

УДК 796.412.2

Супрун Александра Александровна

кандидат педагогических наук, доцент,

Национальный государственный Университет физической культуры,
спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Suprun Alexandra Alexandrovna, Candidate of Pedagogical Sciences,
associate professor, P.F. Lesgaft National State University
of Physical Culture, Sports and Health, Saint Petersburg

Ожиганова Александра Сергеевна, аспирант,

Национальный государственный Университет физической культуры,
спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Ozhiganova Alexandra Sergeevna, graduate student,
P.F. Lesgaft National State University of Physical Culture,
Sports and Health, Saint Petersburg

Балабанская Анастасия Викторовна, бакалавр,

Национальный государственный Университет физической культуры,
спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Balabanskaya Anastasia Viktorovna, Bachelor's degree,
P.F. Lesgaft National State University of Physical Culture,
Sports and Health, Saint Petersburg

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ СОГЛАСОВАННОСТИ ДВИЖЕНИЙ ПОСРЕДСТВОМ ПРЕДМЕТА СПОРТСМЕНКАМИ ЮНИОРКАМИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Аннотация: Для воплощения закона единства в соревновательных композициях в художественной гимнастике необходимо не только слитно выполнять переходы от одного элемента к другому, но и согласовано работать предметом двумя руками не прерывая композицию из-за выполнения технических элементов только одной рукой. В статье предложены способы повышения уровня согласованности движений работы предмета доминирующей и недоминирующей руками спортсменками юниорками в художественной гимнастике посредством одновременной работы обручем и мячом.

Abstract: To implement the law of unity in competitive rhythmic gymnastics compositions, it is necessary not only to perform transitions from one element to another together, but also to work with both hands in a coordinated manner without interrupting the composition due to performing technical elements with only one hand. The article suggests ways to increase the level of coordination of movements between the dominant and non-dominant hands of female juniors in rhythmic gymnastics by simultaneously working with a hoop and a ball.

Ключевые слова: художественная гимнастика, обруч, мяч координационные способности, согласованность действий, единство композиции.

Keywords: artistic gymnastics, hoop, ball coordination skills, consistency of actions, unity of composition.

Для создания образа соревновательных программ, повышения слитности, целостности композиции возникает необходимость включать движения предметом «неприоритетной» рукой, в неудобную сторону, в нестандартных положениях. Однако, как правило, спортсменки в основном все сложные движения осваивают и выполняют в удобную сторону – вправо (реже



влево), «удобной рукой». Поэтому, для выполнения технических действий с предметом доминирующей рукой, спортсменки вынуждены переключать предмет в руку, удобную для броска или передачи, переката и т.п., что приводит к нарушению слитности и единства композиции. В связи с этим, в процессе конструирования программы тренеры вынуждены пересматривать построение композиции в зависимости от координационной подготовленности спортсменок и уровня их владения предметами «неприоритетной» рукой. Чаще всего это приводит к снижению технической ценности, зрелищности композиции и к потере преимущества над соперниками, как в композиционном плане, так и в сложности [1 с.323].

В связи с данным положением, существует необходимость высокого уровня развития координационных способностей у гимнасток 12 лет, с одной стороны, и отсутствием современных методик и практических рекомендаций повышения согласованности двигательных действий в художественной гимнастике, обеспечивающих высокий уровень владения предметом с другой стороны.

С целью определения взаимосвязи способности гимнасток к согласованию движений и качеством работы двумя предметами был проведен корреляционный анализ. Для оценки предметной подготовленности спортсменкам предлагалось выполнять задание в течение 20 с, определялось количество допущенных ошибок. Работа предметом выполнялась правой и левой рукой. Критерии оценки: 80-100% безошибочное выполнение – «отлично»; 79-69% – «хорошо»; 50-68% – «удовлетворительно». Была подобрана техническая работа с каждым предметом, которую возможно выполнить одной рукой, согласовывалась работа с такими предметами как мяч-обруч.

