

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
«Специализированная детско-юношеская спортивная школа
олимпийского резерва «Юность»**

Доклад на тему:

«Спортивная подготовка в эстетической гимнастике»

Подготовила:
Тренер-преподаватель
МБОУ ДОД СДЮСШОР «Юность»
Чернятина Н.И.

Прочитан
на городском методическом
объединении организаций физкультурно-
спортивной направленности
02 октября 2014 года

Спортивная подготовка в эстетической гимнастике – это многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания занимающихся.

Основные задачи спортивной подготовки в эстетической гимнастике:

1. всестороннее, гармоничное развитие занимающихся;
2. соразмерное развитие физических качеств (гибкость, ловкость, сила, прыгучесть, быстрота, функции равновесия, выносливость, пластичность);
3. формирование специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в эстетической гимнастике;
4. воспитание морально-волевых и нравственно-этических качеств.

Требования к технике и мастерству спортсменов не позволяют ограничиваться лишь общими задачами. Уже на первой ступени многолетнего тренировочного процесса должен формироваться определенный стиль (оттянутые носки, выпрямленные колени, натянутые кисти, правильная осанка и т.д.), двигательная культура, умение выполнять упражнения красиво и выразительно.

В качестве средств выступают хореография, всевозможные музыкальные и ритмические игры и эстафеты, общеразвивающие упражнения специального назначения. Кроме того, уже на этом этапе следует использовать доступные средства для совершенствования функций вестибулярного аппарата, формирование навыков синхронного взаимодействия с партнерами (упражнения на батуте, трамплине, общеразвивающие упражнения в парах, тройках и др.). При обучении основными методами являются методы показа и рассказа (показ должен сопровождаться рассказом с акцентом внимания на действиях, обеспечивающих выполнение упражнения), так как учащиеся этого возраста склонны к подражанию. Объяснение должно быть лаконичным, простым и понятным – сводится к названию конкретных действий и указанию о том, как их выполнять. Следует использовать различные понятные детям образные сравнения. Упражнения должны быть непродолжительными и чередоваться с короткими паузами для отдыха. Большинство упражнений должно проводиться в виде игр или игровых заданий.

Общая физическая подготовка - это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. представляет собой неспециализированный (или мало

специализированный) процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на повышение функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде деятельности или виде спорта.

Физическая подготовка представляет собой процесс воспитания (развития) физических качеств, необходимых для успешного овладения упражнениями.

В целях лучшей организации занимающихся, воспитания дисциплины, формирования правильной осанки, подготовки к овладению более сложными двигательными действиями на каждом тренировочном занятии с группами начальной подготовки тренеру рекомендуется использовать общеразвивающие упражнения. Желательно выполнять разминку под музыкальное сопровождение.

Специальная физическая подготовка - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности, при этом она ориентирована на предельную степень развития данных способностей. По мере роста спортивного мастерства объем средств ОФП уменьшается, а объем средств СФП – увеличивается.

Хореографическая подготовка решает общеобразовательные задачи. Применения музыки воспитывает музыкальный слух, сознательное отношение к восприятию музыки и ее связи с движением, знакомить с произведениями различных композиторов. Занятия хореографией развивают гибкость, координацию движений, укрепляют опорно-двигательный аппарат.

Одним из наиболее любимых заданий для юных спортсменов являются упражнения на батуте, которые также являются универсальным средством, позволяющим успешно совершенствовать вестибулярную устойчивость. Универсальность действия упражнений на батуте состоит в комплексном развитии функции вестибулярного, двигательного и других анализаторов, улучшении деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитии скоростно-силовых качеств, выносливости, чувства равновесия, ориентировки, быстроты двигательной реакции, воспитании способности точно управлять движениями.

В первый год занятий батут не стоит включать в тренировки более 2-х раз в неделю. Используются такие упражнения как хождение по сетке; прыжки на двух на месте, руки на поясе; прыжки на месте с одной на другую.

Для развития ловкости юных спортсменов рекомендуется использовать перекаты, кувырки, падения, перевороты и другие акробатические упражнения, выполняемые индивидуально, вдвоем и т.д. Для обеспечения роста спортивного мастерства занимающихся и совершенствования их ловкости все изучаемые упражнения следует повторять в изменяющихся (усложняющихся) условиях, например, на матах, на ковре, на полу; в разном темпе; в одиночном или серийном исполнении; в соревнованиях или игре.

Упражнения на гибкость, в особенности шпагаты и мосты, имеют большое значение для увеличения амплитуды и красоты движений, пластики и эластичности, а также способствуют развитию ловкости занимающихся. Кроме того, эластичные мышцы меньше подвержены травмам, имеющим место в спортивной практике. Для развития гибкости применяются пружинящие движения (наклоны, покачивания), выполняемые с постепенным увеличением амплитуды и количества повторений; маховые движения; статические положения; упражнения с партнером или отягощения. Выполнению упражнений на гибкость должны предшествовать разогревающие упражнения.

Для успешного обучения упорам, стойкам, поддержкам, переворотам и т.д., каждый занимающийся должен обладать достаточной силой. Упражнения силовой направленности рекомендуется выполнять в быстром и медленном темпе и чередовать с упражнениями на гибкость, ловкость, быстроту и выносливость.

Под технической подготовкой спортсмена имеют в виду обучение его основам техники действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки, и совершенствование избранных форм спортивной тренировки. Как и всякое целесообразное обучение, техническая подготовка спортсмена представляет собой процесс управления формированием знаний, умений и навыков. На нее распространяются общие принципы дидактики и дидактические положения методики физического воспитания. Особенности спортивно-технической подготовки определяются тем, что она строится по закономерностям достижения мастерства в избранном виде спорта.

Обучение технике выполнения основных элементов спортивной акробатики: равновесия («ласточка», боковое и т.д.) и повороты в равновесии; полушпагаты и шпагаты на обе ноги; мосты из положения лежа и стоя, вставания с моста; перекаты в группировке и прогнувшись; стойки на лопатках с различным положением ног, на предплечьях, стойки на руках и голове в облегченных условиях, перекаты и кувырки вперед и назад.

Чтобы дети не потеряли интерес к постоянно повторяемым однотипным упражнениям, следует постепенно и постоянно видоизменять изучаемые упражнения, соединять их различные комбинации из нескольких элементов, выполнять синхронно и асинхронно, чередовать с элементами хореографии.

Наиболее рациональной формой организации занятий, позволяющей увеличить количество выполняемых упражнений является фронтальный способ: вся группа, находясь в разомкнутом строю, одновременно выполняет равновесия, упоры, стойки, перекаты, группировки и другие несложные упражнения. Более сложные упражнения следует разучивать и повторять посменно: дети выстраиваются в две шеренги (по обе стороны матов, уложенных дорожкой) и по команде тренера одни выполняют упражнения, другие наблюдают и подмечают ошибки. Такая форма обучения не только активизирует детей, но и повышает их знания о технике движений, страховке, помощи, ошибках.

Очень важный момент – научить детей приземляться в самые различные положения, не травмируясь при этом.

Для скорейшего совершенствования изученных упражнений и перехода к обучению новым рекомендуется давать юным спортсменам домашнее задание. Упражнения должны быть несложными и хорошо известными.