

Л. В. Рожкова

МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ МАНИПУЛЯЦИОННЫХ НАВЫКОВ У ГИМНАСТОК НА ПЕРВОМ ГОДУ ОБУЧЕНИЯ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Рассмотрены отличительные черты технической подготовки с предметом в группах начального обучения по художественной гимнастике. Анализируются особенности организации учебно-тренировочных занятий с детьми, требования к исполнению технических действий и подготовленности занимающихся. Сделан вывод о том, что при работе с детьми важна доступность средств и последовательное освоение новых техник. Формирование манипуляционных навыков с помощью специально разработанных комплексов и система контроля этого процесса – ключевые аспекты предлагаемой методики.

The article considers the distinctive features of technical training with apparatus in groups of initial rhythmic gymnastics training. These features include the characteristics of children's' training session organization and the requirements for the technical performance and training of students. The author comes to the conclusion that the availability of equipment and persistent mastering of new techniques is of great importance in working with children. The development of manipulative skills with the help of specially designed tools and control systems are the key aspects of the offered methodology.

Ключевые слова: художественная гимнастика, техническая подготовка с предметом, этап начальной подготовки, манипуляционные навыки.

Key words: rhythmic gymnastics, technical training with apparatus, initial stage of training, manipulative skills.

Успешность соревновательной деятельности в художественной гимнастике во многом зависит от качественного навыка владения предметами [1 – 3; 5; 8]. Анализ программ, методического обеспечения и спе-



циальной литературы по проблемам спортивной тренировки показал, что весь процесс формирования манипуляционных навыков сводится к предметным урокам, на которых гимнастки выполняют исключительно упражнения с соревновательными предметами. Вместе с тем есть исследования, свидетельствующие об эффективности методик освоения предметных действий через предварительное развитие манипуляционных беспредметных навыков. Например, такой подход, обеспечивающий высокую скорость овладения основными предметными действиями, существует в физиологии труда [12], дошкольных учебных заведениях [6; 12]. В наших исследованиях была продемонстрирована зависимость уровня владения предметом от выработанности манипуляционных беспредметных навыков и развития специальных физических качеств.

Цель настоящего исследования — теоретическое и экспериментальное обоснование методики формирования манипуляционных навыков на учебно-тренировочных занятиях по художественной гимнастике на первом году обучения. Обобщение данных литературы, собственных наблюдений и практического опыта показало, что в подготовке с предметом на начальной этапе необходимо учитывать особенности организации учебно-тренировочных занятий с детьми, требования к исполнению технических действий и подготовленности занимающихся.

Продолжительность всего этапа начальной подготовки, предусмотренного действующей программой для СДЮСШОР, — 2 года [4]. Этот период предполагает выполнение трех разрядов: III, II и I юношеского. Разряды присваиваются в том случае, если гимнастка, выступив на соревнованиях, набрала нормативную сумму баллов. Количество соревнований за первые два года обучения в СДЮСШОР, в которых гимнастка может принять участие и выполнить разряды, — минимум четыре (по одному в каждое полугодие). Таким образом, с момента поступления девочки в спортивную школу и до первых состязаний проходит около четырех месяцев. За это время тренер должен обучить детей техническим элементам без предмета, соединив их в соревновательную композицию, однако задача-максимум — подготовить гимнасток к выступлению на соревнованиях с двумя видами многоборья (выступление только с одним упражнением без предмета допустимо, но разряд не будет выполнен). Следовательно, тренеру необходимо наиболее рациональным способом совмещать изучение гимнастической техники движений с предметом и без него уже на начальном этапе обучения.

Объем тренировочной нагрузки на данном этапе составляет 6–9 учебных часов в неделю: 1-й год обучения — 6 (270 мин) часов, трёхразовые занятия в неделю; 2-й год — 9 (405 мин) часов, четырёхразовые занятия в неделю. Программой предусмотрено соотношение общефизической, специальной физической и технической подготовки: 20–30–50 %; в соревновательном периоде оно несколько меняется: 10–20–70 % [4; 8].

