

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«Национальный исследовательский НИЖЕГОРОДСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. Н.И. Лобачевского»**

## **ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА**

Учебно-методическое пособие

Рекомендовано методической комиссией факультета Физической культуры  
и спорта для студентов и преподавателей факультета Физической культуры и  
спорта ННГУ

Нижний Новгород  
2018

УДК 796.412.2

ББК 75.729

П25

Художественная гимнастика: Учебно-методическое пособие [электрон. ресурс]/сост. В.Е. Пенюта, А.С. Самыличев, К.Н. Канатъев – Нижний Новгород: Изд-во ННГУ им. Н.И. Лобачевского, 2018. – 33 с.

Рецензент:

кандидат физико-математических наук, профессор В.Г. Кузьмин

В учебно-методическом пособии раскрываются особенности современной художественной гимнастики, основные компоненты спортивной подготовки в художественной гимнастике, физическая подготовка в художественной гимнастике, а так же возрастные особенности детей.

Пособие предназначено для преподавателей и студентов факультета физической культуры и спорта всех форм обучения по направлению 49.03.01 «Физическая культура» и тренеров.

Ответственный за выпуск:

председатель методической комиссии факультета  
физической культуры и спорта Т.А. Малышева

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА I. ОСОБЕННОСТИ СОВРЕМЕННОЙ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ.....	5
ГЛАВА II. СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ.....	7
ГЛАВА III. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ.....	14
ГЛАВА IV. СТРУКТУРА МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОК.....	25
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	31
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	32

## ВВЕДЕНИЕ

Современная программа Олимпийских игр насчитывает более пятидесяти видов спорта. Но только один из них – художественная гимнастика – подарена миру Россией.

Художественная гимнастика родилась в 1934 год, когда при Институте физической культуры имени П.Ф. Лесгафта открылась Высшая школа художественного движения, где основным предметом назвали художественной гимнастикой.

В настоящее время художественная гимнастика – это олимпийский вид спорта, в котором спортсменки всего мира соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыкальное сопровождение [14].

Наиболее характерными средствами для этого вида спорта являются упражнения с различными по фактуре предметами (скакалкой, обручем, мячом, булавами, лентой), в объединение с движениями без предметов, акробатических упражнений, танцевальными шагами и хореографии. Эти упражнения являются основным содержанием, наиболее ярко отражающие специфику художественной гимнастике, а так же позволяют решать самые разные задачи, физического, эстетического, эмоционально, духовного воспитания занимающихся. Помимо этого, разнообразие средств позволяют оптимально и сбалансированно развивать физические качества. Все это способствует развитию и популяризации художественной гимнастике во всем мире.

Художественной гимнастикой занимаются лица различных возрастных групп. Средства гимнастики включены в программы дошкольных и школьных образовательных учреждений. Популярность художественной гимнастики так же отмечается среди студентов высших учебных заведений, проводятся всероссийские студенческие соревнования.

Возрастающая конкуренция на мировом гимнастическом помосте предполагает, что первенство будет сохраняться за теми спортсменами, которые смогут сочетать свои физические данные и способности с разноструктурной сложностью, виртуозным исполнением и артистизмом. Поэтому необходимо более тщательно выискивать и подбирать нужные средства и методы, разрабатывать различные методики для более эффективного учебно-тренировочного процесса. Необходимо усложнять и оттачивать выступательные композиции, добиваться стабильности в исполнении движений, совершенствовать артистизм и выразительность, повышать уровень своего мастерства, развивать физические качества.

## ГЛАВА I. ОСОБЕННОСТИ СОВРЕМЕННОЙ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

Художественная гимнастика относится к тем видам спорта, где важную роль играет изобразительность действия. Целью современной гимнастике является выражение с помощью движений мыслей и чувств, выполняемых на высоком техническом уровне. Именно эстетическое содержание гимнастики делает ее зрелищной и привлекает зрителей на трибунах. Для достижения высоких результатов гимнастки должны обладать экстраординарными способностями: исключительными внешними данными, редкими физическими качествами, чрезвычайной целеустремленностью, трудолюбием, терпением и упорством. Кроме того, девочки должны как можно раньше (в 4-5 лет) начать заниматься художественной гимнастикой, попасть в «хорошие» руки – к грамотному, требовательному, трудолюбивому специалисту и иметь возможности, в том числе и финансовые.

Художественная гимнастика развивается в соответствии с общими закономерностями, присущими спорту в целом. Спортивное мастерство гимнасток складывается из следующих компонентов: трудности программ, композиция, артистизм, а так же качество исполнения.

Трудность – это суммарная техническая ценность комбинаций, определяемая сложностью элементов, соединением и их количеством.

Композиция – порядок размещения элементов в комбинации во времени и пространстве.

Артистизм – выполнение движений с «подтекстом» (внесение в них смысловых оттенков мимики, жестами, элементами пантомимы)

Исполнение – реализация всех компонентов в оригинальной гимнастической форме [3].

В спортивной подготовке юных гимнасток, уделяется большое внимание то одному, то другому компоненту. Это зависит от требований основного управляющего документа в разных олимпийских циклах – правил соревнований. Но, в художественной гимнастике должна присутствовать гармония между трудностью, композицией исполнением.

Главное требование, предъявляемое гимнастике при исполнении композиции – это создание эмоционально двигательного образа на основе личного восприятия музыки, экспрессии и выразительности при исполнении технических сложных композиций.

Большую роль в соревновательных программах играет музыка. Характер и эмоциональное содержание музыкального произведения должны отвечать индивидуальным особенностям гимнастки (физическим, техническим, психологическим, возрастным выразительным, и т.д.). Чем выше мастерство, музыкальность, культура движения гимнастки, тем больше ее возможности.

Еще основным аспектом исполнительного мастерства гимнастки является хореографическая подготовка. Хореография – важное средство эстетического воспитания, а также развитие творческих способностей. Хореографическая

подготовка в художественной гимнастике включает в себя обучение элементам четырех танцевальных систем: классической, народно-характерной, историко-бытовой, современной. Именно в процессе занятий хореографией спортсменки ближе всего соприкасаются с искусством. У занимающихся воспитывается правильное ощущение красоты движения, способность передавать в них определенные эмоциональные состояния, различные настроения, чувства. Хореография позволяет обогатить двигательную культуру гимнасток и расширить арсенал их выразительных средств, повысить артистичность исполнения [5].

## ГЛАВА II. СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Главная цель спортивной подготовки гимнасток – это победа на Олимпийских играх – соревнования самого высокого ранга далее следует победы на чемпионатах мира, Европы, страны и т.д.

