

**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ИРКУТСКА  
КОМИТЕТ ПО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКЕ И КУЛЬТУРЕ  
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ИРКУТСКА  
ДВОРЕЦ СПОРТА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА «ЮНОСТЬ»  
(МОУ ДО г.Иркутска Дворец спорта «Юность»)**

---

**ОТДЕЛЕНИЕ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ**



**Цепелевич Ирина Валерьевна**

**ГИБКОСТЬ КАК ВЕДУЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ СПОСОБНОСТЬ НА  
ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ В СОВРЕМЕННОЙ  
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**Методическая разработка**

Иркутск 2018

## Содержание

Введение	3
1. Общая характеристика физической подготовки в художественной гимнастике	4
2. Содержание специальной физической подготовки на этапе углубленной специализации	6
3. Гибкость и ее высокая значимость в современной художественной гимнастике	9
3.1. Анализ некоторых соревновательных элементов и тестов, определяющих уровень развития гибкости	10
Заключение	13
Список использованной литературы	14

## Введение

Современный этап развития художественной гимнастики, рост сложности соревновательных программ предъявляют повышенные требования к уровню физической подготовленности гимнасток. На первый план выступает специальная физическая подготовка, которая направлена на околопредельную реализацию индивидуальных возможностей гимнасток, максимальную степень их физического развития. Трудность отдельно взятых элементов и соревновательных композиций стремительно возрастает, увеличивается объем и интенсивность тренировочной нагрузки, количества и продолжительности соревнований.

Многие тренеры на практике столкнулись с тем, что разработанные более 20 лет назад методики развития физических способностей неэффективны и занимают значительную часть времени тренировочного занятия; критерии оценки ряда физических способностей гимнасток, особенно гибкости, уже не актуальны в современной гимнастике. В связи с этим они теряют ориентиры в процессе СФП, не могут скоординировать компоненты физической и технической подготовки.

Одной из ведущих физических способностей в художественной гимнастике была и остается гибкость. Несмотря на то, что эта физическая способность является наиболее изученной на современном этапе развития вида спорта, необходимо продолжать изучение данного вопроса, так как имеющиеся методики быстро теряют свою актуальность.

## **1. Общая характеристика физической подготовки в художественной гимнастике**

Современные тенденции развития художественной гимнастики, регулярные изменения и дополнения Правил судейства соревнований, постоянный рост сложности соревновательных программ предъявляют повышенные требования к процессу физической подготовки гимнасток на всех этапах многолетнего тренировочного процесса.

По определению Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова (1976), физическая подготовка – это неотъемлемая составная часть процесса спортивного совершенствования спортсменов, которая обеспечивает надежную базу для технически сложной соревновательной деятельности.

По мнению Ю.В. Менхина (1989), задачей физической подготовки является формирование двигательных способностей для осуществления специфической деятельности в каждом виде многоборья на протяжении всех этапов многолетней спортивной карьеры. Физическая подготовка гимнасток многогранна и, по мнению Е.Б. Соловьевой (1976), И. Ванкова, М. Ванковой (1977), Ж.А. Белокопытовой (1979), С.А. Кувшинниковой (1983), включает в себя работу не только по развитию отдельных физических способностей (гибкости, выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей), но в большей степени комплексную взаимосвязанную работу по развитию сразу нескольких физических способностей.

Ю.Ф. Курамшин (1999, 2003) считает, что решение задач физической подготовки зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, которые объясняются разными возможностями отдельных органов и систем организма (мышечной, нервной, сердечно-сосудистой и др.). От уровня функционирования каждой системы и зависит характер и степень развития физических способностей.

Ю.В. Менхин (2003) рассматривает физическую подготовку как процесс формирования физических кондиций, двигательных и

опосредованно-психических качеств и способностей, необходимых для обеспечения надежной соревновательной деятельности.

Традиционно физическая подготовка делится на общую и специальную. В процессе многолетней подготовки гимнасток удельный вес общей физической подготовки снижается, а с выполнением все более технически сложных элементов, по мнению М.А. Говоровой, А.В. Плешкань (2001), объем СФП увеличивается до 80% и более.

