Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

дополнительного образования

«Детско-юношеская спортивная школа «Олимп» г. Йошкар-Олы»

**Прыжковая подготовка спортсменок**

**в художественной гимнастике**

подготовила

тренер-преподаватель

Маркелова Наталья Борисовна

г. Йошкар-Ола
 2013

## Введение

Упражнения в современной художественной гимнастике представляют собой сложнейшие композиции разнохарактерных движений: переворотов, равновесий, наклонов, волн, танцевальных шагов, поворотов, вращений. Среди них различные виды прыжков составляют до 30%. Сочетание их с другими элементами весьма специфично. Между тем, практически всегда в целом эффективность упражнения связана с высотой и дальностью прыжков. Эти последние признаки, оцениваемые чисто визуально, проявляются в прямой зависимости от специальных качеств спортсменки - скоростной силы ног («прыгучести») и умения реализовать ее в технике конкретного прыжка. Такое воззрение по данному вопросу на современном этапе развития художественной гимнастики - общепризнанно. Лишь иногда специалисты допускают возможность реализации прыгучести в спортивном упражнении «художниц» самопроизвольно, без соответствующего технического умения или навыка. Таких меньшинство и они, как правило, не добиваются высоких результатов.

Однако, в данном случае мы считаем необходимым обратить внимание на другой важный нюанс, проявившийся в процессе специально проведенных наблюдений и изучения опыта работы разных тренеров: даже обладая высоким уровнем развития прыгучести и способностями реализовать ее в технике отдельных прыжков, гимнастки не достигают высоких результатов при исполнении целых комбинаций. Причем, это, как мы полагаем, связано не с низкой функциональной подготовленностью (хотя и такое вполне может быть), а с отсутствием тренированности именно в сериях двигательных действий, прыжковых элементов и соединений, в целом объединенных именно в комбинацию. В свою очередь, такая тренированность требует совершенно определенной - адекватной данной специфике двигательной деятельности методики подготовки гимнасток. Последняя же в художественной гимнастике практически не имеет научного обоснования, средства и методы заимствуются в других, чаще некомбинационных видах спорта или разрабатываются на основе общих закономерностей без учета специфики художественной гимнастики.

Такое состояние вопроса послужило для нас основанием попытаться разработать эффективную методику прыжковой подготовки для спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой. Актуальность проведенного исследования предопределяется отсутствием научно обоснованной методики скоростно-силовой подготовки, реализуемой в развитии так называемой прыгучести. А также, невозможность заимствования каких-либо методик, разработанных в других спортивных специализациях, в силу их неадекватности условиям применения в художественной гимнастике и специфическим особенностям самих гимнасток.

Особую актуальность данному вопросу придает необходимость увязывания развиваемой у гимнасток прыгучести с требованиями комбинационной подготовленности и зависимость ее от таких факторов, как устойчивость к вращательным сбивающим воздействиям. В обозначенном аспекте научные исследования вообще не проводились.

Объект исследования - спортсменки, занимающиеся художественной гимнастикой в ДЮСШ.

Предмет исследования - процесс формирования прыжковой подготовленности и её реализация в соревновательных упражнениях гимнасток-«художниц».

Цель исследования - разработка методики специальной прыжковой подготовки, адекватной особенностям художественной гимнастик.

Практическая значимость работы заключается в разработке оригинальной методики прыжковой подготовки гимнасток и её внедрения в тренировочный процесс.

Задачи исследования:

1. Определить основные параметры и уровни прыжковой подготовленности гимнасток-«художниц».

2. Исследовать связи параметров одномоментной и комбинационной прыгучести.

3. Определить степень реализации прыжкового потенциала гимнасток-«художниц» в одиночных и комбинационных спортивных упражнениях.

4. Изучить влияние вращательной нагрузки на функциональное состояние художниц, параметры прыгучести и качество выполнения спортивных упражнений.

5. Разработать эффективную методику прыжковой подготовки спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой.

Методы исследования:

1. Изучение состояния вопроса по данным наблюдений, анкетного опроса и специальной литературы.

2. Измерение, расчет и анализ различных параметров прыжковой подготовленности.

3. Пульсометрия.

4. Тестирование.