Частной целью тренировки гимнасток являются освоением разрядных нормативов мастера спорта, кандидата в мастера спорта и т.д.

Задачи спортивной подготовки в художественной гимнастике могут сведены к следующему:

1. Всестороннее гармоничное развитие внешних форм и функций организма занимающихся;
2. Соразмерное развитие физических качеств гимнасток: сила, гибкость, координации, прыгучести, быстроты, равновесия и выносливости;
3. Формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике;
4. Воспитание морально-волевых и нравственно-эстетических качеств;
5. Развитие специальных эстетических качеств: музыкальности, танцевальности, выразительности и артистизма.

Спортивное мастерство в олимпийских видах гимнастики развивается и оценивается по трем направлениям:

1. Содержание соревновательных программ;
2. Композиция соревновательных упражнений;
3. Исполнение соревновательных композиций.

Содержание соревновательных программ гимнасток определяется двигательными действиями, выполняемыми в процессе соревнований на оценку, их качественными и количественными показателями. С количеством соревновательных действий разобраться достаточно просто, важно иметь только установку, что считать соревновательным действием: элемент, соединение, или другое. К качественным показателям движений относится следующее: разнообразие, трудность, рискованность и оригинальность.

Композиция это единое творческое построение под музыку отдельных элементов и соединений в соответствии с правилами соревнований и тенденциями развития гимнастики [4].

Исполнение или исполнительное мастерство включает следующие компоненты:

1. Технические - связанные с эффективностью техники, с тем, на сколько безукоризненно, точно, чисто, уверенно, легко и непринужденно выполняются элементы, соединения и вся композиция;
2. Физические – связанные с физическими характеристиками движений гимнасток: амплитудностью, динамичностью, стремительность, наличием большой амплитуды, высоких и далеких полетов, скоростью движения;

3. Эстетические компоненты предполагают хорошую статическую и динамическую осанку, высокую культуру движения – эlegantное, грациозное и изящное, пластичное и целостное исполнение;
4. Музыкально-выразительные компоненты исполнительного мастерства предполагают соответствие движений музыки, ее характеру, темпу, ритму, динамике и эмоциональную насыщенность исполнения.

Спортивная подготовка в гимнастике – это многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания занимающихся.

В табл. 1 представлено содержание спортивной подготовки, в которой выделяют следующие виды: физическую, техническую, тактическую, психологическую, теоретическую, и соревновательную подготовку [9].

Таблица 1 – Виды и компоненты спортивной подготовки

№ п/п	Виды подготовки	Компоненты (подвиды)	Направленности работы
1.	Физическая	Общефизическая	Повышение общей дееспособности
		Специально-физическая	Развитие специальных физических качеств
		Специально-двигательная	Развитие специальных способностей, необходимых для успешного освоения упражнений с предметами
		Функциональная	«Выведение» гимнасток на высокие объемы и интенсивности нагрузок
		Реабилитационно-восстановительная	Профилактика неблагоприятных последствий и восстановление
2.	Техническая	Беспредметная	Освоение техники упражнений без предмета
		Предметная	Освоение техники упражнений с предметом
		Хореографическая	Освоение элементов классического, историко-бытового, народного и современного танцев
		Музыкально-двигательная	Освоение элементов музыкально грамоты, развитие музыкальности



		Композиционно-исполнительская	Составление и отработка соревновательных программ
3.	Психологическая	Базовая	Психологическое развитие, образование и обучение
		К тренировкам	Формирование значимых мотивов благоприятных отношений тренировочным требованиям и нагрузки
		К соревнования	Формирование состояния «боевой готовности», способности сосредоточенности и мобилизации
4.	Тактическая	Индивидуальная	Подготовка соревновательной программы, распределение сил, разработка тактики поведения
		Групповая	Подготовка соревновательной программы, подбор, расстановка и отработка взаимодействия гимнасток
		Командная	Формирование команд, определение командных и личных задач, очередности выступления
5.	Теоретическая	Лекционная, в ходе практических занятий, самостоятельная	Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике
6.	Соревновательная	Соревновательная, модельные тренировки, прикидки	Приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости

			соревновательному стрессу и надежности выступлений
--	--	--	--

В спортивной подготовке гимнасток применяют упражнения и сопутствующие мероприятия трех типов: основные (соревновательные), вспомогательные (тренировочные) и восстановительные (табл. 2). Основные средства – это упражнения из которых составляются соревновательные программы гимнасток. Вспомогательные – это те, что применяются в тренировочном процесс с целью всестороннего и гармоничного развития занимающихся. Восстановительные средства особо значимы на этапе высшего спортивного мастерства, так как позволяют гимнасткам выполнять необходимый объем работы без ущерба для здоровья [6].

Таблица 2 – Классификация средств художественной гимнастики

№ п/п	Типы	Виды	Структурные группы элементов
1.	Основные	Без предмета (телодвижение)	Равновесие, наклоны, повороты, прыжки, волны – взмахи; Акробатические элементы, шаги – бег; Танцевальные и партерные движения.
		С предметов	Броски, переброски, отбивы, ловли; Перехваты, передачи, перекаты; Вращения, вертушки, обкрутки, выкруты; Круги, спирали, змейки, мельницы; Элементы входом и прыжком через предметы.
2.	Вспомогательные	Спортивные	Строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения. Упражнения общей и специальной физической подготовки.
		Танцевальные	Элементы классического историко-бытового, народного и современного танцев.

		Музыкально-двигательные	Музыкальная грамота, музыкально-двигательные задания, творческие задания и игры.
3.	Восстановительные	Педагогические	Рациональное распределение чередование нагрузок и отдыха, разнообразие средств и методов, упражнения на расслабление, дыхание и коррекцию.
		Психологические	Создание положительного эмоционально фона, значимых мотивов, благоприятных отношений, саморегуляции, идеомоторные и психорегулирующие тренировки, отвлекающие мероприятия.
		Гигиенические	Рациональные режим, достаточные сон, сбалансированное питание, витаминизация, гигиенические процедуры
		Физиотерапевтические	Разнообразные души, ванны, бани, массажи, спортивные растирки, аэризация, ультрафиолетовые ванны

Важное значение в обеспечении качества учебно-тренировочного процесс имеют также специальное оборудование, инвентарь и технические средства обучения: аудио и видео, тренажеры.

Метод – это принципиальный путь (способ) решения той и или иной задачи. Методические приемы – это конкретные способы действия преподавателя в реализации или иного метода.

В художественной гимнастике широко применяются разнообразные методические приемы общепринятых словесного, наглядного практического методов, а так же вспомогательные методы: помощи, идеомоторный и музыкальный (табл. 3) [9].

