

## СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕВОЧЕК 6–7 ЛЕТ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ТРЕНИРОВКИ

*Петрачкова Е.А.,*

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

**Цель работы** – изучить средства и методы физической подготовки девочек 6–7 лет в художественной гимнастике в подготовительном периоде на начальном этапе тренировки.

Художественная гимнастика относится к видам спорта с ярко выраженной ранней специализацией, и начинается отбор детей дошкольного и младшего школьного возраста со специфическими генетически заложенными координационными способностями, уникальной гибкостью.

По мнению специалистов физической культуры и спорта, физическая подготовка является основой для достижения высокого уровня мастерства в спорте [27; 22].

Тренировка, направленная лишь на овладение элементами художественной гимнастики, не позволяет совершенствовать организм в той мере, которая необходима для успешного преодоления трудностей тренировочного и соревновательного процессов в художественной гимнастике. Победительницей будет всегда та гимнастка, у которой при равной технической подготовленности уровень физической подготовленности будет выше.

Физическая подготовка гимнасток подразделяется на общую и специальную физическую подготовку. Занятия ОФП в художественной позволяют добиваться необходимого уровня физического развития и подготовленности гимнасток. Этот вид подготовки направлен на совершенствование форм тела и функций систем организма. Именно ОФП является важной предпосылкой специализации, совершенствования мастерства.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих требованиям художественной гимнастики как вида спорта, особенностям соревновательной деятельности в нем.

Очевидно, что значимость ОФП и специальной физической подготовки будет меняться в зависимости от этапа подготовки гимнасток [24].

Тренировочный процесс должен включать средства и методы, обеспечивающие формирование наиболее эффективной, с точки зрения технического исполнения соревновательных упражнений, взаимосвязи качественных особенностей двигательной деятельности и двигательного навыка в условиях ациклического выполнения спортивного упражнения [13].

Задачи, средства и методы физической подготовки разнообразны и определяются в зависимости от уровня готовности спортсменов и этапа подготовки. Развитие и совершенствование физических качеств в той или иной мере происходит при выполнении всех тренировочных упражнений [3]. При этом мера воздействия на эти качества зависит от величины и направленности срочного тренировочного эффекта, который может быть избирательным (когда совершенствуется какое-либо одно двигательное качество) или смешанным (когда совершенствуется комплекс двигательных качеств) [8].

Установлено, что специализированные упражнения являются средствами по преимуществу смешанного воздействия, а неспециализированные – избирательного [26]. Эффективность физической подготовки зависит от соотношения частных объемов специализированных и неспециализированных упражнений. Это связано с тем, что совершенствование физических качеств должно регламентироваться нормированием нагрузок: для развития каждого двигательного качества задаются свои компоненты нагрузок [19; 23].

Следует отметить, что физическая подготовленность тесно связана с его спортивной специализацией, а также то, что структура и уровень физической подготовленности существенно зависят от возраста спортсмена [16; 17; 18].

По новым правилам соревнований, при оценке соревновательного результата в художественной гимнастике отдается предпочтение гибким, амплитудным, выразительным гимнасткам. Поэтому именно гибкость и скоростно-силовые качества занимают ведущее место по значимости для соревновательного результата [7].

В теории и практике физического воспитания выделяют пять основных физических качеств: гибкость, сила, быстрота, ловкость, выносливость. Каждому качеству присущи свои черты, которые в целом характеризуют двигательные способности человека. Кроме этих качеств, важными для художественной гимнастики являются также координация и равновесие [24].

Мы в процессе нашего исследования выявили, что наиболее важными средствами подготовки гимнасток 6–7 лет являются физические упражнения, которые способствуют развитию у юных гимнасток гибкости, силы и скоростно-силовых способностей.

В качестве средств воспитания гибкости в художественной гимнастике предлагается использовать упражнения на растягивание, выполняемые с предельной амплитудой, небольшими сериями, по 5–10 минут в тренировочном процессе, но достаточно часто. Объем и интенсивность упражнений должны повышаться постепенно [9; 11; 12].

Пассивные упражнения могут быть динамического (пружинные) или статического (удержания позы) характера. По мнению авторов наибольший эффект для развития пассивной гибкости приносит сочетание пружинных движений с последующей фиксацией позы. По другой точке зрения упражнения на гибкость целесообразно выполнять в подготовительной или в конце основной части занятия после активного разогревания [10; 14]. Упражнения на растягивание выполняются сериями по 10–12 повторений. Амплитуду движений рекомендуется увеличивать от серии к серии. Упражнения дают наибольший эффект, если их выполнять ежедневно и несколько раз в день. В технико-эстетических видах спорта при развитии гибкости рекомендуется избегать методов, приводящих к развитию силы за счет увеличения мышечного поперечника. Лучше всего здесь использовать упражнения скоростно-силового характера: пружинные движения, махи с последующим удержанием ног [9].

