

**Опыт работы
тренера-преподавателя Муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования «Центр спортивной школы и детского
творчества» Кочкуровского муниципального района
Лукиной Веры Александровны**

Актуальность и перспективность опыта

Любое занятие спортом (за исключением спорта высших достижений) приносит пользу здоровью. Ведь в глобальном смысле движение, по сути, кладовая жизни. А как говорил Платон: «Гимнастика есть целительная часть медицины». Художественная гимнастика - популярный вид спорта среди девочек, который включает в себя элементы танца, спортивные упражнения, работу с предметами, тренирует, ловкость, ум, мышление и конечно укрепляет здоровье.

Принципиальной особенностью моей работы является решение нескольких актуальных проблем. Во-первых, развивать высокие физические навыки, формировать правильное социально-нравственное мышление. А во-вторых, помочь в восстановлении спорта в целом в сельской местности.

Стоит отметить, что выбранная мной специальность помогла развить во мне педагогические навыки, я приобрела опыт преподавания и работе с детьми. На сегодняшний день, мне доводится выполнение функции педагога дополнительного образования со стажем более 7 лет.

О специфике и сложностях данного вида спорта могу сказать следующее: важны в художественной гимнастике не только гибкость, но и внешние данные, это фактура, пропорциональные данные, стройность и миловидность. Важен и характер будущей спортсменки – трудолюбие, целеустремленность, терпение, желание побеждать. Я набираю в группы девочек с 5 лет, в этом возрасте у них еще мягкие мышцы и связки, растяжка дается легче. Легче с одной стороны, а с другой всем известно, что все растяжки стоят слёз и терпения. Чтобы расположить детей, в тренировку ввожу формы игры, придумываю способы убедить, что если, например, хочешь сесть на шпагат, без растяжки нам тут не обойтись и нужно потерпеть. Ещё помогает отвлечься, работа с предметами, дети их очень любят. Но так длится не долго, всё сменяется на видимый результат и желание достичь ещё больших успехов не только в растяжке, но и в равновесиях, поворотах, прыжках и выносливости.

К тому времени, когда дети начинают добиваться хороших результатов в спорте, пропорционально и увеличивается нагрузка от учёбы в школе. Это

мешает тренировочному процессу, т.к. учёба выходит на первый план. В этом и заключается основная сложность работы тренера.

Условия формирования опыта

Подготовка к тренировкам, составление плана занятий, индивидуальный подход к каждому ребёнку, стремление совершенствоваться и конечно подготовка к соревнованиям. Все эти аспекты являются условиями формирования опыта.

В зале, отрабатывая упражнения много-много раз, казалось бы всё готово, всё чисто! Но на выступлении происходит всякое: слёзы, отказ выхода на ковёр, недокрут поворотов, падение с равновесий, иногда и вовсе забывают упражнения... Здесь важно правильно психологически подготовить ребёнка, помочь справиться с волнением, вдохновить на свой хороший результат.

Как тренер, всю свою работу я вижу на соревнованиях. Оценка судей – это оценка моей работы, это волнительный момент для детей, родителей и меня.

Любое соревнование – это итог работы на определенном этапе. Это всегда обмен опытом тренеров и гимнасток. После соревнований мы просматриваем видео, ищем ошибки и работаем над ними, совершенствуя элементы. Соревнования это всегда рост – мой и детей.

Теоретическая база опыта

Включает в себя формирование знаний об истории развития и современного состояния художественной гимнастики, строении и функциях организма человека, понятия о физической культуре двигательной активности, здоровом образе жизни.

История развития и современное состояние художественной гимнастики: истоки; история развития; анализ результатов достижений российских гимнасток; задачи, тенденции и перспективы развития.

Строение и функции организма человека: краткие сведения в доступной форме об опорно-мышечном аппарате; строение и функции внутренних органов, органов дыхания, кровообращения, пищеварения и нервной системы.

Общая и специальная физическая подготовка: понятие об общей и специальной физической подготовке, понятие двигательных качеств (гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия); основные термины.

Основы музыкальной грамоты: понятие о содержании и характере музыки; метр, такт, размер, ритм и мелодия, темп, музыкальная динамика; значение музыки в художественной гимнастике.

Режим питания и гигиена: понятие о режиме, его значение; понятие о правильном питании; понятие о гигиене гимнастики.

Технология опыта

Дети все разные, к каждому ребенку нужен подход, кто-то понимает всё с первых слов, кому-то нужно повторять несколько раз. Одних нужно хвалить, других держать в тонусе, третьим показать пример роста лучшей гимнастики группы.

Музыку я подбираю по возрасту и характеру ребёнка. При выборе композиции, я иду навстречу, даю право выбора гимнастке... Новая постановка упражнений, новая музыка, одно из самых любимых моментов у детей.

Как тренер, вместе с моими подопечными мы осваиваем всё новые и новые горизонты. Вместе идём вперёд – развиваемся: сначала садимся на полушпагат, шпагат, шпагат с первой речки, вращение на шпагате и так далее. Спорт воспитывает в детях дисциплину, силу воли, труд, уверенность в себе, преодоление препятствий, постановке цели и умению её добиваться. Все эти качества пригодятся им и в других сферах жизни.

