

Тактическая подготовка в художественной гимнастике

МЕТОДИЧЕСКАЯ РЕКОМЕНДАЦИЯ

Разработала: инструктор-методист МБУ ДО «СШ Единоборств»

Курская область, г. Железногорск, 2024 год

Тактическая подготовка - это процесс вооружения спортсменов способами и формами ведения борьбы в условиях спортивных соревнований.



Особенности современной художественной гимнастики

Художественная гимнастика - это олимпийский вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыку.

Наиболее типичными упражнениями для художественной гимнастики являются упражнения с различными по фактуре предметами (скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой), в сочетании с движениями без предмета, акробатическими упражнениями, элементами танца и хореографии.





Спортивное мастерство гимнасток

1

Трудность -

суммарная техническая ценность комбинации, определяемая сложностью элементов, соединений и их количеством.

2

Композиция -

порядок размещения элементов в комбинации во времени и пространстве.

3

Исполнение -

реализация первого и второго компонентов в оригинальной гимнастической форме.

Тактическая подготовка в художественной гимнастике

Тактическая подготовка - это процесс вооружения спортсменов способами и формами ведения борьбы в условиях спортивных соревнований.

В художественной гимнастике нет непосредственного контакта соперниц, соревновательная борьба опосредована спортивным результатом.

Тактика имеет достаточно важное значение, особенно в условиях острого соперничества.

В художественной гимнастике может быть выделено три вида тактики: индивидуальная, командная и групповая - соответственно видам соревнований.



Элементы индивидуальной тактики



Выбор музыки: выразительно интересной, редко используемой, возможно необычной, но обязательно соответствующей индивидуальным особенностям гимнастки (внешним, возрастным, выразительным, техническим, физическим и др.)



Составление произвольных комбинаций с таким расчётом, чтобы в них максимально подчёркивались положительные стороны дарования гимнастки, её подготовленности и скрывались имеющиеся недостатки, с максимальной трудностью и надбавками.



Внешнее «оформление» гимнастки - подбор специального костюма, причёски, грима, предмета и пр.





Рациональное распределение сил по ходу соревнования в зависимости от программы, шансов попадания в финал, шансов на призовое место в том или ином виде многоборья.



Психологическое воздействие на соперниц: демонстрация на опробовании и разминке наиболее эффективных элементов и соединений или маскировка собственных возможностей.