При освоении технически сложных элементов и упражнений художественной гимнастики В.Е. Горохова (2002) считает, что преимущества имеют те гимнастки, у которых функциональное состояние и уровень развития физических способностей более высокий и удовлетворяет функциональному «запросу» данных упражнений.

## **2. Содержание специальной физической подготовки на этапе углубленной специализации**

Л.А. Карпенко (1998) выделяет 4 этапа в структуре многолетней подготовки гимнасток:

- 1 этап начальной подготовки, возраст гимнасток 5-8 лет, выполнение юношеских разрядов;
- 2 этап специализированной подготовки, возраст 8-11 лет, выполнение 3,2,1 взрослого разрядов;
- 3 этап углубленной подготовки, возраст 12-13 лет, выполнение нормативов кандидата в мастера спорта;
- 4 этап спортивного совершенствования, возраст от 14 лет, выполнение нормативов мастера спорта, мастера спорта международного класса и высшие достижения.

Этап углубленной подготовки предполагает тренировку лишь перспективных, одаренных гимнасток, обладающих базовым уровнем развития физических способностей. Этот этап характеризуется значительным

повышением интенсивности и объема тренировочной работы, увеличением удельного веса СФП, до 80% и выше от общего объема физической подготовки, выполнением гимнастками новых сверхсложных элементов, высокой техникой владения предметами. На этапе углубленной подготовки упражнения СФП должны быть объединены в комплексы и «блоки», направлены на максимальную степень развития таких основных способностей как гибкость в позвоночнике, подвижность в тазобедренных суставах, координационные способности и функция равновесия. Вся специальная физическая подготовка должна быть тесным образом связана с технической подготовкой гимнасток.

Работы в области физиологии Л.П. Воскресенской, И.П. Бойченко, Г.П. Пауперовой (1975), Ю.И. Смирнова и Е.Б. Соловьевой (1972), Т.С. Лисицкой (1975), Н.И. Царьковой (1980), К.А. Батурина и Л.А. Юсуповой (1984) доказывают тот факт, что на этап углубленной подготовки должны переходить гимнастки, характеризующиеся не только высоким уровнем физической подготовленности, но и высокими показателями функциональной подготовленности: устойчивым вестибулярным аппаратом и вниманием, высоким уровнем подвижности и уравновешенности нервных процессов, тонкой дифференцировкой мышечных усилий.

В последнее время многие тренеры находятся в поиске оптимальных средств, форм и методов улучшения и совершенствования процесса СФП. Систематизируются упражнения, предложенные в свое время Е.В. Бирюк (1971), Е.Б. Сольвьевой (1976), Р.И. Тарнопольской (1976), Ж.Е. Фирилевой (1978), С.Н. Станевко (1981), Т.С. Лисицкой (1982), С.А. Кувшинниковой (1983) Л. Кечеджиевой (1985) и др. На основе научных исследований разработаны комплексы М.А. Говоровой, А.В. Плешкань, О.А. Стебневой. Эти комплексы достаточно эффективны, повышают интенсивность и объем тренировочных нагрузок. В комплексах присутствуют упражнения, оказывающие воздействие как на развитие физических способностей так и на

техническую сторону выполнения упражнений. Их удельный вес в общем объеме составляет 8 %.

В.Б. Коренберг (1970), А.И. Федоров (2004) отмечают важную особенность методики развития физических способностей, которая предусматривает создание «функциональной избыточности», обеспечивающей высокий уровень надежности двигательной деятельности гимнастки. Ю.К. Гавердовский, В.М. Смолевский (1979) считают, что развитие физических способностей и качеств должно значительно превышать минимальный уровень, необходимый для решения двигательных задач, стоящих перед спортсменом.

Таким образом, процесс СФП на этапе углубленной подготовки в художественной гимнастике направлен преимущественно на развитие физических способностей, таких как гибкость, прыгучесть и координационные способности. Основными средствами являются специальные упражнения, сформированные в комплексы и «блоки», а также собственно соревновательные упражнения.

