

Культура физическая и здоровье. 2022. № 4 (84). С. 98-102.
Physical Culture and Health. 2022, 84 (4), 98-102.

Научная статья
УДК 378
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_4_98

ВВЕДЕНИЕ НОВОЙ МЕТОДИКИ В ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС СБОРНОЙ КОМАНДЫ НИУ МГСУ ПО ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ



Марина Геннадьевна Козлова¹, Наталья Николаевна Бумарскова², Владимир Сергеевич Гарник³
Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет^{1, 2, 3}
Москва, Россия

¹ Старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, тренер сборной команды по эстетической гимнастике
тел.: +7(499)188-03-04, e-mail: pr-azdnik@yandex.ru
ORCID 0000-0001-7181-0009

² Кандидат биологических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания и спорта, заместитель заведующего кафедрой по научно-исследовательской работе
тел.: +7(499)188-03-04, e-mail: pr-azdnik@yandex.ru
ORCID 0000-0001-8853-2519

³ Заместитель директора Института физической культуры и спорта, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
тел.: +7(499)188-03-04, e-mail: pr-azdnik@yandex.ru
ORCID 0000-0002-8214-3173

Аннотация. В данной статье рассматриваются и описываются следующие аспекты: методические особенности эстетической гимнастики, основные задачи и упражнения тренировочного процесса, новые методики тренировок, которые показывают их эффективность и способствуют повышению показателей психофизической подготовки спортсменов. Методика обучения, раскрывая различные способы совершенствования человека, создаёт необходимые условия и предпосылки для профессионального роста спортсмена. Совокупность работы тренера и гимнасток позволяет решать конкретные задачи повышения уровня спортивной подготовленности: воспитание стрессоустойчивых качеств, оттачивание техники выполнения упражнений, способность концентрировать внимание. Эмоциональность – это одна из основных черт гимнасток, она придаёт им грацию и яркость, но это понятие делится на «хорошо» и «плохо», для тренера важно научить спортсменок на соревнованиях контролировать нервозность и внутренние переживания, чтобы ничего не обременяло добиваться главного результата – победы. Также тренировки требуют высоких показателей терпения и выносливости, что также влияет на ментальное здоровье девушек. Новые методики обучения помогают гимнасткам безопасно для своего психологического здоровья вливаться в процесс тренировок, работать с полной отдачей, стремиться к достижению внутреннего спокойствия, уверенности в себе, своих силах и команде. Цель исследования – повышение показателей тренировочного процесса сборной команды НИУ МГСУ по эстетической гимнастике с помощью введения новых методик тренировок. Методика и организация исследования. На протяжении 6 месяцев в тренировочный процесс сборной НИУ МГСУ по эстетической гимнастике вводились новые методики тренировок с целью повышения показателей психофизической подготовки спортсменок. В тренировочном процессе участвовали 10 девушек от 18 до 22 лет. Тренировки проходили 3 раза в неделю по 3 часа в течение полугода. В последний месяц перед соревнованиями количество тренировок увеличилось до 4 раз в неделю. Новые методики вводились постепенно, наращивая количество часов к концу сезона. Результаты исследования и выводы. Результаты исследования показали эффективность введения новых методик в тренировочный процесс сборной команды НИУ МГСУ по эстетической гимнастике. Основным показателем эффективности новых методик может служить получение призового места в соревнованиях Московских студенческих спортивных игр 2021–2022 учебного года по эстетической гимнастике.

Ключевые слова: эстетическая гимнастика, танец, методика, результат, гибкость.

Для цитирования: Козлова М. Г., Бумарскова Н. Н., Гарник В. С. Введение новой методики в тренировочный процесс сборной команды НИУ МГСУ по эстетической гимнастике // Культура физическая и здоровье. 2022. № 4 (84). С. 98-102. DOI: 10.47438/1999-3455_2022_4_98.

Введение

Одним из зрелищных видов гимнастики, основанных на естественных движениях всего тела, который на-

правлен на совершенствование гибкости и психофизических способностей, является эстетическая гимнастика. Эстетическая гимнастика объединяет в себе такие виды спорта как танец, художественная гимнастика, акробатика, для которых характерно умение придать

движениям цельность, единство, свободу, естественную грациозность и различную эмоциональную окраску, при этом соблюдая общий характер музыки. Данный вид гимнастики относительно молодой, активно развивающийся во всём мире и в нашей стране, завоевывает сердца у спортсменок, а также у зрителей [3].

