

Удосконалення системи підготовки гімнасток-художниць згідно із сучасними правилами

Дитячо-юнацька спортивна школа "Галеон" (м. Львів)

Постановка наукової проблеми та її значення. На кінець минулого століття суддівська система вже не могла об'єктивно оцінювати вправи гімнасток, і після XXVII Олімпійських ігор 2000 р. в Сідней правила змагань суттєво змінилися [2]. Це спричинило значний ріст навантаження на тренуваннях для гімнасток усіх вікових категорій, та чимало помилок у роботі тренерів, що потребують виправлення й розробки раціональної системи підготовки гімнасток.

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми. У процесі навчання та вдосконалення техніки виконання спортивних вправ постійно виникають помилки. Їхнє своєчасне виявлення й установлення причин виникнення значною мірою обумовлюють ефективність процесу технічного вдосконалення. Однак разом з установленням характеру помилок й ускладнень потрібно визначити ефективні прийоми та засоби запобігання й подолання їх [4].

Удосконалення системи керування тренувальним процесом забезпечується на основі об'єктивізації знань про структуру змагальної діяльності та підготовленості з обліком як загальних закономірностей становлення спортивної майстерності, так і індивідуальних можливостей спортсменів. Тут передбачається орієнтація на групові й індивідуальні моделі змагальної діяльності та підготовленості, на відповідну систему підбору й планування засобів педагогічного впливу, контролю та корекції тренувального процесу [4].

Роботу виконано відповідно до ініціативної теми "Управління тренувальними навантаженнями в умовах інтенсифікації змагальної діяльності" зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури й спорту на 2011–2015 рр.

Завдання дослідження – проаналізувати динаміку змін у правилах змагань та ріст складності виконання змагальних програм, визначити основні помилки при роботі тренерів і знайти способи їх виправлення.

Для визначення динаміки змін у правилах змагань та ускладнення виконання змагальних програм у гімнасток-художниць використано такі **методи** дослідження: аналіз науково-методичної літератури й документальних матеріалів, педагогічне спостереження, методи математичної статистики.

Дослідження проводили у два етапи на базі Львівських шкіл художньої гімнастики, зокрема ДЮСШ "Галеон", Дитячого центру спорту туризму та екскурсій, СК "Грація" й ін. У роботі брали участь 20 гімнасток – майстрів спорту, 30 – КМС, 40 – I розряду, 50 – II розряду, 60 – III розряду.

На першому етапі проведено аналіз науково-методичної літератури та документальних матеріалів, визначено динаміку змін у правилах змагань і ріст складності виконання змагальних вправ.

На другому – проводилося педагогічне спостереження за роботою тренерів та гімнасток, визначення різноманітних помилок при розподілі тренувального навантаження різного спрямування на гімнасток усіх вікових категорій.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. У результаті аналізу науково-методичної літератури проведено опис змін у правилах змагань за періоди олімпійських циклів із 1881 по 2012 р. (табл. 1). У сучасних правилах змагань порівняно із правилами 1981–1984 рр. кількість елементів збільшилась у 5,58 раза, а навантаження під час виконання змагальної вправи зросло у 1,5 раза (табл. 1), що, зі свого боку, значно збільшило обсяг тренувальних навантажень і конкуренцію між спортсменками на змаганнях усіх рівнів [2; 3; 5].

**Динаміка змін у правилах змагань за періоди
олімпійських циклів із 1981–2012 рр.**

	Олімпійський цикл							
	1981–1984	1985–1988	1989–1992	1993–1996	1997–2000	2001–2004	2005–2008	2009–2012
<i>кількість зразків елементів труднощі в таблицях правил суддівства змагань</i>								
Стрибки	58	20	29	28	27	78	150	121
Рівноваги		16	15	20	20	72	145	104
Повороти		15	14	18	10	45	110	121
Нахили, хвилі		8	11	9	22	68	95	80
Усього:	58	59	69	76	79	263	500	426
Кількість елементів, які гімнастка повинна виконати протягом вправи, складність вправ	8 елементів, 2 вищих, 6 середніх	8 елементів, 2 вищих, 6 середніх	8 елементів, 4 вищих, 4 середніх	12 елементів 4 А 4 В + 2 В + С + D	12 елементів 4 В (базові) + 8 додаткових (В,С,Д)	10 елементів А, В, С, D, D, E; з 2003 р. – 10 комбінацій А, В, С, D, E, F, G, H, I, J	18 елементів А, В, С, D, E, F, G, H, I, J	12 елементів А, В, С, D, E, F, G, H, I, J

Через стрімкий розвиток правил змагань, збільшення обсягів роботи на тренуваннях і недостатнє теоретичне обґрунтування систем підготовки гімнасток до таких навантажень тренери й спортсменки допускають чимало помилок, що негативно відображається на здоров'ї спортсменок і на результатах у змаганнях. Із цим пов'язана мала кількість тих спортсменок, які досягають рівня майстрів спорту.

