

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Сибирский государственный университет науки и технологий  
имени академика М. Ф. Решетнева

**Т. А. Мартиросова**

**ОСНОВЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА  
ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ:  
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ  
АСПЕКТЫ**

*Утверждено редакционно-издательским советом университета  
в качестве учебного пособия для студентов  
всех направлений подготовки всех форм обучения*

Красноярск 2019

УДК 796.412.2(075.8)  
ББК 75.662я73  
М29

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, доцент Л. В. ЗАХАРОВА  
(Сибирский федеральный университет);  
кандидат технических наук, доцент Т. Н. ПОБОРОНЧУК  
(Сибирский государственный университет науки и технологий  
имени академика М. Ф. Решетнева)

**Мартиросова, Т. А.**

М29 Основы учебно-тренировочного процесса по художественной гимнастике: теоретические и практические аспекты : учеб. пособие / Т. А. Мартиросова ; СибГУ им. М. Ф. Решетнева. – Красноярск, 2019. – 140 с.

ISBN 978-5-86433-785-1

Рассмотрены история развития и этапы становления художественной гимнастики как вида спорта в России. Приведены основы учебно-тренировочного процесса по данному виду спорта, а также методы оценки мастерства гимнасток.

Предназначено для студентов всех специальностей и форм обучения.

Рекомендовано для использования на занятиях по физической культуре бакалавров-инженеров в техническом вузе, на факультетах повышения квалификации (ФПК) для специалистов и преподавателей физического воспитания.

**УДК 796.412.2(075.8)**  
**ББК 75.662я73**

ISBN 978-5-86433-785-1

© СибГУ им. М. Ф. Решетнева, 2019  
© Мартиросова Т. А., 2019

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Введение</b> .....	4
<b>1. История развития художественной гимнастики</b> .....	7
Контрольные вопросы и задания .....	25
<b>2. Тенденции дальнейшего становления художественной гимнастики</b> .....	26
Контрольные вопросы и задания .....	34
<b>3. Методы оценки мастерства гимнасток</b> .....	35
Контрольные вопросы и задания .....	42
<b>4. Физическая подготовка в современном учебно-тренировочном процессе по художественной гимнастике</b> .....	43
Контрольные вопросы и задания .....	56
<b>5. Техническая подготовка в учебно-тренировочном процессе по художественной гимнастике</b> .....	57
Контрольные вопросы и задания .....	84
<b>6. Психологическая подготовка в учебно-тренировочном процессе по художественной гимнастике</b> .....	85
Контрольные вопросы и задания .....	108
<b>7. Средства и методы художественной гимнастики, формирующие артистичность спортсменок</b> .....	109
Контрольные вопросы и задания .....	132
<b>Заключение</b> .....	133
<b>Библиографический список</b> .....	134

## ВВЕДЕНИЕ

---

В законодательстве Российской Федерации физическая культура и спорт описаны как важнейшие компоненты целостного развития личности. Роль человека в обществе определяют его жизненные установки и ценностные ориентации, которые прививаются и совершенствуются с общей культурой, представленной совокупностью достижений в деле оздоровления людей и развития их физических способностей. В целом же личность человека характеризуют комплексом социально значимых черт, являющихся выражением гармоничности, всесторонности и универсальности его связей с окружающим миром и другими людьми, его способности к творческой самореализации и активной деятельности. Всестороннее развитие личности возможно лишь при комплексном подходе к воспитательной работе, предусматривающем координацию усилий по всем направлениям воспитания, в том числе и спортивному, строящемуся на системе физического воспитания, специальных научных знаниях о развитии спорта и уровня спортивных достижений.

Цель данного учебного пособия представить теоретические и практические основы учебно-тренировочного процесса по художественной гимнастике для обеспечения поддержки занимающимся, тренерам, преподавателям, спортивным судьям в ходе изучения теории спортивной тренировки, основанной на знаниях биологии, анатомии, физиологии человека и других наук. Задача учебного пособия – помощь в совершенствовании учебно-тренировочного процесса по художественной гимнастике.

В пособии рассмотрена история развития художественной гимнастики, тенденции ее дальнейшего становления (теоретический аспект), изучены методы оценки мастерства гимнасток, предложены средства и методы, которые направлены на формирование артистичности в учебно-тренировочном процессе и на выявление основ физической, технической, психической подготовки спортсменок.

Учебное пособие поможет обучающимся овладеть следующими универсальными компетенциями:

– *способностью* управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни (УК-6);

– умениями планировать и контролировать собственное время (УК-6.1); использовать основные методики саморегуляции, саморазвития и самообразования (УК-6.2); применять технологии приобретения, использования и обновления социокультурных и профессиональных знаний, умений и навыков (УК-6.3).

Обучающему необходимо:

*знать* системно упорядоченный комплекс теоретических знаний, охватывающих философскую, социальную, психолого-педагогическую тематику, тесно связанную с методическими, организационными основами спорта;

*уметь* применять физкультурно-спортивную практику творческого освоения ценностей физической культуры и спорта, активно использовать для своего всестороннего развития;

*владеть* средствами и методами физической культуры и спорта для самосовершенствования, поддержания высокого уровня здоровья, устойчивой и высокой работоспособности, повышения устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды и снижению заболеваемости; навыками самостоятельной организации досуга.

Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, способность владеть средствами самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья (УК-7) определяют психофизическую готовность обучающихся к будущей профессии, а также приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Учебное пособие предназначено для самостоятельной работы обучающихся всех специальностей и форм обучения в качестве одного из основных источников знаний по овладению теоретическим материалом спортивной тренировки. Также может быть использовано на курсах повышения квалификации тренеров, судей по художественной гимнастике в процессе дополнительного образования.

Материалы издания обобщают практический опыт и данные современных литературных источников, могут быть использованы как в учебно-тренировочном процессе, так и в практической работе специалистов.

Пособие состоит из семи глав. В первой главе описана история развития художественной гимнастики как вида спорта, основанного

на гимнастических и танцевальных упражнениях, которые выполняются как с использованием предметов (обруч, мяч, скакалка, лента, булавы), так и без него. Во второй главе определены тенденции дальнейшего становления этого вида спорта; в третьей – приведены методы оценки мастерства гимнасток; в четвертой – проанализирована физическая подготовка в современном учебно-тренировочном процессе, конечные задачи которого – расширение функциональных возможностей личности, степень их двигательной одаренности. Пятая и шестая главы посвящены технической и психологической подготовки личности спортсменок. В седьмой главе предложены средства и методы художественной гимнастики, формирующие артистичность спортсменок.

При подготовке учебного пособия использованы различные источники, прежде всего учебники И. А. Винер-Усмановой, Л. П. Орлова, Г. Бобровой, Т. С. Лисицкой, Н. Н. Захарьевой, Е. Н. Яшкиной, И. Д. Коняевой, Е. С. Крючек, Е. Н. Медведевой, Р. Н. Терехиной и др. В издании также отражены результаты научных исследований авторов и их учеников.

## 1. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

---

Художественная гимнастика – это вид спорта, основанный на гимнастических и танцевальных упражнениях, которые выполняются как с использованием предметов (обруч, мяч, скакалка, лента, булавы), так и без него. Художественная гимнастика является олимпийским видом спорта. Международная федерация гимнастики (фр. *Federation Internationale de Gymnastique (FIG)* или англ. *International Federation of Gymnastics (IFG)*) – федерация гимнастических видов спорта, в том числе и художественной гимнастики. Данная организация занимается разработкой регламентов и правил выступлений по художественной гимнастике, а также объединяет национальные федерации (официальный сайт Всероссийской Федерации художественной гимнастики). Художественная гимнастика считается молодым видом спорта.

Художественная гимнастика возникла в глубокую древность, когда люди только начали танцевать. В Древнем Риме каноны женской красоты предписывали женщинам иметь плавную походку и умение свободно и грациозно танцевать. Танец способствовал выплеску эмоций и чувств. Многогранность танца включает в себя средства музыкального, пластического, спортивного, эстетического и художественного развития. Все перечисленные средства танца способствуют становлению человека. В разные века, в связи со спецификой времени, танец развивался, изменялся, приобретал новые направления. Стали появляться танцевальные студии: Франсуа Дельсарта, Эмиля Жака-Далькроза, Жоржа Демени, Айседоры Дункан, – которые и послужили развитию художественной гимнастики как вида спорта.

**Франсуа Дельсарт** – французский учитель пения. После того как он сорвал голос и, посчитав, что тому виной – несовершенная методика тогдашнего консерваторского образования, на научной основе (в его понимании танца) создает систему «постановки эстетики человеческого тела». Впоследствии ее зафиксировал один из его учеников, американский драматург, актер и режиссер С. Маккеем (посещал класс Дельсарта в 1869–1870 годы). Система «постановки эстетики человеческого тела» получила известность в конце XIX века под названием выразительной гимнастики *François Delsarte*. В нее вошли

законы, руководящие человеческим телом, когда оно выражает то или иное чувство. Учениками Дельсарта были люди разных профессий. По его системе танцев занимались лучшие артисты того времени. Они ходили к нему для совершенствования своего драматического искусства, пластики и выразительности. Особое внимание уделялось развитию наблюдательности. Дельсарт воспитывал интерес к сценической передаче реальной жизни, видя в актере сознательного художника, соблюдающего общие законы творчества. Мэтр выявлял взаимодействие телесной экспрессии и духовной жизни, соотносил жизненно-энергетическое начало творчества с мыслительными процессами и моральными (религиозными) нормами. Изучая анатомию и медицину, работая в клинике для душевнобольных, исследуя поведение человека в обычных и исключительных условиях, в дальнейшем он использовал свои наблюдения для анализа мимики и жестов актера, природы сценической эмоции. Результаты своей работы он закрепил в специальной таблице особых «зон», иллюстрирующей провозглашённый им «закон соответствий» между органами тела и эмоциональными и рациональными реакциями. Положения системы Дельсарта впоследствии оказывали влияние на многих театральных деятелей и аналитиков актёрского творчества (в частности, А. Я. Таиров называл идеи Дельсарта «абсолютными истинами» в искусстве).

Мэтр танца Франсуа Дельсарт доказал, что у человеческой души есть свой, пластический, язык, и этот язык должен помогать человеку в его жизнедеятельности. Этому языку Дельсарт обучает людей. Он утверждал, что искусство есть знание тех внешних приёмов, которыми раскрываются человеку жизнь, душа и разум, – умение владеть ими и свободно направлять их. Система танца Франсуа Дельсарта в Париже основывалась на телесной выразительности, на методике контроля над двигательным аппаратом. Он систематизировал жесты по значению, смыслу и эмоциональной окраске. Дельсарт составил таблицы классификации всех жестов, в которых было отражено то или иное выразительное движение и настроение чуть ли не с математической точностью. Например, для рук предполагалось 243 движения. Мэтр предполагал, что каждому эмоциональному состоянию должно соответствовать определенное положение тела, рук, головы, мимика. Создав новые приемы работы над эмоциональной выразительностью, он научил артистов вкладывать в каждое движение определенный смысл. Он требовал от учеников устанавливать связь между движениями и настроением, говорил, что мало чувствовать и недостаточно испытывать, а необходимо воплотить чувство



в движении, выразить его. Дельсарт создал упражнения, соблюдая принципы:

- слитного включения многих составов в действие;
- связи между эмоциональным состоянием и телодвижениями;
- противопоставленных движений рук и ног при движениях.

Принципы системы «постановки эстетики человеческого тела» Франсуа Дельсарта являются очень ценными для современной художественной гимнастики, они составляют основу ее базовых движений. Различные базовые виды ходьбы, бега, прыжков требуют противопоставленного движения рук и ног. По его системе занимались композитор Ж. Бизе, актрисы Э. Рашель, М. Реди, Е. Линд. Последователи Франсуа Дельсарта восприняли его систему понимания жестов как новую философию, как своеобразное учение о человеке. Особое распространение система приобретает в Америке. Франсуа Дельсарт не дожил до того дня, когда юная девушка (она родилась через шесть лет после смерти маэстро) в Сан-Франциско не захочет больше вставать на пуанты, а смело бросится – босая, едва прикрытая лёгкой туникой – в шквалы музыки, полагая главным в танце свободу и естественную пластику человеческого движения. Она, Айседора Дункан, словно впитала в себя восходящую над театральным миром новую веру – в красоту раскованного, самовыражающегося человеческого тела. Как утверждают исследователи системы Франсуа Дельсарта, мышление до конца сохраняет в себе черты естественного своеобразия, порожденного необычными способами формирования его эрудиции. Непосвящённому подчас казалось, что этот странный господин учён менее, чем его ученики, обладающие стандартным школьным образованием. Иногда он не знал самых простых вещей.

