

Методические особенности реализации процесса физической и технической подготовки в эстетической гимнастике (на этапе спортивной специализации)

Миронова Екатерина Олеговна

Тренер-преподаватель

ГАУ ДО РО «СШОР «Метеор»

katymeo_27@mail.ru

Аннотация: в статье описываются методические особенности технической и физической подготовки спортсменов, занимающихся эстетической гимнастикой, на этапе спортивной специализации.

Ключевые слова: эстетическая гимнастика, физическая подготовка, техническая подготовка, методические особенности.

Methodological features of the implementation of the process of physical and technical training in aesthetic gymnastics (at the stage of sports specialization)

Mironova Ekaterina Olegovna

Trainer-instructor

GAU DO RO «SSHOR «Meteor»

katymeo_27@mail.ru

Annotation: the article describes the methodological features of the technical and physical training of athletes involved in aesthetic gymnastics at the stage of sports specialization.

Keywords: aesthetic gymnastics, physical training, technical training, methodological features.

Эстетическая гимнастика – это вид спорта, характеризующий умение передавать характер музыки в движении и придавать движениям слитность, целостность, изящество, эмоциональную окраску и своду, основана на стилизованных и естественных движениях тела. Специфические особенности эстетической гимнастики определяют программный материал, содержание и методическую последовательность обучения детей. Это достигается с помощью общей физической, специальной, технической, тактической, психологической и теоретической подготовки девочек гимнасток 12-13 лет. [1]

Физическая подготовка представляет собой комплекс мероприятий для формирования двигательных навыков и умений, развития физических качеств.

Общая физическая подготовка – это система занятий физическими упражнениями, которая формирует двигательные навыки и умения, а также всестороннее развитие базовых физических качеств (сила, гибкость, выносливость, быстрота, координация), которые направлены на гармоничное физическое развитие человека. Средствами являются физические упражнения, которые оказывают общее воздействие на организм человека. Разностороннее физическое развитие способствует лучшей приспособленности организма человека к изменениям, происходящим во внешней среде. [5]

Специальная физическая подготовка – это укрепление органов и систем, повышение их функциональных особенностей, развитие двигательных навыков и умений с учетом выбранного вида спорта.

Соотношение специальной и общей физической подготовки в тренировке зависит от вида спорта, этапов и периодов тренировочного процесса, решаемых задач, возраста спортсменов, их квалификации и индивидуальных особенностей. Рационально организованная физическая и специальная подготовка позволяет спортсмену достигнуть уровня подготовленности, который необходим для показания результата на соревнованиях в выбранном виде спорта.

В эстетической гимнастике специфика физической подготовки определяется направленностью упражнений, которые характеризуются достижением гармонии движений. Высокие результаты в этом виде спорта определяются не абсолютными величинами одного из компонентов (гибкость, координация, быстрота, сила, выносливость), а особыми связями между различными сторонами двигательных проявлений. В эстетической гимнастике основой физической подготовки является комплексное воздействие, в котором каждый элемент представляет собой фрагмент и деталь живого движения. Таким образом, при подборе упражнений для тренировок целесообразно выбирать такие, которые приведут к возможности выполнять сложные, трудные действия с наивысшей степенью совершенства. Использовать их необходимо так, чтобы наряду с обучающим эффектом достигать интенсивного питания мышц и воспитания нервных центров. [5]

Основными методами специальной физической подготовки в спорте являются: переменный, игровой, круговой, повторный, соревновательный. В эстетической гимнастике организация специальной физической подготовки осуществляется в следующих формах: в виде круговой тренировки, в виде комплекса специальных упражнений с музыкальным сопровождением, в форме модели соревновательной деятельности и т.д. Тренеры учитывают при построении учебно-тренировочного процесса влияние одних физических качеств на другие. На пример, прямое и косвенное, одностороннее и взаимообразное, положительное и отрицательное. На фоне утомления координация, быстрота и прыгучесть не могут развиваться. Под влиянием утомления снижается активная гибкость. Для качественного исполнения упражнений на гибкость, быстроту и прыгучесть необходима хорошая разминка. Таким образом рекомендуется следующая последовательность заданий на оценку и развитие физических качеств по виду спорта эстетическая гимнастика:

- разминка;
- задания на гибкость, прыгучесть, силу, быстроту, координацию, выносливость, равновесие.

Важно учитывать благоприятные (сенситивные) возрастные этапы развития физических качеств, осуществляя специальную физическую подготовку:

- дошкольный и младший школьный возраст 6 -10 лет – пассивная гибкость, координация, ловкость, быстрота;
- средний школьный возраст 11-14 лет – активная гибкость, сила, прыгучесть, равновесие;
- старший школьный возраст 15-17 лет – выносливость, сила.