Таблица 3 – Методы спортивной тренировки в художественной гимнастике

№ п/п	Методы	Методические приемы	Примечание
-------	--------	---------------------	------------

1.	Словесный	Команды и распоряжения. Указания и инструктаж. Описания и объяснения. Пояснения и сравнения. Обсуждения и оценка. Убеждение и принуждение. Самоотчет и самооценка. Лекции и беседы.	Эффективны эмоциональные сигналы. Максимально кратко и четко. Объяснения предпочтительнее описания. Целесообразны образные сравнения. Убеждение предпочтительнее принуждений. Эффективнее графические отчеты.
2.	Наглядный	Показ тренера и гимнасток. Фото и кинопоказ. Графическое изображение.	Виды показа: целостный, фрагментальный, имитирующий, контрастный, утрированный, разноракурсный.
3.	Практический	Целостного и расчлененного упражнения. Упрощенного и усложненного упражнения. Стандартного и переменного упражнения. Игровой, круговой и соревновательный.	Эффективен контроль исходных и промежуточных положений. У опоры, с поддержкой, за лидером, «с горки», «в горку», и др. Меняются условия и количественные компоненты движений. По принципу: кто больше, кто дольше, быстрее, лучше.
4.	Помощи	Физической помощи: - тренера; - гимнастки; - тренажера.	Виды: фиксация, поддержка, подталкивание, подкрутка, проводка, ограничения.
		Ориентировочной помощи: - зрительной; - слуховой; - тактильной.	Виды: зрительные ориентиры, звуковые сигналы (хлопки, счет), музыка, материальные ограничения.
5.	Идеомоторный	Представление. Мысленное	При разучивании, отработке, перед оценкой,

		воспроизведение. Мысленная тренировка.	в период вынужденной неподвижности.
6.	Музыкальный	Выполнение заданий в темпе, ритме, динамике, музыки и с ориентиром на акцент.	Позволяет правильно расставить акценты в движениях, подсказывает время приложения условия и относительного расслабления мышц.

## ГЛАВА III. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – это процесс формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств человека.

Задачи физической подготовки:

- 1) всестороннее развитие организма занимающихся – укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, оптимизация деятельности вегетативной и центральной нервной систем;
- 2) укрепление здоровья и повышение работоспособности;
- 3) развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения и исполнения техники гимнастических упражнений [10].

Различают общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП).

Общая физическая подготовка – процесс формирования двигательных умений и навыков, развития базовых физических качеств, направленный на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

Задачи ОФП:

- 1) укрепление здоровья;
- 2) обеспечение всестороннего и гармоничного физического развития;
- 3) создание основы (базы) для специальной физической подготовки.

ОФП представляет собой процесс всестороннего развития физических качеств, не специфичных для избранного вида спорта, но обуславливающих успех спортивной деятельности.

Средствами ОФП являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм человека. В частности, к ним относятся: бег, ходьба на лыжах, плавание, гребля, передвижение на велосипеде, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и т.п.

Разностороннее физическое развитие способствует лучшей приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды [7].

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – процесс формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств человека с учётом вида его деятельности (трудовой или спортивной).

СФП обеспечивает избирательное развитие отдельных групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении упражнений, специализированных для конкретного вида спорта или профессии. Другими словами, СФП направлена на развитие физических качеств, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития.

Задачи СФП:

- 1) развитие физических качеств, необходимых для конкретного вида спорта;
- 2) повышение функциональных возможностей органов и систем, определяющих успех спортсмена в избранном виде спорта;

- 3) развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях соревновательной деятельности;
- 4) формирование телосложения спортсменов с учётом требований конкретной спортивной дисциплины.

Если при осуществлении ОФП в качестве основных средств выступают упражнения из своего и других видов спорта, то основными средствами СФП являются соревновательные и специально-подготовительные упражнения.

Соотношение средств ОФП и СФП в тренировке зависит от решаемых задач, возраста спортсмена, его квалификации и индивидуальных особенностей, а также от вида спорта, этапов и периодов тренировочного процесса и т.п. Рационально организованная физическая подготовка позволяет спортсмену достигнуть такого уровня подготовленности, который необходим для соревновательного успеха в конкретном виде спорта.

Специфика физической подготовки в художественной определяется направленностью упражнений, характеризующейся прежде всего достижением гармонии движений.

В этом виде спорта высокие результаты определяются не абсолютными величинами одного из компонентов (быстроты, гибкости, силы, выносливости, координации), а особыми связями между различными сторонами двигательных проявлений. Стержнем физической подготовки в гимнастике является комплексное воздействие, в котором каждый элемент – это фрагмент, деталь живого движения. В связи с этим при подборе тренировочных упражнений целесообразно выбирать такие, которые приведут к возможности выполнять самые сложные и трудные действия с высокой степенью совершенства. Вместе с тем использовать их необходимо так, чтобы наряду с обучающим эффектом достигать интенсивного питания мышц и воспитания нервных центров [2].

Основными принципами СФП в художественной и эстетической гимнастике являются:

- 1) соразмерность – оптимальное, соразмерное, сбалансированное физических качеств;
- 2) сопряжённость – применение средств, наиболее близких по структуре основным упражнениям художественной и эстетической гимнастики;
- 3) опережение – опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке.

Основными средствами СФП в гимнастике являются: общеразвивающие и акробатические упражнения, элементы классического тренажа, специфические упражнения художественной и эстетической гимнастики, а также специальные упражнения:

На координацию – задания, игры, эстафеты, включающие сложно координированные действия и упражнения с предметами;

На гибкость – упражнения на развитие подвижности в суставах пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

На силу – упражнения, на силу мышц рук, ног, туловища; сгибание и разгибание, отведение и приведение; круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы;

На быстроту – упражнения на развитие быстроты реакций, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

На прыгучесть – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, прыжковой выносливости;

На равновесие – сохранение устойчивого положения в усложнённых условиях: после динамических движений; после раздражения вестибулярного анализатора; с выключенным зрением; на уменьшенной и повышенной опоре;

На выносливость – выполнение различных заданий на фоне утомления.

Основными методами СФП в гимнастике являются: повторный, переменный, круговой, игровой, соревновательный.

Организация СФП в гимнастике осуществляется в следующих формах: в виде комплекса специальных упражнений, в виде круговой тренировки, в форме соревнований и т.п.