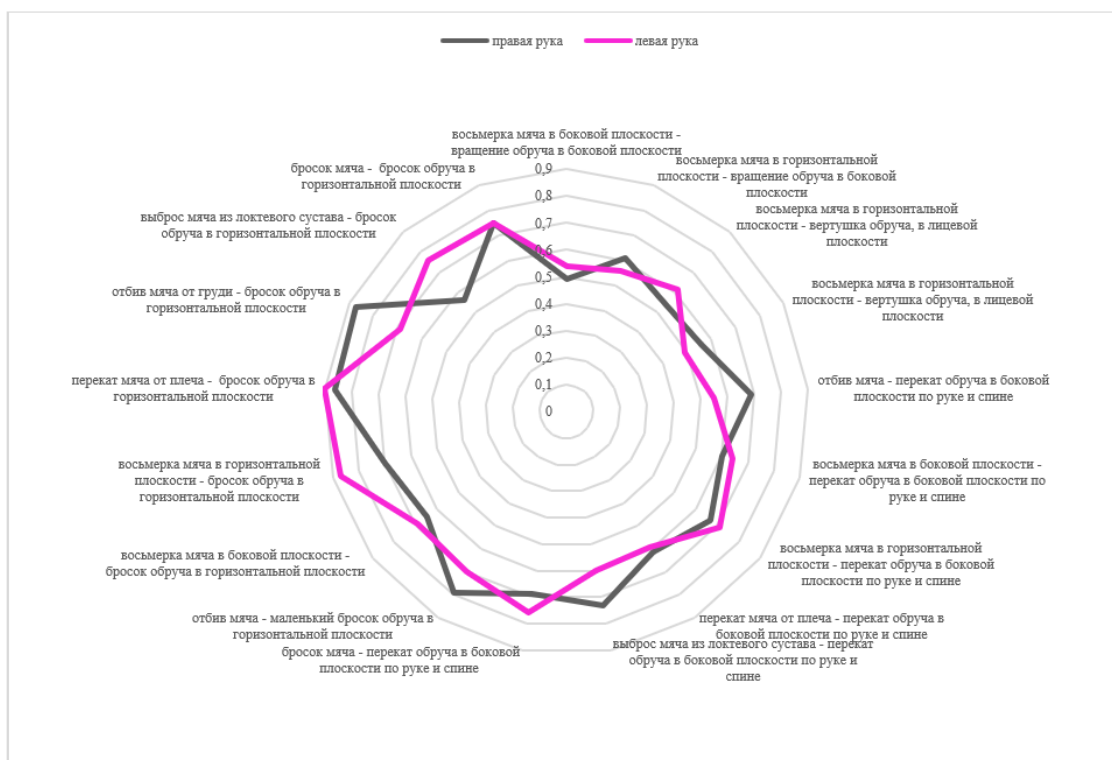
Математическая обработка данных показала, что из 42 контрольных упражнений мячом и обручем корреляция существует с 17. В этих контрольных упражнениях наблюдается работа предметом в разных плоскостях. Т.е. работа мячом в боковой плоскости, а обручем в горизонтальной. Работа на разном уровне – т.е. вращение обруча вверху в горизонтальной плоскости, а работа мячом – рука вперед. Работа в разном направлении: перекат мяча от плеча движением вперед и одновременный перекат обруча по руке и спине движением назад. Корреляция была выявлена только с упражнением 2 и 3. Так как Упражнение «ножницы-заноски» не вызывало трудности для выполнения для гимнасток, участвующих в исследовании.

Так выявлена взаимосвязь между способностью к согласованию движений и работой двумя руками одновременно (рисунок 1, 2): перекат мяча от плеча – перекал обруча в боковой плоскости по руке и спине (правая рука $r=0,69$; левая рука $r=0,59$); выброс мяча из локтевого сустава – перекал обруча в боковой плоскости по руке и спине (правая рука $r=0,73$; левая рука $r=0,70$).

Исходя из полученных данных, наиболее эффективным для развития согласованности будет сочетать такую техническую работу предмета как восьмерка мяча в горизонтальной плоскости и вертушка обруча в лицевой плоскости (правая рука $r=0,69$; левая рука $r=0,65$); отбив мяча и перекал обруча в боковой плоскости по руке и спине (правая рука $r=0,69$; левая рука $r=0,65$).

