

Анализ опыта совершенствования функций стоп в упражнениях художественной гимнастики

Нестерова Т.В., Макарова О.В.

Национальной университет физического воспитания и спорта Украины

Аннотации:

Установлено, что тренеры и гимнастки единогласно относят проблему специальной подготовки стоп и разработки методики ее совершенствования к числу актуальных. Результаты педагогического тестирования показали, что основные (опорная, толчковая, амортизационная) и специфические (эстетическая, манипуляционная, интегральная) функции стоп, с различной степенью проявления, реализуются в упражнениях художественной гимнастики на всех этапах многолетней подготовки спортсменок. Наиболее динамичное совершенствование функций стоп гимнасток происходит на этапах начальной и предварительной базовой подготовки.

Нестерова Т.В., Макарова О.В. Анализ опыта совершенствования функций стоп в упражнениях художественной гимнастики. Встановлено, що тренери і гимнастки одногласно відносять проблему спеціальної підготовки стоп і розробки методики її вдосконалення до актуальних. Результати педагогічного тестування показали, що основні (опорна, поштовхова, амортизаційна) і специфічні (естетична, маніпуляційна, інтегральна) функції стоп, із різним ступенем прояву, реалізуються у вправах художньої гімнастики на всіх етапах багаторічної підготовки спортсменок. Найбільш динамічне вдосконалення функцій стоп гімнасток відбувається на етапах початкової та попередньої базової підготовки.

Nesterova T.V., Makarova O.V. Analysis of experience of feet functions perfection in rhythmic gymnastic exercises. Trainers and gymnasts take the problem of the special preparation feet and developments of method of its perfection to the number of the actual. The results of the pedagogical testing are shown. Basic (basic, pushed, amortisation) and specific (aesthetic, manipulation, integral) functions feet have a different degree of display. They will be realized in exercises on all of the stages of long-term preparation of sportswomen. Most dynamic perfection of functions feet gymnasts takes a place on the stages of initial and preliminary base preparation.

Ключевые слова:

функции, стопа, упражнения, техника, подготовленность, художественная гимнастика.

функції, стопа, вправи, техніка, підготовленість, художня гімнастика.

functions, foot, exercises, technique, preparedness, rhythmic gymnastic.

Введение.

В художественной гимнастике техника практически всех упражнений без предмета и части упражнений с предметами предполагает активное участие стоп. Именно поэтому работа стоп гимнасток рассматривается как значимая, требующая постоянного совершенствования [2, 5].

В настоящее время, исходя из особенностей техники упражнений художественной гимнастики, работа стоп может быть представлена в виде основных (опорная, толчковая, амортизационная) и специфических (эстетическая, манипуляционная, интегральная) функций [2]. Нагрузка, которая приходится на стопы гимнасток в течение тренировочного процесса, едва ли не самая значительная по сравнению с другими звеньями тела. В связи с этим, эффективность средств специальной подготовки стоп целесообразно рассматривать, как стратегический фактор, обуславливающий результативность соревновательной деятельности гимнасток различной квалификации, в первую очередь ее исполнительского компонента. В то же время известно, что физические упражнения, в числе других факторов, могут негативно влиять на состояние стоп, что проявляется как в динамике обычной ходьбы и бега, так и в специфическом для вида спорта функционировании.

Принимая во внимание глобальность участия стоп в упражнениях художественной гимнастики, их работа рассматривается как значимая, требующая постоянного совершенствования [1, 3, 4, 6]. В связи с этим, видится актуальным исследование состояния вопроса многолетней подготовки стоп как отправной позиции для обоснования системного подхода к совершенствованию функций стоп в упражнениях художественной гимнастики.

Работа выполнена в соответствии со Сводным планом научно-исследовательской работы Комитета Украины по делам семьи, молодежи и спорта на 2006-2010 гг. по теме 2.1.6. «Рациональное построение тренировочного процесса в спортивных видах гимнастики на этапах многолетней подготовки».