Средствами развития силы являются упражнения, при выполнении которых необходимо преодолеть или противостоять сопротивлению.

Упражнения на развитие силы классифицируются по анатомическому признаку: на силу мышц рук и плечевого пояса, на силу мышц ног и туловища, на силу мышц ног и тазового пояса [25].

**Методами развития силы являются:**

- метод повторных усилий: выполнение упражнений определенное количество раз или предельное количество раз;
- метод динамических усилий: максимальное количество раз на время;
- метод статических усилий: фиксация какого-то положения на время;
- метод максимальных усилий: выполнение упражнений с максимальным отягощением.

Для развития скоростно-силовых качеств рекомендуется применять спрыгивания с небольшой высоты с последующим отскоком вверх или вперед, прыгивание на возвышение с места и с продвижением вперед, на двух ногах через линии.

В процессе педагогического эксперимента мы выяснили, что упражнения на гибкость эффективно применять в сочетании с упражнениями на силовые и скоростно-силовые способности.

**В качестве средств, способствующих совершенствованию быстроты, применяются:**

1. Упражнения, требующие быстрой реакции на движущийся объект – остановка, ловля, отбив или кат предмета; выбора – что сделать.
2. Упражнения, которые необходимо выполнять быстро: кувырки, повороты, перевороты и др.
3. Движения, которые необходимо выполнять с максимальной частотой: бег, вращения скакалки, жонглирование булавами и др.

Правила развития быстроты: использовать только хорошо освоенные задания, задания выполнять на «свежие силы», непродолжительное время, и трудность задания повышать постепенно [24].

**Методами развития быстроты являются:** облегчение условий – выполнение заданий «с горки», реакция на подвешенный или подаваемый предмет, выполнение заданий «за лидером», ориентировки по скорости – подсчет, хлопки, музыка; повторное выполнение заданий в стандартных условиях с околоредельной скоростью, сериями; усложнение условий «в горку», на неудобной опоре; игровые или соревновательные задания (кто быстрее и кто больше) [28].

**Методами развития прыгучести являются:** повторный (с интервалами отдыха); ориентировки по скорости; усложнения условий (на мягкой или сыпучей опоре); игровой, соревновательный.

В качестве средств развития координации и ловкости применяются: упражнения на расслабление; на быстроту реакции; на согласование движений разными частями тела; на точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и силы, а также упражнения с предметами; акробатические упражнения; подвижные игры с необычными движениями.

**Методами развития координации и ловкости** являются: повторный, переменный, необычных исходных положений, зеркального исполнения, игровой и соревновательный [24].

Для воспитания общей выносливости рекомендуется применять бег, ходьбу на лыжах, спортивные игры, плавание. Воспитание специальной выносливости происходит преимущественно за счет средств художественной гимнастики: прыжки через скакалку, танцевальные комплексы, путем постепенного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, работы на фоне утомления [28].

В качестве средства для развития функции равновесия предлагаются упражнения на силу мышц ног и туловища; упражнения на уменьшенной опоре (на носках) и на повышенной опоре (скамейке); упражнения с отключением зрительного анализатора; упражнения с раздражением вестибулярного анализатора (наклоны, повороты, кувырки); фиксация заключительных фаз движений: поворотов, прыжков, волн [28; 25].

**Методами развития функции равновесия** являются: повторный, ориентировки, усложнения условий, игровой и соревновательный.

Основными средствами специальной физической подготовки являются ОРУ, акробатические упражнения, элементы классического тренажа, упражнения художественной гимнастики, а также специальные упражнения на развитие физических качеств. Основными методами СФП гимнасток являются: повторный, переменный, круговой, игровой и соревновательный [9; 28].

Таким образом, с помощью гимнастических упражнений можно осуществить относительно точное избирательное воздействие на строение и функции организма детей, на определенные мышечные группы, а также развивать различные физические качества [24].

Для повышения физической подготовленности спортсменов используются методы избирательного и комплексного совершенствования двигательных качеств.

Избирательное совершенствование двигательных качеств предполагает использование упражнений в режиме, обеспечивающем реакции узкого круга функциональных систем [15].

Комплексное воздействие на развитие всех двигательных качеств осуществляется при использовании основных для данного вида спорта специализированных средств тренировки [17].

Определить истинную направленность специализированных упражнений очень трудно, так как их состав и структура выполнения не уместаются в рамках правил нормирования нагрузок.

Все специализированные упражнения можно рассматривать как средства смешанного воздействия.

Без хорошего развития основных физических качеств, которые находятся во взаимосвязи, немислимо успешное овладение техникой гимнастических упражнений [9]. Для этого существует вид подготовки – физическая подготовка. Это специально организованный процесс, направленный на всестороннее развитие организма занимающихся, укрепление здоровья и повышение работоспособности, развитие физических качеств. Она делится на общую и специальную физическую подготовку. Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения, ходьба, бег, плавание, ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры и т. д. [28; 29].