### **3. Гибкость и ее высокая значимость в современной художественной гимнастике**

Гибкость является одной из важнейших физических способностей в художественной гимнастике, от уровня развития которой напрямую зависит соревновательный результат. В.И. Лях (1999), Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов (2002) определяют гибкость как способность человека выполнять движения с большой амплитудой, Ю.В. Курамшин (2003) как комплекс морфологических свойств опорно-двигательного аппарата, обуславливающих подвижность отдельных звеньев человеческого тела относительно друг друга. Специалисты различают два вида гибкости: пассивную и активную. По мнению Г.К. Брагиной (1970), Ю.В. Менхина (1989), Г.С. Туманяна (1998), пассивная гибкость соответствует

анатомическому строению сустава и проявляется за счет воздействия сил, находящихся вне тела (усилия партнера, внешнее отягощение, специальные приспособления и т.п.). Активная гибкость, по мнению Г.С. Туманяна, С.К. Харацидиса (1998), проявляется при выполнении движений за счет собственной активности соответствующих мышц.

Проявление гибкости зависит от ряда факторов, основным из которых является анатомический. Ю.Ф. Курамшин (2003) выделяет такие факторы как форма суставов, эластичность мышц, сухожилий и связок, толщину суставного хряща. Поэтому далеко не все гимнастки, по мнению Л.А. Карпенко (2003), способны достичь высокого результата, а на этапе углубленной подготовки должны тренироваться только одаренные и способные гимнастки.

Несмотря на то, что такие специалисты по близким к художественной гимнастике видам спорта как В.М. Дьячков (1967), Н.Я. Алисов (1971), Ю.М. Менхин (1989), Л.Я. Аркаев (1994), Г.С. Туманян (1998), Е.А. Земсков (1999), Ю.К. Гавердовский, (2002), Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин (1997, 2004) придерживаются мнения, что необходимо развивать гибкость лишь до оптимального уровня, специалисты же в области художественной гимнастики (Е.В. Бирюк, 1971, Н.С. Станевко, 1981, Л.А. Карпенко, 2003, И.А. Винер, 2003, Т.С. Лисицкая, 1985 и др.) считают, что развитие гибкости позвоночного столба и подвижности в тазобедренных суставах должно быть на максимальном околопредельном уровне.

Еще в 1949 г. Н.А. Озолин утверждал, что для выполнения многих движений с наибольшей быстротой, легкостью, выразительностью и эффективностью нужен «запас» гибкости, т.е. несколько большая подвижность в суставах (на 10-15%), нежели требуется в избранном виде спорта. А современная художественная гимнастика предъявляет очень высокие требования к уровню развития гибкости как важнейшей физической способности.



В практике используются различные методы развития гибкости. Наиболее распространенными являются упражнения на растягивание (активные и пассивные), статические упражнения, упражнения с отягощениями и партнерами, элементы классического танца. В 1986 г. В.Т. Назаров предложил использовать виброметодику, основанную на вибрационном воздействии на растягиваемые мышцы, которая довольно успешно применяется в современном спорте. Развитие гибкости, как считает автор методики, ускоряется в 10 и более раз.

В.И. Лях (1999) считает основным методом развития гибкости повторный, Н.Я. Алисов (1971) – метод преимущественного использования силовых упражнений и упражнений смешанного типа в сочетании с методом сопряженного воздействия. По наблюдениям Siedentop D. (1990), J.H. Wilmore, D.L. Costill (1994) зарубежные теоретики считают наиболее эффективным метод «контракции, релаксации и растяжения», после которого мышцы становятся более эластичными.

Единым мнением остается то, что упражнения на растягивания должны выполняться в сочетании с упражнениями на расслабление и силовыми упражнениями и, чтобы получить наибольший эффект, выполняться ежедневно.