Соревновательная программа на этом этапе предполагает выступления с двумя-тремя видами многоборья: программа III юношеского



разряда — без предмета и одно упражнение с предметом, программа II юношеского разряда — без предмета и два упражнения с разными предметами, программа I юношеского разряда — без предмета и три упражнения с ним. Первыми в процесс обучения традиционно вводятся скакалка и обруч, с этими видами гимнастики разучивают первые соревновательные композиции, далее может использоваться мяч. Считается, что технические действия с данными предметами наиболее просты для освоения их гимнастками 6—7 лет. Булавы и лента вовлекаются в процесс обучения значительно позже, уже на этапе начальной спортивной специализации. Стоит обратить внимание на то, что применение в учебно-тренировочном процессе сразу нескольких предметов может быть эффективным вследствие положительного переноса гимнастками навыка [10].

Важным аспектом в технической подготовке с предметом в художественной гимнастике является «постановка руки». Под этим понятием подразумевается формирование навыка выполнять любое техническое действие с предметом на вытянутой вперед руке таким образом, чтобы предмет был на максимальном расстоянии от тела гимнастки. Данный навык относится к элементам гимнастической школы исполнения, и его формированию нужно уделять большое внимание именно в период начального обучения в ДЮСШ и СДЮСШОР [1; 2; 8].

Также на самых ранних этапах технической подготовки в художественной гимнастике рекомендуется выработать у юной гимнастки навыки правильных способов захвата каждого предмета и наиболее рациональных способов их удержания при различных манипуляциях. В своей предметной деятельности спортсменки чаще всего употребляют пять способов захвата и удержания предметов: кольцевой, боковой, шарообразный, пальцевой, крючкообразный [7]. При многих манипуляциях с разными предметами способы их удержания одинаковы, таким образом можно использовать эффект положительного переноса навыка.

Развитие специальных физических качеств у гимнасток должно опережать процесс обучения техническим действиям с предметами. К таким качествам, обуславливающим успешность обучения упражнениям с предметами, относят: координационные способности, «чувство предмета», точность и скорость РДО, гибкость (в частности, лучезапястного и плечевого суставов), силовые качества и выносливость верхних конечностей. Кроме этого, необходимо развивать интеллектуальные способности: оперативное мышление, память, свойства внимания [1; 2; 8].

Разумеется, для повышения эффективности обучения нужен тщательный подбор средств и методов, задействованных педагогом в учебно-тренировочном процессе [8; 9]. В работе с детьми приветствуется применение игрового метода организации занятия, а также использование художественных образов в объяснении упражнений и речевого сопровождения при их выполнении.

На рисунке представлена структура первого этапа начальной подготовки юных гимнасток на основе развития манипуляционных навыков. Приведем краткое описание предложенной структуры.