«Он был самоучка, в известном смысле он „открывал Америку”». Так, однажды он спросил одного из своих учеников: „Вот вы учились, скажите мне, что такое метафизика?” – „Метафизика? Да это то самое, что вы нам сегодня объясняли” – так с улыбкой рассказал о нём единственный в России исследователь Дельсарта Сергей Волконский. Дельсарт, по моему мнению, принадлежит к тому странному типу самоучек, которые, „открывая Америку”, словно невзначай вместе с ними открыли и новые, неведомые для остального учёного человечества земли. Он – представитель той весьма, как показывает исследование, нередкой породы пытливых граждан, которых можно назвать „самоучками-первооткрывателями”. Обучая самих себя, ликвидируя недостатки личной грамотности, они способны научить чему-то необычайному всё человечество. У нас поразительно мало

публикаций о Дельсарте. Его имя даже не упоминается в Большой советской энциклопедии. А между тем он предвозвестил танец модерн, заложил основы актёрского тренинга, он был человеком, во многом предопределившим развитие искусства двадцатого века...»<sup>1</sup>.

6 июня 1865 года в Вене, где постоянно звучит музыка Иоганна Брамса, Антона Брукнера, Иоганна Штрауса, родился **Жак-Далькроз**. С детства он был окружен музыкой: в его семье дед играл на скрипке, дядя был пианистом. В доме постоянно звучала музыка. Уже с шести лет семья договаривалась о частных уроках музыки для маленького Жака, а в семь лет мальчик сочинил марш, в двенадцать стал учеником Консерватории в Женеве. В 1875 году туда переехала и вся его семья. Далькроз учился у Гуго де Зенгера и неоднократно награждался призами. В возрасте девятнадцати лет Далькроз едет в Париж, где посещает музыкальные и театральные курсы и начинает колебаться – быть ли ему музыкантом или актером? В 1881 году Далькроза принимают в члены общества «Belles-lettres», объединяющего любителей художественной литературы, и он с гордостью носит имя *belletrien*. В эти годы он уже сочиняет маленькие песни. В 1886 году его пригласили вторым дирижером в Алжир, где Далькроз с удовольствием знакомится с музыкой Африки. Его вдохновляют сложными ритмическими комбинациями африканских композиций. По возвращении из Алжира в Вену он два года занимается музыкой у Антона Брукнера, австрийского композитора, органиста. Известный музыкант являлся символом заключительного этапа австро-немецкого романтизма. В силу своего богатого гармонического языка, сложной полифонии и значительной продолжительности музыкальный педагог известен своими симфониями, мессами и мотетами. Из Вены Далькроз едет в Женеву, где исполняют многие его произведения. Издательство его произведений предложило ему несколько изменить свою фамилию, так как в это же время был еще другой композитор, носящий фамилию Жак, имя которого знают сейчас, вероятно, только узкие специалисты. Далькроз взял фамилию своего друга Валькроза, изменив только первую букву. С тех пор он подписывает свои произведения «Жак-Далькроз». Затем снова Париж. Здесь он берет уроки музыки у Матисса Люсси, Цезаря Франка и Лео Делиб.

В 1892 году Далькроз стал профессором Женевской консерватории по классу гармонии и сольфеджио. Его лекции вызывают большой

---

<sup>1</sup> Князева М. Л. Ключ к самосозиданию [Электронный ресурс]. М. : Молодая гвардия, 1990. С. 22–24. URL: <https://vikent.ru/author/1383/>.

интерес у молодежи той эпохи. Он увлекает учеников своим жизнерадостным характером. Позже, будучи стариком, будет упрекать молодых композиторов в пренебрежении к веселым стилям в музыке. Далькроз становится членом веселого кабачка, названного «Jараjou», центра артистической жизни Женевы. Там он сочинял и распевал свои веселые куплеты, писал забавные и остроумные стишки. В этот период жизни Далькроза уже многие его сочинения исполнялись на концертах в Женеве, Германии, Лондоне. Фестивали, крупные произведения с участием хора, солистов, танцевальные номера, выполняемые детьми и взрослыми ритмистами, привели к тому, что в 1900 году у мэтра музыки появились идеи создания ритмической гимнастики.

В то время в хореографии расцветал особого рода танцевальный жанр, который возглавляли так называемые «босоножки». Основоположницей пластической школы танца была Айседора Дункан. Она отрицательно относилась к классической школе балета с условными жестами и позами, отдавая предпочтение естественной выразительности движений, опираясь на образы древнегреческой пластики. Дункан признавала и положительные стороны классического балета, внося в него смелое новаторство, но Далькроз все же упрекал ее в отсутствии настоящей школы. Он смотрел на творчество Дункан глазами музыканта и считал, что она хотела танцевать «под музыку», а он требовал в танцах «воплощения музыки». Далькроз считал, что танцор должен всегда осознавать внутреннюю связь музыки и движения, что голая техника классического балета того времени ничто, если она не выражает человеческих чувств.

Далькрозу было очень трудно внедрить в стенах консерватории свой новый метод танца. Его система вызвала резкое осуждение. Песни, сопровождаемые движением критики того времени, называли «гримасничаньем». Перед возмущенным ареопагом Далькроз представлялся злодеем. Его упрекали в том, что он компрометирует учебное заведение своими сатанинскими выдумками. Все ополчились против Далькроза. Врачи уверяли, что его упражнения утомительны; хореографы упрекали его в отсутствии техники движения; музыканты – в изобилии переменных метров. Художникам не нравились черные учебные костюмы. Родители считали обнаженные руки и босые ноги экстравагантными, просто неприличными! Насколько трудно было мэтру, видно из слов, полных недоверия и иронии, произнесенных одним из его друзей: «Мой бедный друг, ты видно совсем сошел с ума!». Слушая все эти критические замечания, Далькроз повторял

с усмешкой, что труднее бороться с предрассудками, чем за новые идеи, и если человек пребывает в темноте, то не следует плакать, а лучше подать ему зажженную свечку. Мэтру понадобились необычайная энергия, упорство, фанатическая вера в правоту своего метода, чтобы отстаивать свое начинание и в течение ряда лет добиваться признания своих исканий. Его неустанно поддерживало сознание, что он делает нужное дело, и если он сам не разрешит эту новую проблему, то после его смерти другие продолжат его труд и найдут то, что он только наметил. Он говорил, что завел бой часов, но что же делать, если они зазвучат только после его смерти. И в 1905 году в стенах Женевской консерватории был открыт первый курс ритмической гимнастики.

Далькроз считал, что прежде чем приняться за музыку, нужно научиться воспринимать и ощущать ее всем своим существом, проникнуться чувством, которое порождает ритм и звуки. Он особенно подчеркивал значение ритмики для детей, так как движение является биологической потребностью их организма. Далькроз говорил, что вводя ритм в школьное образование, мы тем самым готовим ребенка к познанию искусства вообще, так как ритм является базой для всякого искусства – музыки, скульптуры, архитектуры, поэзии. Музыка, кроме того, имеет общевоспитательное значение – стимулирует к действию астенические натуры, успокаивает возбуждение, тонизирует поведение человека. Система Далькроза получила широкое распространение в области терапии.

В 1911 году в большом зрительном зале института в Хеллерау по вечерам шла подготовка к первым весенним празднествам, к показу ритмических упражнений на публику и к постановке второго действия оперы «Орфей» Глюка. Это являлось первым опытом применения Далькрозом своих ритмических принципов в театральной области. Мэтр подчеркивал, что жесты на сцене сами по себе ничего не представляют, а бесчисленные ритмы человеческого тела приобретают ценность тогда, когда они служат передачей ощущений.

О роли ритма в профессии актера Далькроз приводит мнение Жоржа Питоева, известного парижского режиссера и поклонника Далькроза, который считал, что все поведение актера на сцене ничего не выражает, если оно не насыщено внутренним ритмом. Но для того чтобы актер мог пользоваться этим ритмом, все его тело должно владеть секретом ритма. По мнению Питоева, ритм – основа сценического действия, и он ощущает его, как нечто осязаемое.

*Макс Рейнгардт*, увидев «Орфея» Глюка в Хеллерау, восхищался тем, что возможно сделать с организованной толпой, а художник,

работающий с Рейнгардтом, находил, что каждый, кто хочет посвятить свою жизнь драматическому искусству, должен принять участие в курсах института по ритмической гимнастике.

Известный писатель *Поль Клодель* говорил, что все удивляло в спектакле, напоминало античность и в то же время было абсолютно ново. Это было содружество музыки, пластики и света, которого он никогда не видел.

С. М. Волконский писал о постановке «Орфея»:

*«Прежде всего поражает в этом представлении простота, даже бедность внешних средств. Обстановки – никакой: серый и синий коленкор, в виде занавесей, в разных планах опускающихся над лестницами, ступенями и площадками, обтянутыми темно-синим сукном, ритмичность движений, то есть совпадение их со звуком – это то единое, воспринимающее, что связывает всех участников в одно общее».*

Слияние увиденного и услышанного, а также пластичность масс производило изумительное впечатление. Во всяком случае, все сходилось на том, что в Хеллерау показано было нечто еще невиданное. В отчетах института было сказано, что празднество посетило 5 291 человек. Все признавали большое общевоспитательное значение ритмических упражнений, но некоторые не одобряли эксперимента Далькроза в области пантомимы и пластики. В нем видели скорее талантливый организатор массовых действий и скульптурных построений, чем создателя индивидуальных пластических танцев. Родоначальница пластического танца Айседора Дункан критиковала ритмику Далькроза за чисто формальную связь с музыкой в отсутствие какой-либо образной и эмоциональной связи. Среди посетителей Хеллерауских празднеств были Станиславский, Дягилев, Рейнгардт, Волконский, Питоев, Нижинский, Синклер, Бернард Шоу, Клоделья и многие другие. Вот некоторые высказывания.

А. В. Луначарский: «Как бы то ни было, но теперь, увидев гимнастику Далькроза, я должен во всем согласиться с князем Волконским, ибо действительно от движения этих молодых тел веет какой-то новой весной, каким-то глубоким и прекрасным возрождением гармонической, человеческой красоты. Известно, что Далькроз, не ограничиваясь специальным и, так сказать, аристократическим преподаванием музыки и ритмики для своих учениц и учеников, отдает много времени и посильному ритмическому перевоспитанию пролетарской детворы. Честь ему за это и слава».

Сергей Рахманинов: «Результаты, достигнутые методом Далькроза в области музыкального ритма и слуха, в высшей степени интересны. Они привели меня в искреннее удивление».

И. Я. Падеревский (польский композитор и пианист): «Жак-Далькроз открыл новый путь мышления, которому суждено вести к утверждению музыки в качестве развивающего фактора, подвергая весь наш организм воспитательному воздействию гармонии, мы сами должны стать гармоничными существами».

Лео Блех (первый капельмейстер Королевской оперы в Берлине): «<...> впечатление от ритмической гимнастики из самого радостного удивления и крайнего изумления превратилось в безудержный восторг. Я убежден, что здесь создается нечто великое и фундаментальное для будущего».

Людвиг фон Гофман (деятель сцены): «Опыты, которые будут вам произведены, внесут в запутанную проблему сценического искусства больше ясности в некоторых направлениях, пожалуй, дадут и конечные результаты».

Ф. Грегори (профессор, индендант Мангеймского придворного театра): «От всего сердца желал бы я, чтобы каждый актер и певец подвергся благословенному действию Вашего обучения».

Гуго фон Гофмансталь (писатель): «Стремления школы Далькроза, мне кажется, ведут к более возвышенным целям и, наконец, являются противовесом механизмирующему духу времени».

Карл Гагеман (директор Немецкого театра в Гамбурге): «Я уже давно сделался приверженцем Далькрозовского метода, от которого жду много, особенно для сценического искусства, а также вообще для жизни. Поэтому основав „Сценическую Академию“ Немецкого театра, я сделал упражнения по методу Далькроза главным предметом обучения».

Бернард Шоу: «Ритмическая школа Далькроза считает, подобно Платону, что учеников нужно насыщать музыкой. Они ходят, работают и играют под воздействием музыки. Музыка заставляет их думать и жить. Через нее они приобретают такую ясность ума, что могут двигать разными конечностями одновременно, под разную музыку. Несмотря на то, что Жак-Далькроз, как все великие педагоги, большой тиран, его школа так привлекательна, что вызывает у посетителей, как у мужчин, так и у женщин, восклицания: „О, почему меня не воспитали таким образом!“, а престарелые мужчины спешат записаться в ученики и развлекают других учеников тщетными

усилиями бить на 2 – одной рукой, а на 3 – другой и делать при этом два шага назад каждый раз, как г-н Жак крикнет „Хоп!”».

Со свойственным ему юмором Бернард Шоу в письме к своему другу Патрику Кемпбелу пишет: «Мы присутствовали на студенческом экзамене. Студенты были одеты в трико „sansgien”, которые похожи на рукав или штанину. Каждый из студентов должен был вести за собой цепь других жертв. Они должны были разобрать невозможную по трудности тему, записанную на доске и тут же гармонизировать ее, импровизировать, модулировать, а затем дирижировать хором палочкой, а потом всем своим телом. Это было необычайно выразительно и особенно удивительно, что все исполнялось совсем легко, хотя возможно бы было от этого сойти с ума. Мне следовало бы кого-нибудь этому научить. Я Вам куплю трико и научу Вас. Потом Вы будете устраивать демонстрации этого нового метода».

В обстановке признания и восхищения расцвела и облетала весь мир система ритмического воспитания Далькроза.

