

# СТРУКТУРА И КОМПОНЕНТЫ ПРЕДСТАРТОВОЙ РАЗМИНКИ ГИМНАСТОК ВЫСОКОГО КЛАССА

**Быстрова Инна Валентиновна**

**Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург, Россия**

**Аннотация.** При решении вопроса подготовки гимнасток необходимо учитывать особенности вида спорта и условия, в которых протекают соревнования, для достижения высоких спортивных результатов. Предстартовая разминка по своей структуре характеризуется составом определенных компонентов и их взаимосвязями.

**Введение.** Стремление достигнуть высшего результата, должно сочетаться с ясностью цели и тактического замысла.

*Цель* - определить оптимальную структуру и компоненты предстартовой разминки в групповых упражнениях художественной гимнастики гимнасток высокого класса.

*Задача* - теоретически разработать и экспериментально обосновать оптимальную структуру и компоненты предстартовой разминки гимнасток высокого класса в групповых упражнениях художественной гимнастики.

Для проведения анализа структуры и компонентов предстартовой разминки гимнасток было проведено педагогическое наблюдение гимнасток высокого класса в день соревнований на Чемпионате г. Санкт-Петербурга по групповым упражнениям 2014 года. Педагогические наблюдения и анализ видеоматериалов проводились с целью выявления основных компонентов разминки и определения общего представления о единообразии и согласованности тренировочной работы гимнасток высокого класса непосредственно в день соревнований. Наблюдения проводились за командами, выступающими по программе мастеров спорта. При наблюдении фиксировалась общекомандная разминка гимнасток разных команд, компоненты разминки, а также тренировка элементов и соединений соревновательной программы.

Анализ предстартовой разминки гимнасток показал, что в среднем длительность тренировочной работы на этапе предстартовой разминки у всех команд составила 1–1,5 часа. Разминка гимнасток состояла из нескольких частей. Сначала у всех команд была общая часть разминки, которая включала в себя бег и разнообразные мелкие прыжки, некоторые команды прыжки выполняли со скакалкой.

Затем все команды переходили на специальную часть разминки, которая была направлена на повышение работоспособности тех звеньев двигательного аппарата, которые были задействованы в дальнейшей деятельности. Эта часть разминки у команд была различной. У одних она включала «партерную» разминку и «прыжковую», у других – хореографию, «рав-

новесно-вращательную и прыжковую». В основном различие специальной части разминки заключалось в сочетании, а также в разной последовательности таких основных компонентов как: «партерная» разминка, хореография, разминка у опоры, «равновесно – вращательная» подготовка, «прыжковая». По времени разминка длилась 55-70 мин, в зависимости от команды. Мы считаем, что эта продолжительность соответствует оптимальному времени для подготовки организма к предстоящей мышечной работе, с учетом, того что при более продолжительной разминке, начинает развиваться утомление, которое отрицательно отражается на результатах соревнования.

Работа на третьем этапе предстартовой разминки - над элементами, частями, а также над соревновательной программой в целом тоже была различна. Одна команда уделяла больше времени переброскам, другая акцентировала внимание на выполнении частей, третья – на работе над элементами и частями упражнения.

Оптимальным для отдыха временем, которое выявлено из наблюдений, между заключительным предвыходным прогоном, если команда такой выполняет, и началом своего выступления является *трехминутный* интервал, который соответствует длительности выступления одной команды. Оставшиеся 15% предпочитают закончить свою тренировочную разминку за 2 команды до своего выхода на площадку.

Далее было опрошено 36 респондентов, которые имеют квалификацию: мастера спорта (86%) и мастера спорта международного класса (14%). Спортивный стаж всех опрошенных в среднем 13 лет.

В результате беседы со спортсменами, а также на основе проведенного анкетирования были сделаны выводы о проведении предстартовой подготовки в день соревнований (рис 1).



Рис.1. Время прихода спортсменок зал до начала соревнований

66% респондентов считают, что в день соревнований в зал необходимо прийти за три часа до своего выступления и 34% считают, что до-

статочно двух часов, чтобы полностью подготовиться к соревнованиям. Это дает возможность без спешки переодеться, размяться, а также поработать над элементами, связками и над соревновательной программой в целом. Во время разминки необходимо сосредоточить все свое внимание и мысли на предстоящем выступлении.