Під час педагогічного спостереження виділено основні помилки в роботі тренерів:

1. Перевантаження спортсменок. Причини виникнення цієї помилки:

а) форсування спортивних результатів, – наслідки:

- надмірний розвиток сили та недостатній – хореографічної підготовки;
- надмірний розвиток певних груп м'язів та низький – інших;
- асиметрія в роботі тіла (переважно домінуюча сторона – права, краща гнучкість й еластичність зв'язок, сильніша права рука, унаслідок чого виникають захворювання хребта (сколіоз) краща координація при обертанні в правий, лівий бік та ін.);
- надмірний розвиток гнучкості, не закріпленій розвитком силових можливостей м'язів, або такий, що спричинює травми хребта й суглобів;
- вивчення складних елементів без основної підготовки (неправильне виконання та заучування цих елементів, викривлення хребта, травми, зайве напруження м'язів тощо);
- утрата зацікавленості далі займатися спортом (постійні перемоги, або поразки, надто щільний графік тренувань, змагань);

б) нерациональна система підготовки – надмірні навантаження, до яких спортсменки не готові, їх наслідки:

- перетренування;
- перевтома;
- травматизм.

Класифікація причин виникнення спортивних травм через помилки тренера:

1. *Недоліки й помилки в методиці проведення занять.* Спортивні травми з цих причин – більше половини всіх травм.

Травми зазначеної групи зумовлені переважно тим, що деякі тренери при навчанні спортсменів не завжди виконують важливі принципи тренувань: регулярність занять, поступовість фізичного навантаження, послідовність в оволодінні руховими навиками й індивідуалізацією тренувань. Форсоване тренування, недооцінка розминки, застосування в кінці занять дуже важких, технічно складних вправ, відсутність страховки або неправильне її застосування при виконання вправ тощо неодноразово виявлялися причиною виникнення спортивних травм [6].

Причиною травм може бути застосування засобів і методів тренування, які використовують спортсмени високих розрядів при заняттях зі спортсменами низьких розрядів. Особливо несприятливим є систематичне застосування в тренуваннях інтенсивних навантажень максимальної потужності.

Травми можуть бути пов'язані з недостатньою технічною підготовленістю спортсмена. Збільшення швидкості рухів у них повинно відбуватися паралельно з удосконаленням техніки рухів.

Відзначені випадки виникнення спортивних травм унаслідок того, що при відновленні занять після тривалої перерви, яка не викликана захворюванням, тренер дає спортсмену фізичні навантаження, до яких його організм ще не готовий, хоч раніше він вільно їх виконував [6].

2. *Недоліки організації занять і змагань.* За даними різних авторів, із цієї причини трапляється від 10 до 25 % всіх спортивних травм [6].

3. *Порушення вимог лікарського контролю.* Пов'язані з цим травми складають від 4 до 6 % усіх спортивних травм. Причинами травм можуть бути допуск осіб, котрі не пройшли лікарського огляду, до спортивних занять і змагань: продовження тренувань спортсменами, які мають відхилення в стані здоров'я, незважаючи на рекомендацію лікаря провести курс лікування (у них швидше виникає стомлення й настає розлад координації рухів); ігнорування тренером указівок лікаря про обмеження для спортсмена тренувального навантаження; велике навантаження для спортсмена без урахування стану його здоров'я та підготовленості; невиконання вимоги розподілу на вікові групи, проведення занять спільно з учнями основної й підготовчої груп; допуск тренером спортсмена до занять після перенесеного захворювання без відповідного обстеження лікарем і його дозволу (передчасне відновлення тренування після захворювання, а тим більше – участь у змаганні, може знов призвести до загострення процесу та навіть до значних ускладнень) [6].

Також до факторів ризику травм у художній гімнастиці відносять неправильну техніку й методу тренувань (швидке нарощування інтенсивності та частоти тренувань) [6].

Щоб уникнути вищевказаних помилок у роботі, тренери повинні дотримуватися раціональних указівок щодо тренувань: потрібно правильно розподіляти тренувальні навантаження на спортсменок відповідно до їхнього віку, рівня готовності до певного виду навантажень та завдань тренування, ураховувати особисті можливості кожної спортсменки, раціонально розподіляти розвиток фізичних якостей у процесі тренувань.

II. Надмірний психологічний тиск на гімнастку. Тренери вимагають від дитини того, чого вона на цьому рівні спортивної майстерності не може виконати, без пояснень підвищують голос на спортсменку, чим травмують ще не сформовану дитячу психіку (дитина постійно вважає себе гіршою за інших, у неї формується комплекс неповноцінності, невіра у свої можливості), унаслідок чого дитина втрачає інтерес до занять.

Щоб уникнути цієї помилки та її негативних наслідків, потрібно проводити необхідну підготовку спортсменок до певних навантажень, проводити належне пояснення виконання вправи та її багаторазове повторення з метою виправлення помилок.

