

Кондратьева Анастасия Сергеевна, студент,
Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»,
Москва

Ивашина Валерия Владимировна,
Старший преподаватель кафедры теории и методики гимнастики,
Российского университета спорта «ГЦОЛИФК»,
Москва

РОЛЬ ПРЫЖКОВОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ ВИДА СПОРТА

Аннотация: В статье описана значимость прыжковой подготовки спортсменок высокой квалификации, специализирующихся в художественной гимнастике, а также современные средства развития прыгучести, которые позволяют совершенствовать данные способности на основе современных тенденций развития художественной гимнастики.

Ключевые слова: физическая подготовка, прыжковая подготовка, прыгучесть, прыжки, структурные группы, художественная гимнастика

В действующих Российских правилах соревнований по художественной гимнастике нет ограничений по количеству трудностей тела и предмета [4]. Соревновательная композиция должна включать минимум одну трудность каждой группы тела: прыжки, равновесия, вращения. Самая распространенная группа тела – прыжки, которая занимает наименьшее количество времени для технически верного исполнения, но, с другой стороны, предъявляет повышенные требования к специальной физической подготовке гимнасток. Также соревновательная композиция гимнасток может включать в себя комбинированные элементы из разных групп элементов тела или из одной и той же группы элементов тела, но разной формы. Комбинированные элементы отличаются разнообразием и их различным сочетанием, что требует от спортсменок совершенствования всех сторон физической подготовки, особенно на этапе высшего спортивного мастерства.

Современный этап развития художественной гимнастики, рост сложности соревновательных композиций предъявляют повышенные требования к уровню физической подготовленности гимнасток. На первый план выступает специальная физическая подготовка, которая направлена на околопредельную реализацию индивидуальных возможностей гимнасток, максимальную степень их физического развития.

Физическая подготовка представляет собой педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, также создающий благоприятные условия жизнедеятельности человека. Она же определяет и физическую подготовленность спортсмена, и его физическое развитие [1]. Различают общую и специальную физическую подготовку, которая способствует совершенствованию физических способностей.

Гимнастки стремятся исполнить наибольший набор элементов технически верно, с целью получения максимальной оценки на каждых соревнованиях. Чаще всего в соревновательных композициях спортсменок высокой квалификации можно увидеть элемент ценностью 0,6 балла – прыжок в шпагат с поворотом («жете ан турнан») с наклоном туловища назад, который гимнастка может выполнить подряд 23 раза, что требует наилучшей физической формы и физической подготовленности. Физической подготовке отводится особое место на каждом этапе многолетней систематической тренировки.



В художественной гимнастике обязательно гармоничное развитие всех физических качеств. Особенное внимание уделяется совершенствованию скоростно-силовых способностей («прыгучести»), которые в первую очередь необходимы для выполнения такой группы тела, как прыжки. Скоростно-силовая подготовка является составной частью тренировочного процесса. Она направлена на повышение функциональных возможностей спортсменок и улучшение качества выполнения основных трудностей тела соревновательной композиции художественной гимнастики, а вследствие на достижение высокого спортивного результата.

Прыжковая подготовка включается в комплекс скоростно-силовой направленности и является важным разделом в спортивном совершенствовании спортсменок, специализирующихся в художественной гимнастике.

Мерилом прыгучести является время нахождения в безопорном положении тела; косвенным показателем считается высота или длина отталкивания (прыжка). Необходимо различать собственную прыгучесть и прыжковую выносливость [2].

В качестве эффективных средств развития прыгучести специалисты выделяют:

- упражнения на развитие эластичности мышц ног – растягивание;
- упражнения на развитие силы мышц ног: стопы, голени, бедра;
- упражнения на развитие скорости мышечных сокращений;
- упражнения в формировании и совершенствовании техники:
 - а) приземления – схождение и спрыгивание с возвышения;
 - б) отталкивания – пружинные движения, прыжки на двух и одной ногах с координированной работой рук, туловища, головы;
 - в) полетной фазы – прыжковые позы;
- прыжки в глубину;
- упражнения в совершенствовании высоты и длины отталкивания – прыжки на возвышение, через препятствие, на ориентир;
- упражнения в формировании прыжковой выносливости – многоскоки, прыжки со скакалкой и др [2].

Эффективная техника прыжка характеризуется такими показателями, как высота, продолжительность и амплитуда. Реализация техники прыжка зависит от качества работы стоп. Следует использовать средства, воздействующие на укрепление мышц голеностопного сустава. Непосредственно на высоту прыжка оказывают влияние такие факторы, как сила тяжести тела и сила отталкивания от опоры, которая в свою очередь обеспечивается силой мышц, а также подвижностью суставов (голеностопный, коленный, тазобедренный) и их согласованностью в работе сгибателей и разгибателей суставов. Особенное внимание стоит уделить достаточному развитию мышц сгибателей стопы, разгибателей бедра и голени, так как это необходимо для повышения уровня развития специальных скоростно-силовых качеств, составным компонентом которых считается прыгучесть [3, 5].

Для совершенствования техники и качества выполнения изолированных прыжков, серий и прыжков, включенных в комбинированные трудности, могут быть использованы средства сопряженного развития физических качеств. В учебно-тренировочный процесс спортсменок высокой квалификации можно включить упражнения для сопряженного развития быстроты и прыгучести или развития гибкости и прыгучести [2]. Примеры таких средств могут быть следующими:

- прыжки вверх толчком двумя из широкого гранд плие по второй позиции;
- прыжки вверх толчком двумя, разводя ноги в сторону на 45°, с резиновым амортизатором на стопах;
- прыжок после выполнения наклона вперед;
- прыжок кольцо двумя, лицом к гимнастической стенке, хват на уровне пояса;



- подбивной прыжок с наклоном туловища назад, лицом к гимнастической стенке, хват на уровне пояса.

Упражнения необходимо выполнять с целевой установкой на возможно более быстрое отталкивание.

Таким образом, от степени совершенства скоростно-силовых качеств спортсменов высокой квалификации, специализирующихся в художественной гимнастике, зависит технически верное исполнение трудности тела – прыжков, которые имеют свою специфику, различаются в зависимости от их сложности. Прыжковая подготовка требует пристального внимания в непрерывном учебно-тренировочном процессе. Количество и ценность прыжков, демонстрируемые спортсменками в соревновательных композициях, оказывают значительное влияние на итоговую оценку в каждом соревновании, так как являются широко используемой группой трудности тела.

Список литературы:

1. Иссурин, В.Б. Подготовка спортсменов: науч. основы и построение тренировки / В. Б. Иссурин. – М.: Спорт, 2016. – 460 с.
2. Карпенко, Л.А. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: учеб. пособие / Л.А. Карпенко, О.Г. Румба. – М.: Советский спорт, 2014. – 264 с.
3. Медведева, Е.Н. Теория и методика художественной гимнастики: комбинированные элементы / Е.Н. Медведева, Р.Н. Терехина, А.А. Супрун, Е.С. Крючек, Е.С. Сиротина, О.С. Капранова. – М.: Спорт, 2024. – 304 с.
4. Правила вида спорта "Художественная гимнастика" с дополнениями, действующими на территории РФ с 01.01.2024. URL: <https://vfrg.ru/collegues/documents/pravila/>.
5. Смольянина, Е.В. Развитие прыгучести как важного компонента в специальной физической подготовке студентов хореографических отделений / Е.В. Смольянина, С.Н. Смольянин // Научный поиск: личность, образование, культура. – 2023. – № 2. – С. 18–22.