В основе моих занятий лежит комплексный подход к физической подготовке гимнасток, включающий общую, специальную и техническую подготовку.

1. Общая физическая подготовка - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости гимнасток. Это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности. С помощью ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению следующих задач:

- общее физическое воспитание и оздоровление будущих гимнасток, которые должны уметь хорошо бегать прыгать, владеть основными элементами спортивных игр, т.е. быть физически разносторонне подготовленными спортсменами;

- расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорно-двигательного аппарата будущих гимнасток с учетом специфики художественной гимнастики.

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, велосипедах, спортивные и подвижные игры.

2. Специальная физическая подготовка - это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений художественной гимнастики. В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей:

- координация - способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкость - способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой, для развития применяются задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения с предметами;

- гибкость - подвижность в суставах - способность выполнять движений по большой амплитуде пассивно и активно, ее развитию способствуют упражнения на развитие подвижности различных суставов - пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

- сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях, существуют упражнения на силу мышц рук, ног, туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы;

- быстрота - способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой, развивается при выполнении упражнений на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

- прыгучесть - скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания, развитию способствуют упражнения отталкивания, а также прыжковой выносливости;

- равновесие - способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях, совершенствуется в процессе сохранения устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной, повышенной - выносливость - способность противостоять утомлению, вырабатывается в процессе выполнения различных заданий на фоне утомления.

Мне, как тренеру важно знать особенности структуры двигательных качеств каждой гимнастки, характерные недостатки в ее подготовке, знать основные пути их возможного устранения. Наиболее эффективна СФП тогда когда осуществляется в единстве с ОФП.

3. Техническая подготовка - это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и

совершенствование их до максимально возможного уровня. Цель технической подготовки - сформировать такие умения и навыки, которые позволили эффективностью продемонстрировать свою разнообразием, трудностью и оригинальностью упражнений в единстве с музыкой и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства.

Задачами технической подготовки являются:

- формирование системы специальных упражнений, требований к их исполнению, изучение правил соревнований;
- развитие широкого круга разнообразных двигательных умений и навыков, свойственных художественной гимнастике;

В технической подготовке гимнасток я выделяю следующие компоненты:

1) Беспредметная подготовка - формирование техники телодвижений, ее компонентами являются специфическая, акробатическая и танцевальная подготовки.

2) Предметная подготовка - формирование техники движений предметами, компоненты этого вида подготовки: балансовая, вращательная, фигурная, бросковая и перекатная подготовки. Упражнения выполняются с разными по форме, фактуре, размерам предметами: скакалкой, мячом, которые предполагают следующие группы движений: удержание и баланс, вращательные и фигурные движения, бросковые движения и перекаты.

- практические задания на связь движений с музыкой или отдельными средствами музыкальной выразительности;

Учебно-тренировочные занятия я разделяю на три основные части — подготовительная, основная и заключительная.

Подготовительная часть

Подготовительную часть занятия я разделяю на 2 этапа:

- Разминка - создание соответствующего физического и психологического фона, помогающего настроиться на серьезные нагрузки и подготовить двигательный аппарат к дальнейшим упражнениям;

- Образовательные задачи — часть урока, посвященная формированию навыков выполнения определенных заданий, организации взаимодействия группы, повышению координации и подготовке к основной части занятия.

Во время подготовительной части урока мною используется ряд упражнений:

- Общие упражнения развивающего характера;

- Бег и ходьба;
- Музыкально-двигательные задания и танцевальные упражнения;
- Хореография;
- Базовые задания художественной гимнастики.

Упражнения я выстраиваю в порядке влияния на различные суставы — тазобедренные, коленные, голеностопные. Амплитуда движений постепенно нарастает. В среднем, длительность подготовительной части составляет от 30 до 40 минут.

Основная часть

На основной части занятия решаются главные задачи, поставленные мной как тренером. Развиваются волевые и физические характеристики, формируются спортивные и двигательные способности. Также решаются такие частные задачи, как:

- Развитие координационно-двигательного аппарата и улучшение его работы;
- Формирование осанки;
- Освоение прикладных умений;
- Разучивание новых и совершенствование старых упражнений.

По типу характера данный этап занятия может быть однонаправленным (только совершенствование движений) и комплексным (разучивание новых упражнений). Средняя продолжительность урока составляет от 60 до 90 минут.

Заключительная часть

Основными задачами заключительной части занятия является снятие нагрузки, повышение общего тонуса спортсменов и подведение итогов урока. Для выполнения поставленных целей гимнастики делают упражнения на расслабление, занимаются ходьбой и проводят музыкальные и танцевальные игры.

Заключительная часть занятия отличается для разных возрастных групп. Начинающие гимнастки в этот период занимаются музыкально-двигательной деятельностью, а гимнастки с более высокой квалификацией проводят специальную физическую тренировку.