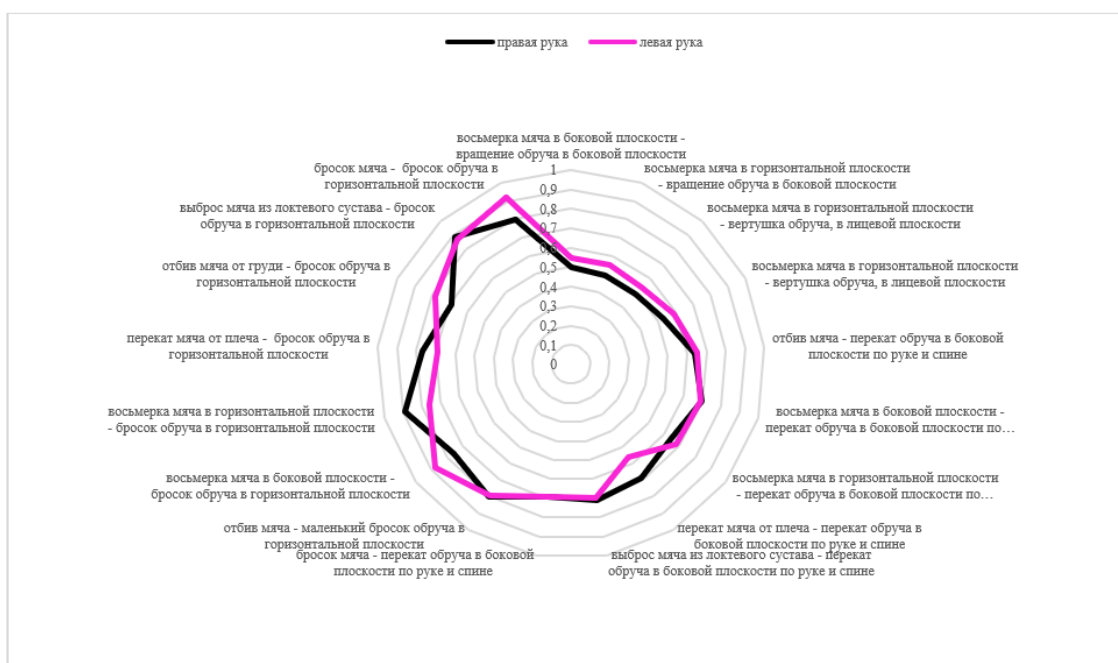
При этом выполнять коррелируемые технические действия рекомендуется по мере освоения не изолированно, а в сочетании с элементами тела, акробатическими элементами и танцевальными шагами. Например, поворот переступанием с одновременным выполнением вертушки обруча за спиной правой рукой с выполнением восьмерки мяча левой рукой; бросок мяча с одновременным выполнением переката обруча по правой руке и спине при исполнении обратной волны.





Примечание: И.п. – о.с. Связка: 1 – руки на пояс; 2 – руки к плечам; 3 – руки за спину; 4 – хлопок; 5 – левая рука к носу, правая к левому уху; 6 – хлопок; 7 – правая рука к носу, левая к правому уху; 8 – и.п. Связка повторяется 4 раза на время и оценку. Итоговый коэффициент выставляется путём деления показателей времени (с) на оценку (баллы)

Рисунок 1 – Взаимосвязь между количеством ошибок при работе мячом и обручем, и показателями согласованности движений (n=12)



Примечание: И.п. – сед стопы на себя, правая рука на животе, левая на голове: правой круговые движения на животе, левой постукивания по голове; левой ступней отведение приведение, правой разгибание-сгибание. Через каждые 5 с по хлопку смена работы ступней. Задание выполняется 20 с, после чего подсчитывается количество ошибок.

Рисунок 2 – Взаимосвязь между количеством ошибок при работе мячом и обручем, и показателями согласованности движений (n=12)



Можно совмещать отбив мяча от груди при исполнении равновесного фуэте левой рукой с одновременным броском обруча в горизонтальной плоскости, при этом мяч поймать правой рукой, а обруч левой рукой. Совмещать восьмерку мяча и вращение обруча рекомендуется при выполнении танцевальных шагов (пружинный, перекаточный шаги и т.п.).

Все коррелируемые контрольные упражнения были добавлены в содержание предметной подготовки гимнасток 12-13 лет.

Рекомендуется работать в течение 25-30 минут – 2 раза в неделю, а в переходный период проводить полноценные предметные уроки продолжительностью до 45 минут 6 раз в неделю. Стоит придерживаться принципа от простого к сложному: разучивать и выполнять упражнения в порядке возрастания сложности как в течение одной тренировки, так и от занятия к занятию.

Рекомендуется проводить разминку (в партере, у станка) с двумя предметами одновременно, которое освоены на качественном уровне.

С целью повышения показателей способностей гимнасток к согласованной работы и их предметной подготовленности первого года обучения этапа совершенствования спортивного мастерства этапа спортивной подготовки, выступающих по программе КМС разряда, эффективно использовать разработанный комплекс средств в специально-подготовительном периоде тренировочного процесса.

Таким образом, конкретизированы средства работы одновременно обручем и мячом, а именно научно обосновано комбинирование двух предметов между собой и уточнена техническая работа ими, которые в большей степени обуславливают повышение уровня способности к согласованности движений у гимнасток этапа совершенствования спортивного мастерства.

Разработанный комплекс средств, направленный на повышение уровня координационных способностей на основе учета взаимосвязи между способностью к согласованию движений и работы двумя предметами одновременно, может найти применение в композиционной подготовке спортсменок при создании образа соревновательных программ, для повышения слитности и целостности композиции.

Список литературы:

1. Качество работы неприоритетной рукой при выполнении бросковых действий предмета как фактор композиционного совершенства соревновательной программы группового упражнения в художественной гимнастике / Медведева Е.Н., Медведева, Супрун А.А., Гугулян А.В.//

2. В сборнике: Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития. сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Санкт-Петербург, – 2020. – С. 322-329.