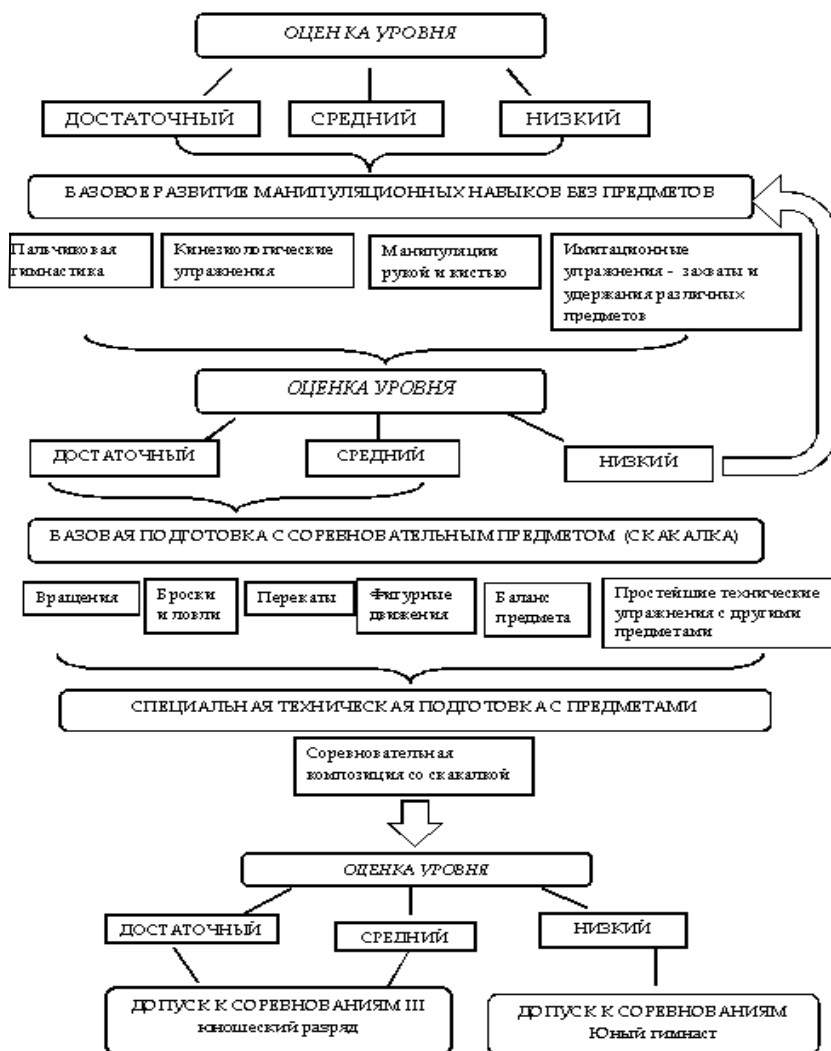


Рис. Структура этапа предварительной подготовки юных гимнасток на основе развития манипуляционных навыков

Первый год начальной подготовки условно разделен на два этапа, каждый из которых завершается квалификационными соревнованиями. Первый этап (сентябрь – декабрь) согласно действующей программе для СДЮСШОР должен закончиться выполнением III юношеского разряда, что возможно при успешном выступлении на соревнованиях по двум видам многоборья: упражнение без предмета и одно упражнение с ним. В связи с этими задачами первого этапа начальной подготовки должны быть:

1. Формирование навыка правильной постановки корпуса, стойки на полупальцах, основных положений рук. Изучение классических по-



зиций рук и ног. Развитие способности координировать движения обеих рук, рук и ног.

2. Выработка необходимых физических качеств: гибкость и эластичность суставно-связочного аппарата и мышц верхних, нижних конечностей и позвоночного столба; общие силовые и скоростные способности; выносливость и координация.

3. Формирование нужного запаса базовых навыков владения телом. Освоение простейших технических элементов: 1) равновесия «ласточка», «казачок», равновесия со свободной ногой на пассе и вперед; 2) повороты на 360° на одной ноге разными способами захода (на пассе, свободная нога вперед и назад); 3) прыжки разными способами отталкивания (со сменой ног, «казачок», касаясь, воздушный тур); 4) простейшие элементы танца (например, полька, приставной шаг); 5) акробатические элементы: кувырки, «колесо», перекаты на полу, «мост», стойки на лопатках и руках и др.

4. Развитие манипуляционных навыков без предмета.

5. Формирование необходимого запаса базовых навыков владения предметом (скакалкой): способы удержания скакалки, передачи, вращения, броски и ловли, прыжки через предмет, эшпапе.

6. Разучивание соревновательных композиций без предмета и со скакалкой.