Анализ результативности опыта

Моя работа осуществляется не только с детьми, но и с их родителями. Только вместе, мы можем добиться успехов. Конечно, принимая ребёнка в группу я не могу обещать родителю, станет девочка хорошей гимнасткой или нет. Однако могу сказать, что гимнастика поможет ребёнку в физическом развитии: поправит осанку, будет хорошая растяжка, гибкость, он научится

хорошо двигаться, исправит косолапие, выработает у ребенка стремление развиваться и другие положительные качества.

Тренеру в характере важны такие качества как: уравновешенность, терпение, настойчивость, упорство, справедливость, понимание и саморазвитие.

Мне нравится моя профессия. Работая с детьми я получаю положительную энергию. Они вдохновляют меня на поиски новой, совершенствующей их, информации. Хочется чтобы каждый ребёнок получил через этот вид спорта, новую призму видения прекрасного. Например, если я говорю – «подтянись, вытяни шейку, собери пятки вместе»... и видно, как ребёнок преобразился – это тоже один из приятных моментов в моей работе. Для девочек все эти стороны важны для развития.

Принципиальной особенностью моей работы является решение нескольких актуальных проблем. Во-первых, развивать высокие физические навыки, формировать правильное социально-нравственное мышление. А во-вторых, помочь в восстановлении спорта в целом в сельской местности.

Главным показателем качества моей работы как тренера является достижения моих гимнасток высоких результатов на соревнованиях различного уровня.

Первые соревнования для команды состоялись в ноябре 2017 года на призы В. Ильиной. Старт юных гимнасток из Кочкуровского района оказался сверхудачным: 2 место! Этот результат был очень неожиданным! Первое выступление и сразу такое высокое место.

Ежегодно мы выступаем на региональных соревнованиях проводимые в декабре в честь Олимпийской чемпионки Европы и II Юношеских Олимпийских игр Виктории Ильиной. Результат бывает разный. Но девочкам особенно приятно видеть её, как пример того, что наша спортсменка добилась таких высот и сейчас тренирует гимнасток в Москве у И. Виннер-Усмановой.

За последние годы, начиная с 2017 года, наши спортсменки участвовали во всероссийских и международных соревнованиях. В мае 2019 года команда нашего района участвовала в первенстве академии И. Винер, где были завоеваны исключительно первые места в командном и личном многоборьях. В декабре 2019 года удалось повторить этот успех. Команда и личницы снова заняли первые места пьедестала.

21.02.2020 года в спорткомплексе «Мордовия» в г. Саранске прошли традиционные соревнования по художественной гимнастике «Парад граций». Около 200 гимнасток из Южной Кореи, Тольятти, Ульяновска и Пензы приняли участие. Наша команда завоевала серебро, а среди личниц 2013 г.р. гимнастка заняла III место.

Следующее запоминающее событие состоялось 14.03.2020 года –участие в региональных соревнованиях «Кубок Мордовии по групповым упражнениям» участвовали 150 гимнасток, из них приезжали из Карелии, Ульяновска, Пензы. Среди своей категории наша команда заняла 2 место.

18.05.21 года прошли соревнования первенства академии И Винер и наш район представил выступление команды среди гимнасток 2014-2013г.р. и 6 личниц, в итоге 7 золотых медалей .

Любое соревнование – это итог работы на определенном этапе. Это всегда обмен опытом тренеров и гимнасток. Это радость и слёзы. После соревнований мы просматриваем видео, ищем ошибки и работаем над ними, совершенствуя элементы. Соревнования это всегда рост – мой и детей.

На мой взгляд, все виды спорта, будь то гимнастика, футбол, легкая атлетика, биатлон и др. оказывают положительное влияние на воспитание современной молодежи. В особенности, они помогают избежать от воздействия различных вредных для здоровья психотропных и психофизических средств, алкогольных напитков. Таким образом, внося каждому подобный вклад в воспитание здоровой молодежи, получится вырастить и много хороших спортсменов, и политиков, и военных... А это залог строительства здорового общества и сильного государства, способного выполнять различные задачи.

Список литературы:

1. Официальный сайт Всероссийской федерации художественной гимнастики <http://www.vfrg.ru/>
2. Художественная гимнастика учебник под общей редакцией профессора Л.А.Карпенко, Всероссийская Федерация художественной гимнастики, Санкт-Петербургская Государственная академия физической культуры имени П.Ф.Лесгафта, Москва, 2003
3. Л.В. Останко Развивающая гимнастика для дошкольников. Для детей 3-6 лет.-серия: готовимся к школе – Спб, «Литера», 2006 г.
4. Электронный журнал по художественной гимнастике: rsgmagazine.h1.ru/
5. Электронный журнал художественной гимнастике: www.rsgmag.ru
6. Грациозо Чеккетти Полный учебник классического танца, М., 2007г.
7. Художественная гимнастика учебник под общей редакцией профессора Л.А. Карпенко Москва 2003г.