При построении учебно-тренировочного процесса в гимнастике тренерам необходимо учитывать влияние (перенос) одних физических качеств на другие: положительное и отрицательное, прямое и косвенное, одностороннее и взаимообразное. Важно также помнить, что координация, быстрота и прыгучесть не могут развиваться на фоне утомления. Под влиянием утомления снижается также активная гибкость, а для качественного исполнения упражнений на гибкость, быстроту и прыгучесть необходима хорошая разминка.

С учетом вышесказанного может быть рекомендована следующая последовательность заданий на развитие и оценку физических качеств:

- разминка;

- задания на гибкость, быстроту, прыгучесть, координацию, равновесие, силу, выносливость.

Осуществляя СФП, важно использовать и учитывать благоприятные (сенситивные) возрастные периоды развития физических качеств:

- дошкольный и младший школьный возраст (6–10 лет) развитие координации и ловкости, пассивной гибкости, быстроты;

- средний школьный возраст (11–14 лет) развитие силы, прыгучести, активной гибкости, равновесие;

- старший школьный возраст (15–17 лет) развитие силы и выносливости.

В табл. 4 представлен один из вариантов комплекса СФП для художественной гимнастики [7].

Таблица 4 – Комплекс СФП

№ п/п	Счет	Описание упражнения	Организационно-методические указания
-------	------	---------------------	--------------------------------------



1	3-5 мин.	Ходьба: На высоких полупальцах; в полуприседе руки вперед; в полуприседе на полупальцах руки вверх; чередование ходьбы на носках и на пятках, на внутренней и на внешней стороне стопы.	Все ФУ в среднем и быстром темпе.
2	3-4 мин.	Бег: обычный (2 круга), скачками – 1 круг, с высоким подниманием бедра; толчком сгибая ногу вперед, прыжки с ноги на ногу, с переходом на ходьбу.	Бег выполняется в быстром темпе
3	1-16	И.п. – упор сидя сзади. - работа стопами на себя, от себя; - круговые движения стопами наружу (через 1 позицию)	
4	1-16	И.п. – тоже 1-2 – наклон вперед, взяться за голень, стопы на себя; 3-4 – лечь, прогнуться	Таз поднять как можно выше
5	1-16	И.п. – лежа на животе. 1-2 – прогнуться назад 3-4 – лечь, поднять таз, ноги прямые. 5-6 – прогнуться назад 7-8 – и.п.	Прогибаясь – руки вверх. Живот втянуть, таз поднять как можно выше.
6	1-32	И.п. – лежа на животе, руки вперед-вверх. 1-2 – пережат на спину. 3-4 – сед углом руки вперед-вверх. 5-6 – пережат на спину. 7-8 – и.п.	При пережете пола касаются только живот и спина, руки и ноги не касаются, они вместе и прямые.
7	1-16	И.п. – лежа на спине, руки в сторону. 1 – мах ногой вперед в шпагат; 2 – отвести в сторону; 3 – мах ногой вперед; 4 – и.п.	ФУ выполняется с обеих ног, в быстром темпе. Таз на полу. Ноги вывернуты от бедра.
8	1-16 1-32	И.п. – лежа на спине, правую (левую) ногу вверх. 1 – мах нижней ногой вперед (батманы) к верхней ноге. 2 – и.п.	Махи выполняются на обе стороны, резко до касания поднятой ноги. Таз и корпус на месте.
9	1-32	И.п. – лежа на животе, руки вверх. 1 – мах в «кольцо». 2 – и.п.	Махи выполняются активно. По 16 махов каждой ногой. Мах начинать прямой

			ногой, противоположная рука вверх.
С	1-32	И.п. – лежа на правом (левом) боку. 1-2 махи ногой вперед – назад.	По 16 махов каждой нагой, нога прямая. Поясница и живот подняты. Назад ногу отводить от бедра, нога проходит через 1 позицию.
11	1-32	И.п. – сед углом, мелкая работа ног – «ножницы» в горизонтальной плоскости.	Туловище держать прямо, выполнять в быстром темпе.
12	1-32	И.п. – лежа на правом (левом) боку – «ножницы» в горизонтальной плоскости.	Следить за положением туловища, ноги проходят по 6 позиции.
13	1-32	И.п. – лежа на животе, руки вверх, грудной отдел приподнят мелкая работа ног – «ножницы» в горизонтальной плоскости.	Ноги прямые, не опускать, смотреть прямо.
14	1-16	И.п. – лежа на спине, ноги вверх; 1 – разведение ног до шпагата в сторону. 2 – и.п.	Ноги прямые, стопы вывернуты. Акцент на сведение ног. Поясница прижата к полу.
15	1-32	И.п. – лежа на животе, прогнуться «лодочка»; 1-8 поочередные мах ногами вниз- вверх. 9-12 удержание положения «лодочки».	Руки вперед вверх в «замок», в локтях прямые. Ноги в сторону не разводить на пол не опускать.
16	1-16	И.п. – лежа на животе, руки вперед- вверх. 1 – разведение ног до поперечного шпагата. 2 – и.п.	На 16 счет перейти в и.п. лежа на боку.
17	1-32	И.п. – лежа на правом (левом) боку, голову повернуть вправо (влево). 1-2 – с упором на руки и ноги поднимание туловища.	Не прогибаться. Тах\з, живот и поясница напряжены. По 16 раз на каждой стороне.
18	1-32	И.п. – лежа на животе 1-32 принять положение «лодочка», руки на затылок, голову назад,	В коленях ноги не сгибать.

		удерживать	
19	1-16	И.п. – лежа на животе, правую (левую) ногу отвести в сторону; 1 – поднимая туловище прогнуться, руки вверх в «замок». 2 – и.п.	По 8-16 раз на каждую ногу.
20	1-32	И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. 1 – поднимание туловища до вертикали в темпе, руки вверх в замок; 2 – и.п.	Выполнять в быстром темпе. Спина прямая.
21	1-16	И.п. - лежа на спине; 1 – сед сгибая ноги в коленях, руки вверх в «замок». 2 – и.п.	Выполнить в среднем темпе, следить за положением туловища, руки прямые.
22	1-16	И.п. – стойка на лопатках «березка»; 1-8 – мелкая работа ног «ножницы» в лицевой плоскости. 9-16 – разведение ног в стороны до шпагата, ноги вместе.	В быстром темпе. Ноги прямые, выворотные от бедра. В среднем темпе. Таз высоко поднят, спина прямая.
23	1-16	И.п. – сед, ноги вместе. 1-2 – переход через поперечный шпагат в положение лежа на животе. 3-4 и.п.	Выполнить, не касаясь руками пола. Ноги в коленях не сгибать.
24	1-16	И.п. – лежа на спине, руки вверх. 1-2 мелкая работа ног, поднимая вверх грудной отдел.	Делать 2-4 серии, в среднем темпе. Поясница прижата к полу.
25	1-16	И.п. – лежа на животе, прогнуться «лодочка», руки вверх. - на каждый счет перекаат – «качалочка».	Ноги и руки удерживать прямые.
26	1-16	И.п. – сед на правом (левом) бедре, одна нога согнута, другая в сторону прямая, руки вверх. 1-8 – 4 маха прямой ногой в сторону-вверх. 9-16 – удержание в положение нога в сторону-вверх.	Следить за положением туловища, противоположный бок подтянуть. Амплитуда максимальная, выполнять с каждой по 16 раз.
27	1-16	И.п. лежа на спине, руки вверх. 1 – поднимая туловище и ноги –	Следить за положением