В хореографии используется выразительная интерпретация музыки через движения, включающие гимнастические и танцевальные упражнения, равновесия и повороты, прыжки и скачки, различные движения тела (волны, взмахи, наклоны, скручивания и другие). В командной работе особо значимы амплитудные движения руками: восьмёрки, вытягивания, круги; а также движения ногами: махи, приседания («плие»), подтёмы, вытягивания; шаги, подпрыгивания и перескоки, ритмичные и танцевальные шаги, различные вращения.

Во время выступления команда гимнасток должна выполнять упражнения синхронно, также допускается включать различные варианты сольного исполнения или выступления в группах, которые, несомненно, придадут особую окраску и зрелищность всей композиции.

Особенностью выполнения упражнения является непрерывный поток от одного движения к другому, с разнообразными волнами и взмахами, что требует определённой выносливости. Во время подготовки упражнения создаётся эмоционально-двигательный образ, который в процессе соревнований необходимо передать и произвести эмоциональное впечатление.

Для того, чтобы выполнить довольно длительные по времени и сложные комбинации, гимнасткам следует обладать на значительном уровне когнитивными способностями, такими, как память и внимание. Сложность структур двигательных действий гимнасток обуславливает потребность запоминания немалого объёма движений, которое последующими чертами: сосредоточенностью, мгновенной переключаемостью с одного элемента или темпа движений на другой.

Условия, в которых протекают состязания, значительно отличаются от условий тренировок. Для эффективного преодоления трудностей, организуемых соревновательной деятельностью (эмоциональное напряжение, стресс и стартовая лихорадка), спортсменка должна владеть особенными психическими свойствами: отвагой, уравновешенностью, чувством сплочённости и коллективизма, силой воли, настойчивостью, рвением к успеху.

Задача тренерского штаба – эффективное развитие всех перечисленных выше особенностей эстетической гимнастики как вида спорта у спортсменок сборной команды НИУ МГСУ [2].

Гипотеза

Мы предположили, что введение новых методик в тренировочный процесс сборной НИУ МГСУ по эстетической гимнастике повысит показатели тренировочного процесса.

Методика и организация исследования

На протяжении 6 месяцев в тренировочный процесс сборной НИУ МГСУ по эстетической гимнастике вводились новые методики тренировок с целью повышения показателей психофизической подготовки спортсменок. В тренировочном процессе участвовали 10 девушек от 18 лет до 22 лет. Тренировки проходили 3 раза в неделю по 3 часа на протяжении 5-ти месяцев. В последний месяц перед соревнованиями количество тренировок увеличилось – 4 тренировки в неделю. Но-

вые методики вводились постепенно, наращивая количество часов к концу сезона.

Новые методики включали в себя:

- метод использования отягощений и сопротивлений;
- методика формирования стрессоустойчивости;
- методика совершенствования прыжковой подготовленности спортсменок в эстетической гимнастике;
- использование современных методов подготовки к соревнованиям в эстетической гимнастике [1, 9, 10].

Метод использования отягощений и сопротивлений в тренировочном процессе

В групповых видах гимнастики для достижения лучших результатов необходимо наращивать и усложнять технические элементы эстетической гимнастики. В настоящее время возросло число динамических равновесий, прыжков, поддержек и взаимодействий. Одна и более гимнасток выполняют подтёмы (пирамиды), подкидывают, перебрасывают друг друга. Такие элементы требуют высокой физической подготовленности спортсменок. Укреплению силовой подготовки способствовало введение методики использования отягощений в тренировочном процессе. Локальное применение отягощений, прикреплённых на расстоянии 3-5 см от центра локтевых и коленных суставов, позволяет телу спортсмена находиться в естественном поле силы тяжести, только увеличенном по модулю. Это позволило увеличить число поддержек и акробатических упражнений в программе выступления сборной на соревновательных состязаниях [1].

Методика формирования стрессоустойчивости у спортсменок, занимающихся эстетической гимнастикой. Спорт – это не только большой физический труд, но и максимальная нагрузка на нервную систему спортсменов. Эстетическая гимнастика не является исключением. Способность на протяжении всего соревновательного процесса и в ответственных моментах выступления оставаться максимально собранным – это важные качества гимнастов. Поэтому в тренировочный процесс сборной включены упражнения для укрепления психологического состояния спортсменок во время тренировок и перед соревнованиями. Опираясь на разработанную методику формирования стрессоустойчивости у спортсменок, занимающихся эстетической гимнастикой, предпочтение отдали позам йоги, две из которых были направлены на повышение общего тонуса организма (Ардха Уттанасана. Вилома-пранаяма), а две – на расслабление (Адхо мукха шванасана. Шава-сана). Асаны способствуют повышению надёжности спортсменок, т.е. их способности в самые ответственные моменты соревнования выполнять необходимые технические приёмы с той же эффективностью, что и на тренировках.