Итак, Эмиль Жак-Далькроз создал авторскую систему ритмической гимнастики, в которой пытался перевести музыкальный ритм в движения человеческого тела. В основе авторской системы положено понятие ритма и пластическая реализация музыки. Музыка и пластика рождаются из ритма. Для воспитания и формирования тела необходим наиболее выразительный ритм. Мэтр считал, что приобрести невиданное могущество может только человек, способный чувствовать ритм. Танцор должен всегда осознавать внутреннюю связь музыки и движения, проникаться чувством, которое порождает ритм, научиться воспринимать и ощущать ее. Особенно Далькроз подчеркивал значимость введения ритмики в школьное образование. Он определял ритм как базу для познания любого искусства и считал, что музыка имеет общевоспитательное значение, приводящее человека к самопознанию, обретению радости жизни и избавлению от комплексов. Танец Далькроз определял как сочетание ритмических движений, с помощью которых человек может выразить свои чувства. Далькроз построил свою систему на свободном движении в ритме музыки. Он изучал и анализировал различные направления, в которых сочетались гимнастические движения с музыкой, получившие распространение в те времена. Мэтр выделял в них как положительное, так и отрицательное, что давало ему возможность сформировать неповторимый стиль своей ритмической системы. В художественной гимнастике такой подход нашел применение и дальнейшее развитие.

**Демени Жорж** – французский физиолог и педагог, автор гимнастической системы физического воспитания, родился в 1850 году. При создании своей системы физического воспитания мэтр использовал многие достижения физиологии и анатомии. В трудах Жоржа Демени освещен механизм движений (современная биомеханика) и физиологические процессы, происходящие в нервно-мышечной системе человека во время выполнения физических упражнений. В частности, он доказывал, что упражнения, производимые в полную амплитуду, без резких рывков и продолжительных статических усилий, гораздо полезнее скованных движений шведской, немецкой и других гимнастических систем. Он доказывал целесообразность упражнений на растягивание и расслабление мышц и т. п. Автором разработано много новых физических упражнений, которые применяются на уроках гимнастики и сейчас. В системе физического воспитания Жоржа Демени установлена последовательность постепенного перехода от общего физического развития к овладению прикладными движениями для мужчин и сложными танцевальными движениями для женщин. Система физического воспитания Жоржа Демени была рассчитана на несколько лет непрерывных занятий учебы в средней школе. Важнейшими целями физического воспитания Жорж считал укрепление здоровья и физических сил, достижение красоты тела и движений, выработку способности работать с наименьшей тратой энергии и воспитание мужества. С научной точки зрения система физического воспитания Жоржа Демени для своего времени была одной из наиболее обоснованных, но на практике, к сожалению, применялась мало. Правительство Франции, как и других империалистических стран, было заинтересовано в подготовке молодежи к военной службе в кратчайший срок. С помощью системы физического воспитания Жоржа Демени этого можно было достичь лишь в результате многолетних занятий.

Итак, Жорж Демени считал, что основным недостатком имеющихся систем гимнастики является чрезмерная резкость, прямолинейность движений. Он доказывал целесообразность упражнений на растягивание и расслабление мышц, упражнений, выполняемых с полной амплитудой без продолжительных статических усилий и резких рывков и скованных движений. Мэтр разработал следующие принципиальные требования к физическому воспитанию:

– гимнастика должна быть динамичной, следует избегать статических упражнений;



– в движениях необходимо добиваться полной амплитуды. Если одни мышцы полностью напряжены, то противоположные мышцы должны быть полностью расслаблены;

– движения должны быть естественными, а не угловатыми и отрывистыми;

– мышцы, не участвующие в движении, должны быть расслабленными;

– при обучении упражнениям необходимо переходить от известных к неизвестным, от легких к более трудным, от простых к сложным.

Его система физического воспитания была направлена на укрепление здоровья и физических сил, формирование способности работать с наименьшей тратой энергии и воспитание мужества, достижение красоты тела и движений. Основной целью гимнастики для мужчин было воспитание гибкости, силы, ловкости, способности быстро и экономно действовать в любых условиях, а также овладение основными видами военно-прикладных движений. При физическом воспитании девушек он ставил иные задачи, наиболее важными из которых являлись развитие у женщин грации и изящества, приобретение ими хорошей осанки, гибкости, ловкости, умения двигаться плавно и грациозно. В занятия включались упражнения с булавами, палками, венками и другими предметами, а также движения танцевальных шагов, всевозможные ритмические движения и импровизация. Занятия проводились в основном под музыку, чаще всего классических произведений.

**Айседора Дункан** – американская танцовщица, основоположница свободного танца, родилась в 1877 году в Сан-Франциско. Урожденная Дора Энджела была младшей из четырех детей Джозефа Чарльза Дункана, банкира, горного инженера и известного ценителя искусства, и Мэри Айседоры Грей. Вскоре после рождения Айседоры глава семейства обанкротился, и семья некоторое время жила в крайней бедности. Родители Дункан развелись, когда той не было и года. Мать переехала с детьми в Окленд и устроилась швеей и преподавателем фортепиано.

Денег в семье было мало, и вскоре юная Айседора бросила школу, чтобы вместе с братьями и сестрами зарабатывать уроками танцев для местных детей. Айседора с детства следовала своей фантазии и импровизировала, танцуя так, как ей вздумается.

Мечты о большой сцене привели Дункан в Чикаго, где она безуспешно ходила на прослушивания в разные театры, а затем и в Нью-

Йорк, где в 1896 году девушка устроилась в театр известного критика и драматурга Джона Августина Дэйли. В Нью-Йорке девушка некоторое время брала уроки у знаменитой балерины Мари Бонфанти, но, быстро разочаровавшись в балете и почувствовав себя недооцененной в Америке, Айседора переехала в 1898 году в Лондон. В столице Великобритании Айседора начала выступать в богатых домах – неплохие заработки позволили танцовщице арендовать студию для занятий. Из Лондона девушка направилась в Париж, где произошла ее судьбоносная встреча с Лои Фуллер. Лои и Айседора имели сходные взгляды на танец, рассматривая его как естественное движение тела, а не жесткую систему отработанных движений. В 1902 году Фуллер с Дункан отправились в танцевальный тур по европейским странам. В 1904 году Айседора открыла свою первую танцевальную школу в Германии, а затем еще одну в Париже, но она вскоре была закрыта из-за начала Первой мировой войны. Много лет своей жизни Дункан ездила с выступлениями по Европе и Америке, хотя она вовсе не была в восторге от гастролей, контрактов и прочей суеты. Дункан считала, что это отвлекает ее от истинной миссии: обучения молодых танцовщиков и создания чего-то прекрасного.

Популярность Айседоры в начале XX века не подвергается сомнению. В газетах писали, что танец Дункан определяет силу прогресса, изменений, абстракции и освобождения, а ее фото, на которых представлено «эволюционное развитие танца», каждое движение которого рождается из предыдущего в органической последовательности, стали знаменитыми на весь мир. В июне 1912 года французский модельер Пол Пуаре устроил в шикарном особняке на севере Франции один из самых знаменитых вечеров «Lafête de Bacchus» (воссоздание «вакханалий» Людовика XIV в Версале). Айседора Дункан, одетая в греческое вечернее платье, сшитое Пуаре, танцевала на столах среди 300 гостей, которые за несколько часов успели выпить 900 бутылок шампанского.

В 1921 году политические симпатии Дункан привели танцовщицу в Советский Союз. В Москве нарком просвещения РСФСР А. В. Луначарский предложил американке открыть танцевальную школу, пообещав финансовую поддержку. Однако в итоге большую часть расходов по содержанию школы Айседора выплачивала из своих собственных денег, переживая при этом голод и бытовые неудобства. Московская школа быстро разрасталась и набирала популярность. Первое выступление учащихся заведения состоялось в 1921 году на сцене Большого театра в честь годовщины Октябрьской революции.

Айседора вместе с учениками исполнила танцевальную программу, в которую, помимо прочих, вошел танец «Варшавянка» под мелодию польской революционной песни. Программа, во время которой революционное знамя подхватывалось из рук павших борцов полными сил бойцами, имела успех у зрителей. Танцовщица прожила в советской России три года, но различные неурядицы заставили Айседору покинуть страну, оставив управление школой на одну из своих учениц – Ирму.

Школа Дункан после ее отъезда и гибели просуществовала более четверти века, и в 1947 году в 1-м Всесоюзном конкурсе по художественной гимнастике в Таллине принимали участие гимнастки ее школы.

Айседора Дункан принимала танец как вид искусства. Она стремилась в танце к естественности, воссоединению танца и музыки, развивая естественные формы и создавая свои движения без вращений и прыжков. Движения ее были просты. Шаги сочетались с легким бегом на полупальцах, маленькие прыжки чередовались естественными остановками и позами. Танцевала она босая в легких, прозрачных туниках под классическую музыку. В движениях танцовщицы передавались умения воплощать волнообразность линий, прекрасную форму живой природы. Творчество Айседоры послужило примером нового подхода к созданию танцевальных направлений и оказало огромное влияние на развитие художественной гимнастики.

Этот вид спорта предполагает для создания запоминающегося образа связь музыки с движениями. Базовыми движениями художественной гимнастики являются волны, пружинистые движения и их сочетание с движениями туловищем и руками, различного вида бега, ходьбы и прыжков. В своей книге «Моя жизнь», изданной в России в 1930 году, Дункан писала, что гимнастика должна являться базой всего физического воспитания молодого поколения России. Она разрабатывала правила преподавания танцев в школе, создав последовательное руководство танцами, опубликовав 500 физических упражнений, которые приводят учеников от простых движений к сложным. Дункан пыталась выстроить систему, состоящую из танцевальных движений, которые могли помочь в переводе музыкальных образов в пластические. Она называла их «нотами гаммы движений».

Творческое наследие предшественников: системы выразительной гимнастики François Delsarte, ритмической гимнастики Э. Ж. Далькроза, танцевальной гимнастики Ж. Демени и свободного танца А. Дункан – получили большую популярность в конце XIX – начале

XX века в России. Возникло большое количество студий пластического творчества и театрального искусства.

В 1912 году С. Волконский открыл в Петербурге курсы ритмической гимнастики. В студии работали русские преподаватели и специалисты, командированные в Россию Далькрозом.

В 1913 году при Санкт-Петербургском институте физической культуры им. П. Ф. Лесгафта благодаря мэтрам Мариинского театра была открыта Высшая школа художественного движения. Все педагоги названной школы до прихода в неё имели свой уникальный опыт преподавания эстетической, ритмической, танцевальной гимнастики или свободного танца. Объединение всех этих стилей в один дало мощный толчок для появления художественной гимнастики.

В 1915 году в Петрограде актриса МХАТ К. Исаченко-Соколова открыла школу пластики и сценической выразительности, где были представлены и пластика А. Дункан, и ритмическая гимнастика Далькроза, и выразительная гимнастика Дельсарта, а также упражнения с предметами – мячом, шарфом и др.

В 1918 году в Петрограде Е. Н. Горлова, получившая специальное пластическое образование в студии Э. И. Рамбек (ученицы А. Дункан), начала свою педагогическую деятельность в области пластики. Еще в 1918 году Елена Николаевна Горлова организовала здесь первые детские театральные группы, вела музыкальные занятия в детских садах. Е. Н. Горлову (девичья фамилия Пашкова) мы знаем как актрису, режиссера, преподавателя сценического движения, одного из первых педагогов Высшей школы художественного движения. А тогда она лишь начинала свой творческий путь. В Петрограде в то время существовала детская студия имени З. И. Лилиной. Двадцать девочек обучались в ней танцевальному и драматическому искусству. Именно этой студии суждено было стать в дальнейшем творческой лабораторией Е. Н. Горловой. Отсюда путь ее лежал в художественную гимнастику. Позднее Горлова познакомилась с системой студии «Гептахор» и со студией Д. М. Мусиной. Полученные знания помогли ей разработать комплексы ритмической гимнастики.

В 1918 году под руководством Н. Романовой открылась школа ритма, находящаяся в ведении губернского отдела народного образования. Ритмическая гимнастика вводится в школах на уроках физической культуры и во внешкольное время – как средство художественного воспитания детей. В этом же году в Пензе открылась студия Инны Владимировны Быстрениной, где сначала занимались 8–10 девушек. На первых порах занятия шли на квартире преподавательницы, затем –

в фойе театра. Девушки осваивали различные виды ходьбы, бега, прыжков, с увлечением изучали характерный и историко-бытовой танцы. Однако центром поисков средств выразительности художественного движения все же оставался Петроград.

Особое внимание обращалось на легкость и музыкальность исполнения танцевальных композиций. Эта студия в дальнейшем дала художественной гимнастике известных специалистов: заслуженного тренера РСФСР Н. Л. Кругликову, К. П. Абрамову, В. Ф. Ястребцеву.

В 1919 году С. Ауэр в Петрограде открыла студию, позже – Институт совершенного движения. В нем учащиеся получали возможность освоить всестороннюю физическую культуру. Учебный план института был многопредметным и включал акробатику, верховую езду, фехтование, ритмическую гимнастику, характерный танец и т. д.

В том же 1919 году при студии музыкального движения в Институте живого слова начала свою деятельность студия «Гептахор», которая работала над оформлением хореографических спектаклей и концертных номеров. С 1933 года «Гептахор» начал массовую работу с детьми в секции физической подготовки областного совета физической культуры, создавая «систему двигательной гимнастики».