		складка («шучка»), руки вперед. 2 – и.п.	туловища. Ноги держать вместе, особенно в момент отрыва ног от пола.
28	1-16	И.п. – лежа на животе, руки в сторону. 1-4 – пережат на грудь, удержание туловища в стойке на груди. 5-8 медленно вернуться в и.п.	Руки перевести назад в положение упора. Ноги на пол не бросать.
29	1-32	И.п. – лежа на животе, руки в сторону. 1-4 пережат на грудь, удержание. 5-8 – медленно отпустить ноги за голосовой и выход в «мост». 9-12 из положения «мост» через вертикальное положение туловища перейти в поперечный шпагат. 13-16 – опускать туловище вперед через поперечный шпага в и.п.	Выполнять удержание в среднем темпе. Следить за положением туловища, ноги в стойке на груди стараться держать прямо до касания пола за головой. Переходить в поперечный шпагат без помощи рук.
30	1-16	И.п. – стойка на высоких полупальцах, руки вверх 1-4 медленный наклон вперед, руками коснуться пола у стоп. 5-8 – и.п.	Смотреть на руки, выполняя «складку» ноги не сгибая, полупальцы не снижать, следить за точностью положения рук, в наклоне спину не сутулить, коснуться грудью норг.

**КООРДИНАЦИОННО-ПРЕДМЕТНАЯ ПОДГОТОВКА** – это процесс развития качеств, необходимых для успешного освоения и исполнения упражнений с предметами.

В настоящее время установлено, что к числу таких специальных качеств относятся следующие психомоторные характеристики:

1. проприоцептивная (тактильная) чувствительность – «чувство предмета»;
2. координация (согласование) движений тела и предмета;
3. распределение внимания на движения тела и предмета, на два предмета, на себя и партнершу, на «свой» предмет и предметы партнерш;
4. быстрота и адекватность реакции на движущийся объект (предмет).

Данный вид подготовки был осознанно выделен руководством сборной команды СССР по художественной гимнастике в 1989 г. в связи с заметным отставанием отечественных гимнасток от гимнасток Болгарии в качестве

исполнения движений с предметами. В частности, было рекомендовано включить в подготовку гимнасток регулярные «предметные» уроки [2].

Структура и содержание предметных уроков тщательно разработаны киевскими специалистами Н.А. Овчинниковой и Е.В. Бирюк (1990).

Специальные задания, направленные на развитие вышеназванных качеств, системно представлены в диссертации Ю.А. Архиповой (1998):

– для развития «чувства предмета» – выполнение упражнений с предметами с варьированием их параметров: увеличением и уменьшением, утяжелением и облегчением;

– для развития координации – выполнение упражнений в непривычных исходных положениях, одновременно с несколькими предметами, асимметричные движения, движения в парах и тройках;

– для развития способности распределять и переключать внимание – работа с двойными или двумя предметами, параллельная и асимметричная, и работа с партнерами;

– для развития реакции на движущийся объект – броски и метания на заданную высоту и дальность, ловля от партнера после переката, отбива, броска, с поворотом после сигнала.

**ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА** – это процесс развития способности функциональных систем организма спортсмена к выполнению больших объёмов тренировочных нагрузок при высокой интенсивности работы без снижения её качества [8].

**ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВАННОСТЬ** – состояние систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной, эндокринной, нервной и др.) и их реакция на физическую нагрузку.

В данном случае речь, по сути, идёт о развитии специальной выносливости гимнасток, однако важность и трудоёмкость тренерской работы дают основание для выделения функциональной тренировки в качестве особого вида подготовки.

Высокое значение специальной выносливости в художественной гимнастике определяется двумя ключевыми факторами:

1. способностью к многократному повторению соревновательных композиций в один тренировочный либо соревновательный день. Известно, что на крупных международных соревнованиях сильнейшие гимнастки мира для разминки и снятия психологического напряжения исполняют свои композиции по 2–3 раза (некоторые и больше) ещё до официального выхода на помост. Далее сама программа соревновательного дня состоит из 2–4 выходов. Наконец, необходимо учитывать влияние соревновательного стресса, увеличивающего воздействие нагрузки в 1,5–2 (и более) раза. Таким образом, простейший математический расчет показывает, что гимнастка высокого класса должна быть функционально готова к выполнению соревновательных композиций от 9 до 20 раз в день;

2. интенсификацией соревновательной и тренировочной деятельности в гимнастике в последние годы. Сложность современных гимнастических элементов и плотность их распределения в соревновательных композициях обуславливают необходимость формирования у гимнасток стабильных и надёжных навыков исполнения, требующих, в свою очередь, максимального уровня развития не только ведущих физических качеств, но и специальной выносливости.

Функциональная тренировка тесным образом связана с рациональным планированием учебно-тренировочного процесса и учетом его деления на макроциклы, периоды, мезоциклы, микроциклы (Курамшин Ю.Ф., 2004). Исследования Л.А. Карпенко, Е.А. Пирожковой (2012) показали, что в подготовительном периоде большинство тренеров по художественной и гимнастике проводят тренировки с оптимальными нагрузками, в соревновательном периоде преобладают ударные нагрузки, а в переходном периоде – разгрузочные и умеренные нагрузки.

В качестве средств функциональной тренировки специалисты рассматривают:

1. циклические упражнения аэробной направленности (бег, плавание и др.);
2. 15–20-минутные комплексы аэробики или ритмической гимнастики;
3. танцы любой стилистики в течение 15–20 мин;
4. прыжковые серии без предмета либо с предметами (особенно ценны прыжки со скакалкой);
5. двоянные соревновательные комбинации;
6. круг соревновательных комбинаций с небольшими интервалами [8].

**КОРРЕКЦИОННО-ВОССТАНОВИТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА** – это целенаправленный процесс нивелирования неблагоприятных последствий тренировочной работы высокой интенсивности и ускорения процессов восстановления после нагрузок.