Педагогический эксперимент проводился в 2013 году на спортсменках 11-12 лет, занимающихся в ДЮСШ г. Йошкар-Олы. Уровень квалификации - 1-й разряд, часть гимнасток переходила на программу KMC.

Эксперимент проведен по классической схеме построения - с экспериментальной и контрольной группами.

Спортсменки экспериментальной группы, в составе 8 человек, тренировались по авторской методике. В её основу была положена разработанная программа прыжковой подготовки. В контрольной группе, в составе 7 человек, занятия проводились по стандартной методике, отличительной чертой которой является работа над прыгучестью и прыжковой выносливостью в составе технической подготовки, т.е. во время работы над спортивными элементами и комбинациями.

Основное содержание работы.

Исследование параметров прыжковой подготовленности и их взаимосвязей у гимнасток позволило выявить их количественные характеристики. Дальнейшее решение задач исследования предопределяло изучение характеристик механической работы спортсменок, которое в художественной гимнастике ранее не проводилось.

Исследования, проведенные на всем контингенте испытуемых, позволили, на наш взгляд, полностью решить первую задачу. Для исследования реализации прыжковой подготовленности в спортивных комбинациях использовалась (экспертная) судейская оценка за качество выполнения упражнения и интегративный показатель, включающий высоту прыжка и экспертную оценку.

В ходе исследования применялись следующие комплексы упражнений:

Упражнения для развития прыгучести и прыжковой выносливости

1. На подставке высотой 7-10 см, опираясь полупальцами: акцентированное поднимание на носки с грузом до 30% от веса тела (5-7 кг)

2. В том же положении, без отягощения, последовательно: быстрое опускание пятками ниже уровня опоры и акцентированное поднимание на носки

3. Упражнение № 1 на одной ноге

4. Упражнение №2 на одной ноге.

5. Упражнение № 1, заканчивая прыжком вверх

6. Упражнение № 2, заканчивая прыжком вверх.

7. Упражнение № 1 с двумя подряд прыжками вверх

8. Упражнение № 2 с двумя подряд прыжками вверх.

9. Прыжок вверх, сгибая и выпрямляя ноги с жесткой постановкой их па опору

10. Два максимально высоких прыжка, сгибая и акцентированно выпрямляя ноги.

11. Спрыгивание с высоты 30-40 см и сразу максимально высокий прыжок вверх.

12. То же, но после приземления на две, отталкиваясь одной и выполняя мах другой.

13. Толчком двумя прыжок на возвышение 30-40 см сразу спрыгивание вперед (или назад) и сразу напрыгивание на возвышение 40-50 см.

14. Серия прыжков с продвижением вперед на двух ногах

15. То же на одной ноге (и на другой)

16. Прыжки через скакалку с двойным вращением.

17. Прыжки через скакалку с чередованием двойных и одинарных вращений

Упражнения для формирования устойчивости к сбивающим факторам

1. Переступаниями три поворота налево на 360 градусов с одноименным вращением головы

2. То же в другую сторону

3. То же с разноименными поворотами и вращениями

4. В стойке на высоких пальцах круг туловищем с волной

5. То же с закрытыми глазами

6. Поворот на носке на 360 градусов - прыжок (или подскок) в стойку на другой ноге - держать

7. Серия поворотов: шагом одной поворот на носке на 360, то же шагом другой

8. Серия поворотов на носке на 360 шагом вперед в одну и ту же сторону

9. То же в другую сторону

10 Упражнения № 9 и 10 с прыжком вверх в стойку на одной после каждого поворота

11. Упражнения № 9 и 10 с прыжком вверх в стойку на одной после каждого поворота

12. Пять кувырков вперед с закрытыми глазами - стойка на одной ноге, держать

13. То же, заканчивая прыжком вверх в стойку на одной ноге

14. Пять кувырков вперед - прыжок вверх с поворотом кругом - темповой отскок и приземление на две ноги и последующим подниманием в стойку на носках, держать

15. Упражнение № 15 с приземлением после отскока на одну ногу

16. Серия кувырков: вперед - в сторону

17. Серия кувырок вперед - прыжок вверх

18 Серия- кувырок вперед - прыжок вверх с поворотом кругом или на 360 градусов

19. Серия: кувырок вперед - вставая на одну ногу, поворот на носке на 360 градусов

Формирование способностей реализовать прыжковый потенциал в спортивных упражнениях