Потребность в педагогических работниках привела к открытию в 1920 году Института ритма. Учащихся группы Н. В. Романовой, инициатора в создании института, уже имевших достаточную двигательную подготовку, зачислили на второй курс. На первый курс приняли всех желающих, сдавших испытания по ритмике и музыкальной грамоте. Институт готовил специалистов педагогов-ритмистов. Основными предметами курсов являлись ритмика, сольфеджио и импровизация. В качестве дополнительных предметов, которые способствовали физическому и музыкальному развитию, были определены хоровое пение, слушание музыки, пластика, гимнастика. В обучение в качестве теоретических дисциплин входили методика ритмики, биомеханика, психология, история музыки, искусства и семинар по изучению психопедагогического значения ритмики. Два года Институт просуществовал как самостоятельное учреждение, а затем вошел в Институт сценических искусств как его составная часть. В начале 20-х годов в стране открываются студии ритмики и пластики, или ритмической и эстетической гимнастики. Все это способствовало появлению нового вида спорта – художественной гимнастики.

В 1920 году под руководством Д. М. Мусиной начала свою работу студия единого искусства имени Ф. Дельсарта, находившаяся в ведении Главнауки. В ней были представлены практическая, научно-

исследовательская и учебная секции, в которых преподавались танец, художественное слово и мимикопластическая выразительность.

В Вологде при музыкальной школе занятия ритмической гимнастикой в 1921–1923 годы вел Герман Иванович Шипулин, давший путевку в художественную гимнастику заслуженному тренеру СССР Ю. Н. Шишкаревой.

В Москве в это время существовала школа гармонической гимнастики Людмилы Алексеевой, опыт которой использовала Р. А. Варшавская при разработке пластической техники на основе эмоционального слияния музыки и движения. Алексеева старалась утвердить метод художественно-эмоционального воспитания женщин любого возраста и сложения с помощью простейших форм танцевально-ритмического движения.

В 1923 году в Петрограде по распоряжению наркома просвещения Луначарского организуется студия пластического движения Зинаиды Давыдовны Вербовой. До этого около 10 девушек занимались у нее дома. Из этой студии уйдет потом в большой спорт заслуженный тренер СССР А. М. Семенова-Найпак. Зинаида Давыдовна прожила интересную жизнь в гимнастике. Уже в 50–60-х годах она создавала уникальные произвольные упражнения ведущим мастерам художественной гимнастики, членам сборной команды Советского Союза Л. Назмутдиновой, А. Шнейдере, В. Вернер, Э. Аверкович, Л. Лобовой, Ф. Алферовой. Это были на удивление яркие, выразительные композиции. В 1923 году студия была расширена за счет введения в учебный план акробатики, гимнастики и ряда теоретических дисциплин. Основная направленность работы студии Д. М. Мусиной заключалась в научном обосновании и практическом осуществлении синтеза разных видов искусства, однако все поставленные задачи студии воплотить не удалось.

В 1921 году основана студия З. Вербовой, которая с 1923 года получила права государственной художественной школы. В ней проводили занятия со всеми желающими самосовершенствоваться и готовили педагогические кадры для преподавания физического воспитания. Занятия включали следующие предметы: биомеханику, анатомию, историю танца, историю костюма, общую гимнастику, ритмическую гимнастику, пластику, акробатику, поддержки, характерный танец, пантомиму, импровизацию и постановочно-режиссерскую работу. Позже З. Вербова приступила к педагогической деятельности в производственных коллективах, а в 1936 году начала работать в качестве сотрудницы доцентуры художественного движения

Института физической культуры имени П. Ф. Лесгафта. В 1923 году работу по пластике с группой одаренных детей в детской художественной студии развернула Е. Н. Горлова. Тренировки проводились с использованием разнообразных конструкций, а также предметов (лентой, мячом, шарфом и т. д.). Хореографические постановки обязательно сопровождалась определенным сюжетным развитием, внося в свою работу элементы театрализации.

Народным комиссариатом просвещения Грузии в 1924 году ритмопластическая студия Србуи Степановны Лисициан была преобразована в Тифлисский институт ритма и пластики. Если в Петрограде институт строил свою работу в соответствии с основными положениями системы Далькроза, то в Тифлисе преимущество было отдано идеям Дельсарта. В институте серьезно изучали классическую музыку, всемерно развивали музыкальный вкус. Приступая к очередной постановке, Србуи Степановна вместе с ученицами разбирала смысл избранного музыкального произведения, определяла задачи каждого музыкального отрезка, никогда не допускала неправильных купюр, искажения темпа, нюансировки. Этим она воспитывала в учениках бережное, вдумчивое отношение к музыке. Србуи Степановна уделяла большое внимание законам композиции, использованию площади, разнообразию перестроений. На сценическом и педагогическом факультетах института занималось несколько десятков человек. Среди них были и двоюродные сестры руководительницы института – заслуженный тренер СССР Мария Вартановна Лисициан и заслуженный тренер РСФСР Тамара Вартановна Лисициан.

Итак, в развитии художественного движения в России можно выделить несколько этапов.

*Первый этап* (с 1917 по 1924–1925 годы) характеризуется разобщенностью представленных школ и их резким противопоставлением друг другу, каждая из возникавших школ признавала только свои принципы. Отдельные конференции, показательные выступления, организованные существовавшими студиями, носили в основном иллюстративный характер.

*Второй этап* (с 1925 года) характеризуется попытками объединения разнонаправленных студий и школ. С 1925 года представители студий начали искать возможности совместной работы друг с другом и со спортивными обществами. С 1926 года ритмика и пластика отдельных школ стали менее отчетливо противопоставляться друг другу. Образованная в 1927 году Ассоциация пластических работников основной задачей ставила создание единой системы по всем

имеющимся пластическим школам на основе изучения различных видов художественного движения. Но намеченные задачи остались неосуществленными. Однако проявилась объективная потребность в углубленном изучении техники художественного движения, и таким образом наметился определенный стык с физической культурой. В 1929 году на базе Ленинградского областного совета физической культуры был сделан следующий шаг на пути объединения существующих художественных направлений. В художественном движении использовались разнообразные приемы в работе двигательного аппарата, что вызвало интерес работников физической культуры с целью перенесения художественных и эстетических открытий в физкультурные занятия. Материалы по пластическому движению и ритмической гимнастике включались в учебные пособия по физической культуре.

Огромное значение для последующего развития художественной гимнастики имела научно обоснованная система физических упражнений, созданная основоположником отечественной школы физического воспитания П. Ф. Лесгафтом. В 1930 году издается книга М. Бурцевой «Художественное движение», в которой впервые проанализированы средства выразительности в художественной гимнастике. В 1931 году при Ленинградском областном совете создается первая секция художественной гимнастики. Через три года в Ленинградском институте физической культуры им. П. Ф. Лесгафта открылась Высшая школа художественного движения. Началась практическая реализация идеи объединения физического воспитания с эстетическим. Первыми преподавателями Высшей школы стали представительницы бывшего Петроградского института ритма Р. А. Варшавская, А. М. Невинская и бывшие руководители пластических студий Е. Н. Горлова и А. М. Семенова-Найпак. Характерный танец преподавал известный танцовщик Сергей Гаврилович Корень. Чуть позже постановочную работу в школе начинает вести балетмейстер, в будущем народный артист СССР Ростислав Владимирович Захаров. Танец и пластику преподает ученица нью-йоркской студии Михаила Фокина Паулина Конер. Историко-бытовой танец ведет Николай Павлович Ивановский.

Положено начало углубленной теоретической и исследовательской работе в области художественного движения. Создается единая система. Однако, как отмечали специалисты, с точки зрения решения прямых задач физического воспитания она оказалась несовершенной. Эта система страдала двойственностью, так как была направлена



на овладение исполнительским танцевальным мастерством, что, несомненно, не имело никакого отношения к физическому воспитанию, а являлось прямой задачей хореографического искусства. Но в 1938 году состоялся первый выпуск специалистов художественной гимнастики с высшим образованием. С их появлением работа в Ленинграде заметно оживилась. Именно они провели в городе на Неве в 1939 году первые личные соревнования по художественной гимнастике.

### **Контрольные вопросы и задания**

1. Охарактеризуйте систему «постановки эстетики человеческого тела» Франсуа Дельсарта.
2. В чем заключается сущность принципов системы «постановки эстетики человеческого тела» Франсуа Дельсарта?
3. Расскажите об авторской системе ритмической гимнастики Эмиля Жака-Далькроз.
4. В чем суть системы физического воспитания Жоржа Демени?

## 2. ТЕНДЕНЦИИ ДАЛЬНЕЙШЕГО СТАНОВЛЕНИЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

---

С 1938 года художественная гимнастика вошла в жизнь миллионов и стала частью физической культуры населения нашей страны. В настоящее время художественная гимнастика очень популярна в России и за рубежом. Универсальные средства художественной гимнастики (танцевальные шаги, повороты, прыжки, волны, акробатические элементы) позволяют решать задачи физического, эстетического и духовного воспитания девочек, девушек, женщин всего мира. Разнообразие этих средств позволяет сбалансировано развивать и совершенствовать основные физические качества занимающихся (гибкость, ловкость, выносливость, сила, быстрота), формировать личность, обладающую психологическими качествами, умениями, развитыми психическими процессами. Методика подготовки спортсменок, разработанная нашими учеными, стремительно распространяется по всему миру. В результате этого увеличивается количество занимающихся в странах, где раньше гимнастика не была популярна. Высокие технические достижения демонстрируют спортсменки таких стран, как Италия, Азербайджан, Япония, Израиль, Испания.

Художественной гимнастикой занимаются люди разных возрастных групп. Средства художественной гимнастики включены в программы дошкольных и школьных учреждений. Огромная популярность отмечается у студентов высших учебных заведений. Но только некоторые регионы России проводят студенческие соревнования по художественной гимнастике. Стоит подчеркнуть, что большое количество гимнасток-чемпионок работают преподавателями-тренерами в различных образовательных учреждениях (Юлия Барсукова, Ольга Капранова, Дарья Кондакова). Алина Кабаева ежегодно проводит фестивали по художественной гимнастике, в которых принимает участие огромное количество юных спортсменов.

Успешное осуществление подготовки гимнасток невозможно без систематического и внимательного изучения спорта высших достижений в целом и художественной гимнастики в частности. Художественная гимнастика как вид спорта является развивающейся системой. Под развивающей системой ученые понимают процесс перехода из одного состояния в другое, более совершенное, переход от старого качественного состояния к новому качественному, от простого

к сложному, от низшего к высшему. Развитие личности гимнастки – это процесс, присущий внутренней структуре личности, описывающий происходящие в ней изменения. Развитие личности понимается как процесс проявления того, что в ней изначально присутствовало, было дано, и появления нового, того, чего в ней не было прежде. Становление – это целенаправленное воздействие на гимнастку, осуществляемое тренером для создания определённых условий, которые в дальнейшем поспособствуют возникновению у них новых физических, психологических качеств, умений, а также теоретических знаний. На основании изложенного, вслед за учеными исследователями, выделены главные тенденции развития и дальнейшего становления художественной гимнастики:

- рост сложности соревновательных композиций спортсменок в индивидуальных и групповых программах;
- каскадный способ и динамичность выполнения соревновательных программ индивидуальных и групповых упражнений;
- увеличение объемов тренировочной работы;
- околопредельная реализация индивидуальных возможностей гимнасток;
- оптимальная сбалансированность двигательных действий гимнасток (работа всеми частями тела и предметами);
- увеличение объема специальной подготовки в общем объеме тренировочной работы;
- увеличение числа соревновательных дней в годичном цикле и продолжительности соревновательного периода;
- многочисленные победы российских гимнасток на международных встречах, чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх;
- быстрое распространение эффективной технологии подготовки высококвалифицированных гимнасток в мире вследствие привлечения специалистов из России, Болгарии, Беларуси, Украины и других стран;
- появление на международной арене спортсменок из стран, где художественная гимнастика не была традиционным видом спорта (Япония, Корея, Кипр, Египет, Бразилия, Англия, Таиланд и др.);
- повышение квалификации тренеров в мире;
- повышение квалификации судей в мире;
- совершенствование системы экспертной оценки – правил соревнований, в основу которых положены многолетние научные исследования (один из прогрессивных факторов развития художественной гимнастики);

- увеличение новых спортивных отделений художественной гимнастики в детских спортивных школах;
- открытие центров подготовки по художественной гимнастике в различных городах России и СНГ;
- увеличение числа клубов художественной гимнастики в мире;
- внедрение научно-исследовательских разработок в практику по различным аспектам подготовки высококвалифицированных спортсменок;
- совершенствование всех видов обеспечения подготовки в художественной гимнастике;
- постоянное совершенствование экипировки и соревновательных костюмов;
- совершенствование управленческого аспекта подготовки гимнасток.