Наиболее сложными в решении являются задачи по выработке предметных навыков и разучиванию соревновательной композиции с предметом. Их решение — трудоемкий и длительный процесс, требующий грамотной «постановки рук» и последовательного освоения манипуляционных навыков различной степени сложности. Следовательно, в описываемой методике (которая была экспериментально апробирована) внимание акцентировано именно на постепенном формировании манипуляционных навыков, сначала беспредметных, а затем предметных.

Основными и необходимыми средствами развития этих навыков — базовых для освоения технических действий с предметами — в рассматриваемой методике выступают комплексы, состоящие из пальчиковых упражнений, манипуляций руки и кисти, кинезиологических и имитационных упражнений.

Данная методика была разработана с учетом общего количества учебно-тренировочных занятий на первом этапе подготовки, в среднем 50—55 занятий. Первые два занятия отводятся на оценку общего уровня сформированности манипуляционных навыков и развития специальных качеств. Как правило, у девочек 6—7 лет, только начинающих заниматься художественной гимнастикой, этот уровень низкий. Поэтому на первых 4—6 занятиях гимнастки выполняют комплексы простейших упражнений с акцентом на пальчиковую гимнастику. По мере освоения таких упражнений состав комплексов меняется: место пальчиковой гимнастики занимают манипуляции кистью и всей рукой, а также имитационные упражнения (тренер пояснял детям, каким предметом можно осуществить подобную манипуляцию). Комплексы проводятся в течение 4—6 занятий. Отметим, что включение в данные комп-



лексы кинезиологических упражнений также подтверждает свою эффективность. Систематизированное использование подобных программ позволяет сформировать у юных гимнасток «фундамент» из физических качеств и двигательных умений и навыков, которые необходимы для манипулирования предметом.

Прежде чем приступать к освоению манипуляций с предметами, следует повторно провести диагностику навыков и физических качеств. Результаты тестов позволят определить продуктивность уже проведенной и направление дальнейшей работы. Если общий уровень сформированности манипуляционных навыков и развития физических качеств группы окажется высоким или средним, то можно начинать обучение в полном объеме, при этом уделяя некоторое время и беспредметным комплексам упражнений, которые следует постепенно усложнять (как в координационном, так и в кондиционном аспекте). Если результаты тестов покажут низкий уровень, то в тренировочный процесс следует вводить упражнения с предметом в сокращенном объеме, уделяя больше времени формированию беспредметных манипуляционных навыков. В такой ситуации целесообразно постепенно увеличивать долю предметных упражнений за счет сокращения беспредметных.

Несмотря на то что цель этого этапа — освоение соревновательного упражнения с одним предметом (скакалкой), специалисты, учитывая особенности развития и переноса двигательных навыков, рекомендуют вводить в тренировочный процесс упражнения и с другими предметами художественной гимнастики (мяч, обруч, булавы) уже на рассматриваемом этапе. Также возможно использование и других предметов различных размеров и масс (например, теннисные мячи). Обучение действиям с данными предметами следует начинать со способов их захвата и удержания, затем переходить к балансовым движениям предмета вместе с рукой и телом гимнастки, тем самым формируя у нее необходимые тактильные и проприоцептивные ощущения предмета.

Эффективным средством развития манипуляционных навыков у детей этого возраста будут игровые упражнения с предметами, парные, групповые и командные передачи, переброски и различные взаимодействия с предметами. Кроме приведенных выше средств, непосредственно вовлекаемых в учебно-тренировочный процесс, родителям занимающихся рекомендуется в досуговое время применять разные игры и техники, развивающие мелкую моторику рук (конструкторы, пазлы, вырезание фигур из бумаги, бисероплетение, макраме и т.п.).

Длительность периода, за который юные гимнастки достаточно осваивают базовые манипуляционные навыки с предметом, может варьироваться от 10 до 20 занятий. Навыки могут быть не доведены до совершенства, однако гимнастка должна иметь точное представление о том, как технически выполнить каждый конкретный элемент. Только в этом случае можно переходить к следующему этапу — специальной технической подготовке, подразумевающей изучение соревнова-



тельной композиции с предметом. Разумеется, в тренировочном процессе сохраняют свое место базовые предметные и беспредметные комплексы, но они постепенно видоизменяются, становятся сложнее и динамичнее.