Методика совершенствования прыжковой подготовленности спортсменок в эстетической гимнастике. Эстетическая гимнастика славится своей прыжковой составляющей, которая так же требует совершенствования различных элементов. К ним можно отнести прыжки с места, с наскока, с разбега или с нескольких шагов. С помощью методики совершенствования прыжковой подготовленности спортсменок гимнастки выполняли специальные комплексы упражнений общей и специальной скоростно-силовой направленности. Для того, чтобы осуществлялось избирательное воздействие на определённые группы мышц, участвующих в отталкивании мышц сгибателей стопы, разгибателей коленного и тазобедренного суставов, подбирается оп-

ределенный комплекс упражнений. Наибольший эффект этот метод дает в совокупности с использованием отягощений. Разнообразные подскоки с гантелями небольшого веса в руках, серии прыжков со скакалкой с отягощением 7,5% от собственного веса, прыжки различных структурных групп с применением отягощений 3-5% от собственного веса, а также прыжки в глубину и через препятствие позволяют достичь максимальной высоты или длины в прыжке [3].

Современные методы подготовки к соревнованиям в эстетической гимнастике. Одним из важных показателей в подготовке спортсменок по эстетической гимнастике является информативность, т.е. знание необходимых компонентов техники соревновательной деятельности, таких как, темп, музыкальное сопровождение, оригинальность взаимодействий, разнообразие элементов, новизна построений и прочие [8].

Организация тренировочного процесса первая и основная задача тренера эстетической гимнастики. С каждым новым соревнованием растет профессионализм спортсменов. Поэтому необходимо подбирать новые способы тренировок для достижения более высоких результатов, с учетом различных факторов, влияющих на работоспособность. При этом важно соблюдать баланс тренировочного процесса и отдыха, т.к. всегда остается опасность срывов, которые приводят к отрицательным последствиям. Современные методы подготовки к соревнованиям в эстетической гимнастике рекомендуют следующие правила:

– тренировочные циклы следует строить таким образом, чтобы спортсменка в рамках единичного цикла занятий обладала возможностью для полного отдыха. Данное требование должно особенно внимательно осуществляться в крайние дни перед стартом;

– соревнования во время процесса прямой подготовки должны служить проверке и развитию спортивной работоспособности, играть вспомогательную роль, а никак не преобразовываться в основные состязания. Поскольку в последнем случае они будут препятство-

вать подготовке к основному состязанию, порождать ненужные энергозатраты, эмоционально изматывать гимнастку и отвлекать её внимание от подготовительных значимых стартам;

– важным шагом подготовки считается получение верной мотивации и эмоционального настроя;

– готовиться к соревнованиям следует точно согласно составленному плану тренировочного процесса, быть в тандеме тренерскому составу и спортсменкам;

– после квалификационных соревнований, потребовавших от спортсмена наибольшего усилия физиологических и психологических сил, во время занятия необходимо включить фазу «разгрузки» (продолжительностью около недели), в которой доминировали бы общеразвивающие упражнения;

– длительность непосредственной подготовки должна составлять около 4–5 недель, но в тоже время зависит от уровня профессионализма спортсмена.

Все представленные методики хорошо показали себя в тренировочных процессах как в отдельности, так и в совокупности. Эффективность их доказана результатами разных сборных команд по эстетической гимнастике [4].

Результаты исследования

Результаты исследования показали эффективность введения новых методик в тренировочный процесс сборной команды НИУ МГСУ по эстетической гимнастике.

В 2022 году по результатам соревнований Московских Студенческих Спортивных Игр 2022 сборная НИУ МГСУ по эстетической гимнастике заняла призовое 3 место. За историю участия сборной НИУ МГСУ в соревнованиях по эстетической гимнастике данный результат является наилучшим по показателям 2016-2022 года (табл. 1).

Таблица 1 – Результаты сборной НИУ МГСУ по эстетической гимнастике в соревнованиях за 2016-2022 г.