Перечисленные тенденции в настоящее время определяют направленность мировой художественной гимнастики. Однако для разработки системы подготовки квалифицированных спортсменок в нашей стране необходимо уточнить тенденции, характерные именно для российской художественной гимнастики, к которым можно отнести:

- увеличение количества детей, занимающихся художественной гимнастикой;
- увеличение регионов, в которых культивируется художественная гимнастика;
- появление молодых талантливых спортсменок в Самарской, Орловской, Владимирской областях и Краснодарском крае;
- увеличение отделений художественной гимнастики в детско-юношеских спортивных школах;
- развитие клубной системы в художественной гимнастике;
- увеличение количества тренеров высокой квалификации, осуществляющих подготовку резерва в различных регионах России;
- увеличение количества высококвалифицированных судей, осуществляющих судейство Всероссийских и международных соревнований;
- использование результатов научных исследований в практике подготовки высококвалифицированных гимнасток.

Рассмотрим факторы, определяющие становление художественной гимнастики в России. Более глубокое понимание сущности становления художественной гимнастике в России отражено в педагогической модели тренировочного процесса. По имени ученых, педагогов, эффективной является та модель, в которой размещены

не объекты во взаимосвязи, а факторы, условия, связи и взаимодействия субъектов тренировочного процесса.

Фактор (от лат. *factor* – делающий, производящий) – причина, движущая сила какого-либо процесса, явления, определяющая его характер или отдельные его черты. Вместе с тем понятие «фактор» имеет психолого-педагогический смысл: это постоянно действующая движущая сила, первооснова, первопричина какого-либо педагогического или психологического явления, процесса. Факторы предполагают педагогическую направленность, ориентированы на процесс становления и развития личности (в том числе гимнастки), обеспечивают ее успешную подготовку. Реализация факторов того или иного педагогического явления (в том числе тренировочного процесса) может осуществляться через создание определенных педагогических условий, средств и методов. С этой точки зрения тренировочный процесс по художественной гимнастике направлен на подготовку будущих чемпионов. Выступает как действующая движущая сила основа, в которой сосредоточены разнообразные возможности для осуществления целей педагогической деятельности в тренировочном процессе. Способствует реализации педагогических действий, направленных на образование, воспитание, развитие (в том числе самообразование, самовоспитание, саморазвитие), а также становление и развитие будущего чемпиона. В целом можно утверждать, что тренировочный процесс как пространство разнообразных возможностей обладает многофакторным влиянием. Факторное влияние тренировочного процесса на становление и развитие личности очевидно как для тренера, так и для гимнастки. Для тренера – это возможность реализации спортивных стратегий, педагогических действий, создания педагогических условий для физической и технической подготовки; для гимнастки – это возможности для индивидуального развития, личностной самореализации и становления.

Одним из главнейших факторов становления художественной гимнастики выступает устойчивая перспективная система функционирования художественной гимнастики и огромные достижения российских гимнасток, что определяет соотношение сил на международной спортивной арене. Перспектива развития и становления этого вида спорта в стране зависит от ряда факторов, которые были выявлены в результате специального исследования, в котором приняли участие ведущие специалисты: члены международной федерации гимнастики, руководители федераций, сотрудники Олимпийского комитета России,

сотрудники Министерства спорта РФ, высококвалифицированные судьи, тренеры и ученые.

Основополагающими факторами становления художественной гимнастике в России являются следующие.

*Место художественной гимнастики в национальной системе физического воспитания населения России.* Как система специально подобранных физических упражнений и научно разработанных методик, методических приемов художественная гимнастика как вид спорта направлена на всестороннее развитие и совершенствование основных физических качеств занимающихся (гибкость, ловкость, выносливость, сила, быстрота), на формирование личности гимнастки, обладающей психологическими качествами, умениями, развитыми психическими процессами, на укрепление здоровья, на обеспечение творческого долголетия. Широкий диапазон средств и методов художественной гимнастики позволяет охватить практически всех людей: детей и подростков, взрослых и пожилых, женщин и мужчин, здоровых и больных. Анализ истории развития художественной гимнастики в России и во всем мире показал, что наша страна является традиционно гимнастической, имеющей свою национальную школу, которая обеспечила успех на мировом помосте. Художественная гимнастика прославляет нашу страну триумфальными победами: это один из видов спорта, который Россия подарила международному олимпийскому движению. Федерацией художественной гимнастики была инициирована идея разработки программы по художественной гимнастике для начальной школы в рамках Федерального образовательного стандарта второго поколения. Эта программа прошла апробацию во многих школах Москвы. Программа «Звездные дети» носит многофункциональный характер: оздоровление, гармоничное развитие детей средствами гимнастики, а также вовлечение широкого круга детей для занятий художественной гимнастикой с целью развития здоровья, всестороннего развития личности, дальнейшего поиска талантов.

*Массовость художественной гимнастики в стране.* Благодаря достижениям российских спортсменок: Юлии Барсуковой, Алины Кабаевой, Ирины Чащиной, Евгении Канаевой и других – массовость художественной гимнастики в стране в последние годы значительно повысилась. Многогранность и красота художественной гимнастики и делают его массовым, привлекательным для девушек всего мира. Большое количество гимнасток на разных этапах своей подготовки включаются в борьбу за лидерство, демонстрируя свою пригодность для выступления в составе сборной команды страны, способность

конкурировать на международной арене. Существует высокая конкуренция внутри страны при отборе в сборную команду России по художественной гимнастике.

*Активная пропаганда художественной гимнастики как вида спорта.* Эффект пропагандистского воздействия достигается такими средствами коммуникации, как телевидение, радио, пресса, наличие специальных изданий (учебники, учебные пособия, диссертационные исследования по актуальным проблемам художественной гимнастики).

*Функционирование национальной федерации по художественной гимнастике и наличие в ней специалистов по различным направлениям работы и контролю деятельности региональных федераций.* Главным условием следует считать высокий профессионализм всех структурных подразделений федерации, направленный на решение генеральных задач.

*Финансирование вида спорта* и наличие материально-технической базы для занятий художественной гимнастикой.

*Количественные и качественные характеристики тренерских кадров,* являющиеся существенными показателями возможности страны для подготовки высококвалифицированных гимнасток. Наша страна гордится целой плеядой выдающихся педагогов, которые прославили художественную гимнастику как вид спорта.

*Подготовка и повышение квалификации тренеров по художественной гимнастике.* Прежде всего, это подготовка в специальных учебных заведениях, а также повышение квалификации путем обобщения передового опыта ведущих педагогов в стране и мире.

*Подготовка и повышение квалификации судей по художественной гимнастике.* Всероссийская федерация уделяет большое внимание данному аспекту и постоянно привлекает специалистов для проведения семинаров с целью совершенствования уровня знаний судей российской и международной категорий.

*Наличие документов, управляющих развитием художественной гимнастики.* Это, прежде всего, классификационные программы, правила соревнований, квалификационные требования к гимнасткам, которые разрабатываются с учетом тенденций развития мировой художественной гимнастики и прогнозирования перспективы спортивных достижений.

*Представительство страны в Международной федерации гимнастики (FIG) и Европейском гимнастическом союзе (UEG).* Вряд ли возможно рассчитывать на то, что художественная гимнастика будет развиваться по естественным, логичным для данного вида

спорта законам, а не испытывать искусственное влияние, тормозящее ее развитие. Россия имеет представительство в FIG. Президентом технического комитета по художественной гимнастике Международной федерации гимнастики является Кузьмина Наталья, что позволяет влиять на содержание документов, с помощью которых осуществляется управление в этом виде спорта в мире. Членом технического комитета Европейского гимнастического союза избрана представительница России Нефёдова Елена.

*Наличие системы интегральной подготовки в художественной гимнастике.* Интегральная подготовка в художественной гимнастике направлена на объединение и комплексную реализацию различных компонентов подготовленности спортсмена – технической, физической, психологической, интеллектуальной – в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Каждый компонент подготовленности формируется средствами и методами художественной гимнастики. Это приводит к тому, что физические качества, способности и умения, проявляемые в тренировочных упражнениях, часто не могут проявиться в соревновательных упражнениях. Поэтому необходим особый раздел подготовки, обеспечивающий согласованность и эффективность комплексного проявления всех сторон подготовленности к соревновательной деятельности.

В качестве основных средств интегральной подготовки выступают:

- соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня;
- специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные по структуре и характеру проявляемых способностей к соревновательным. При этом важно соблюдать условия проведения соревнований.

В любом виде спорта интегральная подготовка является одним из важных факторов приобретения и совершенствования спортивного мастерства. Так, чтобы подготовить гимнастку высокого уровня, в тренировочный процесс необходимо включать упражнения на гибкость, прыгучесть, развивать мышцы ног, ловкость, специальную и общую выносливость, совершенствовать хореографическую подготовку, осваивать народные, международные танцы, сценическое и артистическое мастерство, а также акробатические элементы. Только такая интегральная подготовка полностью раскроет возможности спортсменки, будет способствовать совершенствованию технической составляющей, гармоничному развитию гимнастки, ее психических



качеств и свойств личности в соответствии с требованиями сложной соревновательной обстановки, характерной для данного вида спорта.

Интегральная подготовка в художественной гимнастике осуществляется на научной основе и является динамично развивающейся системой. В каждом новом олимпийском цикле она включает в себя эффективные технологические и методические новшества, которые требуют своего научного обеспечения. Это обуславливает необходимость интенсификации научно-исследовательской работы в области теории и методики художественной гимнастики при более тесном взаимодействии тренеров, врачей, ученых. Необходимо выполнение исследований по заказу руководства сборной команды в связи с постоянно развивающимися запросами практики.

*Адекватное психолого-педагогическое и медико-биологическое обеспечение* подготовки гимнасток сборной команды России является необходимым условием достижения высоких и устойчивых спортивных результатов.

*Качество постановки научно-исследовательской работы в национальной сборной команде* во многом способствует совершенствованию различных составляющих интегральной подготовки гимнасток. Учеными нашей страны, разработавшими теорию и методику художественной гимнастики, накоплен богатый научный потенциал, позволяющий тренерам-практикам успешно решать задачи спортивной тренировки.

*Издание научно-методической литературы*, которую необходимо использовать в практике подготовки гимнасток различной квалификации. Научные исследования в области художественной гимнастики в настоящее время активно осуществляются и успешно внедряются в систему интегральной подготовки спортсменов.

*Подготовка гимнасток через детские специализированные школы и центры олимпийской подготовки.* Создано достаточное количество детско-юношеских спортивных школ и центров олимпийской подготовки, целенаправленная работа в которых позволяет уточнить перспективные модели подготовленности спортсменов с учетом их возрастных критериев, а также способствует совершенствованию системы спортивной ориентации, отбора и прогнозирования результатов спортсменов на разных этапах подготовки.

Функционирование разработанной педагогической модели возможно лишь при оптимальном сбалансировании всех ее элементов. Учет вышеизложенных факторов позволяет определить стратегический путь совершенствования подготовки в художественной гимнастике,

делает возможным дальнейшее становление художественной гимнастики, обеспечивающее выход российских спортсменок на лидирующие позиции и демонстрацию высших результатов в личном и командном первенствах на мировом уровне, а также прочное удержание завоёванных достижений на протяжении многих лет. Разработанная и представленная выше педагогическая модель эффективна. Свидетельством тому служит то, что, во-первых, в индивидуальных упражнениях российские гимнастки прочно удерживают лидерство в мире, демонстрируя высокие и устойчивые результаты по всем видам соревновательной программы.

Во-вторых, в групповых упражнениях имели место нестабильные выступления. Гимнастки успешно выступали на чемпионатах Европы на протяжении всего олимпийского цикла. Однако на чемпионатах мира допускали грубые ошибки, уступая лидирующие позиции командам Италии, Беларуси и Болгарии. Поэтому, проанализировав выступления спортсменок групповых упражнений на чемпионатах мира, Всероссийская федерация художественной гимнастики приняла решение о применении экстренных мер по реорганизации подготовки групп, которые оказались эффективными. Об этом свидетельствуют результаты Игр XXX Олимпиады и последующих выступлений текущего олимпийского цикла.

### **Контрольные вопросы и задания**

1. Расскажите об универсальных средствах художественной гимнастики.
2. Назовите главные тенденции развития и дальнейшего становления художественной гимнастики.
3. Каковы основополагающие факторы становления художественной гимнастики в России?
4. Какие составляющие входят в интегральную подготовку учебно-тренировочного процесса по художественной гимнастике?

### 3. МЕТОДЫ ОЦЕНКИ МАСТЕРСТВА ГИМНАСТОК

---

На протяжении всего периода развития и становления художественной гимнастики видоизменялись требования к ее содержанию. В правилах соревнований конкретизировались требования к оценке исполнительского мастерства гимнасток. На современном этапе развития этого вида гимнастики отмечен высокий уровень мастерства спортсменок. Представители и лидеры мировых соревнований по художественной гимнастике демонстрируют поистине виртуозное исполнение. Высшие спортивные достижения в художественной гимнастике характеризуются артистичным исполнением композиции под музыку с максимальным проявлением координационных способностей, ловкости, гибкости, прыгучести, чувства равновесия, вестибулярной устойчивости, виртуозного владением разными предметами и исполнением акробатических элементов. Развитие художественной гимнастики происходит согласно общим закономерностям, присущим спорту в целом. Спортивное мастерство гимнасток складывается из следующих компонентов: сложности (трудности) программ, гимнастической композиции, технического и артистического исполнения.