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель работы – исследовать эффективность традиционных средств совершенствования функций стоп спортсменок в художественной гимнастике.

Методы исследования: анкетный опрос с привлечение 22 тренеров по художественной гимнастике и 60 гимнасток, из них 26 гимнасток - кандидаты в мастера спорта Украины, 27 гимнасток - мастеров спорта Украины, 6 гимнасток - мастеров спорта международного класса и 1 гимнастка - заслуженный мастер спорта Украины; педагогическое тестирование гимнасток различной квалификации ($n=43$); методы математико-статистической обработки полученных данных.

Результаты исследования.

В результате анкетного опроса было установлено, что тренеры и гимнастки единогласно считают актуальной проблему тренировки стоп и видят целесообразным разработку методики их тренировки. Среди средств совершенствования функций стоп ведущую позицию занимают ходьба на согнутых фалангах пальцев стоп, упражнения хореографии, прыжки со скакалкой, захваты стопой предметов и манипуляции ними, прыжки на гимнастическую скамейку и через нее, прыжки в длину.

В процессе анкетного опроса было установлено, что наиболее значимой, по мнению тренеров, является опорная функция, затем толчковая, эстетическая, амортизационная и манипуляционная функции ($W=0,26$). Наряду с этим, часть тренеров сошлись во мнении, что толчковая функция стопы более значима по

сравнению с опорной. Три респондента в качестве ведущих выделили эстетическую и два – амортизационную функции. Такие расхождения мнений тренеров т, на наш взгляд, связаны с тем, что современные требования к технике упражнений художественной гимнастики сложны и требуют реализации абсолютно всех функций стоп. Часто от гимнасток требуется одновременно реализовывать несколько функций.

Было установлено, что в целях совершенствования работы стоп, тренеры отдают предпочтение упражнениям, направленным на совершенствование гибкости в голеностопных суставах (эстетическая, опорная и манипуляционная функции), гибкости в фалангово-плюсневых суставах (эстетическая, опорная и манипуляционная функции), силу разгибателей (амортизационная и толчковая функции) и сгибателей мышц стоп (толчковая, амортизационная и манипуляционная функции). Вместе с тем в данный перечень входит ограниченное количество упражнений хореографии, которые, при традиционно низком уровне требований к технике, малоэффективны.

Респонденты отнесли к числу наиболее эффективных средств совершенствования функций стоп упражнения, направленные на развитие гибкости в голеностопных и фалангово-плюсневых суставах, как менее значимые отметили упражнения, направленные на развитие силы разгибателей и сгибателей мышц стоп ($W= 0,65$). Такое распределение значимости средств, на наш взгляд связано с тем, что подвижность голеностопных и фалангово-плюсневых суставов влияет на технику равновесий, поворотов и наклонов из положения стоя на одной ноге, положения стоп в различных элементах, высоты подъема на полупальцы в элементах трудности без предмета и связующих элементов, а так же на способность свободно манипулировать предметами посредством стопы или стоп.

Вместе с тем обращает внимание тот факт, что респонденты выделили третьими по значимости упражнения, связанные с профилактикой плоскостопия. Это подтверждает вероятность возникновения плоскостопия, причиной которого может быть нерациональная нагрузка на стопы, отсутствие профилактических и восстановительных мероприятий, форсированная подготовка и чрезмерное усложнение соревновательных программ юных гимнасток.

Отсутствие эффективной методики совершенствования функций стоп в упражнениях художественной гимнастики, подтверждается анализом мнений квалифицированных спортсменок. Мнения гимнасток о значимости функций стоп, не совпадают с мнениями тренеров и опосредовано указывает на перенасыщение соревновательных композиций технически сложными элементами. Гимнастками в качестве ведущих были выделены толчковая и амортизационная функции стоп ($W= 0,35$). По-видимому, большая насыщенность соревновательных программ прыжками средней и высокой трудности, относительно других групп элементов – равновесий, поворотов, наклонов и волн, является причиной такого решения. Опорная функция, которая реализуется, прежде всего, в равновесиях, а также поворотах, наклонах, занимает третье

место. Эстетическая функция стоп присутствует абсолютно во всех элементах художественной гимнастики, но мнения гимнасток сошлись в том, что реализация этой функции не вызывает значительных трудностей. Манипуляционная функция стоп реализуется в работе с предметами, где гимнастки из широкого спектра способов ловель, бросков и других манипуляций стопой могут выбирать 3-4 способа в наибольшей степени отвечающих их индивидуальным особенностям и позволяют в полной мере проявить мастерство владения предметами.