Техническая подготовка представляет собой степень освоения спортсменом системы движений, которые соответствуют особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов, демонстрирующийся на соревнованиях.

Для овладения базовыми техническими элементами в программах спортивной подготовки по эстетической гимнастике применяются общеразвивающие упражнения без предмета, акробатические упражнения, упражнения с применением гимнастического оборудования, подвижные игры, которые не влияют на формирование пластики движения телом. [4]

Принято включать средства смежного вида спорта художественной гимнастики в содержание программ спортивной подготовки по виду спорта эстетическая гимнастика для овладения базовыми техническими элементами. Это делается с целью получения эффекта положительного переноса сформированного двигательного навыка в эстетическую гимнастику. Для занимающихся на этапе спортивной специализации в содержание технической подготовки по данному виду спорта предлагается включать средства, которые заключаются в выполнении комбинаций специальных упражнений, способствующих правильному исполнению коротких этюдов, раскрывающих смысл музыкального сопровождения и имеют сложную координационную структуру.

Реализация предлагаемого содержания технической подготовки девочек 12-13 лет не предусматривает использование фронтального и группового методов организации занимающихся, которые способствуют развитию у гимнасток представлений об основных элементах хореографии и движений, ориентирах спортивного зала, «ощущение» партнера по команде, формах перестроения и построения, ориентировке во времени и пространстве. Общеразвивающие и специальные упражнения могут выполняться гимнастками в парах, тройках, четверках, группах, командой в целом, синхронно и асинхронно, в движении и со сменой направления движения, на месте. Какого-либо из методов организации занимающихся в существующих в настоящее время программах спортивной подготовки по виду спорта эстетическая гимнастика для эффективного овладения базовыми техническими элементами отсутствует. При выполнении упражнений в процессе технической подготовки традиционно применяется все (посменный, поточный, фронтальный, групповой и индивидуальный) методы организации занимающихся. [4]

Были выделены методические аспекты при составлении методики проведения формирующего педагогического эксперимента, соблюдение которых позволит повысить эффективность реализации процесса технической, общей и специальной подготовки гимнасток на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

1. Необходимо учитывать тесную взаимосвязь уровня технической подготовленности гимнасток с уровнем развития физических качеств. В тренировочный процесс следует включать больше специально-подготовительных и специально-подводящих упражнений и применять сопряженный метод тренировки;

2. Необходимо осуществлять с применением специфических методов физического воспитания процесс совершенствования технических действий гимнасток. Например, методы строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный метод;

3. Применять методы расчленено-конструктивного и целостно-конструктивного упражнения в процессе технической подготовки гимнасток, при этом отдавая предпочтение определенному методу в зависимости от этапа обучения техническому действию;

4. Особое внимание нужно уделять оперативному исправлению возникающих ошибок при реализации процесса технической подготовки гимнасток на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и не допускать формирование искаженной техники;

5. В стандартных условиях при достижении хорошего уровня сформированности двигательного навыка выполнения определенного элемента необходимо приступать к его совершенствованию на фоне сбивающих факторов (необычное исходное положение, утомление, усталость и др.)

6. Применять на тренировках по эстетической гимнастике с девочками 12-13 лет нестандартные организационно-методические приемы и средства, которые будут обеспечивать вариативность содержания тренировочных занятий с проявлением творческой инициативы тренера;

7. При подборе специально-подготовительных и специально-подводящих упражнений, которые необходимы при реализации процесса технической подготовки гимнасток на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), нужно учитывать индивидуальные способности и особенности контингента занимающихся.

Таким образом, правильно подобранные упражнения в общей и специальной физической подготовки очень важны в эстетической гимнастике для правильного выполнения по технике элементов тела. Правильная организация тренировочного процесса с учетом методических особенностей вида спорта эстетическая гимнастика, введет к высоким результатам спортсменок на соревнованиях.

Список использованных источников

1. Всероссийская федерация эстетической гимнастики. — Режим доступа: <https://vfeg.ru/v4/ru/page.php?n=31>

2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика». — Режим доступа: https://www.vfeg.ru/doc/public/fed_standard_aest_gym.pdf

3. Правила вида спорта «эстетическая гимнастика»: утв. приказом Минспорта России от 31.08.2017 N 777. — М.: Издательство ЦЕНТРМАГ, 2023. — 84с.

4. Конеева, Е.В. Эстетическая гимнастика: история, техника, правила соревнований : учеб. пособие / Л.П. Морозова, П.В. Ночевнова; Е.В. Конеева.— Москва : Издательство Прометей, 2021 .— 170 с.

5. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике / Л.А. Карпенко, О.Г. Румба // Мушкарина И.В. – М: Советский спорт, 2024. –264с.