Соревновательные программы спортсменок во всех видах многоборья включают элементы разной технической сложности, называемые в правилах соревнований трудностью упражнения. Под трудностью программ подразумевают суммарную техническую ценность комбинации. Она определяется сложностью элементов композиции, ее соединений и их количеством. Многие специалисты ведут научную дискуссию относительно терминов «сложность» и «трудность». Некоторые считают эти понятия синонимами, другие утверждают, что оба понятия близки, но не тождественны, так как они характеризуют доступность и ценность упражнения. Учеными установлено, что сложность – это биомеханическая характеристика упражнения, которая объективно отражает его принципиальные свойства, не зависящие от исполнителя. Сложность гимнастического упражнения зависит от целого ряда факторов (специфика рабочей позы – положения, программы движения, запрос на мощность и точность действий, характер соединения элементов, их количество в связке, комбинации, особенности ритма действий и движений, взаимодействия с опорой, пространственно-временной ориентации и других факторов). Трудность

гимнастического упражнения рассматривается как субъективная, относительная характеристика, которая зависит от уровня готовности гимнастки к освоению ее элементов. Реальную трудность упражнения в каждом конкретном случае можно определить только мерой труда, необходимого для его освоения и исполнения гимнасткой композиции. Одно и то же упражнение для разных исполнителей может составлять совершенно различную трудность. Специалисты отмечают, что принятая в судейской практике методика установления единых расценок трудности упражнений носит условно-договорной характер и основывается на временном усредненном подходе, отражающем коллективный опыт специалистов и спортсменов, действующих на данном этапе развития и становления художественной гимнастики.

Сложность и трудность упражнений закономерно меняются. В связи с этим таблица трудности элементов и соединений в Международных правилах соревнований периодически пересматривается. К сожалению, правила соревнований Международной федерации гимнастики данного олимпийского цикла не способствуют прогрессу гимнастики, так как ограничивают сложность соревновательных программ, что не позволяет максимально проявить индивидуальные способности гимнастки.

Таким образом, Международная федерация гимнастики искусственно ограничивает рекордные достижения спортсменок и тормозит прогресс данного вида олимпийской программы. В современной художественной гимнастике успеха добиваются те спортсменки, которые изобретают новые оригинальные элементы, объединяя их в сложные соединения и исполняя их на высоком техническом уровне. В этом проявляется главная закономерность спорта высших достижений. Для соревновательных программ характерен как экстенсивный путь развития за счет увеличения количества сложных элементов, так и интенсивный путь за счет усложнения самих соревновательных элементов (замена старых элементов на новые, более сложные).

Гимнастическая композиция – это следующий компонент исполнительского мастерства, под которым понимают порядок размещения в ней элементов во времени и пространстве. Гимнастическая композиция как построение программы выступлений гимнастки должна отвечать специальным требованиям правил соревнований к структурному разнообразию элементов, их последовательности, прогрессивному распределению в начальной, основной и финальной частях комбинации. Специалисты подчеркивают, что современные соревновательные комбинации лидеров мировой художественной

гимнастики отличаются грамотно составленными композициями, позволяющими раскрыть индивидуальные преимущества гимнастики. Однако в правилах соревнований Международной федерации гимнастики данный раздел требований к композиции носит описательный характер и предопределяет необходимость дальнейшего совершенствования и конкретизации. Процесс построения гимнастической композиции должен включать не только компоновку элементов, но и стилистическое оформление частей и всего упражнения в целом. При составлении композиции необходимо учитывать ее основные закономерности: единство (целостность), контрастность (яркость) и настроение. На практике важно численно оценивать степень информативности структуры и содержания композиций, составленных из определенного количества элементов и соединений, чтобы иметь возможность сравнивать их между собой.

Исполнение гимнастической композиции – это реализация первого и второго компонентов в оригинальной гимнастической форме. Высокое исполнительское мастерство всегда в выгодном свете отличает гимнастку, которая технически грамотно демонстрирует элементы. Важно довести исполнение программы до такого совершенства, чтобы ее эстетическое содержание оказалось доступным для восприятия публики.

В исследованиях С. И. Борисенко выделены критерии, характеризующие различные стороны исполнения. С одной стороны, это техническое исполнение, которое отражает технико-эстетические характеристики гимнастических элементов и гимнастических комбинаций и определяется по таким критериям, как осанка, выворотность ног, точность движений, легкость, законченность, слитность. С другой стороны, это художественное исполнение, которое определяет способность гимнасток создавать художественный образ, передавать чувства и настроение посредством выразительности жестов и мимики, музыкальности и танцевальности. Автором предложены критерии оценки технического исполнения, к которым относятся:

- наличие подтянутого корпуса с прямой спиной, втянутым животом, опущенными плечами, прямым положением чуть приподнятой головы определяет осанку;
- поворот бедра, колена, стопы наружу от 45 до 90° характеризует «выворотность» ног;
- наличие «высокого подъема» (оттянутые носки) и «натянутых» коленей при напряженных мышцах ног свидетельствует о натянутости ног;

- сохранение равновесия во время исполнения элементов (с колебаниями и без) определяет устойчивость;
- строгое соответствие техники выполненных элементов заданным параметрам определяет точность движений рук и ног;
- акцентированная постановка специализированного жеста кистью в завершении движения свидетельствует о законченности движений;
- выполнение движений без видимых усилий характеризует легкость исполнения;
- плавность переходов от движений к движениям при отсутствии видимых остановок обеспечивает слитность движений.

В исследовании ученого предложены критерии и их признаки с «художественной» направленностью. К ним относятся:

- музыкальность (наличие согласованности движений с темпом, ритмом, акцентами музыки);
- танцевальность (соответствие танцевальных движений заданному танцевальному жанру и музыкальному сопровождению);
- иллюстративная или двигательная выразительность (согласованность движений рук, головы, туловища, ног, которые подчеркивают направленность и характер позы, жеста, движения);
- эмоциональная выразительность (яркое выражение мимикой чувств, настроений, характера музыки).

Выделенные критерии объективно существуют, имеют достаточно четкие определения, могут восприниматься судьями и должны учитываться ими при оценке компонентов исполнительского мастерства гимнасток.

Артистическая составляющая, оценивающая исполнительское мастерство гимнасток, является большой проблемой для экспертов. Это связано в первую очередь с неопределенностью целого ряда критериев качества исполнения, предписанных в правилах соревнований, и недостаточным уровнем подготовленности спортивных судей для восприятия эстетической составляющей соревновательных программ гимнасток. Соревновательные программы, как правило, шире по своему построению тех требований, которые предписаны правилами соревнований. Определить артистическую составляющую чрезвычайно трудно. Нужны адекватные способы оценки исполнительского мастерства. Огромный спектр качественных проявлений гимнастических композиций характерен для художественной гимнастики. Охватить это множество, проанализировать разнородную информацию, сделать точное экспертное заключение является высокой целью

для теории и практики художественной гимнастики как вида спорта. Мера прогрессивного исполнения упражнения должна быть обоснована исходя из возможных технических параметров двигательного действия.

Анализ правил соревнований по художественной гимнастике с 1992 года по настоящее время свидетельствует о том, что в течение восьми лет после Олимпиады в Барселоне (1992) действовали управляющие документы Международной федерации гимнастики (Code FIG), которые фактически привели к застою в развитии данного вида спорта. Программные требования по сложности были сильно занижены и доступны практически любой гимнастке. А показ новых элементов не только не поощрялся экспертами, но и наказывался. В результате появилось много «чистых» гимнасток с одинаковыми программами. Эта негативная тенденция привела к обострению проблем судейства. Например, на чемпионате Европы сразу шесть гимнасток получают высшую оценку – 10,0 баллов. Подобные факты сказывались негативно на зрительском интересе и на внимании журналистов.

Усилиями специалистов Технического комитета по художественной гимнастике ФИЖ в правила соревнований (2001–2004) были внесены коррективы, стимулирующие развитие сложности соревновательных программ. Это позволило увидеть художественную гимнастику динамичную, с оригинальными и сложными по координации элементами. Основной акцент был сделан на усложнение элементов «тела» (без предмета) всех структурных групп упражнений. Дальнейшее совершенствование соревновательных программ произошло за счет требований к работе с предметами, причем в сочетании с группами трудности элементов без предмета (2004–2008). Это усложнение заключалось в увеличении количества движений предмета и их разнообразия во время выполнения соединений элементов без предметов. Так, например, при выполнении равновесий необходимо находиться не просто в балансе, а одновременно выполнять различные вращения, вертушки, подкрутки с предметом. Правила соревнований предписывали специальные требования к каждому предмету. Увеличилось число элементов всех структурных групп упражнений без предмета. Практически все элементы в современных комбинациях выполняются в соединениях по 2–3, что само по себе увеличивает трудность и, следовательно, предъявляет более высокие требования к уровню технической и физической подготовленности гимнасток. Это явилось позитивным направлением в развитии данного вида

спорта, так как прогресс остановить нельзя, и он далее будет развиваться по уходящей вверх спирали сложности.

Концепция дальнейшего совершенствования правил соревнований, предусмотренная Техническим комитетом (2009–2012), была направлена на поиск логического баланса между усложнением содержания упражнений и высокими требованиями к техническому и артистическому компонентам соревновательных программ гимнасток. Однако анализ результатов гимнасток, выступавших на международных соревнованиях прошлого олимпийского цикла, свидетельствует о том, что высокий уровень всех компонентов исполнительского мастерства характерен в основном для финалисток. У остальных участниц международных соревнований отмечается нарушение баланса между компонентами исполнительского мастерства.

Правила соревнований на новый цикл (2013–2016) включали научно обоснованные критерии оценки мастерства гимнасток. В разработанной системе экспертной оценки компонентов исполнительского мастерства гимнасток основной акцент сделан:

- на создание баланса между всеми компонентами исполнительского мастерства (сложность, композиция исполнение);
- использование «типичной» для каждого предмета техники;
- демонстрацию специфики каждого вида многоборья;
- исключение однообразия упражнений;
- поощрение разнообразия движений телом и предметом;
- более рациональное распределение в упражнении элементов из разных структурных групп;
- повышение качества исполнения упражнений;
- динамичность выполнения соревновательных программ;
- повышение уровня координационных способностей гимнасток;
- повышение артистической составляющей соревновательных программ.

Соблюдение требований этих правил даёт возможность: гимнасткам – использовать в полной мере свои индивидуальные способности, демонстрируя компоненты выполняемой соревновательной программы; тренерам – адекватно учитывая возможности гимнасток, творчески подходить к составлению композиций с различными предметами; спортивным судьям – конкретизировать оценки каждой спортсменки, отражая все компоненты исполнительского мастерства; зрителям – понять систему оценивания качества исполненной спортсменкой композиции.



Однако руководство Международной федерации гимнастики вмешалось в работу квалифицированных специалистов художественной гимнастики и внесло необоснованные коррективы в содержание правил соревнований. Понижение ценности ряда элементов привело к изъятию интересных, оригинальных и зрелищных движений из арсенала средств, используемых гимнастками в упражнении. Все это влияет на зрелищный эффект выступлений, приводит к однообразию и ограничению проявления индивидуальных возможностей и уникальности каждой гимнастки.

Перед членами технического комитета стоит чрезвычайно сложная задача – отразить в документе (Code FIG) общие законы развития спорта в мире, где есть место, с одной стороны, массовому спорту, который имеет универсальный характер (то есть спорт общедоступных достижений или относительно высоких результатов), а с другой стороны, рекордному спорту (достижения рекордно высокого качества для тех, кто обладает уникальными, выдающимися способностями). Правила соревнований призваны гарантировать сохранение специфической функции спорта, заключающейся в объективном сравнении человеческих возможностей и выявлении на этой основе их максимального уровня в условиях неантагонистического соперничества. Правила должны предусматривать:

- последовательно возрастающие требования в данном виде спорта с целью его прогресса;
- единые требования ко всем участницам соревнований без ограничения достижений для обеспечения объективности при сравнении способностей всех спортсменок при выявлении победителя;
- обеспечение гуманного характера соперничества (принципов и норм общечеловеческой этики поведения).

На современном этапе художественной гимнастики произошел переход с одного качественного уровня развития вида спорта на другой. Появление новых элементов и оригинальное объединение их в связки усовершенствовали художественную гимнастику как вид спорта. Гимнастические композиции, которые исполняют чемпионки, вывели этот вид спорта на прогрессивный уровень, сделали соревнования зрелищными и заполнили трибуны зрителями. Это может послужить примером для других видов спорта, где наши спортсмены не показывают достойных результатов. Спорт высших достижений не должен быть искусственно ограничен в сложности, развитии и становлении. Никто не укорачивает дистанцию в марафоне или количество вращений в прыжках в воду. Спорт высших достижений – это постоянное

усложнение двигательных задач для спортсмена, это постоянное движение к совершенствованию. Необходимо помнить, что одна из социальных функций спорта высших достижений как общественного явления связана с познанием возможностей человека. И девиз Олимпизма «Быстрее! Выше! Сильнее!» является выражением данного научно-философского положения. Специалисты должны управлять естественным ходом развития видов спорта, а не искусственно влиять в угоду личным амбициям.