Методы восстановления имеют большое значение для укрепления здоровья и поддержания высокого уровня работоспособности спортсменов. Они способствуют восстановлению энергетических ресурсов, быстрому снятию острых форм местного и общего утомления, повышению устойчивости организма к внешним воздействиям.

В художественной и эстетической гимнастике особое внимание необходимо уделять реабилитационно-профилактическим мероприятиям для опорно-двигательного аппарата (позвоночника, голеностопного, коленного, тазобедренного суставов) и коррекционно-восстановительным мероприятиям для нервной системы.

В связи с большими тренировочными нагрузками и значительной специфической нагрузкой на опорно-двигательный аппарат в системе подготовки гимнасток высокого класса необходимо предусматривать восстановительные мезо- и микроциклы, коррекционно-восстановительные занятия или, по меньшей мере, фрагменты последних.

К числу наиболее эффективных коррекционно-восстановительных мероприятий в художественной гимнастике относятся:

1. массаж с растиркой;
2. корригирующая гимнастика в положениях сидя и лежа;
3. различные виды мануальной терапии;
4. термогидропроцедуры: душ, контрастный душ, оздоровительное плавание, посещение бани/сауны;
5. физиотерапевтические процедуры;
6. полноценность и сбалансированность пищи, режим питания;
7. витаминизация: приём витаминов, незаменимых аминокислот и микроэлементов, настоек из трав;
8. пассивный отдых: дневной и ночной сон;
9. отвлекающие мероприятия: просмотр кинофильмов, посещение концертов, дискотеки, прогулки [3].

Здоровое питание должно в полном объёме выполнять функции поставки в организм энергетических и пластических органических веществ, воды, минеральных веществ, микроэлементов, витаминов, клетчатки, пектина и других веществ, регулирующих работу желудочно-кишечного тракта. В организме человека содержится огромное количество видов органических молекул. Однако для поддержания здоровья достаточно 25 органических веществ (дополнительно к источникам энергии в воде): 10 незаменимых аминокислот, две жирные кислоты, 13 витаминов. Из неорганических веществ незаменимыми для обеспечения здорового питания считаются 15: кальций, фосфор, натрий, хлор, калий, йод, железо, магний, медь, цинк, кобальт, хром, марганец, молибден, селен. Пищевой рацион должен обеспечивать поступление в организм питательного вещества в количестве, находящемся между пороговыми значениями: минимальной потребности в этом веществе и максимальной толерантности к нему.

При этом рацион питания должен:

- соответствовать энерготратам организма гимнастки;
- быть сбалансированным, т.е. содержать питательные вещества (белки, жиры, углеводы), витамины, воду, минеральные вещества в необходимых пропорциях и в достаточном количестве;
- содержать продукты как животного происхождения (источник полноценного белка со всеми незаменимыми аминокислотами, вита-минами и др.), так и растительного (источник незаменимых жирных кислот, пищевых волокон и др.).

Среди физических методов восстановления важную роль отводят различным видам мануальной терапии (точечному массажу, самомассажу и др.), иглорефлексотерапии, водным и физиотерапевтическим процедурам. Наиболее доступные из указанных методов: массаж, точечный самомассаж, водные процедуры.

Массаж и точечный самомассаж широко применялись уже в медицине Древнего Востока. Оба метода основаны на использовании различных видов

механических раздражений, наносимых тканям специальными приёмами: поглаживанием, растиранием, разминанием, давлением пальцами, в том числе в области так называемых жизненных точек. Умеренное раздражение при точечном массаже чувствительных нервных окончаний на точках кожи рефлекторно через нервные центры нормализует подвижность и уравновешенность процессов возбуждения и торможения.

Действие термогидропроцедур основано на рефлекторном принципе регуляции и определяется температурными, механическими и химическими свойствами воды, вызывающими раздражение рецепторов в коже. Эти раздражения рефлекторно через центральную нервную систему (ЦНС) вызывают ответные реакции органов и систем организма. Так, холодные и прохладные ванны оказывают тонизирующее действие на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную системы. Индифферентные и тёплые водные процедуры снижают мышечное напряжение, успокаивают нервную систему.

Результаты воздействия на организм человека жаркой бани во многом аналогичны двигательной активности. Установлено, что обмен веществ во время посещения бани повышается на 1/3, потеря в массе тела может составлять от 0,5 до 1 кг и более, а интенсивное окисление жиров продолжается довольно длительное время. Более того, благодаря бане повышается тонус нервной системы и снимается накопившееся перенапряжение.

Необходимо отметить, что методы восстановления эффективны лишь при условии рациональной организации тренировочного процесса. В этом случае они способствуют укреплению организма и быстрому снятию утомления [11].



## ГЛАВА IV. СТРУКТУРА МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОК

Многолетняя подготовка гимнасток базируется на системе специфических средств и методов, применяемых поэтапно, с учетом возрастных особенностей занимающихся.

Многолетнюю подготовку спортсменов принято делить на 4 этапа:

1. этап начальной подготовки занимающихся от 5 до 8 лет;
2. этап специализированной подготовки занимающихся от 8 до 11 лет;
3. этап углубленной подготовки для перспективных гимнасток от 11 до 14 лет;
4. этап спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства для одаренных гимнасток 14 лет и старше вплоть до окончания спортивной карьеры.

Завершают спортивную карьеру квалифицированные гимнастки в разном возрасте от 15 до 25 лет и старше. При этом:

- одни уходят из спорта вообще, меняют вид деятельности;
- другие – уходят в различные виды шоу;
- третьи – становятся спортивными педагогами, тренерами, преподавателями, учителями;
- четвертые – спортивными организаторами и руководителями;
- пятые – спортивными комментаторами и журналистами [3].

*Этап начальной подготовки гимнасток 5-8 лет.*

Этап начальной подготовки охватывает дошкольный (5-6 лет) и младший школьный возраст (7-8 лет), решающий возраст в жизни ребенка.

Главная цель ранних занятий физической культурой и спортом – это создание прочной основы для воспитания здорового, сильного и гармоничного развитого молодого поколения.

Цель 1 этапа многолетней подготовки в художественной гимнастике – выявить способных детей и основательно осуществить начальную подготовку – заложить прочный фундамент.

Основными средствами начальной подготовки являются:

1. Упражнения в ходьбе и беге;
2. Партерная разминка с элементами «школы», общей и специальной физической подготовки, хореографической подготовки, подводящих элементов без предметов;
3. Простейшая разминка у гимнастической стенки с вышеназванными элементами;
4. Обучающие уроки с предметом: скакалкой, мячом, лентой;
5. Комплексы и простейшие комбинации без предметов, со скакалкой, мячом и лентой, развивающие мелкую моторику;
6. Простейшие показательные танцевально-спортивные комбинации, пригодные для показа на ограниченной площади;

7. Подвижные и музыкальные игры;
8. Соревнования по физической и технической подготовки, открытые уроки для родителей.

