
SPORTS FACILITIES- FACTOR FOR THE EFFECTIVENESS OF THE TECHNICAL PREPARATION AND TRAINING OF YOUNG GYMNASTS

Kaloyana Krumova-Tsoncheva

University of Veliko Turnovo, Sv. sv. Kiril I Metodii, kaloyana.krumova@abv.bg

Abstract: According to a survey and observations done in the recent years, investment in the maintenance of the sport facilities is clearly seen. Since there have been no improvements or maintenance of the sport facilities for a long period of time, there is a current tendency to invest in the construction of new sport halls and sports playgrounds; the present ones are being maintained. Consequently, this tendency contributes to popularize the motor activity of youngsters.

Gymnastics is a basic sports discipline, whose variety of means and methods plays a key role in the appropriate way of children's growth. Doing gymnastics helps in the development of various skills of physical, emotional, psychological, social and moral kind. In the recent years there has been an increase of the technical complexity of the exercises in gymnastics and the children who are capable of performing difficult gymnastics combinations and exercises. The high level and the severe competition in modern gymnastics require adequate preparation system which corresponds to the psychological and physical specifications of the modern-world child [2,3]. Innovations in the easy, correct and fast learning, as well as training, consolidation and improvement of gymnastic exercises is a priority. [1] A priority is also the establishment of adequate conditions for effective and safe learning and training.

Sport facilities are the major factor for the organization, management and holding of gymnastics trainings. Together with the development of gymnastics as a discipline of completion, the gymnastics facilities are being modified and innovated. Should the complex gymnastics combinations and exercise be effective, safe and technically correct, what is needed is an improvement and up-dating of the facilities, this includes the racing equipment and the supporting motor equipment. The specifications of gymnastics as a racing discipline requires the basic exercises to be in correspondence to the age, anatomical and psychological specifications of children. The selection of gymnastics exercises should be in conformity with the technical requirements of the discipline and the supporting motor facilities should be available.

The objective of the research herein is to find out and demonstrate the importance of sport facilities in the specialized training of young gymnasts.

The target of research are young gymnasts- boys and girls(8-12 years of age) who practice gymnastics at Sport Club "Etar-Stil", Veliko Turnovo, Republic of Bulgaria.

Research methods used: pedagogical observation, conversations, discussions.

Key words: sports hall, gymnastics facilities, training, sport gymnastics;

СПОРТНАТА МАТЕРИАЛНА БАЗА-ФАКТОР ЗА ЕФЕКТИВНОСТТА НА ТЕХНИЧЕСКАТА ПОДГОТОВКА ПРИ ПОДРАСТВАЩИ ГИМНАСТИЦА**Калояна Крумова-Цончева,**

ВТУ „Св.Кирил и Методий” e-mail kaloyana.krumova.@abv.bg

Резюме: Според направено проучване и наблюдение в последните години се наблюдава „инвестиране” в поддържането на спортните бази и съоръжения. След като продължителен период от време наличните спортни бази не бяха обновявани и поддържани, то в последните години се наблюдава инвестиране в изграждането на нови спортни зали и спортни площадки, както и в поддържането на наличните. Това разбира се допринася за популяризиране на двигателната активност след подрастващите деца.

Гимнастиката е основна спортна дисциплина, която със своето разнообразие от средства и методи е важен фактор за правилното израстване на децата. Спортуването с гимнастика допринася за изграждане на различни качества от физическо, емоционално, психологическо, социално и морално естество. В последните години се наблюдава значително повишаване на техническата трудност на упражненията в съчетанията в спортната гимнастика и намаляване на възрастта за изпълнение на специфични технически трудни гимнастически упражнения. Високото равнище и изключителната конкуренция в съвременната спортна

гимнастика изискват адекватна система за подготовка, съобразена с психо-физичните и възрастови особености на съвременното дете [2,3]. Според Д.Давидов (2005) [1] приоритет на тази подготовка е търсене на иновационен подход за правилно, лесно и бързо изучаване, затвърдяване и усъвършенстване на гимнастическите упражнения, както и създаване на условия за ефективно и безопасно провеждане на учебно-тренировъчен процес.

Спортната материална база е основен фактор за организиране, ръководене и провеждане на учебно-тренировъчни занимания по гимнастика. Заедно с развитието на спортната гимнастика като състезателна дисциплина, се модифицират и обновяват гимнастическите уреди върху които се играе. За по-ефективно, безопасно, технически правилно изпълнение на сложните гимнастически упражнения, е необходимо модифициране и осъвременяване на уредите, както състезателните, така и помощно двигателните. Спецификата на гимнастиката като състезателна дисциплина изисква основните базови упражнения да бъдат съобразени с възрастовите, анатоми-физиологични и психологични особености на децата. Подборът на гимнастически упражнения трябва да бъде съобразен с техническите изисквания на спортната дисциплина и обезпечен с помощно-двигателни гимнастически уреди.

