

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ИРКУТСКА ДВОРЕЦ
СПОРТА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА «ЮНОСТЬ»
(МАОУ ДО г. Иркутска Дворца Спорта «Юность»)

Отделение художественной гимнастики.



Виды подготовки в художественной гимнастике: тактическая.

Методическая разработка.

Выполнила: Литвина О.Г.

2020 год.

Содержание

1. Особенности художественной гимнастики.....	1
2. Тактическая подготовка гимнасток.....	1
2.1 Рекомендации для гимнасток по тактической подготовке в художественной гимнастике.....	2
2.2 Индивидуальная тактика.....	2
2.3 Групповая тактика.....	3

1. Особенности художественной гимнастики.

Художественная гимнастика - это олимпийский вид спорта, в котором спортсмены выполняют гимнастические упражнения, соревнуясь в техническом мастерстве и выразительности выполнения. Наиболее типичными упражнениями в художественной гимнастике являются упражнения под музыку с предметом (скакалка, обруч, мяч, лента, булавы), а также без него. Упражнения включают в себя также сочетание акробатических элементов, движений танца и хореографии, работу с предметом, который различается по форме и фактуре. Это наиболее ярко отражает специфику художественной гимнастики и является ее основным содержанием.

Художественная гимнастика развивается в соответствии с общими тенденциями, присущими спорту в целом. Спортивное мастерство гимнасток в данном виде спорта складывается из нескольких компонентов, трудности программ, качество их исполнения, а также целостность композиции.

Трудность - это техническая ценность композиции, складывающаяся из сложности и количества элементов и соединений.

Композиция - рациональное распределение элементов и танцевальных движений в комбинации ограниченной по времени.

Исполнение-воспроизведение спортсменом гимнастического упражнения, содержащего в себе трудность программы и целостность композиции.

В художественной гимнастике должно присутствовать единство между этими компонентами.

Важным требованием, предъявляемым к спортсменке при исполнении композиции, является создание гимнасткой эмоционально-двигательного образа на основе личного восприятия музыки и выразительности при исполнении технически сложных элементов.

Особую роль в соревновательных композициях гимнасток играет музыкальное сопровождение. Характер и стиль музыки должны отвечать индивидуальности гимнастки. Музыкальное произведение отражает темперамент, выразительность, физические данные, техническую подготовку и психологическую особенность каждой спортсменки. Музыка обязательно должна соответствовать возрасту гимнастки. Чем выше, музыкальность, культура движений спортсменки, тем больше ее возможности в выступлениях на соревнованиях и достижении наивысшего результата.

Художественная гимнастика в последнее время приобрела наибольшую популярность. Этим видом спорта занимаются огромное количество девочек из разных городов России. С возросшей популярностью увеличилась конкуренция среди спортсменов, повысилось мастерство и физическая подготовленность.

2. Тактическая подготовка гимнасток.

Тактическая подготовка имеет важное значение в подготовке спортсменов к соревнованиям разного уровня в условиях острой конкуренции. В единстве с формированием тактических знаний, умений и навыков развивается тактическое мышление. Основные его качества выражаются в способности гимнастки быстро

воспринимать, оценивать и перерабатывать информацию, предвидеть итог соревновательных ситуаций. Главное находить среди нескольких вариантов решений, то которое вероятнее всего ведет к победе. Тактическая подготовка в художественной гимнастике является единым и завершающим звеном разных видов подготовки (физической, специальной, технической, психологической).

2.1 Рекомендации для гимнасток по тактической подготовке в художественной гимнастике.

Тактическая подготовка заключается в выборе и использовании таких замыслов и практических способов соревновательного поведения, которые позволили бы с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) в условиях спортивных соревнований. Специфика вида спорта во многом является решающим фактором, в художественной гимнастике нет прямого контакта с соперником, соревновательная борьба обусловлена субъективной оценкой судей качества исполнения, трудности и выразительности. Спортсменки должны правильно составить соревновательную программу в соответствии своим физическим и техническим возможностям, оценить возможности соперниц, особенности судейства и в зависимости от этого правильно определить характер своего выступления. Тактика имеет важное значение в условиях жесткой конкуренции.