Дошкольный возраст – это возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций позволяют считать этот возраст благоприятным для начала регулярных занятий физической культурой и спортом. В табл. 5 представлены возрастные особенности обучения и тренировки занимающихся 5-8 лет.

Таблица 5 – Возрастные особенности обучения и тренировки занимающихся 5-8 лет

Возрастные особенности	Методические особенности
Позвоночный столб в этом возрасте отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов	Необходимо большее внимание уделять формированию правильной осанки
Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен	Целесообразно использовать этот период для целенаправленного, но осторожного развития гибкости
Интенсивно развиваются мышечная система, но крупные мышцы развиваются быстрее мелких	При преобладании крупных, размашистых движений, целенаправленно вводить мелкие и точные движения
Регуляторные механизмы сердечно-сосудистой и дыхательной системы несогласованны, дети быстро устают	Нагрузка должна быть небольшого объема и интенсивности, носить дробный характер
Продолжительность активного внимания и умственной работоспособности невелики	Занятия должны быть интересными и эмоциональными, количество занятий ограничено, полезны поощрения
Великая роль подражательного и игрового рефлекса	Показ должен быть идеальным, занятие игровым
Антропометрические размеры детей на 1/3 меньше взрослых	Применять предметы пропорционально уменьшенных размеров

Занятие на этапе начальной подготовки проводится обычно 2-3 раза в неделю по 1-2 часа и должны различаться по содержанию, например:

1ое занятие: разминка, упражнение без предмета, со скакалкой, игры;

2ое занятие: разминка, танцевальные элементы, упражнения с мячом;

3е занятие: разминка, музыкально-двигательная подготовка лента [1].

*Этап специализированной подготовки гимнасток 8 - 11 лет.*

Гимнастки 8-11 лет, занимающие на II этапе специализированной подготовки, отличаются высокой пластичностью организма, повышенными способностями к обучению и сензитивным периодом для развития координации и ловкости, быстроты и пассивной гибкости.

Цель 2 этапа специализированной подготовки гимнасток 8-11 лет заключается в том, чтобы создать надежную базу двигательных умений и навыков.

Основные задачи специализированной подготовки гимнасток:

1. Гармоничное развитие специальных физических способностей: координации и ловкости, гибкости и равновесия, быстроты и прыгучести в рамках возрастных возможностей.
2. Прочное закрепление базовых навыков на основных упражнениях без предмета, с предметами, хореографических и танцевальных.
3. Основательная, детальная хореографическая подготовка средней сложности.
4. Базовая техническая подготовка - освоение базовых элементов средней трудности по всем видам многоборья.
5. Формирование умения понимать музыку, разбираться в основах музыкальной грамоты и согласовывать движения с музыкой.
6. Базовая психологическая подготовка: развитие психических функций и качеств, психологическое обучение.
7. Регулярное участие в соревнованиях и показательных выступлениях, выполнение норматива: III, II, I разряд [2].

Основными средствами специализированной подготовки гимнасток 8-11 лет являются:

1. Классическая разминка в партере и у станка;
2. Базовые элементы равновесно-вращательной и прыжково-акробатической подготовки;
3. Фундаментальные элементы в упражнениях с предметами;
4. Соревновательные комбинации по трудности III, II и I разрядов.
5. Комплексы специальной физической подготовки.
6. Музыкально-двигательные занятия по всем основным темам.
7. Занятия по психической и тактической подготовке.
8. Регулярные соревнования по физической, технической и спортивной подготовке.
9. Комплексное тестирование по видам подготовки.

Развитие в младшем и частично в среднем школьном возрасте идет значительно равномерно, равномерно должны повышаться и тренировочные требования. В табл. 6 представлены возрастные особенности обучения и тренировки занимающихся 8-11 лет.

Таблица 6 – Возрастные особенности обучения и тренировки занимающихся 8-11 лет

Возрастные особенности	Методические особенности
Существенно развиваются двигательные функции, по многим параметрам они достигают очень высокого уровня, создаются	Необходимо эффективно использовать этот возрастной период для обучения новым, в том числе сложным движениям, и для

благоприятные предпосылки для обучения и развития двигательных способностей	развития основных физических способностей: координации, гибкости быстроты, прыгучести
Значительного развития достигает кора головного мозга и 2-я сигнальная система	Все большее место должен приобретать словесный метод обучения
Силовые и статические нагрузки вызывают быстрое утомление	Целесообразно скоростно-силовой режим тренировки (максимум за определенное время). Статические нагрузки давать в ограниченном объеме

Для 2-го этапа специализированной подготовки характерно увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Занятия проводятся 4-6 раз в неделю по 3-4 час.

*Этап углубленной подготовки гимнасток 12-16 лет*

Целью III-го этапа углубленной подготовки гимнасток является плавный переход от спокойно текущей учебной работы к интенсивным тренировочным занятиям.

Основные задачи этапа углубленной подготовки:

1. Совершенствование специально-физической подготовленности гимнасток, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств.
2. Постепенное повышение функциональной подготовленности: планомерное освоение новых тренировочных нагрузок.
3. Повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов.
5. Повышение качества исполнения всех хореографических форм – классических, народных, современных в усложненных соединениях.
7. Приобретение опыта формирования предстартовой “боевой готовности”, саморегуляции, сосредоточения и мобилизации.
8. Углубленная тактическая и теоретическая подготовка.
9. Активная соревновательная практика

Основными средствами углубленной подготовки гимнасток 12-16 лет являются:

1. Тренировочные занятия повышающегося объема и интенсивности.
2. Специфические упражнения эстетической гимнастики (равновесия, повороты, наклоны, прыжки, волны, взмахи, изгибы, расслабления, сжатия, скручивания, выпады, махи и др.)
3. Специальные разминки разного характера: партерные, гимнастические, хореографические, народно-характерные, современно-танцевальные и комплексные, общие и индивидуальные.
4. Отработка соревновательных элементов и комбинаций.
5. Комплексы СФП на активную гибкость и скоростно-силовые качества.
6. Музыкально-двигательные занятия
7. Теоретические занятия по видам подготовки.

8. Комплексы на развитие пластики, вестибулярной устойчивости, выразительности.