Наименование	Год						
	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022
Место в рейтинге	-	5 место	4 место	6 место	-	-	3 место
Сумма баллов	-	29,450	30,550	24,666	-	-	30,867

Выводы

Тренировочный процесс сборной НИУ МГСУ по эстетической гимнастике, в который были внедрены новые методики, указывает на свою эффективность. Проведенное исследование показало, что применение в практике тренировочной работы разработанных средств, методов и приемов, позволило повысить эффективность тренировочного процесса, а также подготовило спортсменок к соревнованиям, что дало возможность впервые занять призовое 3 место за все время существования команды по эстетической гимнастике в университете.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

1. Пятахин А.М., Калмыков С.А., Павлов В.И., Павлова Н.Н. Особенности применения упражнений с отягощением на тренажёрах // Вестник Тамбовского университета. Серия Гуманитарные науки. Т. 222017 стр. 83.
2. Болбат, А.Г. Современные методы подготовки к соревнованиям в эстетической гимнастике // Инновации и традиции в современном физкультурном образовании. 2020. № 1. С. 36-39.
3. Вишнякова, С.В., Лалаева, Е.Ю. Методика совершенствования прыжковой подготовленности спортсменок в эстетической гимнастике // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения. 2018. С. 198-201.
4. Ключинская, Т.Н. Силовая подготовка высококвалифицированных спортсменок в эстетической гимнастике с применением локальных отягощений. : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 14.06.2012 : защищена 26.04.2012 / Ключинская Татьяна Николаевна ; ПФ Лесгафта. Санкт-Петербург, 2012. С. 12-19.
5. Прописнова, Е.П., Дегтярева, Д.И., Терехова М.А. Методика формирования стрессоустойчивости у спортсменок, занимающихся эстетической гимнастикой // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2021. №. 1. С. 47-52.
6. Эстетическая гимнастика – новое направление в гимнастическом спорте // Современное профессиональное образование: актуальные проблемы и пути совершенствования: Материалы Всероссийской научно-методической конференции (г. Волгоград, 15-16 февраля 2005 г.) / Под ред. А.И. Шамардина. Саратов: Научная книга, 2005. С. 298-300.
7. Эстетическая гимнастика – новое направление в гимнастическом спорте: Методическая разработка. Волгоград: ВГАФК, 2007. С. 48-50.
8. Береславская Н.В, Пилук Н.Н., Евсеенко А.Н., Жигайлово Л.В., Ильичева В.А. Компоненты техники соревновательной деятельности в эстетической гимнастике / Теория и методика спортивной тренировки, №2, 2020, стр. 65.
9. Газиева М.З. Современные подходы к проблеме исследования стресса стрессоустойчивости. Текст научной статьи / Мир науки. Культуры. Образования. № 3 (70) 2018, стр. 348.
10. Лалаева Е.Ю., Вишнякова С.В., Новокщенко О.И. Особенности совершенствования координационной подготовленности спортсменок в эстетической гимнастике / Текст научной статьи // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2018.№4, стр. 182.

References

1. Pyatakhin A.M., Kalmykov S.A., Pavlov V.I., Pavlova N.N. Features of application of exercises with weight on simulators // Bulletin of Tambov University. Humanities Series, vol. 22. 2017, p. 83
2. Bolbat, A.G. Modern methods of preparation for competitions in aesthetic gymnastics // Innovations and traditions in modern physical education. - 2020. № 1, pp. 36-39.
3. Vishnyakova, S.V., Lalaeva, E.Y. Technique of improvement of jump preparation of sportswomen in aesthetic gymnastics // Improving the system of physical education, sports training, tourism and recreation of various categories of the population. – 2018, pp. 198-201.
4. Kluchinskaya, T.N. Strength training of highly qualified female athletes in aesthetic gymnastics with the use of local weights. Ph. candidate of pedagogical sciences : 14.06.2012 : defended 26.04.2012. Saint-Petersburg, 2012, pp. 12-19.
5. Propisnova E.P., Degtyareva D.I., Terekhova M.A. Methodology of stress resistance formation in female athletes engaged in aesthetic gymnastics // Physical education and sports training. - 2021. - №. 1. - С. 47-52.
6. Aesthetic gymnastics – new direction in gymnastics sport // Modern professional education: current problems and ways of improvement: Materials of All-Russian scientific and methodical conference (Volgograd, 15-16 February 2005) / Ed. by A. I. Shamardin. - Saratov: Scientific Book, 2005. - С. 298-300.
7. Aesthetic gymnastics – a new direction in gymnastic sports: Methodical development. Volgograd: Volgograd State Academy of Physical Culture, 2007. - С. 48-50.
8. Bereslavskaya N.V., Pilyuk N.N., Evseenko A.N., Zhigailovo L.V., Ilyicheva V.A. Components of technique of competitive activity in aesthetic gymnastics / Theory and Methodology of Sports Training, No. 2, 2020, p. 65.
9. Gazieva M.Z. Modern approaches to the problem of research of stress and stress resistance / The world of science, culture, education. No. 3 (70) 2018, p. 348.
10. Lalaeva E.Y., Vishnyakova S.V., Novokshchenova O.I. Features of improvement of coordination preparation of sportswomen in aesthetic gymnastics // Scientific notes of P. F. Lesgaft University. - 2018 - №4, p. 182.