Определенный интерес представляют результаты анализа причин неэффективной работы стопами, на которые в порядке убывания негативного влияния указали квалифицированные гимнастки. Они сошлись во мнении, что основными причинами неэффективной работы стоп является некачественная разминка и отсутствие системного контроля работы стоп. На третье место гимнастки вынесли проблему высокой сложности соревновательных программ, перенасыщенность технически сложными элементами и связанных с ними техническими ошибками. Излишняя масса тела (четвертый ранг), по мнению гимнасток, так же является причиной неэффективной работы стопами. В комплексе с большими нагрузками и неэффективной техникой стоп в упражнениях без предмета излишняя масса тела может стать причиной травм коленных, голеностопных суставов, различных отделов позвоночного столба. Далее гимнастки отметили следующие причины: неэффективные средства восстановления и реабилитации (пятый ранг), недостаточная специально-двигательная подготовленность стоп (шестой ранг), не отвечающие стандартам спортивные залы, в том числе, полы, ковровые покрытия (седьмой ранг), отсутствие должного внимания тренера к подготовленности стоп гимнасток (восьмой ранг).

С целью анализа уровня подготовленности стоп у гимнасток различной квалификации было проведено педагогическое тестирование, которое показало, что исходный уровень подготовленности стоп у юных спортсменок по четырем контрольным упражнениям находится в диапазоне 50% от максимума, а по трем низким (рис. 1). Значительно от юных гимнасток отличались результаты педагогического тестирования гимнасток III и II разрядов, которые составляли, по различным контрольным упражнениям 65 – 91% от максимума и практически не изменялись у спортсменок высокой квалификации. Это ярко представлено в третьем контрольном упражнении (опорная функция), средние относительные показатели по которому у юных гимнасток составляли 67% от максимального уровня, а у мастеров спорта Украины выше всего на 6% и составил 73%.

Полученные данные, на наш взгляд, свидетельствуют о том, что опорная функция стоп, которая является одной из основных, должным образом не совершенствуется в процессе многолетней подготовки гимнасток. Можно предположить, что гимнастки, имеющие столь низкие показатели, не смогут чисто выполнять элементы, требующие ее реализации.