Мнения спортсменов по поводу длительности разминки разделились. 57% опрошенных считают, что она должна продолжаться 45 мин, а 43% - 60 мин. (рис. 2).



Рис.2. Ответы спортсменов о временных характеристиках разминки

«Предметной» разминке большая часть респондентов, уделяет 15% времени от общей разминки. Во время предстартовой разминки 56% респондентов акцентируют внимание на выполнение перебросок и взаимодействий, 34% на выполнение элементов и 10% на разминку рис.3.



Рис. 3. Распределение времени на выполнении технических элементов

Так как соревнования проходят один день (Чемпионат г. Санкт-Петербурга, так и Чемпионат ВУЗов г. Санкт-Петербурга) и включают в

себя выступления двух видов многоборья в групповых упражнениях, то предложенная нами структура предстартовой разминки предполагает приезд в зал проведения соревнований за 195 мин (3ч 15мин) до начала выступления.

60 мин отводится на приведение себя в порядок (причёска, макияж, тренировочная одежда) и ознакомление с залом, в котором проводят соревнования. Оставшиеся 135 мин (2ч 15мин) занимает их непосредственная подготовка к выступлению, включающая в себя общую и специальную части разминки и работу над соревновательной программой первого и второго видов многоборья, а также сами выступления на соревнованиях.

Проанализировав результаты анкетирования, учитывая подготовку разных команд к выступлению, а также основываясь на субъективных ощущениях гимнасток и на полученные данные анализа функционального состояния сердечнососудистой системы организма гимнасток, мы предложили наиболее оптимальную структуру предстартовой разминки. Предстартовая разминка по своей структуре характеризуется составом определенных компонентов и их взаимосвязями и включает в себя: общую и специальную части, разминку с предметом и непосредственное «отрабатывание» элементов, частей соревновательной программы, а также работу над упражнением в целом.

Специальная часть общекомандной разминки содержит: разминочные упражнения в партере, у опоры и на середине. Разминка включает в себя: «растяжку»; «доразминку»; СФП и ОФП в партере. А так же хореографические упражнения (классический экзерсис у опоры или на середине); равномерно – вращательную подготовку; прыжковую разминку (подскоки, маленькие хореографические прыжки, изолированные прыжки одной формы и прыжковые соединения разных форм).

Основная часть предстартовой разминки, то есть непосредственно сама работа над соревновательной программой включает работу: над перебросками гимнастических предметов, над элементами и соединениями композиции групповых упражнений, над частями и половинами соревновательной комбинации и над комбинацией в целом.

Структуру и компоненты предстартовой разминки гимнасток высокого класса в групповых упражнениях художественной гимнастики составляют:

- Общая часть разминки (Различные виды бега, Мелкие прыжки, Элементы аэробики);
- Специальная часть разминки (партерный компонент разминки, хореографический компонент разминки, равномерно-вращательная подготовка, прыжковая разминка);
- Работа над соревновательной программой (1 вид многоборья, 2 вид многоборья).

Анкетирование и беседы позволили выявить наличие определенной последовательности выполнения элементов разминки, а также элементов и комбинаций соревновательной программы у гимнасток высокого класса. Мы считаем, что структура и компоненты предстартовой подготовки, выявленные в результате проведенного исследования, способствовали не только более успешной физической подготовке, но и психологическому настрою команд. Результат эффективности предложенной структуры и компонентов предстартовой разминки в экспериментальной группе гимнасток, способствовал успешному выступлению команды как на Чемпионате г. Санкт – Петербурга, так и на Чемпионате ВУЗов г. Санкт – Петербурга по групповым упражнениям, занявшей на обоих соревнованиях 1 место.