Специальная физическая подготовка – это совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта.

Основными требованиями специальной физической подготовки занимающихся художественной гимнастикой являются сбалансированное развитие физических качеств, применение средств, наиболее близких по структуре к основным упражнениям художественной гимнастики.

На начальных этапах многолетней тренировки должны планироваться занятия преимущественно комплексной направленности [22].

Специально-подготовительный период направлен на приобретение и усиление общей подготовленности, и решение других задач, обеспечивающих построение специального фундамента. Наибольшую роль играют средства специальной физической подготовки, развивающие качества, необходимые для художественной гимнастики.

Необходимо творчески подходить при выборе программного материала для младших разрядов и, в то же время, предвидеть для гимнасток рост показателей по видам подготовки, в том числе специальной физической, содействующей успеху в соревновательной деятельности [24].

На ранних занятиях внимание должно быть направлено на силовую и координационную подготовку более мелких мышечных групп, управляющих движениями кисти, стопы, голени и предплечья. Значительное место должны занимать упражнения, направленные на освоение отдельных элементов спортивных движений: беговых, прыжковых. Большое место занимает силовая тренировка, соответствующая возрастным особенностям начинающих спортсменов. Поэтому рекомендуется на предварительном этапе повышать общую физическую подготовленность занимающихся с помощью разнообразных средств [2; 20; 21]. Под влиянием естественного развития и регулярных занятий функциональные возможности детей повышаются [1; 4; 5; 6; 7].

Работа с 5–8 летними детьми должна проводиться методически грамотно, соответствовать возрасту и возможностям детей. Занятия на этапе начальной подготовки должны приносить радость, вызывать положительные эмоции. Многие авторы считают, что художественная гимнастика является одним из видов спорта, наиболее подходящих для занятий с маленькими детьми [24].

Выводы: таким образом, представляется актуальным исследование, позволяющее определить основные составляющие специальной физической подготовки. Такой подход позволит усовершенствовать процесс специальной физической подготовки на этапе начальной тренировки. Исследование в таком направлении позволит использовать методику по повышению специальной физической подготовки на этапе начальной тренировки в художественной гимнастике.

1. Белокопытова, Ж. А. Художественная гимнастика: учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства / Ж. А. Белокопытова, Л. А. Карпенко, Г. Г. Романова. – Киев, 1991. – 86 с.

2. Береснева, И. А. Особенности развития гибкости у художественных гимнасток 5–7 лет разных соматических типов / И. А. Береснева, К. А. Ефимова, А. Б. Юшин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 6. – С. 36–39.

3. Буц, Л. М. Эффективные условия формирования правильной осанки средствами художественной гимнастики у девочек 7–9 лет: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Л. М. Буц. – Киев, 1978. – 21 с.

4. Васильев, О. С. «Выворотность» как способ решения топологии пространства движения / О. С. Васильев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2002. – № 4. – С. 47–49.

5. Гавердовский, Ю. К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика: монография / Ю. К. Гавердовский. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 912 с.

6. Дячук, А. М. Применение психомоторного тестирования девочек 7–9 лет на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике / А. М. Дячук // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: материалы XIII междунар. науч. конгресса (Алматы, 7–9 октября, 2009 г.). – Алматы, 2009. – Т. 1. – С. 394–397.

7. Загrevский, О. И. Факторная структура физической подготовленности юных спортсменок 5–10 лет в художественной гимнастике / О. И. Загrevский, И. Н. Зеленкина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. – № 5. – С. 38–41.

8. Земсков, Е. А., Особенности взаимосвязи «пульсовых режимов» и качества выполнения сложно-координационных упражнений в художественной гимнастике / Е. А. Земсков, И. В. Каледина // Теория и практика физической культуры, 1999. – № 9. – С. 14–17.

9. Карпенко, Л. А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: учеб. пособие / Л. А. Карпенко, И. А. Винер, В. А. Сивицкий. – М., 2007. – 77 с.

10. Курамшин, Ю. Ф. Методы обучения двигательным действиям и развитие физических качеств: теория и технология применения / Ю. Ф. Курамшин. – СПб., 1998. – 76 с.

11. Лях, В. И. Гибкость: основы измерения и методики развития / В. И. Лях // Физическая культура в школе. – 1999. – № 1. – С. 4–10.

12. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя / В. И. Лях. – М.: АСТ, 1998. – 272 с.

13. Макарова, Г. Л. Исследование путей повышения эффективности прыжков в худ. гимнастике: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Г. Л. Макарова. – М., 1976. – 19 с.

14. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб. для физкульт. вузов / Л. П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и Спорт [и др.], 2008. – 544 с.

15. Мясинченко, Е. Б. Аэробная и силовая фитнес-тренировка: как добиться наилучшего результата? / Е. Б. Мясинченко // Аэробика. – М., 2000. – С. 2–6.