
OPTIMIZATION OF THE TECHNICAL PREPARATION OF YOUNG GYMNASTS

Kaloyana Krumova- Tsoncheva

Veliko Tarnovo University St. St. Cyril and Methodius, kaloyana.krumova.@abv.bg

Abstract: In the recent years there has been an increase of the technical complexity of the exercises and combinations in gymnastics and the children who are capable of performing difficult gymnastics combinations and exercises are younger. The analysis of the recent years 'achievements in gymnastics demonstrates a tendency of improved technical mastery. Modern world elite sports people show continual increase of combinations complexity; new combinations are being created; the frequency of performance is also increased. 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. Innovations in the easy, correct and fast learning, as well as training, consolidation and improvement of gymnastic exercises is a priority.

Successful performance in completions would be unthinkable without good level of development of special physical and technical practice. Technical practicing is part of the general sports training; it is a purposeful process of training and improvement of gymnastics exercises monitored and guided by a coach.

The gymnasts' improvement of technical skills could be possible on condition that there are the necessary prerequisites. One of them is the precise selection of special preparatory exercises that would immediately help with the training of basic motor habits and skills, as well as complicated habits and skills. Not only is it necessary to select similar exercises in terms of structure and muscles pressure, but also such exercises that correspond to the functional influence of the specific sport activity of each gymnast. Thus, the process of acquiring sport skills by the gymnasts is being accelerated.

Basic objective of the paper is to come up and experiment with a complex of basic gymnastics exercises so that the technical preparation of the young gymnasts is improved.

Keywords: technical preparation, young gymnasts, gymnastics, methodology.

ОПТИМИЗИРАНЕ НА СПОРТНО ТЕХНИЧЕСКАТА ПОДГОТОВКА ПРИ ПОДРАСТВАЩИ ГИМНАСТИЦИ**Калояна Крумова-Цончева,**

ВТУ „Св.Кирил и Методий”, kaloyana.krumova.@abv.bg

Резюме: 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. Анализите на постиженията през последните години по спортна гимнастика, показва продължителността на тенденциите за повишаване на техническото майсторство. Съвременният световен елит, показва непрекъснато отрудняване на съчетанията, създаване и демонстриране на нови упражнения, повишаване на честотата на изпълнение. Високото равнище и изключителната конкуренция в съвременната спортна гимнастика изискват адекватна система за подготовка, съобразена с психо-физичните и възрастни особености на съвременното дете. Приоритет на тази подготовка е търсене на иновационен подход за правилно, лесно и бързо изучаване, затвърдяване и усъвършенстване на гимнастическите упражнения.

Постигането на успехи от състезания е немислимо без наличието на добре ниво на развитие на специална физическа и техническа подготовка. Техническата подготовка е част от цялостната спортна подготовка и представлява целенасочен процес за обучение и усъвършенстване на гимнастическите упражнения под ръководството на треньор.

Повишаването на спортно-техническите възможности на гимнастиците е възможно при създаването на необходими предпоставки за това. Една от тези предпоставки е подбора на специални подготвителни упражнения, които непосредствено ще подпомогнат при обучението, както на базови двигателни навици и умения, така и на сложни такива. Необходимо е да се подбират не само сходни по структура и мускулно напрежение упражнения, но и такива, които съответстват на функционалното въздействие на специфичната

спортна дейност на всеки гимнастик. Така се ускорява процеса на усвояване на спортната техника на гимнастиците.

Основна **цел** на разработката е съставяне и апробация на комплекс от основни базови упражнения по гимнастика, за подобряване на спортно техническата подготовка при подрастващи гимнастици.

Ключови думи: спортно техническо подготовка, подрастващи гимнастици, спортна гимнастика, методика.

ВЪВЕДЕНИЕ

Анализите на постиженията през последните години по спортна гимнастика, показва продължителността на тенденциите за повишаване на техническото майсторство [1]. Съвременният световен елит, показва непрекъснато отрудняване на съчетанията, създаване и демонстриране на нови упражнения, повишаване на честотата на изпълнение.

Постигането на успехи от състезания е немислимо без наличието на добре ниво на развитие на специална физическа и техническа подготовка. [3]

Д.Давидов (2005) и К.Крумова-Цончева (2011) в свои публикации споделят, че гимнастическите акробатични упражнения в техническо отношение са сложни за изпълнение упражнения. Технически правилното им изучаване е един сложен и продължителен процес, свързан с множество изпълнения на подготвителни и специално-подготвителни упражнения.[1,3]

С развитието на спортната гимнастика в световен мащаб се налага и иновативен подход при обучението на подрастващите гимнастици. Търсене на нови методи при обучението на техниката и методиката в спортната подготовка.