К концу первого этапа, а именно к первым соревнованиям, следует снова оценить успешность освоения манипуляционных навыков и развития физических качеств. К этому времени дать объективную оценку проведенной работе кроме уже применяемых тестов может контрольное выполнение соревновательной композиции с предметом, которую проверяет тренер. От результатов этих испытаний зависит допуск гимнастки к соревнованиям.

Таким образом, ключевой момент описываемой методики – постепенное освоение манипуляционных навыков, от простейших беспредметных до сложных предметных. Введение предметных действий в занятия должно происходить только после достижения достаточного уровня выработки беспредметных навыков, что определяется с помощью специально разработанного комплекса тестов. Установлено, что присутствие в тренировочном процессе не только одного (соревновательного) предмета, но и других является надежной предпосылкой для формирования специфического для художественной гимнастики «чувства предмета». К изучению соревновательной композиции с предметом следует приступать, когда все базовые элементы, которые составляют композицию, будут достаточно освоены гимнастками. Допуск к первым соревнованиям осуществляется по результатам очередного тестирования и итогам контрольного выполнения соревновательной композиции с предметом. На протяжении всего этапа важно уделять внимание формированию беспредметных манипуляционных навыков. Эффективность приведенной методики была доказана педагогическим экспериментом.

Список литературы

1. *Архипова Ю.А.* Базовая подготовка юных гимнасток в упражнениях с предметами : дис. ... канд. пед. наук. СПб., 1998. С. 7 – 117.
2. *Архипова Ю.А.* Исследование специальных способностей гимнасток к манипулятивной деятельности с предметами // Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы : тез. докл. междунар. конгресса. М., 1998. Т. 1. С. 251 – 253.
3. *Байер В.В., Муллагильдина А.Я.* Составление тренировочных комбинаций на различные виды координационных способностей на этапе предварительной базовой подготовки в художественной гимнастике (на примере упражнений с булавами) // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2004. № 2. С. 31.
4. *Белокопытова Ж.А., Карпенко Л.А., Романова Г.Г.* Художественная гимнастика : учеб. программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. Киев, 1991.
5. *Горбачева Ж.С., Степанова И.А.* Использование эффекта положительного переноса навыка в процессе начального обучения упражнениям с предметами в художественной гимнастике // Теория и практика физической культуры. 1997. №10. С. 52.



6. Дюман Г. Гармоничное развитие ребенка. М., 1996.

7. Зайцев А. А., Рожкова Л. В. Педагогические и психофизиологические аспекты технической подготовки с предметами в художественной гимнастике // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. 2011. Вып. 11. С. 105 – 112.

8. Карпенко Л. А. Художественная гимнастика. М., 2003.

9. Овчинникова Н. А., Бирюк Е. В. Обучение упражнениям с предметом в художественной гимнастике : метод. рекомендации. Киев, 1990.

10. Пахомова Л. Э., Николаева Е. С. Методика подготовки юных спортсменов в художественной гимнастике к выполнению упражнений с предметами // Физическая культура. Воспитание. Образование. Тренировка. 2006. № 5. С. 32.

11. Тюрина Т. В. Конституционные особенности развития двигательных навыков и речи у детей дошкольного возраста // Теория и практика физической культуры. 1994. № 7. С. 21.

12. Шерпер Ж. Физиология труда (Эргономия). М., 1973. С. 3 – 125.

Об авторе

Лариса Владимировна Рожкова — асп., Балтийский федеральный университет им. И. Канта, Калининград.

E-mail: lorisan@mail.ru

About the author

Larisa Rozhkova, PhD student, I. Kant Baltic Federal University, Kaliningrad.

E-mail: lorisan@mail.ru