Апробирование нашей структуры предстартовой подготовки показало, правильно проводимая тренировочная работа перед соревнованиями с гимнастками ведет к возрастанию устойчивости системы равновесия спортсмена к различным воздействиям и уверенности в себе и в своих силах, высокой помехоустойчивости против сбивающих внешних и внутренних влияний. Это можно было увидеть за 2 минуты до выхода гимнасток на соревновательную площадку. Настройка спортсменок на выступление заключалась в сохранении неустойчивого положения – стойки на полупальцах. Гимнастки стояли более твердо и уверенно, чем до эксперимента. Уровень испытываемого ими предстартового волнения способствовал раскрытию их возможностей, что отразилось на более высоком результате соревнований.

Также специалисты отмечают, что целесообразно иметь опробованный и эффективный ритуал настройки на выступление: идеомоторная тренировка, дыхательные упражнения, различные мелкие движения руками или ногами и т.д. По результатам исследования выявлено предстартовое состояние 70 % респондентов – боевая готовность, для 23%-характерна предстартовая лихорадка, у 7% опрошенных - предстартовая апатия.



Рис. 4. Характеристика приемов снятия излишнего волнения

На рис. 4. Представлены данные о приемах снятия излишнего волнение гимнасток. Как установлено, можно снять, во-первых, энергичным

хлопком по рукам и другим частям тела(53%), а, во-вторых, растиранием мочек ушей (17%). Оставшиеся 30% респондентов предпочитают настрой на выступление без снятия излишнего волнения.

В результате проведенного исследования мы получили данные экспериментальной команды по показателям ЧСС (рис.5).

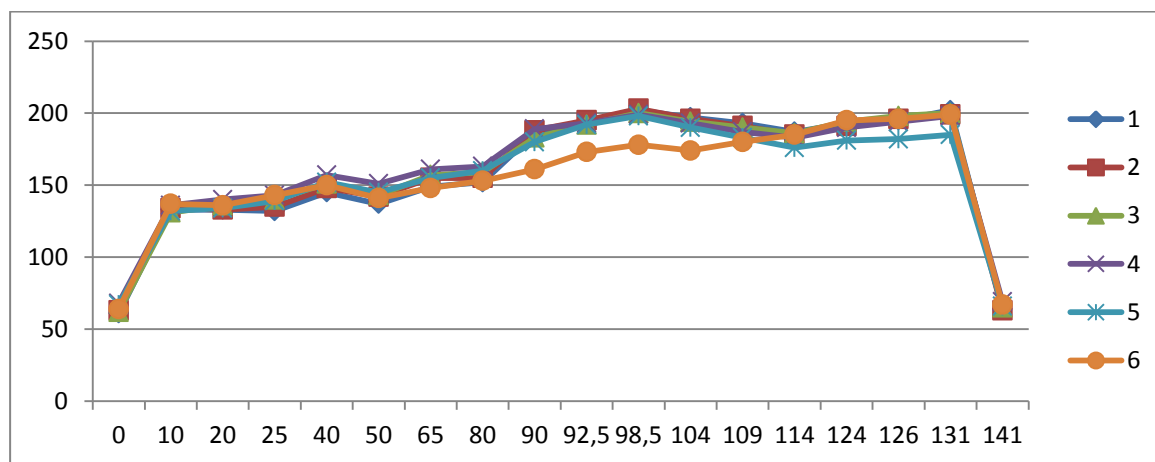


Рис.5. Показатели ЧСС команды, участвующей в эксперименте на Чемпионате г.Санкт-Петербурга

Системное регулирование психологического состояния спортсмена с помощью компонентов подготовки обеспечивается не столько отдельными упражнениями (компонентами разминки), сколько общей структурой предстартовой подготовки – рациональной динамикой нагрузок. Разносторонняя предварительная подготовка гимнасток содействует оптимизации функций всех систем организма, обеспечивающих деятельность спортсменок в условиях соревнования, способствует повышению их работоспособности и более успешному выступлению на соревнованиях, что и подтверждает выдвинутую гипотезу.

**Заключение.** Таким образом, нами выявлены основные компоненты разминки, способствующие разогреванию мышц, связок, суставов, а также подготовке двигательного аппарата организма гимнасток к двигательным действиям, требующим больших амплитуд движений, мышечных напряжений. Такая разносторонняя предварительная разминка гимнасток содействует повышению их работоспособности и успешному выступлению на соревнованиях.