1. С двух шагов прыжок «шагом» через веревочку на высоте 50-70см

2. С места прыжок «кольцом» одной (или двумя) на возвышение 50 см

3. С двух шагов перекидной прыжок на возвышение 50 см

4. С двух шагов прыжок «ножницы» на возвышение 50 см

5. С двух-трех шагов прыжок «шпагатом» на возвышение 50 см

6. Последовательно шагом одной три поворота на 360 и прыжок «шагом (или шпагатом)» на возвышение 40-50 см

7. Кувырок вперед и прыжок «кольцом» на возвышение 40-50 см

8. Два кувырка вперед и перекидной прыжок на возвышение 40-50 см

9. Два кувырка вперед и перекидной прыжок на возвышение 40-50 см

10. Серия: кувырок вперед - прыжок «кольцом» - поворот на З60 и прыжок «шагом (разножка)» - кувырок вперед -прыжок «кольцом» - шагом поворот на 360 и прыжок с поворотом кругом - кувырок вперед - прыжок прогнувшись

11. То же, в конце в остановку на одной или двух ногах

12. То же, но вместо одного по два кувырка подряд

Программа прыжковой подготовки предусматривала последовательный переход от упражнений общепрыжкового характера (и даже некоторых имитационных) к более специализированным - тем, которые, сохраняя высокие требования к проявлению прыгучести, основное тренирующее воздействие оказывали на устойчивость к сбивающим факторам, реализацию в спортивных упражнениях и формирование некоторого запаса прыжкового потенциала.

При этом количество видов упражнений уменьшалось, но возрастала их серийность, а следовательно и функциональная нагрузка - что могло иметь, по моему мнению, положительный перенос на экономичность затрат при выполнении комбинаций. Такая направленность упражнений привела к значительному сокращению сроков прыжковой подготовки по сравнению с теми, примеры которых нам дает практика и специальная литература (Э.В. Ветошкина, С.А. Кувшинникова и другие).

Тренировка по авторской методике привела к тому, что повышение уровня прыгучести нашло соответствующее отражение в увеличении высоты всех спортивных прыжков. В разных прыжках увеличение последнего параметра составило от 10,6% до 14%, или от 3,6 до 4,97 см. Это много, тем более, если учитывать небольшую продолжительность занятий.

Таким образом, в целом (и без исключений), эксперимент показал:

-программа прыжковой подготовки «художниц» адекватна особенностям их деятельности, уровню и соответствующим задачам специализированного совершенствования;

- подбор упражнений и методика их использования эффективны для повышения уровня прыжковой подготовленности гимнасток-«художниц» 13-летнего возраста и положительной ее реализации, как в отдельных прыжках, так и в комбинациях.

Сравнение динамики показателей, полученных у гимнасток, тренировавшихся по авторской методике с показателями, полученными на спортсменках, использовавших наиболее эффективную на данный момент методику, показал, что определенный прогресс наблюдается и в группе спортсменок для нас контрольной.

## Заключение

В результате проведенного исследования была разработана эффективная методика специальной прыжковой подготовки, адекватной особенностям художественной гимнастики:

Для развития прыгучести:

1) напрыгивание на возвышение 30 см - спрыгивание и напрыгивание на большее возвышение (40-70 см); 3-5 подходов с 5-7 повторениями;

2) то же одной ногой с уменьшением высот до доступных, но требующих мощного отталкивания и жесткого взаимодействия с опорой - дозировка та же.

Для прыжковой выносливости:

1) прыжки с двойным вращением скакалки в 2-3-х сериях по 10-15 прыжков подряд;

2) чередование прыжков на одной и двух ногах с высоким выпрыгиванием вверх в 2-3-х сериях по 18-20 прыжков.

Для формирования устойчивости к вращательной нагрузке:

1) разнообразные прыжки (прямые и с поворотами) после поворотов на 360 и 720 градусов, заканчивая их равновесными позами, 3-5 подходов с 5-10 повторениями в каждом;

2) серия: кувырок вперед - прыжок «кольцом» - междускок с приземлением на одну ногу - шагом вперед поворот на 360 градусов и прыжок «шагом (разножка)» - кувырок вперед. Далее повторить подряд все предыдущие элементы - 2-3 раза.

Для реализации прыжкового потенциала в гимнастических элементах и комбинациях.

