 231 с.
7. *Макарова Е. В.* Структура специальной двигательной подготовки. определяющей техническое мастерство в художественной гимнастике : автореф. дис... канд. пед. наук / Е. В. Макарова. – М., 1999. – 26 с.
8. *Матвеев Л. П.* Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: учеб. пособие – К.: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
9. *Сучилин Н. Г.* Анализ спортивной техники / Н. Г. Сучилин // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 2. – С. 10–15.

ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ ГИМНАСТОК-ХУДОЖНИЦ

Регина АНДРЕЕВА

*Винницкий государственный педагогический университет
имени Михаила Коцюбинського*

Аннотация. Цель исследования заключалась в описании особенностей учебно-тренировочного процесса при подготовке юных гимнасток-художниц.

Задачей нашей работы было: провести анализ специальной литературы относительно особенностей построения тренировочного процесса в художественной гимнастике.

В статье очерчены некоторые особенности учебно-тренировочного процесса с юными гимнастками-художницами. Приведены некоторые важные методические положения и основы обучения в процессе спортивной тренировки гимнасток.

Ключевые слова: гимнастки, учебно-тренировочный процесс, этап начальной подготовки.

FEATURES OF TRAINING PROCESS ORGANIZATION OF YOUNG RYTHM GYMNASTS

Regina ANDREYEVA

Vinnitsa state pedagogical university name Michael Kotsjubinskiy

Abstract: The research objective is the description of features of training process of young rhythm gymnasts .

The main goal of our work was: to carry out the analysis of the special literature regarding features of training process in rhythm gymnastic.

In article some features of training process with young gymnasts-artists are outlined. The important methodical positions and bases of training in sports training of gymnasts are resulted.

Key words: gymnasts, training process, a stage of initial training.