### **3.1. Анализ некоторых соревновательных элементов и тестов, определяющих уровень развития гибкости**

Проанализировав раздел правил соревнований по художественной гимнастике, посвященный элементам всех структурных групп, мы пришли к выводу, что для выполнения почти 70% сложных соревновательных элементов необходим такой уровень развития подвижности в тазобедренных суставах и гибкости позвоночника, который предусматривает разведение ног не только в шпагат, но и «перешпагат», глубокий наклон назад практически до полной «складки». И все это в сочетании со сложными

координационными движениями – прыжками, поворотами, равновесиями. Поэтому мы решили провести сравнительный анализ имеющихся в литературе тестов по оценке уровня развития активной и пассивной гибкости и сопоставить их с элементами современных правил соревнований.

Нами были изучены тесты, предложенные в работах Е.Б. Соловьевой (1976), Ж.Е. Фирилевой (1978), Ж.А. Белокопытовой (1979), С.А. Кувшинниковой (1983), Т.С. Лисицкой (1982), Л.А. Карпенко (2003), а также таблицы элементов правил соревнований по художественной гимнастике. Некоторые из них приведены в таблице 1.

Таблица 1

Сопоставление соревновательных элементов и тестов, определяющих уровень развития гибкости в художественной гимнастике

№ п/п	Тесты, описанные в литературе и выполняемые на максимальную оценку, автор теста	Оцениваемая в тесте физическая способность	Соответствующий элемент правил соревнований	Группа трудности элемента и его ценность
1.	«Наклон назад». Гимнастка находится в стойке на коленях, руки на пояс. Наклон назад, расстояние между затылком и ягодицами 0-5 см, фиксировать 2-3 сек. (Т.С. Лисицкая, 1982)	Пассивная гибкость позвоноч-ника	Наклон назад в стойке на коленях, руки вверх, до касания руками пола	А 0,1 балла
2.	«Наклон назад или «мост». Гимнастка из стойки ноги врозь выполняет «мост» или наклон назад с захватом нижней части голени. Ноги прямые, расстояние между затылком и ягодицами 0-5 см, фиксировать 2-3 сек. (Е.Б. Соловьева, 1976)	Пассивная гибкость позвоноч-ника	Наклон назад с захватом за щиколотку	В 0,2 балла

3.	«Наклон назад, стоя на одной ноге». Гимнастка из стойки на правой (левой) ноге, другая вперед на носок выполняет наклон назад до касания пальцами пятки опорной ноги, фиксировать 2-3 сек. (Ж.А. Белокопытова, 1979)	Пассивная гибкость позвоночника	Наклон назад ниже горизонтали	0,1 балла
4.	«Удержание ноги вперед». Гимнастка стоит спиной к гимнастической стенке на расстоянии 10 см, опирается на нее руками и поднимает прямую ногу вперед выше уровня головы (угол в тазобедренном суставе $159^\circ$ ), фиксировать 3-5 сек. (Ж.Е. Фирилева, 1978)	Активная гибкость тазобедренных суставов	Равновесие на полупальце, свободная нога вперед выше уровня головы	0,3 балла
5.	«Удержание ноги в сторону». Гимнастка стоит боком к гимнастической стенке на расстоянии 10 см, держится за нее ближней рукой и поднимает прямую ногу в сторону выше уровня головы (угол в тазобедренном суставе $159^\circ$ ), фиксировать 3-5 сек. (Ж.Е. Фирилева, 1978)	Активная гибкость тазобедренных суставов	Равновесие на полупальце, свободная нога в сторону выше уровня головы	0,3 балла
6.	«Удержание ноги назад». Гимнастка лежит на гимнастической скамейке, держится за нее руками и поднимает ногу назад до вертикали головы (угол в	Активная гибкость тазобедренных суставов	Равновесие на полупальце, свободная нога назад до горизонтали (арабеск)	0,2 балла

	тазобедренном суставе 90°) без отрыва таза от опоры, фиксировать 3-5 сек. (Ж.Е. Фирилева, 1978)			
7.	«Гимнастический мост на одной, другая вперед-вверх». Гимнастка стоит в «мосте», расстояние между кистями и опорной ногой 0-5 см, другая вертикально вверх, фиксировать 5 сек. (С.А. Кувшинникова, 1983)	Пассивная гибкость позвоноч-ника, активная гибкость тазобедренн-ых суставов	Передний шпагат с наклоном туловища назад до касания руками пола из положения стоя	0,2 балла
8.	«Перевод ноги из положения вперед-вверх, в сторону и назад». Гимнастка стоит боком к опоре и фиксирует каждое положение 3 сек., нога на уровне головы. (Л.А. Карпенко, 2003)	Активная гибкость тазобедренн-ых суставов, активная гибкость позвоночник-а	Круг из положения ноги вперед, в сторону и назад, носок выше уровня головы	0,5 балла