Тактическая подготовленность у гимнасток проявляется в умении продолжить выполнять композиции после потери предмета, выхода за площадку, поломки предмета, также упростить или усложнить элементы в упражнении в зависимости от ситуации, ускорить или замедлить темп выполнения элементов. Такая подготовка целесообразна на подготовительных и промежуточных этапах, во время тренировочных сборах. Для овладения тактикой нужно использовать совокупность словесных, наглядных и практических средств подготовки (просматривание видео выступлений соперниц, с последующим анализом, придумывание и отработка новых эффектных элементов и связок в упражнении с предметом, добавление оригинальных танцевальных движений, таких которых нет у других гимнасток. Выставление самому себе оценки за выполненное упражнение, изменение условий соревнований и т.д.) На подготовительном этапе перед соревнованиями, главная цель создать условия для реализации тактических задач. Систематическое участие в соревнованиях ведет к приобретению соревновательного опыта и закреплению тактической подготовки.

В художественной гимнастике выделено три вида тактической подготовки, индивидуальная, командная и групповая - соответственно квалификации соревнований.

2.2 Индивидуальная тактика.

Содержание индивидуальной тактики составляют способы ведения соревнований, которые помогают спортсменке наиболее эффективно реализовать свои индивидуальные возможности и достичь наилучшего результата в выступлениях.

1. Составление произвольных упражнений так, чтобы в них была отражена индивидуальность гимнастки, а также ее физическая и техническая подготовка, владение предметом с максимальной трудностью и мастерством. Необходимо найти изюминку и скрыть недостатки гимнастки, и создать яркий образ.

2. Выбор музыкального сопровождения должен соответствовать возрастным особенностям, она должна быть оригинальной, интересной, по возможности редко встречающейся, выражающий характер гимнастки.

3. Внешний вид гимнастки. Неотъемлемой частью внешнего вида гимнастки является выбор купальника, прически и макияжа. Которые должны соответствовать ее музыкальному сопровождению. Главная цель этого тактического приема – удивить и очаровать судей, соперниц и зрителей.

4. Нацеленность на победу с превышением прежнего и индивидуально-максимального результата с рациональным распределением сил на соревнованиях в зависимости от цели, например, попадание в финал или на призовое место в отдельных видах и многоборье, а также выполнение спортивного разряда.

5. Психозэмоциональное воздействие на соперниц. Данный тактический прием подразумевает собой такие действия: видимое равнодушие и спокойствие при подготовке, выполнение на разминке наиболее эффектных элементов или наоборот, скрытое поведение и маскировка своих недостатков.

2.3 Групповая тактика.

Групповая тактика имеет общие задачи и выполняет одинаковые функции и одинаковую работу в ходе соревновательной деятельности. В команде участвуют пять гимнасток, которые выполняют композицию как одна: синхронно, с одинаковой амплитудой и выразительностью.

Для достижения наивысшего результата гимнасток в групповых упражнениях используются следующие тактические приемы.

1. Выбор гимнасток одинаковых по росту-весовым показателям, технической и физической подготовленности, совместимых по психозэмоциональному складу характера.

2. Подбор музыкального сопровождения, который будет соответствовать темпераменту гимнасток.

3. Составление групповых упражнений с учетом одинаковых физических, технических и выразительных возможностей гимнасток, включающих максимальные трудности и мастерство.

4. Приведение индивидуальных особенностей гимнасток к некоторому общему показателю. Необходимо оптимально распределить гимнасток в упражнении: кто лучше ловит, кто лучше бросает предмет)

5. Рациональное распределение элементов трудности и мастерства между гимнастками с учетом их индивидуальных возможностей.

6. Внешний вид гимнасток. Необходимо подобрать гимнасткам оригинальные купальники, отражающие их стиль и характер музыки, прически, макияжа. Обратить внимание на обмотку и цвет используемых предметов.

Список литературы

1. Аверкович Э.П. Композиция упражнений в художественной гимнастике: Метод.рек. – М.: Изд-во ВНИИФК, 1989. – 17 с.
2. Бирюк Е.В., Овчинникова Н.А. Хореографическая подготовка в спорте: Метод.рек. – Киев: Изд-во КГИФК, 1990. – 20 с.
3. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике: Автореф.дис...канд.пед.наук. – СПб.,2003. – 20 с.
4. Карпенко Л.А. Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике: Учеб. Пособие. – СПб.: Изд-во СПбГАФК, 2000. – 40 с.
5. Карпенко Л.А. Компоненты спортивного мастерства и основы обучения упражнения художественной гимнастики: Уч. – метод. пособие. – СПб.: Изд-во СПбГАФК, 2002. – 40 с.
6. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М.: Физическая культура и спорт, 1984. – 170 с.