• **Целта** на разработката е на базата на досегашният ни опит и проучване да предложим иновационен подход за оптимизиране на спортно техническата подготовка при подрастващи гимнастици.

АНАЛИЗ НА РЕЗУЛТАТИТЕ

Спортната гимнастика като социално значим олимпийски спорт е технически сложна и трудно достъпна спортна дисциплина. Изкуствената форма на движения и постоянният прогрес на развитие, я характеризира като трудна за практикуване и постигане на спортни резултати в състезателният елит.

Спортно-техническата подготовка в учебно-тренировъчния процес по спортна гимнастика е насочена към диференциално овладяване на движенията. Чрез тях се изучават и усвояват последователно, поотделно и избирателно пространствените, временните, пространствено-временните и силови характеристики на движенията. Усвояват се умения за овладяване на собствените движения, съзнателно се управлява опорно-двигателния апарат, обогатява се двигателната култура, подобрява се общата координация на движенията, повишава се степента на развитие на физическите качества.

Според Д.Давидов (2005,2016) обучението на основни (базови) гимнастически упражнения гарантира формирането на необходимите базови двигателни навици по гимнастика. Обучението трябва да е комплексно и методически обосновано за да се постигне максимално развитие на физическите умения на подрастващите гимнастици. [1,3]

Спортно техническата подготовка при подрастващи гимнастици е централизирана към няколко направления:

1. Технически правилно овладяване на основни базови упражнения;
Основните базови упражнения са основа за правилно изграждане в последствие на алгоритмични вериги за обучение, което дава възможност за перспективно обучение на упражненията.

Акробатично упражнения:

Акробатичните упражнения се характеризират с т.н. „изкуствена” форма на движенията. Способстват за развиване на двигателните качества и усъвършенстват функциите на органите за равновесие. Могат да се изпълняват както на земята, така и на гимнастическите уреди .[1].

Основните изисквания при обучение и изпълнение на акробатичните упражнения са:

1. Упражненията се изучават и изпълняват с подходяща методика.
2. За изпълнение на упражненията се изисква комплексно развитие на физическите качества и за това е необходимо много добро и комплексно разгрътане.
3. Момчетата се отличават със значително по-ниско ниво на развитие на качеството гъвкавост и по-високо ниво на развитие на силова издръжливост.

4. При статичните упражнения и упражнения при които се затруднява или задържа дишането (челна стойка, мост, махова стойка) се увеличава притока на кръв в главата, не трябва да се изисква дълго задържане, а максимум 2-3 сек.

Упражнения на гимнастически уреди:

Специалната конструкция на гимнастическите уреди допринасят за развиване на редица специфични за гимнастиката качества. Упражненията спомагат за постигане на добра координация на отделните части на тялото, както и за развиване на координация на тялото в пространството.[1,3].

За да се изпълнят успешно сложните гимнастически упражнения на уреди е необходима всестранна физическа подготовка.

При изучаване и изпълнение на гимнастически упражнения върху уреди е необходимо да се съобразим с някои особености:

. - Броят на повторенията при изпълненията трябва да бъде дозирано според възрастовите особености на децата, нивото на подготовка и спецификата на изпълняваното упражнение.

- Използване на помощно-двигателни уреди и пособия. Използването на помощни уреди спомага за игнорирането на фактора страх при овладяването на упражненията. Децата се чувстват по-спокойни при изучаването на новите упражнения;

2. Повишаване нивото на общата и специална физическа подготовка;

Физическата подготовка е основен фактор за подобряване на техническото ниво на състезатели по гимнастика. Тя влияе върху изучаването и изпълнението на специалните гимнастически упражнения. Доброто ниво на развитие на физическите качества ще подобри нивото на усвояване в техническо направление на гимнастическите упражнения.

3. Подобряване на спортната материална база.

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.[3]

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, Т. Давидова. Основна гимнастика, В. Търново, изд. Ай анд Би, 2016; ISBN:978-619-7281-11-8

[3] Крумова- Цончева К., Подготовка в спортната гимнастика. В. Търново, I&B , 2011

[4] Крумова-Цончева К. Гимнастика за деца в детската градина. В. Търново, I&B, 2014