Целта на настоящото изследване е да проучим и покажем ефективността на материалната база като фактор при провеждане на специализирана подготовка при подрастващи гимнастици.

Субект на изследването са подрастващи гимнастици момичета и момчета (8-12 годишна възраст) трениращи спортна гимнастика към спортен клуб „Етър-Стил” гр.Велико Търново, Р.България

Използваните методи на изследването са: педагогическо наблюдение, разговор, беседа.

Ключови думи: спортна зала, гимнастически уреди, тренировки, спортна гимнастика;

ВЪВЕДЕНИЕ

В посредните години се наблюдава намаляване на възрастта за подбор и начална спортна подготовка по спортна гимнастика. В спортните зали за учебни-тренировъчни занимания по гимнастика започват деца на 4-5 годишна възраст. Спецификата на гимнастиката като състезателна дисциплина изисква основните базови упражнения да бъдат съобразени с възрастовите, анатоми-физиологични и психологични особености на децата. Димитър Давидов и Калояна Крумова-Цончева (2017) [2] в своя публикация споделят, че подборът на гимнастически упражнения в учебно тренировъчния процес трябва да бъде съобразен с техническите изисквания на спортната дисциплина и обезпечен с помощно-двигателни гимнастически уреди.

Целта на настоящото изследване е да проучим и покажем ефективността на материалната база като фактор при провеждане на специализирана подготовка при подрастващи гимнастици.

Субект на изследването са подрастващи гимнастици момичета и момчета (5-8 годишна възраст) трениращи спортна гимнастика към спортен клуб „Етър-Стил” гр.Велико Търново, Р.България

Използваните методи на изследването са: педагогическо наблюдение, разговор, беседа.

АНАЛИЗ НА РЕЗУЛТАТИТЕ

Гимнастическите акробатични упражнения и упражненията върху гимнастически уреди в техническо отношение са сложни за изпълнение упражнения. За правилното им изучаване и предобиване на ясна прадварлителна представа за структурата на упражнението е необходимо използването на разнообразни методи на обучение- словесна и нагледна информация, помощно-двигателни методи, множество изпълнения на подготвителни и специално-подготвителни упражнения. Изпълнения на тези упражнения могат да бъдат на тренажори, помощни уреди и помагане и пазене от страна на треньора. Така обучението по гимнастика става един сложен и продължителен процес[1,3].

Взависимост от възрастовите и психически особености на децата в учебно –тренировъчните занимания по гимнастика се използват различни и разнообразни методи на обучение. При деца на 4-6 годишна възраст преобладава игровия метод на обучение. Основните базови гимнастически упражнения се изучават под формата на игра. От направеното от нас проучване установихме, че за ефективно провеждане на учебни-тренировъчни занимания по спортна гимнастика с 4-6 годишни деца е необходимо основно използването на помощни уреди и пособия за създаване на двигателен интерес при изпълнението на различни търкаляния и претъркавания и изучаването на основни базови упражнения върху гимнастическите уреди.

Наблюдава се модернизирани и модифицирани на помощно-двигателни уреди за обучение по гимнастика. Такива уреди и пособия са «Airtracks надуваем комплект» които включва надуваеми постелки,

надуваем трамплин и надуваем цилиндър за начално обучение при 4-6 годишни деца на гимнастически упражнения и прескоци (сн.1)

При използването на надуваеми гимнастически уреди, се преодолява стресовия фактор и се създава емоционална основа на тренировъчно- възпитателния процес.



Сн.1(www.ruse-sport.com)



Сн.2

За начално разучаване на различни видове преметания на земя (напред, встрани, назад), както и при обучението на основни прескоци, в много спортни зали по спортна гимнастика като помощно средство се използва гимнастическият помощен уред Rockin Gum (сн.2)

Чрез преодоляване на психо-физическото напрежение, изпълнявайки самостоятелни различни превъртания чрез многократни повторения се усеща правилната техника на изпълнение.

От направения тренировъчен експеримент установихме, че времето за разучаване и усвояване на гимнастическите акробатични упражненията, чрез използване на гимнастическите помощни уреди сн.1 и сн.2 се намалява значително, почти два пъти, като се съкращава и времето на помощ и пазене от страна на спортния специалист.

