

Денисова Юлия Сергеевна

тренер-преподаватель по спортивной гимнастике

Муниципальное бюджетное учреждение ЗАТО Северск дополнительного образования « Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва гимнастики имени Р.Кузнецова»

г. Северск, Томская область

ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ У ДЕВОЧЕК

В настоящее время практически во всех сложно-координационных видах спорта гимнастической направленности хореографическая подготовка является важной и неотъемлемой составной частью учебно-тренировочного процесса, как начинающих, так и высококвалифицированных спортсменов. В частности, в спортивной гимнастике на уроках хореографии, прежде всего, формируется гимнастическая «школа» движений. Это осуществляется посредством планомерного освоения двигательных умений и навыков, с которых начинается подготовка юных гимнасток и гимнастов: правильная осанка - чёткие положения различных частей тела; выполнение упражнений, по преимуществу, с прямыми в коленных суставах ногами и оттянутыми носками - то есть элементы так называемого «гимнастического стиля». В дальнейшем на занятиях хореографией происходит совершенствование технической и физической подготовки, осваиваются «не акробатические» разделы комбинаций в вольных упражнениях у девочек и у мальчиков. Вместе с тем, хореография воспитывает культуру движений, формирует артистичность и музыкальность занимающихся, способствует развитию суставно-мышечного аппарата спортсменок, их сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Под влиянием таких занятий повышается выразительность движений, эмоциональность, развивается устойчивость, координация, а также одна из

наиболее важных физических способностей гимнастов и гимнасток - гибкость. Овладение рациональной техникой подавляющего большинства гимнастических упражнений требует хорошей подвижности в суставах тела, а некоторые из них целиком зависят от уровня развития гибкости. [1,2]

И результаты хореографии оцениваются в соревнованиях, как у девочек, так и у мальчиков на этапе начальной подготовки второго года обучения. То есть гимнасты выполняют гимнастическую композицию под музыку, которая состоит из акробатических и « не акробатических» элементов. Поэтому возникает необходимость проводить хореографическую подготовку у девочек, именно на этом этапе подготовки.

В связи с этим в учебно-тренировочной процесс юных гимнасток мною была введена хореография.

Хореографическая подготовка проводилась три раза в неделю, и каждый урок был продолжительностью 30 минут. В неделю нагрузка составляла 1,5 часа. А в год – 63 часа. И следовало бы заметить, что урок хореографии всегда проходил под музыкальное сопровождение концертмейстера. Такое сопровождение развивает музыкальный слух и чувство ритма у детей. Благодаря музыке улучшается координация движений, что немаловажно для детей, занимающихся спортивной гимнастикой.

При обучении хореографии юных гимнасток использовались словесный, наглядный, игровой методы.

На этапе начальной подготовке хореография решает общеобразовательные задачи. Применения музыки воспитывает музыкальный слух, сознательное отношение к восприятию музыки и ее связи с движением. Занятия хореографией развивают гибкость, координацию движений, укрепляют опорно-двигательный аппарат. На этом этапе дети осваивают элементы «хореографической» школы (постановка корпуса, изучение позиций ног и рук), знакомятся с элементами музыкальной грамоты (характер музыкального

произведения, такт, затакт, счет, темп, ритм; маршевая и танцевальная музыка). Изучаются элементы классического танца: у опоры (элементы классического экзерсиса у опоры: demi-plies, battements tendus с первой позиции, releve и т.д.) и на середине ковра в неусложненных вариантах (разновидности ходьбы и бега; равновесия на двух ногах и на полупальцах; волны, полуволны, пружинные движения руками; простейшие прыжки на одной и двух ногах). [3]

Так же на уроке хореографии выполняются упражнения с таким инвентарем как «стоялки», мячи, обручи, гимнастические палки, паралон и т.д.

У девочек хореография проводится 1 раз в неделю проводится на бревне, даются начальные простые упражнения, ходьба, упражнения из положения стоя на бревне, сидя на бревне. Используются бревна разной высоты и ширины для того чтобы девочки учились ориентироваться в пространстве, учились перебаровать свой страх высоты, большая работа идет на развитие координационных способностей, так же на правильную осанку. Девочки учатся правильному падению с бревна, а так же и приземлению, для того чтобы можно было избежать возможных травм. Идет подготовка на снаряде в дальнейшем к сложным элементам, прыжкам, чтобы девочки чувствовали себя на этом снаряде более уверенными.

В результате годичной работы с помощью средств хореографической подготовки, рассчитываем на высокие показатели не только на вольных упражнениях и бревне, но в том числе на других женских гимнастических снарядах.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М.: ФИС, 1984. – 176с.
2. Морель Ф.Р. Хореография в спорте. – М.: ФИС, 1971. – 110с.
3. Обучение спортивной гимнастики на начальном этапе обучения – [Электронный ресурс]. Режим доступа URL: <http://do.gendocs.ru/docs/index-179257.html> (дата обращения 09.10.2013).