III. Тренер допускає втручання батьків у процес підготовки (переважно на початкових рівнях спортивної підготовки). Тут є дві сторони медалі, оскільки батьки, звісно, мають брати участь у виховному процесі дитини як спортсменки та вирішують певні питання, але часто хочуть, щоб їхня дитина займала лише перші місця, а тому надмірно контролюють її на заняттях, утручаються в тренувальний процес, не маючи ніяких знань про процес підготовки, надмірно карають спортсменку за помилки чи низькі, на їхній погляд, результати на змаганнях, принижують, що створює негативне ставлення гімнастки до занять спортом.

Для розв'язання цієї проблеми потрібна співпраця тренера й батьків, проведення бесід між батьківським колективом та тренером для вирішення всіх аспектів виховної роботи з дитиною, вивчення рис характеру й моделей поведінки спортсменки в різноманітних ситуаціях та установлення перспектив щодо подальших занять художньою гімнастикою.

Висновки. У сучасних правилах змагань, порівняно із правилами 1981–1984 рр. кількість елементів збільшилась у 5,58 раза, а навантаження під час виконання змагальної вправи зросло у 1,5 раза. Це значно збільшило обсяг тренувальних навантажень і конкуренцію між спортсменками на змаганнях усіх рівнів.

Через стрімкий розвиток правил змагань, збільшення обсягів роботи на тренуваннях і недостатнє теоретичне обґрунтування систем підготовки гімнасток до таких навантажень тренери й спортсменки

допускають чимало помилок, що негативно відображається на здоров'ї спортсменок і на результатах у змаганнях. Із цим пов'язана мала кількість тих спортсменок, які досягають рівня майстрів спорту.

Визначено основні моделі виправлення помилок при роботі тренера, які, звісно, потребують доповнення та залежать від окремих ситуацій, у яких перебувають тренери.

Перспективи подальших досліджень. Для виправлення помилок у роботі тренерів потрібно сформулювати раціональну систему підготовки гімнасток для всіх вікових категорій, яка забезпечить якісний ріст спортивної майстерності гімнастки від початку занять спортом до завершення спортивної кар'єри.

Список використаної літератури

1. Леонова В. А. Через науку к олимпийским вершинам : [учеб. и науч. пособие для студ. высш. учеб. заведений 3–4 уровней аккредитации, асп. и науч. работников] / Леонова В. А. – Харьков : “ОВС”, 2003. – 352 с.
2. Нестерова Т. В. Розвиток правил змагань і системи суддівства вправ художньої гімнастики в період 1955–1987 років / Т. В. Нестерова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х., 2007. – № 1. – С. 80–84.
3. Нестерова Т. В. Розвиток правил змагань і системи суддівства у художній гімнастиці олімпійського періоду / Т. В. Нестерова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – Вип. 2. – 2007.
4. Петушинський Б. До проблеми удосконалення технічної майстерності спортсменів / Б. Петушинський // Молода спортивна наука України. – 2008. – Т. I. – С. 244–249.
5. “Правила по художественной гимнастике 2009–2012”: вариант: сентябрь 2008 // Federation Internationale De Gymnastique ; Технический комитет по художественной гимнастике.
6. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.sportmedicine.ru/rhythmic-gymnastics.php>

Анотації

У роботі проведено дослідження динаміки змін правил змагань із художньої гімнастики за періоди олімпійських циклів із 1881 по 2012 р. Показано зміни в навантаженні на спортсменок під час виконання змагальних вправ та підвищення цих вимог на змаганнях. Висвітлено основні помилки в роботі тренерів зі спортсменками на всіх етапах підготовки. Класифіковано причини виникнення спортивних травм через помилки в роботі тренера. Указано на причини та наслідки цих помилок.

Ключові слова: художня гімнастика, система підготовки, правила змагань, тренери, травми, помилки.

Оксана Заплатинская. Совершенствование системы подготовки гимнасток-художниц согласно современных правил. В работе проведено исследование динамики изменений правил соревнований по художественной гимнастике за периоды олимпийских циклов с 1881 по 2012 г. Показаны изменения в нагрузке на спортсменок во время выполнения соревновательных упражнений, и повышение этих требований на соревнованиях. Показаны основные ошибки в работе тренеров со спортсменками на всех этапах подготовки. Классифицированы причины возникновения спортивных травм из-за ошибки в работе тренера. Указаны причины и последствия этих ошибок.

Ключевые слова: художественная гимнастика, система подготовки, правила соревнований, тренеры, травмы, ошибки.

Oksana Zaplatynska. Improving of a Preparatory System of Rhythmic Gymnasts According to Modern Rules. This paper considers a study of the changes in rules of Rhythmic Gymnastics Olympic cycles for the periods from 1881 to 2012 and shows the changes in load on athletes during competitive exercise, and increasing demands on these competitions. There are major errors in work of coaches with sportswomen at all stages of preparation. The causes of sports injuries due to errors in the coach are classified. There are specified causes and consequences of these errors.

Key words: artistic gymnastics, system of training, competition rules, coaches, injuries, errors.