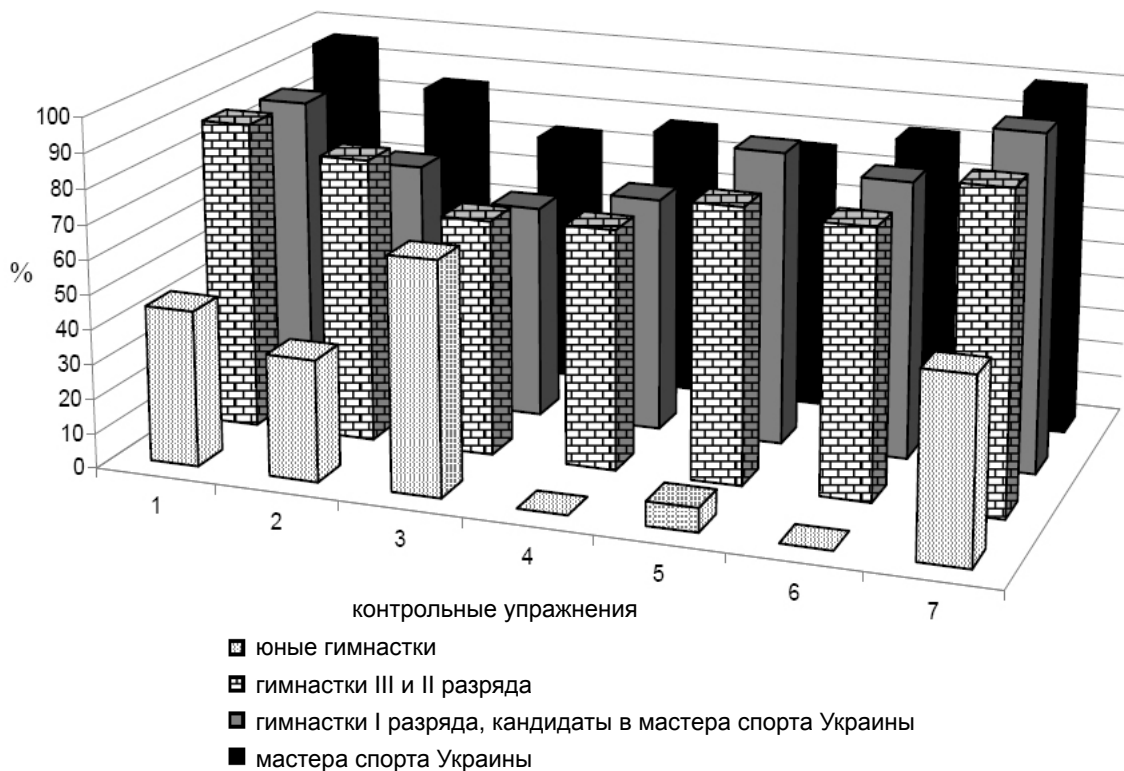


Рис. 1. Относительные показатели реализации в контрольных упражнениях функций стоп у гимнасток различной квалификации: 1- опорная, эстетическая; 2- эстетическая; 3- опорная; 4 - опорная, эстетическая; 5 - толчковая, амортизационная, эстетическая; 6- опорная, амортизационная, эстетическая; 7 –манипуляционная, эстетическая.

Вместе с тем, относительные показатели по второму контрольному упражнению (эстетическая функция) имели тенденцию к снижению у гимнасток I разряда, кандидатов и мастеров спорта Украины по сравнению с гимнастками II и III разрядов (рис. 1). Данные факт, на наш взгляд, свидетельствуют о том, что в процессе подготовки гимнасток старших разрядов не уделяется должного внимания эстетической функции стоп, а в большей мере совершенствуется опорная и манипуляционная функции.

Полученные данные позволяют предположить, что повышение трудности соревновательных программ на различных этапах спортивного совершенствования сопряжено с необходимостью активной и более эффективной реализации функций стоп, в первую очередь специфических. Опорная функция присутствует на всех этапах подготовки гимнасток, но значительное она активизируется у гимнасток в период освоения II разряда, а затем достигнутый уровень с ростом спортивной квалификации спортсменок существенно не изменяется. Наибольшая динамика степени совершенства толчковой и амортизационной функций стоп характерна для этапа начальной подготовки, за который относительные показатели этих функций в среднем возросли на 70-72%. Как показали исследования, манипуляционная функция стоп поступательно совершенствуется на всех этапах многолетней подготовки гимнасток и достигает своей максимальной реализации у кандидатов в мастера спорта Украины (97 – 99%). Вместе с тем, исследование манипуляционной функции, на наш взгляд, тре-

бует более широких и разносторонних исследований. Поэтому приведенные данные, по одному контрольному упражнению, являются только иллюстрацией проблемы, а не закономерностью.

Выводы.

На основании анализа практического опыта тренеров и гимнасток высокой квалификации, было установлено, что респонденты единогласно относят проблему тренировки стопы и разработку методики ее совершенствования к числу актуальных для включения в тренировочные занятия упражнений, направленных на совершенствование функций стоп.

