

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ТРЕНЕРОВ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

В.С. МАТВЕЕВ¹, И.С. МАТВЕЕВА², В.А. РЕВА²

¹*Кубанский государственный технологический университет,
350072, Российская Федерация, г. Краснодар, ул. Московская, 2*

²*Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
350015, Российская Федерация, г.Краснодар, ул.Буденного, 161
электронная почта 57tot@mail.ru*

Для подготовки тренеров по художественной гимнастике для мальчиков и девочек студентам в процессе самостоятельной работы необходимо разрабатывать физкультурные проекты для системы дошкольного образования.

Ключевые слова: художественная гимнастика для девочек и мальчиков; предметы – трость, кольца, булавы, скакалка; хореографическая, акробатическая, общая и специальная физическая подготовка; самостоятельная работа студентов; разработка и защита проектов.

В системе подготовки бакалавров и специалистов в области физической культуры и спорта избранного вида спорта – художественной гимнастики – традиционно идет подготовка тренеров, включающая процесс обучения девочек в данном виде спорта от групп общей начальной физической подготовки (ОНФП) до групп начальной подготовки первого и второго года обучения (ГНП-1, ГНП-2), далее в учебно-тренировочных группах (УТГ) и группах спортивного совершенствования (ГСС) [1].

Художественная гимнастика традиционно считалась женским видом спорта. Однако в последнее время она расширила свои границы, приняв в свои ряды и представителей сильной половины человечества. Несколько лет назад в Японии зародилась художественная гимнастика для мужчин. Японскими тренерами была разработана методика, помогающая спортсменам в равной мере осваивать акробатику и хореографию, соревновательная система, адаптированная под возможности мужчин. Скакалка, пожалуй, единственный предмет, связывающий мужскую и женскую художественную гимнастику, так как зрительно – это два совершенно разных соревнования: женский вид спорта – пластичен, легок и элегантен; мужской – атлетичен и воинственен, но в то же

время хореографически целостен. Мужская ветвь художественной гимнастики стала завоевывать мир [2].

С 2003 года проводятся чемпионаты мира по мужской художественной гимнастике, в которых разыгрываются медали в личном и командном зачете. Индивидуальный представляет собой многоборье, состоящее из упражнений с четырьмя предметами: палкой (тростью) (длина 90—110 см/), двумя кольцами (диаметр 40 – 45 см, вес одного — 200 г/), скакалкой (в отличие от женской допускаются два узла на концах) и булавами. Команды состоят из шести гимнастов, которые выполняют упражнения без предмета.

При подготовке тренеров этого вида спорта необходимо включить в рабочие программы дисциплин профессионального цикла разделы подготовки тренерских кадров по художественной гимнастике для девочек и мальчиков по трем ступеням: общего развития, начальной физической и специальной подготовки, спортивного совершенствования. В рамках реализации самостоятельной работы дисциплин: теория и методика избранного вида спорта и технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта студентам необходимо предлагать разработать проекты (программы, учебно-тематические планы, конспекты, музыкально- сценические и музыкально-хореографические игры с предметами и без, показательные выступления) для системы дошкольного образования (общего и дополнительного). В проекты должны входить комплексы общей и специальной физической подготовки для мальчиков и девочек первой ступени и первых двух лет второй ступени. Необходимо в программу включать акробатические упражнения. Особое внимание уделять хореографической подготовке, которая способствует музыкальности, танцевальности, выразительности. Для этого необходимо выделять ритмические акценты, развивать синхронизацию темпа музыки и движения для воспитания музыкальности и выразительности движений. Для этого будущие тренеры должны в проектах отмечать методику изучения и повторения различных танцевальных шагов и танцевальных движений.

В разработке проектов для художественной гимнастики студенты добавляют новые возможности в развитии дошкольников. Помимо физических качеств у мальчиков и девочек развивается память, внимание, ритмика, улучшается эстетическое восприятие, понимание красоты, музыки. Работа с предметами развивает мелкую моторику пальцев рук, идет освоение техники передачи и удержание обруча, мяча, вращений и движений скакалки, обруча (кольца), булавы.

При разработке проектов студентам необходимо учитывать возрастные особенности занимающихся художественной гимнастикой (мальчиков и девочек), планируя ежедневный, еженедельный и ежемесячный объем нагрузок, сенситивные периоды развития физических качеств у мальчиков и девочек для формирования у них двигательных умений и навыков. Защита проектов осуществляется на группах дошкольников в рамках педагогической практики или дисциплины повышение профессионального мастерства.

Гимнастика – один из основных видов спорта, которым можно заниматься с младенчества и входит в обязательную программу подготовки любого спортсмена. Необходимо мотивировать мальчиков и девочек дошкольного возраста на занятия художественной гимнастикой, что будет способствовать формированию основ здорового образа жизни с самого раннего возраста.

ЛИТЕРАТУРА

1. Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д. Программа дополнительного образования детей «Гармоническое развитие детей средствами гимнастики» / Учебное издание. Серия «Работаем по новым стандартам». – М.: Издательство «Просвещение», 2011. – 22 с.
2. <http://www.gymnlab.ru/page.php?id=281>

REFERENCES

1. Viner I.A., Gorbulina N.M., Cygankova O.D. Programma dopolnitel'nogo obrazovaniya detej «Garmonicheskoe razvitie detej sredstvami gimnastiki» / Uchebnoe izdanie. Serija «Rabotaem po novym standartam». – M.: Izdatel'stvo «Prosveshhenie», 2011. – 22 s.

2. <http://www.gymnlab.ru/page.php?id=281>

TRAINING RHYTHMIC GYMNASTICS COACHES

V.S. MATVEEV¹, I.S. MATVEEVA², V.A. REVA²

¹*Kuban State Technological University,
2, Moskovskaya st., Krasnodar, Russian Federation, 350072;*

To training coaches on rhythmic gymnastics for boys and girls students need to develop sports projects for the system of preschool education in the course of self study work.

Key words: rhythmic gymnastics for girls and boys; cane, rings, clubs, rope; choreographic, acrobatic, general and special physical preparation; self studying work of students; development and defence of projects.