Возраст занимающихся на 2м этапе углубленной подготовки, как правило совпадает с пубертатным периодом – подростковым возрастом. Они характеризуются интенсивным ростом, повышением обмена веществ, резким повышением деятельности желез внутренней секреции, перестройкой практически всех органов и систем организма.

В табл. 7 представлены возрастные особенности обучения и тренировки занимающихся 11- 13 лет [1].

Таблица 7 – Возрастные особенности обучения и тренировки занимающихся 11-13 лет

Возрастные особенности	Методические особенности
Наблюдается ускоренный рост длины и массы тела, происходит оформление фигуры	Необходимо бороться с чрезмерным повышением массы тела с помощью диет и осторожным повышением нагрузок
Осуществляется перестройка в деятельности опорно-двигательного аппарата, временно ухудшается координация и другие физические способности	Тем не менее необходимо осваивать новые движения, совершенствовать ранее изученные и планомерно наращивать скоростно-силовую подготовку
Отставание в развитие сердечно-сосудистой системы приводит к повышению давления, сердечного ритма, быстрой утомляемости	Необходимо внимательно дозировать нагрузку, заботиться о восстановлении и отдыхе, регулярно осуществлять врачебный контроль
В поведение подростков отмечается преобладание возбуждения над торможением, реакции по силе и характеру часто неадекватны раздражителю	Важнейшая задача – воспитание «тормозов». Для этого необходима спокойная обстановка, доброжелательность, понимание, терпение, но не снижение требовательности

*Этап спортивного совершенствования гимнасток 14 лет и старше*

Целью IV этапа - спортивного совершенствования гимнасток является переход на программу мастера спорта, а также участие в соревнованиях различного ранга.

Основные задачи этапа спортивного долголетия:

1. Дальнейшее совершенствование специальной физической подготовленности во всех аспектах.
2. Достижение оптимального уровня тренированности.
3. Достижение высокого уровня надежности (стабильности) исполнения элементов и соединений.
4. Постоянный поиск и освоение новых оригинальных движений.

5. Углубление психологических и тактических знаний и умений, достижение максимального уровня психологической и тактической готовности к соревнованиям.

6. Совершенствование музыкальности и художественности исполнения композиции.

Основные средства этапа спортивного совершенствования:

1. Специальные разминки разного характера: партерные, гимнастические, хореографические, народно-характерные, современно-танцевальные и комплексные, общие и индивидуальные.

2. Специфические упражнения эстетической гимнастики (равновесия, повороты, наклоны, прыжки, волны, взмахи, изгибы, расслабления, сжатия, скручивания, выпады, махи и др.)

3. Отработка соревновательных элементов и комбинаций.

4. Индивидуальная теоретическая, психологическая и тактическая подготовка.

Для данного возраста характерна высокая степень функционального совершенства, поэтому именно в этом возрасте можно ожидать интеллектуальную и эмоциональную зрелость, пластичность, музыкальность, более сложное в образном отношении исполнение.

В табл. 8 представлены возрастные проблемы и способы их решения на этапе спортивного совершенствования [2].

Таблица 8 – Возрастные проблемы и способы их решения на этапе спортивного совершенствования

Возрастные особенности	Методические особенности
Критическое отношение к своим спортивным возможностям, сомнения в целесообразности продолжения напряженных тренировок	Четко определить задачи на предстоящий тренировочный цикл, ознакомить гимнастку с календарем планируемых сборов, соревнований и др. выездных мероприятий
Угнетает монотонность тренировок как по содержанию, так и по нагрузкам	Чередовать варианты разминок, менять место и условия тренировок, участвовать в показательных мероприятиях
Появляется психологическая усталость	Больше практиковать отвлекающие мероприятия
Нередки нарушения менструального цикла	Строить тренировочный процесс с учетом ОМЦ, осуществлять регулярный врачебный контроль

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, в учебно-методическом пособии были рассмотрены такие вопросы:

1. Особенности современной художественной гимнастики. Художественная гимнастика относится к тем видам спорта, где важную роль играет изобразительность действия. Целью современной гимнастики является выражение с помощью движений мыслей и чувств, выполняемых на высоком техническом уровне. Для достижения высоких результатов гимнастки должны обладать экстраординарными способностями: исключительными внешними данными, редкими физическими качествами, чрезвычайной целеустремленностью, трудолюбием, терпением и упорством.

2. Спортивная подготовка в художественной гимнастике. Главная цель спортивной подготовки гимнасток – это победа на Олимпийских играх – соревнования самого высокого ранга далее следует победы на чемпионатах мира, Европы, страны и т.д.

3. Физическая подготовка в художественной гимнастике. Она включает в себя общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП), а также координационно-предметная подготовка, функциональную тренировку и координационно-восстановительную подготовку.

4. Структура многолетней подготовки гимнасток. Она подразделяется на 4 этапа:

- этап начальной подготовки занимающихся от 5 до 8 лет;
- этап специализированной подготовки занимающихся от 8 до 11 лет;
- этап углубленной подготовки для перспективных гимнасток от 11 до 14 лет;
- этап спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства для одаренных гимнасток 14 лет и старше вплоть до окончания спортивной карьеры.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике: Автореф.дис.... канд.пед.наук. – СПб.: 2003. – 120 с.
2. Говорова М.А., Плешкань А.В. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике: Учеб.пособие. – М.: Всерос.фед худ. гимн., 2001 . – 50 с.
3. Карпенко Л.А. Художественная гимнастика. – М.: 2003. – 366 . с.
4. Карпенко Л.А. Методика многолетней спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой: Учеб.пособие. СПб.: Изд-во СПбГАФК, 1998. – 36 с.
5. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1994. 170 с.
6. Маркова Т.П. Семенова М.С. Гимнастика. Обучение упражнениям художественной гимнастики. – М.: Изд-во ГЦОЛМФК, 2000. – 60 с.
7. Методические рекомендации по подготовке спортивного резерва для сборной команды страны по художественной гимнастике. М.,2008. – 2 – 21 с.
8. Платонов В.Н., Теория и методика спортивной тренировки.- Киев: Вища школа, 2005. – 134с.
9. Усманова – Винер И.А., «Теория и методика художественной гимнастике», 2014. – 120с.
10. Холодов Ж.К., Кузнецова В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецова. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с/
11. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: учебное пособие / под ред. Л.А. Карпенко, О.Г. Румба. – М.: РЕГЕНС, 2013 – 148 с.



**ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА**  
*Учебно-методическое пособие*

Составители:

**Валерия Евгеньевна Пенюта**

**Александр Сергеевич Самыличев**

**Константин Николаевич Канатьев**

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный  
университет им. Н.И. Лобачевского»  
603950, Нижний Новгород, пр. Гагарина, 23