При начално обучение на успоредка, висилка, смесена успоредка и халки се наблюдава използването на умалени варианти на гимнастическите уреди (сн.3; сн.4;)



Сн.3



сн.4

Ниските дървени стойки, иметирайки успоредка, смесена успоредка и висилка, създават условия за многократни изпълнения, на сложни упражнения върху гимнастическите уреди за правилно усвояване на техниката на изпълнение, без т.нар.стресов фактов-височина. Липсата на височина подпомага и по-лесно да се окаже полож и пазене от страна на спортния специалист при начално разучаване на упражненията, за изграждане на траен двигателен навик за изпълнение.

Помощно двигателни гимнастически уреди, за разучаване на акробатични упражнения с въртеливи движения около напречна, надлъжна и странична ос на тялото са: надуваема гума (сн.6) и гимнастическа постелка с пружини (сн.7). Помощните уреди допринасят за правилното усвояване на техниката на изпълнение на акробатични гимнастически упражнения и за подпомагана на отскока при изпълнение.



сн.5

сн.6

сн.7

От направеното проучване с деца трениращи в спортния клуб установихме, че при използването на подходящи за изучаване, затвърдяване и усъвършенстване на гимнастическите упражнения помощни уреди, стресовият фактор намалява значително при изпълнението на изкуствената форма на движение, преобръщания на тялото около надлъжната, напречната или страничната му ос. Децата не се страхуват да изпълняват акробатичните упражнения. Скачайки върху гимнастическите надуваеми уреди, или изпълнявайки своите упражнения върху помощни уреди с ниска височина, имат подсигурана допълнителна основа, която дава възможност чрез многократни повторения, забавлявайки се да изпълняват своите упражнения с правилна техника на изпълнение. Така при първоначалните си опити при изучаване на специфичните акробатични упражнения, подрастващите гимнастици играейки и забавлявайки се, преодоляват страха и изучават техниката на изпълнение на упражненията..

След проведените разговори със спортните специалисти по гимнастика се установи че, всеки треньор по гимнастика желае да притежава помощни уреди за подпомагане на учебно-тренировъчния процес, но за съжаление не всеки ги има в спортната зала където работи.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- Помощно-двигателните уреди са ефективно средство за подпомагане на учебно-тренировъчния процес при обучението по гимнастика на подрастващи гимнастици;
- Те са достъпни за използването на деца с различна възраст, телодържание и телосложение.
- Приложението на различни помощни уреди при начално изучаване на специфични акробатични гимнастически упражнения допринася за технически правилното им усвояване и намалява времето за помощ и пазене от страна на спортния специалист;
- От проведените разговори и беседи с малките гимнастици, използващи различни достъпни помощни уреди можем да споделим, че те приемат изпълнението на различните видове преметания като игра и с голямо желание се включват в тренировъчния процес;
- Използването на помощни уреди (сн.1;сн.2;сн.4) спомага за игнорирането на фактора страх при овладяването на упражненията. Децата се чувстват по-спокойни при изучаването на новите упражнения;
- От проведената експериментална методика при обучението на различни акробатически упражнения включваща използването на помощно двигателни уреди, констатираме по-бързото и лесно изучаване на гимнастическите акробатични упражнения в сравнение с традиционните методи. Опитите, които се правят върху уредите (сн.1;сн.2) формират правилна техническа представа за новото упражнения;
- Забавеното изпълнение на упражненията (сн.2; сн.3;сн.4) спомага децата да възприемат различните им фази по разбираемо и без напрежение. Това особено важи за летежната фаза на преметанията което е предпоставка за улесняване процеса на обучението при формирането на новия двигателен навик (сн.6;сн.7);
- При използването на помощни уреди намалява помощта (съпътстваща и голяма умора), която оказват треньорите в първите цялостни изпълнения от децата.
- От направеното изследване и проучване не сме обхванали всички помощни уреди и съоръжения които могат да подпомогнат учебно-тренировъчния процес по гимнастика. С развитието на спортната гимнастика като състезателна дисциплина, се развиват и уредите и съоръжения обезпечаващи тренировъчния процес. За съжаление не всяка спортна зала в Р.България притежава дори и малка част от необходимите помощни уреди и съоръжения. Те си остават мечта за повечето спортни специалисти по гимнастика.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] Давидов, Д., Гимнастиката в училищното физическо възпитание. Техника и методика на обучение. Издателство „Бойка”, В. Търново, 2005.
- [2] Давидов Д.К.Крумова-Цончева, Е.Петкович. Приложението на уреда Rockin Gym в техническата подготовка на подрастващи гимнастици. Сб.Доклади от годишна университетска научна конференция, том 1; Университетско изд.НВУ „Васил Левски”, В.Търново, 2017г. с.175-180
- [3] Крумова- Цончева К., Подготовката в спортната гимнастика. В. Търново, I&B , 2011
- [4] Крумова-Цончева К. Гимнастика за деца в детската градина. В.Търново, I&B, 2014
- [5] <https://twitter.com/GymNova>