1) выполнение различных гимнастических прыжков в усложненных условиях. Например: с приземлением на возвышение от 10 до 40 см, или без разбега.

2) чередование в одном подходе выполнения гимнастических прыжков в усложненных и облегченных условиях. Например, прыжок с приземлением на высоту, ниже уровня обычной опоры, и в темпе прыжок на большую высоту. Оба упражнения целесообразно выполнять в 3-5 подходах с 5-7 повторениями.

Для формирования запаса потенциала: Кроме перечисленных выше типов упражнений, целесообразно включать в спортивную квалификационную комбинацию дополнительно по 4-5 прыжков. Если это одиночный прыжок, выполнять его в составе комбинации 4-5 раз подряд. При этом не надо ориентироваться на правила соревнований, которые сегодня допускают выполнение в составе комбинации «не более трех прыжков подряд», во-первых, потому что завтра правила могут измениться, а во-вторых (и в главном) - поскольку это не соревновательный, а тренировочный, развивающий вариант комбинации.

## Список литературы

1. Антонов Г.В. Обучение акробатическим прыжкам на основе их биомеханического анализа и морфо-функциональных особенностей акробатов-прыгунов: Автореферат дисс. к.п.н., Малаховка, 1984, 22 с.

2. Бакаринов Ю.М., Талышев Ф.М. Особенности ориентации во времени в условиях воздействия вестибулярных нагрузок // Научные труды ВНИИФК за 1969 г., М., 1969 Т.2 - С. 13-15.

3. Батаен В. Аверкович Э. О «лучших» и «худших» в упражнениях с обручем: Сб. Гимнастика. М., ФиС., 1975 вып.1. - С.43.

4. Биндусов Е.Е., Орлов В.П. Сравнительная характеристика способов отталкивания: Сб. Гимнастика. М., ФиС.,-1983, вып. 2, С. 23.

5. Бирюк Е.В., Власова Л.Г. Применение ассимотрического утяжеления предметов в художественной гимнастике: Сб. Гимнастика. М., ФиС, 1985 вып. 2, С. 56-57.

6. Быстров В.М., Филин В.П. Сравнительный анализ уровня развития скоростно-силовых качеств спортсменок разного возраста и различных специализаций // Теория и практика физической культуры 1971 № 2 - С. 35-37.

7. Ветошкина Э.В. Прыгучесть и прыжковая выносливость у занимающихся художественной гимнастикой: Сб. Гимнастика. М., ФиС. -1971 С.53-55.

8. Верхошанский Ю.В. Прыгучесть спортсмена, ее скоростно-силовая структура и специфичность // Теория и практика физической культуры 1970 - № 10 - С. 2-4.

9. Каледина И.В. Специальная выносливость как фактор повышения технической оснащенности соревновательных композиций гимнасток различной квалификации (на примере художественной гимнастики) Магистерская дисс. РГУФК, - 2003. – 110 с.

10. Карпенко Л.А. Систематизация средств, тенденции и перспективы развития художественной гимнастики: Сб. Гимнастика, М.,ФиС-1985-вып.1- С.47.

11. Кувшинникова С.А. Комплексная оценка специальной физической подготовки в художественной гимнастике: Автореферат дисс. к.п.н.-М , 1983. – 31 с.

12. Лазаренко Т.П. Количественная оценка качественных показателей прыжковой подготовленности в художественной гимнастике: Автореферат дисс. к.п.н.-М., – 1990. – 22с.

13. Лисицкая Т.С. Тренировочные нагрузки и методы их регистрации в художественной гимнастике: Сб. Гимнастика 1975 - вып. 1 - С. 45-46.

14. Менхин Ю.В. Некоторые особенности скоростно-силовой подготовки гимнастов // Тезисы докл. Всесоюз. науч.практич. конф. «Скоростно-силовая подготовка высококвалифицированных спортсменов» -М.: Госкомспорт, 1989. – С.64.

15. Правила судейства по художественной гимнастике. Технический комитет по художественной гимнастике. ФИЖ, 2011- 119 с.

16. Сивакова Д.А. Уроки художественной гимнастики. М.: ФиС, 1968. – 174 с.

17. Карпенко Л. А. Художественная гимнастика/ Л.А. Карпенко – М.: 2003. – 381 с.