Мнения тренеров и гимнасток разошлись по вопросу о значимости функций стоп. Тренеры отнесли к числу значимых опорную, толчковую и эстетическую функции ($W= 0,26$), а гимнастки – толчковую, амортизационную и опорную функции ($W= 0,35$). В порядке убывания значимости, тренеры отметили причины неэффективного использования функций стоп: недостаточная гибкость в голеностопном суставе (эстетическая, опорная и манипуляционная функции), недостаточная гибкость в фалангово-плюстных суставах (эстетическая, опорная и манипуляционная функции), отсутствие упражнений, направленных на профилактику плоскостопия, а также упражнений для развития силы мышц разгибателей (амортизационная и толчковая функции) и сгибателей стоп (толчковая, амортизационная и манипуляционная функции) ($W= 0,65$). Эти данные позволяют оценить значимость средств и соответствующих им функций стоп, которые применяются в художественной гимнастике. Мнения гим-

насток о причинах неэффективной работы стопами, в порядке убывания значимости распределились следующим образом: неэффективная разминка, отсутствие постоянного контроля за работой стоп, высокая сложность соревновательных программ, излишняя масса тела гимнасток, неэффективные средства восстановления и реабилитации, недостаточная специально-двигательная подготовка, низкое качество коврового покрытия и отсутствие должного внимания со стороны тренера за работой гимнастики ($W= 0,24$).

Результаты педагогического тестирования показали, что основные и специфические функции стоп с различной степенью проявления реализуются в упражнениях художественной гимнастики на всех этапах многолетней подготовки спортсменок. Наиболее динамичное совершенствование функций стоп гимнасток происходит на этапах начальной и предварительной базовой подготовки. Данные педагогического тестирования показали, что возрастание подготовленности стоп наблюдалось у гимнасток III и II разрядов. Затем достигнутый уровень реализации функций стоп существенно не изменялся во взаимосвязи с дальнейшим ростом спортивной квалификации. Это, на наш взгляд, свидетельствует о недостаточном внимании со стороны тренеров и гимнасток к комплексному совершенствованию всех функций стоп, особенно опорной и эстетической функций.

Перспективы дальнейших исследований состоят в разработке и обосновании эффективности средств многолетнего комплексного совершенствования функций стоп спортсменок в упражнениях художественной гимнастики.

Литература

1. Крапивина Е.А. Техника базовых опорных вращательных движений и методика обучения им в художественной гимнастике: автореф. дисс. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Е.А. Крапивина. – Малаховка, 1988. – 21 с.
2. Нестерова Т.В. Функції стоп у вправах художньої гімнастики / Т.В. Нестерова, О.В. Макарова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного. виховання і спорту. – Харків: ХОВНОК-ХДАДМ, 2009. - № 9. – С. 99-102.
3. Овчинникова Н.А. Упражнения без предмета как специальный раздел подготовки в художественной гимнастике: методические разработки / Н.А. Овчинникова, Е.В. Бирюк.- К.: УГУФВС, 1998.- 24 с.
4. Полищук Т. В. Формирование навыков динамического равновесия у спортсменок в художественной гимнастике на этапах предсоревновательной подготовки: автореф. дисс. на соискание учен. степени канд. наук по физич. восп. и спорту: спец. 24.00.01 «Олимпийский и профессиональный спорт» / Т.В. Полищук. – К., 1999. – 16 с.
5. Румба О.Г. О влиянии качества работы ступней ног художественных гимнасток на общий уровень их спортивного мастерства / О.Г. Румба // Современный олимпийский и паралимпийский и спорт для всех: XII Международный конгресс: материалы конференций. - М.: Физическая культура, 2008. - Т.1. - С.167-168.
6. Тарнопольская Р.И. Техника и методика обучения высокодалеким прыжкам в художественной гимнастике на основе их биомеханического анализа: автореф. дисс. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Р.И. Тарнопольская. – Ленинград, 1986. – 22 с.

Поступила в редакцию 21.11.2009г.
Нестерова Татьяна Владимировна
Макарова Ольга Васильевна
tatyna_n@hotmail.com