### **Контрольные вопросы и задания**

1. Назовите элементы, которые включает соревновательная программа в художественной гимнастике.
2. Что подразумевается под трудностью программы?
3. Что должна включать гимнастическая композиция?

#### 4. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СОВРЕМЕННОМ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

---

Современный этап развития художественной гимнастики характеризуется высоким уровнем роста сложности исполняемых элементов, которые обуславливают повышенные требования к физической и технической подготовленности гимнасток. Поэтому занятия художественной гимнастикой требуют от спортсменок проявления развитых основных физических качеств (гибкости, силы, ловкости, выносливости и быстроты), широкого круга двигательных умений, навыков и способностей.

Физическая подготовка – это целостный процесс, конечные задачи которого – расширение функциональных возможностей гимнасток, степень их двигательной одаренности. Учеными выделены основные физические качества – это гибкость связочно-мышечного аппарата, сила, быстрота движений, общая и специальная выносливость, ловкость.

**Гибкость** гимнастки – это ее способность выполнять движения с большей амплитудой. Ученые различают типы гибкости:

- динамическая – возможность выполнить движение по полной амплитуде;

- активная (статическая) – способность принять и поддержать растянутое положение тела только усилием мышц, работающих в данном суставе, например, способность поднять и удерживать ногу силой мышц самой ноги;

- пассивная (статическая) – способность принять растянутое положение тела и поддержать его собственным весом, другими частями своего тела (например, удержание ноги руками) с помощью различных предметов или партнёра;

- активная – важнее для улучшения спортивных результатов, чем пассивная гибкость. В то же время ее сложнее развить, так как она требует силы мышц для удержания растянутого положения тела.

Гибкость зависит от эластичности мышц, связок, суставных сумок, психического состояния, разминки, массажа, ритма движения предварительного натяжения мышц, возраста, уровня силы. Для совершенствования гибкости применяют упражнения на растягивание

мышц, мышечных сухожилий и суставных связок с увеличенной амплитудой движений (простые, маховые, с внешней помощью, с отягощениями и без них), а также повторные пружинящие, с использованием инерции (например, махи ногами), доставанием ориентиров, большой амплитудой у дополнительной опоры.

Основной метод в развитии силы – регулярное, многократное повторение упражнений на гибкость во время тренировочных занятий в подготовительной и заключительной частях. В последние годы для развития гибкости применяют стретчинг – выполнение упражнений на растягивание в статических позах длительностью от 15 до 60 с по 5–6 повторений.

**Сила** – это способность гимнастки противодействовать внешнему сопротивлению посредством мышечных напряжений. Различают абсолютную (суммарная сила всех мышечных групп) и относительную силу (величина абсолютной силы, приходящаяся на 1 кг веса спортсмена). Средствами развития силы являются упражнения с отягощениями и упражнения взрывного характера. Наиболее распространенными методами развития силы являются метод максимальных усилий, изометрический (статический) метод и метод электрической стимуляции.

В художественной гимнастике гибкость и силу нужно развивать параллельно. Если делать только силовые упражнения и не делать упражнения на гибкость, то гибкость снизится, и наоборот. После силовой тренировки ученые рекомендуют выполнить статические упражнения на гибкость – это не только повышает гибкость, но и ускоряет рост мышц, снижает болезненность мышц после тренировки. После силовой тренировки мышцы остаются в укороченном состоянии, в основном из-за повторения силового упражнения с неполной амплитудой движения сустава. Из-за этого размер мышцы кажется больше. Кроме того, в мышце после тренировки содержится большое количество молочной кислоты.

Растягивание помогает расслабить мышцу, вернуть ее к нормальной длине и вывести из нее молочную кислоту. Мышца становится меньше в диаметре, но при этом скорость ее роста увеличивается.

При выполнении упражнений на гибкость для определенной группы мышц следует также выполнять силовые упражнения для этой же группы мышц. Регулярные упражнения на гибкость приводят к удлинению и ослаблению соединительных тканей в мышцах. Это повышает риск травмы при резких усилиях или сильном растяги-

вании. Чтобы снизить этот риск, нужно выполнять динамические силовые упражнения с большим числом повторений и небольшим весом или изометрические силовые упражнения (то есть упражнения, в которых напряжение мышц происходит без движения). Перед интенсивными силовыми тренировками с большими весами также следует выполнять динамические тренировки с небольшим весом. При работе над улучшением или поддержанием гибкости важно добиваться полной амплитуды движений и в силовых упражнениях. Интенсивная работа мышц с уменьшенной амплитудой (например, в некоторых упражнениях с весами, при езде на велосипеде, при отжиманиях) может привести к укорочению мышц из-за эффекта привыкания – адаптации нервно-мышечного контроля к длине и напряжению мышц в наиболее типичных движениях. Необходимо помнить, что избыточная гибкость может привести к потере стабильности сустава (которая обеспечивается мышцами и соединительными тканями), что увеличивает риск травмы. Когда мышца достигает своей максимальной длины, дальнейшее растягивание создает напряжение на связках и сухожилиях, что может привести к их деформации или разрыву. При достижении желаемого уровня гибкости мышцы или группы мышц и его удержании в течение недели следует приостановить интенсивные виды упражнений на растягивание этих мышц (например, изометрические упражнения), пока гибкость не снизится.

**Ловкость** – это способность управлять движениями во времени и пространстве. Равновесие, точность, быстрое овладение новыми движениями во времени и пространстве, перестройка двигательных действий в соответствии с требованиями изменяющейся обстановки – это все то, что характеризует наличие ловкости у гимнастки. Средствами воспитания ловкости являются упражнения со сложной координацией движений. В качестве методов применяют разучивание новых упражнений, многократное повторение упражнений со сложной координацией движений, выполнение упражнений в обе стороны поочередно правой и левой руками (ногами), выполнение упражнений в изменяющихся нестандартных условиях (с двумя одинаковыми предметами одновременно), жонглирование предметами. При развитии физического качества ловкости в процессе освоения статических и динамических равновесий художественной гимнастики необходимо учитывать, что аналитичность мышления гимнастки, её стремление к экспериментированию, склонность к новаторству и переменам определяют способности к сохранению равновесия. Чувство равновесия проявляется в постоянной оценке движения, соответствующего изме-

нению площади рабочей опоры (площадь эллипса) и средней скорости перемещения звеньев тела. Упорство, которое гимнастка проявляет при возникающих колебаниях тела, а также в процессе многократных повторений двигательных действий при формировании ловкости, определяет степень сохранения равновесных элементов. В тренировочном процессе упражнения на ловкость рекомендуется включать в первую треть занятия примерно 15-минутными сериями.

Развитие **выносливости** – это способности гимнастки выполнять двигательную деятельность длительное время, не снижая ее эффективности. Характеризуется данное физическое качество противостоянием организма гимнастки утомлению. Существуют следующие виды утомления:

- 1) умственное (теоретическая деятельность, игра в шахматы);
- 2) сенсорное (утомление деятельности анализаторов, например, зрительного у стрелков);
- 3) физическое (результат мышечной деятельности), делящееся:
  - на локальное (в работе приняло участие менее 1/3 всего объема мышц);
  - региональное (в работе приняло участие менее 2/3 всего объема мышц);
  - общее (в работе приняло участие более 2/3 мышц).

Развитие и совершенствование качества выносливости происходит лишь тогда, когда занимающиеся доходят до необходимых степеней утомления. При этом организм адаптируется к подобному состоянию, что в общих чертах и выражается в повышении выносливости. Упражнения для развития выносливости характеризуются следующими компонентами:

- 1) интенсивностью;
- 2) продолжительностью;
- 3) продолжительностью интервалов отдыха;
- 4) характером отдыха (заполнение пауз другими видами деятельности);
- 5) числом повторений.

Сердце доставляет кислород (окисление продуктов питания), в печени имеется запас гликогена (при распаде выделяется энергия) за счет распада фосфатистых соединений (креатинфосфатный механизм).

По мнению В. Н. Хламова, в условиях напряженной мышечной деятельности выносливость проявляется в виде трех отличных по своей физиологической природе свойств организма: алактатной анаэробной способности, связанной с использованием внутримышечных

резервов АТФ и КрФ, гликолитической анаэробной способности, отражающей возможности использования при работе в качестве основного источника энергии процесса анаэробного ферментативного распада углеводов, приводящего к образованию молочной кислоты в работающих мышцах, и аэробной способности, связанной с потреблением кислорода и окислительной деградацией пищевых веществ, главным образом углеводов и жиров. Каждый из этих компонентов выносливости может быть количественно оценен с помощью биоэнергетических критериев трех типов: критериев мощности, критериев емкости и критериев эффективности. Основным показателем аэробной выносливости является максимальное потребление кислорода (МПК), анаэробной – максимальный кислородный долг (МКД).

В настоящее время в физкультурно-спортивных дисциплинах, в частности в общей теории спорта, имеются значительные противоречия в трактовке и терминологии одного из физических качеств – выносливости. Необходимо отметить, что аэробные возможности организма юных спортсменов относятся к физиологической основе выносливости, в частности, к такому виду выносливости, как общая выносливость. Под аэробными возможностями понимается максимально возможное потребление кислорода в литрах в минуту одним человеком. Этот показатель аэробных возможностей является общепринятым. Таким образом, взаимосвязь выработанной энергии и потребленного кислорода прямая: чем больше кислорода сможет потребить спортсмен за одну единицу времени, тем больше энергии организм сможет выработать и, соответственно, выполнить больший объем работы.

При дозировке нагрузки для совершенствования выносливости при равномерной мышечной работе выделяют зоны интенсивности физической нагрузки по частоте сердечных сокращений. Нулевая зона (130 уд/мин) применяется для отдыха или восстановления; первая зона (от 130 до 150 уд/мин) – для совершенствования аэробной способности; вторая зона (от 150 до 180 уд/мин) – для аэробной работоспособности; третья зона (свыше 180 уд/мин) – для анаэробной работоспособности.

Аэробная работоспособность – это способность организма длительное время производить физическую работу при достаточном количестве кислорода, поступающего во внутреннюю среду организма.

Анаэробная работоспособность – это способность организма производить физическую работу при недостаточном количестве

кислорода, поступающего во внутреннюю среду организма, сравнительно с его потребностью.

Н. Д. Бобырев считает, что выносливость является основой каждого вида спорта. Развитие выносливости осуществляется различными методами тренировок. А через специальные тренировки выносливости улучшается способность выдерживать специфические нагрузки. Физические упражнения в спорте чаще всего связаны с глобальной мышечной деятельностью.

В зависимости от типа и характера выполняемой физической (мышечной) работы Д. Н. Рахматова различает следующие виды выносливости:

- статическую и динамическую выносливость, то есть способность длительно выполнять соответственно статическую или динамическую работу;

- локальную и глобальную выносливость, то есть способность длительно осуществлять соответственно локальную работу (с участием небольшого числа мышц) или глобальную работу (при участии больших мышечных групп – более половины мышечной массы);

- силовую выносливость, то есть способность многократно повторять упражнения, требующие проявления большой мышечной силы;

- анаэробную и аэробную выносливость, то есть способность длительно выполнять глобальную работу с преимущественно анаэробным или аэробным типом энергообеспечения.

По мнению ученого Ж. К. Холодова, различные виды выносливости являются в основном независимыми друг от друга. Например, спортсмен может обладать высоким уровнем развития силовой выносливости, но в то же время низким уровнем развития скоростной или координационной выносливости. Выносливость как физическое качество связана с дыханием, его постановкой, что является одной из главных задач физического воспитания. Выносливость по отношению к продолжительным работам умеренной мощности, включающим функционирование большей части мышечного аппарата, называется общей выносливостью.

Выносливость к определенной деятельности – специальная выносливость. Термин «специальная выносливость» определяет способность спортсмена противостоять утомлению в условиях специфического рода физических нагрузок, особенно в условиях максимальной мобилизации функциональных возможностей организма, чтобы



достигнуть максимально высоких результатов в определенном виде спортивной деятельности. Среди видов специальной выносливости выделяется еще один, не последний по значимости, вид – координационно-двигательная выносливость, – которая проявляется в двигательной деятельности и предъявляет достаточно высокие требования к координационным способностям.

Специальная выносливость является видом выносливости в отношении к определенной двигательной деятельности. Различные виды деятельности отличаются специфическими методами использования факторов выносливости, применяющимися в своеобразном сочетании и в особом соотношении с разного рода другими физическими качествами в соответствии с особенностями конкретной деятельности, а также ее условиями.

Методы и характерные показатели нагрузки при развитии специальных видов выносливости, предложенных В. И. Ляхом, приведены в табл. 1.

В ходе углубленного специализирования в конкретном виде спортивной деятельности развитие выносливости, отвечающее особенностям и требованиям данного вида деятельности, способствует характерным специфическим адаптационным перестройкам в организме спортсмена. В процессе развития выносливости спортсмена с учетом определенного вида спортивной деятельности данная выносливость будет являться специальной, поскольку соответствует особенностям конкретного вида спорта.

Проведенный И. В. Суслиной анализ показателей периферической гемодинамики позволил установить следующее.