Поступила в редакцию 03.11.22

Подписана в печать 29.12.22

Original article

UDC 378

DOI: 10.47438/1999-3455_2022_4_98

INTRODUCING A NEW METHOD IN THE TRAINING PROCESS
TEAM OF THE NATIONAL RESEARCH UNIVERSITY "MOSCOW STATE UNIVERSITY
OF CIVIL ENGINEERING" IN AESTHETIC GYMNASTICS

Marina G. Kozlova¹, Natalia N. Bumarskova², Vladimir S. Garnik³

National Research Moscow State University of Civil Engineering^{1,2,3}
Moscow, Russia

¹ Senior lecturer of Physical Education and Sport Department, coach of the national aesthetic gymnastics team
ph.: +7(499)188-03-04, e-mail: pr-azdnik@yandex.ru
ORCID 0000-0001-7181-0009

² PhD of Biology, Associate professor, Associate professor of the Department of Physical training and sport, Deputy Head
of the Department for scientific research work
ph.: +7(499)188-03-04, e-mail: pr-azdnik@yandex.ru
ORCID 0000-0001-8853-2519

³ Deputy Head of the Institute of Physical Education and Sport, Senior Lecturer of the Department of Physical Education
and Sport
ph: +7(499)188-03-04, e-mail: pr-azdnik@yandex.ru
ORCID 0000-0002-8214-3173

Abstract. This article discusses and describes the following aspects: methodological features of aesthetic gymnastics, the main tasks and exercises of the training process, new training methods that show their effectiveness and contribute to the improvement of the psychophysical training of athletes. The training methodology, revealing various ways of improving a person, creates the necessary conditions and prerequisites for the professional growth of an athlete. The totality of the work of a coach and gymnasts allows solving specific tasks of increasing the level of sports preparedness: developing stress-resistant qualities, honing the technique of performing exercises, and the ability to concentrate. Emotionality is one of the main features of gymnasts, it gives them grace and brightness, but this concept is divided into "good" and "bad", it is important for a coach to teach athletes to control nervousness and inner feelings at competitions so that nothing burdens them to achieve the main result – victory. Also, training requires high levels of patience and endurance, which also affects the mental health of girls. New training methods help gymnasts to join the training process safely for their psychological health, work with full dedication, strive to achieve inner peace, self-confidence, their strengths and the team. The purpose of the study is to improve the performance of the training process of the National Research University "Moscow State University of Civil Engineering" team in aesthetic gymnastics by introducing new training methods. Methodology and organization of the study. For 6 months, new training methods were introduced into the training process of the National Research University "Moscow State University of Civil Engineering" team in aesthetic gymnastics in order to increase the indicators of the psychophysical training of athletes. 10 girls from 18 to 22 years old participated in the training process. Training took place 3 times a week for 3 hours for six months. In the last month before the competition, the number of training sessions increased to 4 training sessions per week. New techniques were introduced gradually, increasing the number of hours by the end of the season. Research results and conclusions. The results of the study showed the effectiveness of introducing new methods into the training process of the National Research University "Moscow State University of Civil Engineering" in aesthetic gymnastics. The main indicator of the effectiveness of new methods can be the receipt of a prize in the competitions of the Moscow Student Sports Games of the 2021-2022 academic year in aesthetic gymnastics.

Keywords: aesthetic gymnastics, dance, technique, result, flexibility

Cite as: Kozlova, M. G., Bumarskova, N. N., Garnik, V. S. (2022) The emergence and development of aesthetic gymnastics in the world, in Russia and in the Voronezh region. *Physical Culture and Health*. (4), 98-102. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2022_4_98.

Received 03.11.2022

Accepted 29.12.2022