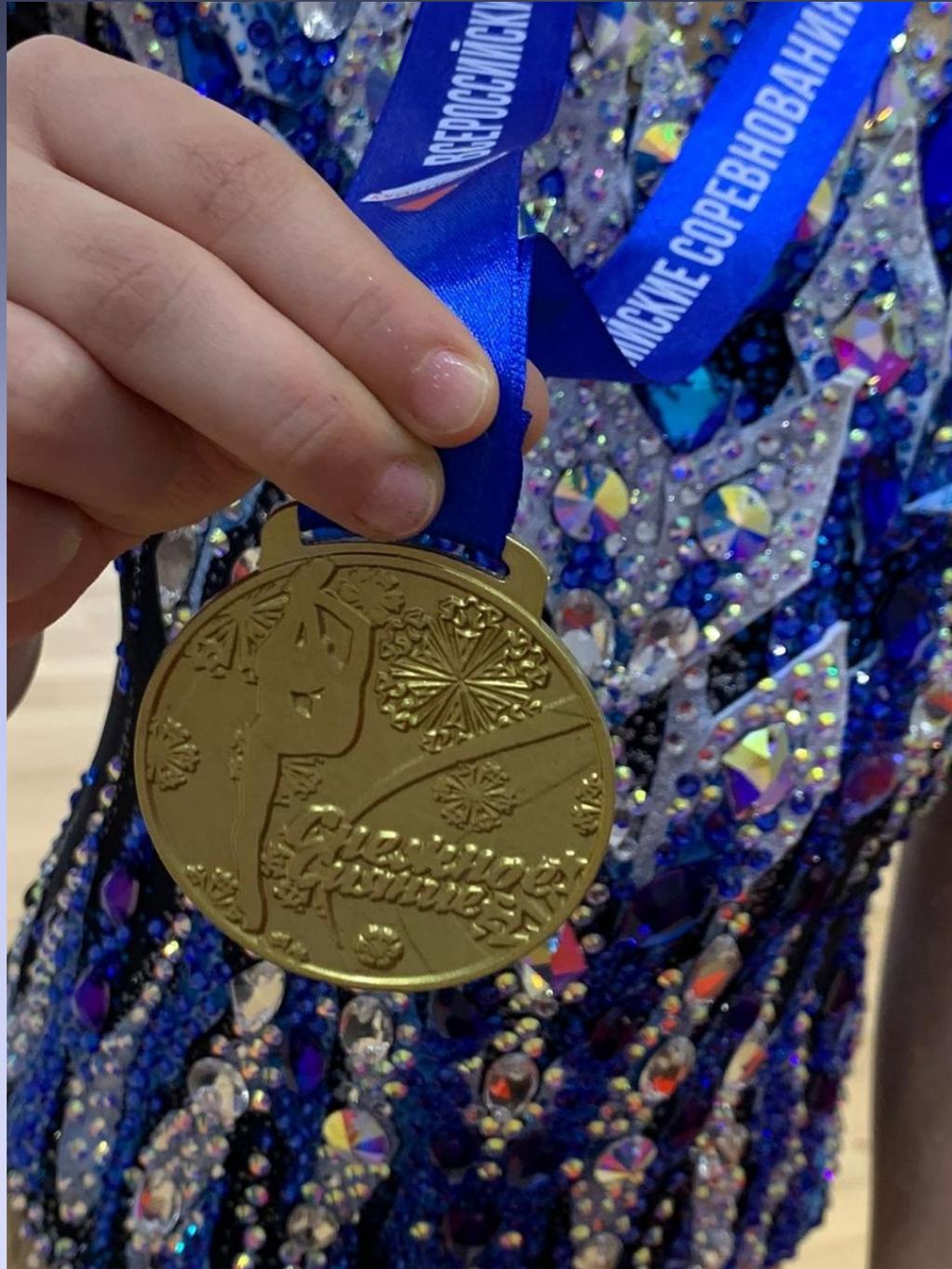
Самоконтроль

Позитивный психологический настрой и уверенность в своих способностях.

Способность контролировать свои эмоции и поведение.



Основа тактической подготовленности спортсменок



- владение современными средствами, формами и видами тактики художественной гимнастики;
- соответствие тактики уровню развития художественной гимнастики с оптимальной для него структурой соревновательной деятельности;
- соответствие тактического плана особенностям конкретного соревнования (соперники, состояние мест соревнований, характер судейства, поведение болельщиков и др.);
- обеспечение взаимосвязи тактики с уровнем совершенства других сторон подготовленности - технической, психологической, физической.

В качестве практического раздела содержания спортивной тренировки тактическая подготовка наиболее полно представлена на этапах, непосредственно предшествующих основным состязаниям, и на этапах между основными соревнованиями.

На этапе непосредственной подготовки к ответственному соревнованию методика тактической подготовки должна обеспечивать в первую очередь возможно более полное моделирование тех целостных форм тактики, какие будут использоваться в данном состязании.

Цель моделирования при этом - апробировать выработанный тактический замысел и план в условиях, как можно больше совпадающих с условиями предстоящего состязания.

Теоретические знания в области тактики приобретаются на теоретических занятиях: лекциях, беседах, семинарах, кино- и видеопросмотрах, разборе просмотренных соревнований и личного опыта.

Формирование практических умений, навыков, тактического мышления осуществляется во время составления соревновательных программ, на тренировочных занятиях, во время прикидок и на соревнованиях.