Данные, приведенные в таблице 1, дают основание считать, что имеющиеся тесты и, в особенности, критерии их оценки, характеризуют такой уровень физического потенциала, который позволяет гимнастке осваивать лишь элементы относительно низкой технической трудности, ценностью 0,1-0,2 балла. Лишь тест 8, предложенный Л.А. Карпенко (2003), отвечает современным требованиям художественной гимнастики. Необходимо отметить, что с 2005 года гимнасткам, выступающим по программе кандидатов и мастеров спорта, уже недостаточно выполнять в соревновательной комбинации даже элементы групп С-Е, оцененные на 0,3-0,5 балла. Элементы повышенной трудности (от 0,6 до 1,0 балла) требуют проявления физических способностей более высокого уровня. К тому же гимнасткам необходимо реализовывать свой высокий физический потенциал

в сложнокоординационных двигательных действиях. Поэтому нами была предпринята попытка отобрать такие универсальные движения, которые являлись бы одновременно и соревновательными элементами, и упражнениями, развивающими физические способности, и контрольными упражнениями для оценки уровня развития гибкости.

### **Заключение**

Таким образом, гибкость, без сомнения, была и остается ведущей физической способностью в художественной гимнастике. Ее развитию уделяется огромное внимание в тренировочном процессе, в постоянном поиске новых методик находятся и практики, и теоретики гимнастики. Причем на современном этапе развития спорта и практики, и теоретики ведут поиски путей повышения уровня развития гибкости во взаимосвязи с другими физическими способностями, а также с техническим компонентом подготовки гимнасток.

## Список использованной литературы

1. Алисов, Н.Я. Исследование гибкости и экспериментальное обоснование методики ее развития: дисс. ... канд. пед. наук / Н.Я.Алисов; Ленинградский гос. университет им. А.А.Жданова. – Л., 1971. – 165 с.
2. Белокопытова, Ж.А. Комплексная оценка специальных способностей девочек на начальном этапе обучения упражнениям художественной гимнастики (в зависимости от типа нервной системы): дисс. ...канд. пед. наук / Белокопытова Жанна Аркадьевна; Киевский гос. ин-т физ. культуры. – Киев, 1981 – 209 с.
3. Винер, И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике: дисс. ... канд. пед. наук 13.00.04: защищена 27.02.03 / Винер Ирина Александровна; Санкт-Петербургская гос. акад. физ. культуры им. П.Ф.Лесгафта. – СПб., 2003. – 120 с.
4. Волков, В.Ю. Технология развития гибкости: Учеб. пособие / В.Ю.Волков, А.Б.Юшин; СПбГТУ. – СПб.: [б.и.], 1995. – 60 с.
5. Гимнастика: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / под ред. М.Л. Журавина, Н.К.Меньшикова. – 2-е изд. – М.: Академия, 2002. – 444 с.
6. Гимнастика: учеб. для студ. Высш. уч. заведений / под ред. М.Л. Журавина, Н.К.Меньшикова. – 3-е изд. – М.: Академия, 2005. – 448 с.
7. Горохова, В.Е. Характеристика уровня специальной физической подготовленности высококвалифицированных спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой: Метод. Рекомендации для студентов, обучающихся по специальности 022300 «Физическая культура и спорт» / В.Е.Горохова. – М.: ПринтЦентр, 2004. – 14с.

8. Карпенко, Л.А. Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике: учебное пособие / Л.А.Карпенко, Санкт-Петербургская гос. акад. физ. культуры им. П.Ф.Лесгафта. – СПб.: [б.и.], 2000. – 36 с.