

**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Детско – юношеская спортивная школа»
Муниципального образования Кандалакшский район.**

Особенности обучения в художественной гимнастике

Составитель:
Тренер – преподаватель
по художественной гимнастике
куратор инструктор – методист
Короткова И.Е.

2023г.

г. Кандалакша

Содержание

- I. Особенности современной художественной гимнастики 3стр
- II. Тактическая подготовка в художественной гимнастике 4стр
 - 1. Индивидуальная тактика 5стр
 - 2. Командная тактика. 5стр
 - 3. Групповая тактика. 6стр

Список основной литературы 8стр

I. Особенности современной художественной гимнастики.

Художественная гимнастика – это олимпийский вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыку.

Наиболее типичными упражнениями для художественной гимнастики являются упражнения с различными по фактуре предметами (скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой), в сочетании с движениями без предмета, акробатическими упражнениями, элементами танца и хореографии. Эти упражнения наиболее ярко отражают специфику художественной гимнастики и являются ее основным содержанием.

Художественная гимнастика развивается в соответствии с общими закономерностями, присущими спорту в целом. Спортивное мастерство гимнасток складывается из следующих компонентов: трудности программ, композиции и качества исполнения.

Трудность – это суммарная техническая ценность комбинации, определяемая сложностью элементов, соединений и их количеством.

Композиция – порядок размещения элементов в комбинации во времени и пространстве.

Исполнение – реализация первого и второго компонентов в оригинальной гимнастической форме.

В процессе развития спортивного мастерства гимнасток требования к отдельным компонентам были не равнозначны. Однако, в художественной гимнастике должна присутствовать гармония между трудностью, композицией и исполнением.

Важное требование, предъявляемое гимнастке при исполнении композиции – это создание эмоционально-двигательного образа на

основе личного восприятия музыки, экспрессии и выразительности при исполнении технически сложных композиций.

Большую роль в творческих поисках композиционных форм соревновательных программ играет музыка. Характер и эмоциональное содержание музыкального произведения должны отвечать индивидуальным особенностям гимнастки (физическим, техническим, психологическим, выразительным, возрастным и т.д.). Чем выше мастерство, музыкальность, культура движений гимнастки, тем больше ее возможности.

Тактическая подготовка не мало важна в подготовке гимнасток к соревнованиям различного уровня в условиях острого соперничества. Важное значение в приобретении тактических знаний, умений, мышления имеет соревновательный опыт на разных по масштабу, характеру, условиям и составу участниц соревнований.

Тактическая подготовка в художественной гимнастике является своего рода объединяющим и завершающим компонентом всех других видов подготовки физической, технической, психологической и др.

II. Тактическая подготовка в художественной гимнастике.

Тактическая подготовка - это процесс вооружения спортсменов способами и формами ведения борьбы в условиях спортивных соревнований. Особое значение этот вид подготовки имеет в спортивных играх и единоборствах. В художественной гимнастике нет непосредственного контакта соперниц, соревновательная борьба опосредована спортивным результатом. Тем не менее, тактика имеет достаточно важное значение, особенно в условиях острого соперничества. Особенность её в нашем виде спорта заключается в том, что осуществляется она главным образом в предшествующее соревнованиям время. В художественной гимнастике может быть выделено три вида тактики: индивидуальная, командная и групповая – соответственно видам соревнований.

Индивидуальная тактика.

Содержание индивидуальной тактики составляют такие способы ведения состязаний, которые позволяют гимнастке наиболее эффективно реализовать свои индивидуальные возможности и достичь наиболее высокого спортивного результата.

Элементы индивидуальной тактики.

1. Выбор музыки: выразительно интересной, редко используемой, возможно необычной, но обязательно соответствующей индивидуальным особенностям гимнастки (

внешним, возрастным, выразительным, техническим, физическим и др.)

2. Составление произвольных комбинаций с таким расчётом, чтобы в них максимально подчёркивались положительные стороны дарования гимнастки, её подготовленности и скрывались имеющиеся недостатки, с максимальной трудностью и надбавками.
3. Внешнее «оформление» гимнастки – подбор специального костюма, причёски, грима, предмета и пр...
4. Рациональное распределение сил по ходу соревнования в зависимости от программы, шансов попадания в финал, шансов на призовое место в том или ином виде многоборья.
5. Психологическое воздействие на соперниц: демонстрация на опробовании и разминке наиболее эффективных элементов и соединений или маскировка собственных возможностей.

Командная тактика.

Содержание командной тактики составляют действия, позволяющие команде искусно вести борьбу за высокие спортивные результаты. Командная тактика основывается на индивидуальной, но не сводится к ней. Элементами командной тактики являются:

1. Целесообразная расстановка гимнасток в команде - обычно 1-я стабильная и надёжная гимнастка, 2-я самая слабая, последняя самая сильная.
2. Подчинение личных интересов командным, что требует большой воспитательной работы с гимнастками.
3. Подчинение интересов всех гимнасток созданию наиболее благоприятных условий для 1-2 гимнасток при очковой системе командного зачёта.
4. Создание благоприятного психологического климата в команде, что помогает каждой гимнастке в целом.
5. « Ошеломление» новизной в технике, темпе, музыкальном сопровождении, композициях, особой выразительностью.

Групповая тактика.

Содержание групповой тактики составляют действия, позволяющие гимнасткам, выступающим в групповых упражнениях, достиг максимально возможных спортивных результатов.

Тактические приёмы:

1. Подбор гимнасток, обладающих примерно равными ростовыми показателями, физической и технической подготовленностью, исполнительским стилем, совместимых в работе.

2. Выбор музыки и составление групповых упражнений с учётом физических, технических и эмоциональных возможностей гимнасток с максимальной трудностью и надбавками.

3. Сглаживание индивидуальных особенностей гимнасток, приведение их физических и технических данных к некоторому стандарту.

4. Рациональное взаимодействие гимнасток - попадание в двойки – тройки гимнасток со сходными внешними, физическими, техническими и психологическими данными.

5. Рациональное распределение трудных элементов между гимнастками с учётом их индивидуальных возможностей.

6. Внешнее оформление выступлений - костюмы, причёски, выход на площадку, построение и др.

Список основной 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. Васильева ЕЛ. Танец. - М.: Искусство, 1968. - 248 с.
4. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике: Автореф.дис.... канд.пед.наук. - СПб., 2003. - 20 с.
5. Захаров Р.В. Сочинение танца. Страницы педагогического опыта. - М.: Искусство, 1989. - 237 с.
6. Карпенко Л.А. Характеристика компонентов спортивной подготовки в художественной гимнастике: Учеб.пособие. - СПб.: Изд-во СПбГАФК, 1998. - 26 с.

7. Карпенко Л.А. Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике: Учеб.пособие. - СПб.: Изд-во СПбГАФК, 2000.- 40с.
8. Карпенко Л.А. Компоненты спортивного мастерства и ос новы обучения упражнениям художественной гимнастики: Уч. - метод.пособие. - СПб.: Изд-во СПбГАФК, 2002. - 40 с.
9. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. - М.: Физкультура и спорт, 1984. -170 с.
10. Степанова И.А. Формирование творческого подхода к обучению элементам художественной гимнастики: Учеб.пособие. - СПб.: Изд-во СПбГАФК, 1996. - 26 с.