1. Спортсмены, развивающие выносливость, характеризуются повышенным периферическим сосудистым сопротивлением, повышенным тонусом венозных сосудов бедра и голени, крупных артерий бедра, а также преобладанием тонуса мелких артерий над тонусом крупных артерий нижних конечностей.

2. Спортсмены, развивающие силовую выносливость, характеризуются нормальным периферическим сосудистым сопротивлением, повышенным тонусом венозных сосудов бедра и голени, сниженным тонусом сосудов крупного калибра правой конечности, у них также отмечается асимметрия максимальной скорости быстрого наполнения и средней скорости медленного наполнения.

Таблица 1

**Методы и характерные показатели нагрузки при развитии специальных видов выносливости  
(по В. И. Ляху, 1998)**

Вид выносливости	Нагрузка			Отдых	Упражнение (средство)	Метод
	Число повторений	Длительность	Интенсивность			
Силовая (анаэробная – аэробная)	От 10 до 15–30 раз	От 10 до 30 с	От средней до субмаксимальной	Неполный – 20–40 с	Круговая тренировка: 20–30 с – работа, 20 с – отдых	Интервальный
Скоростная, основанная на анаэробно-креатинфосфатном энергетическом источнике	3–5 раз	От 8 до 45 с	Максимальная	Пассивный	3×100 м, 4×60 м	Повторный
Скоростная, основанная на анаэробно-гликолитическом механизме энергообеспечения	1–2 раза	От 45 с до 2 мин	Субмаксимальная – 85–95 % от максимальной мощности	Неполный – 30–60 с	Темповый бег 2×200 м	Интервальный
Скоростная, основанная на анаэробно-аэробном механизме энергообеспечения	1–3 раза	2–10 мин	Средняя – от 60–65 до 70–75 % от максимальной мощности	Неполный	Бег 2×3 мин, минимум 1 мин активного отдыха	Интервальный
Координационная	1–3 раза	2–10 мин	То же	Без пауз	Игровые упражнения и игры, специально подобранные гимнастические упражнения и др.	Игровой

Е. В. Ефремова считает, что повышение уровня развития выносливости происходит следующим образом.

1. На подготовительном этапе (10–12 лет) происходит стремительное увеличение выносливости.

2. На этапе начальной специализации (11–13 лет) происходит определенное уменьшение интенсивности прироста, но в то же время в целом прирост не сводится к нулю.

3. На этапе углубленной специализации (15–16 лет) происходит определенное понижение уровня развития выносливости.

4. На этапе спортивного совершенствования (17 лет и старше) происходит незначительное снижение уровня развития выносливости, особенно по отношению с показателями 13–14-летних.

Е. Н. Коростелева основными компонентами специальной выносливости считает:

1) аэробный (поглощение, транспорт, утилизация кислорода, выработка части энергии в процессе работы);

2) анаэробно-гликолитический (обеспечение энергии при высокоинтенсивной интервальной нагрузке). Анаэробные гликолитические источники являются главными в процессе энергообеспечения работы, продолжающейся от 20 с до 6 мин;

3) силовой (длительная силовая работа без снижения ее эффективности).

Аэробная тренировка выносливости означает, что кислорода достаточно для того, чтобы длительное время достигать определенного результата. Если при достаточном количестве кислорода гликоген сокращается, то говорят об аэробном гликолизе, но если уменьшаются жиры, мы говорим о липолизе. Такое встречается при достижении длительной выдержки.

В обоих случаях освобождается энергия. Это достижение может чисто теоретически во времени продержаться до тех пор, пока не восстановится гликоген, а позднее – накопитель жира. Конечно же, для достижения результатов играют роль и другие факторы, как, например, мотивация или силовые качества.

Для повышения анаэробных возможностей организма А. В. Перков рекомендует использовать следующие упражнения:

1) упражнения, преимущественно способствующие повышению алактатных анаэробных способностей. Продолжительность работы – 10–15 с, интенсивность – максимальная. Упражнения используются в режиме повторного выполнения сериями;

2) упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать алактатные и лактатные анаэробные способности. Продолжительность работы – 15–30 с, интенсивность – 90–100 % от максимально доступной;

3) упражнения, способствующие повышению лактатных анаэробных возможностей. Продолжительность работы – 30–60 с, интенсивность – 85–90 % от максимально доступной;

4) упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать алактатные анаэробные и аэробные возможности. Продолжительность работы – 1–5 мин, интенсивность – 85–90 % от максимально доступной.

Повышение выносливости – это комплексная и трудоемкая работа. Во время тренировки техники и силы иногда бывает очень трудно определить степень выносливости спортсмена. Часто просто отсутствует время для гибкой тренировки выносливости, или приоритеты находятся в других сферах.

С. И. Марченко основными методами развития общей выносливости считает:

1) метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности;

2) метод повторного интервального упражнения;

3) метод круговой тренировки;

4) игровой метод;

5) соревновательный метод.

Для развития специальной выносливости применяются:

1) методы непрерывного упражнения (равномерный и переменный);

2) методы интервального прерывного упражнения (интервальный и повторный);

3) соревновательный и игровой методы.

В качестве средства воспитания выносливости используются общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные упражнения, которые, в зависимости от воздействия на организм, делятся на упражнения общего (бег, плавание и др.) и локального воздействия (многократное поднимание и опускание рук, ног).

Упражнения локального воздействия позволяют избирательно активизировать деятельность отдельных мышечных групп, отстающих в своем развитии, повышать силовые, скоростно-силовые и скоростные компоненты выносливости.

При развитии общей выносливости применяется непрерывная длительная дистанционная работа, выполняемая с равномерной или переменной скоростью продолжительностью не менее 25–30 мин у начинающих и от 50 до 120 мин и более у подготовленных (бег, плавание, гребля), а в лыжных гонках, в велосипедном спорте еще больше.

По мнению И. И. Самокиша, начиная с детского возраста вопрос развития и совершенствования выносливости является одним из наиболее важных как в физическом воспитании, так и в спортивной тренировке.

Совершенствование выносливости в спортивном направлении, как правило, способствует всестороннему укреплению здоровья подрастающего поколения, что является достаточно важным вопросом в связи с широко распространенной малоподвижностью у детей школьного возраста, которая к тому же усугубляется несколько ускоренным физическим развитием подрастающего поколения.

Средствами развития общей (аэробной) выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Мышечная работа обеспечивается за счет преимущественно аэробного источника; интенсивность работы может быть умеренной, большой, переменной; суммарная длительность выполнения упражнений составляет от нескольких до десятков минут.

В практике учебно-тренировочного процесса применяют самые разнообразные по форме физические упражнения циклического и ациклического характера, например: продолжительный бег, бег по пересеченной местности (кросс), передвижения на лыжах, бег на коньках, езда на велосипеде, плавание, игры и игровые упражнения, упражнения, выполняемые по методу круговой тренировки (включая в круг 7–8 и более упражнений в среднем темпе).

Основные требования, предъявляемые к ним, следующие: упражнения должны выполняться в зонах умеренной и большой мощности работ; их продолжительность от нескольких до 60–90 мин; работа осуществляется при глобальном функционировании мышц.

М. Н. Алиев считает, что одной из главных задач физической подготовки учебно-тренировочного процесса детей младшего школьного возраста является целенаправленное развитие основных физических качеств. Ряд специалистов по теории и методике художественной гимнастики как вида спорта для гимнасток начального обучения

с целью развития общей выносливости рекомендуют использовать в условиях умеренных нагрузок продолжительные циклические упражнения (например, кроссовый бег с равномерной скоростью, длительная ходьба в чередовании с медленным бегом и др.); с целью развития общей выносливости – бег в медленном темпе на расстояние от 300 до 500 м; дозированная ходьба в чередовании с бегом умеренной интенсивности, смешанное передвижение (бег – ходьба) на расстояние от 200 до 500 м; подвижные и спортивные игры с продолжительностью от 5 до 12 мин. Эти движения доступны и привычны учащимся первого класса и не вызывают значительного утомления.

Развитие **быстроты** – способности человека выполнять большое количество движений с максимальной скоростью – характеризуется увеличением подвижности нервных процессов, быстро следующих друг за другом, давая возможность быстрой смене сокращений и расслаблений мышц, направляя и координируя движения и уменьшая латентный (скрытый) период двигательной реакции.

Быстрота движений и реакций необходима во всех видах спорта и во многих ситуациях.

Упражнения для ее развития почти одинаковы:

- бег на коротких отрезках с максимальной скоростью;
- семенящий бег, бег с опорой, бег с высоким подниманием бедра и т. п.;
- упражнения с применением большей силы (кратковременно), прыжков и т. п.;
- упражнения в быстроте ответных действий на внезапный сигнал и пр.

Совершенствование техники любого движения увеличивает возможность быстрых рациональных движений, что в конечном итоге повышает скорость выполнения движения.

Способность к произвольному расслаблению мышц (мышечная релаксация) занимает значительное место в тренировочном процессе по физической подготовке.

Движение любой части тела является результатом сочетания возбуждения и расслабления мышц. Расслабление определенных мышечных групп в нужный момент так же, как и возбуждение, необходимо для успешного выполнения любого движения. Отсутствие такого расслабления приводит к напряженности и скованности движений и снижению их эффективности. Физические упражнения,

применяемые для развития способности к произвольному расслаблению мышц, делятся на пять групп:

- 1) свободное раскачивание руками в плечевом и локтевом суставах за счет толчкообразных движений ног;
- 2) раскачивание ноги в тазобедренном и коленном суставах за счет толчкообразных движений опорной ноги;
- 3) хлестообразные движения верхних конечностей за счет резких поворотов туловища;
- 4) встряхивание (потряхивание) руками, ногой, туловищем;
- 5) расслабленное «падение» туловища, поднятых рук.

Методические рекомендации для овладения расслаблением во время выполнения физических упражнений сводятся к следующим положениям:

- 1) выполнять изучаемые упражнения до утомления (это особенно целесообразно в занятиях циклическими спортивными упражнениями);
- 2) создавать установку у занимающихся на выполнения заключительных фаз движений «хлестообразно»; это методическая рекомендация дает наилучший результат в упражнениях, направленных на овладение техникой видов спорта, в которых проявляется «взрывное» усилие;
- 3) переключать (резко чередовать) интенсивность движений; в циклических видах спорта перемежать отрезки, преодолеваемые с высокой скоростью, «выключениями», продолжая движение «расслаблено»; в циклических видах попеременно выполнять упражнение напряженно и легко – расслаблено;
- 4) напоминать занимающемуся о необходимости напряжения мышц во время выполнения упражнений в виде кратких указаний (например, «расслабься», «дыши свободно» и др.);
- 5) во время выполнения напряженных циклических физических упражнений следить за мимикой мышц лица, придавая лицу спокойное выражение, сознательно расслаблять мышцы лица.

Непосредственно перед началом спортивного упражнения (главным образом во время спортивных соревнований) для того, чтобы освободиться от лишнего напряжения, целесообразно сделать глубокий вдох, задержать дыхание и напрячь мышцы, затем слегка наклониться вперед, сделать толчкообразный выдох через нос и рот с одновременным расслаблением мышц.

Систематическое применение упражнений для развития способности к произвольному расслаблению мышц способствует более

быстрому овладению двигательными навыками и более эффективно-му развитию двигательных качеств.

Внушенная в процессе психорегулирующей тренировки мышечная релаксация является эффективным средством восстановления организма после тренировочных и соревновательных нагрузок.

### **Контрольные вопросы и задания**

1. Какие основные физические качества вы знаете?
2. Какие задачи решает физическая подготовка спортсменов?
3. Охарактеризуйте гибкость гимнастки.
4. Какие типы гибкости вы знаете?
5. Охарактеризуйте понятие силы. Каков основной метод в развитии силы спортсмена?
6. Как можно охарактеризовать физическое качество ловкость? Какими средствами развивают это качество?
7. Дайте характеристику компонентам, развивающим выносливость. Какие виды выносливости вы знаете?



## **5. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ**

---

Техническая подготовка в художественной гимнастике – это педагогический процесс освоения системы упражнений, направленный на развитие и совершенствование определенных двигательных способностей, обуславливающих готовность гимнастки к достижению наивысших результатов. Она связана с необходимостью разучивания и совершенствования большого арсенала двигательных действий. Эти двигательные действия представляют собой сложные координационные сочетания движений отдельными звеньями тела с манипуляцией различными предметами, которые выполняются под музыкальное сопровождение и требуют от гимнасток общефизической, специальной, технической подготовленности. Преодоление затруднений, проблемных ситуаций, двигательных ошибок исполнения – неизбежный атрибут спортивного процесса гимнасток. Двигательные технические ошибки исполнения являются прямым отражением тренировочного процесса несформированного двигательного навыка. Они имеют интегральную природу. Двигательные технические ошибки могут проявляться и в дальнейшем, в стадии практической эксплуатации двигательного навыка, если дееспособность ранее освоенного навыка не будет поддерживаться должным режимом учебно-тренировочного процесса.

Как показали исследования ученых, в процессе обучения необходимо стремиться к формированию идеальной целевой модели движения. Учитывая, что в выполняемом упражнении обычно имеются отклонения от идеала общего или частного характера, допустимыми индивидуальными особенностям техники можно считать те, при которых выполняются следующие три условия:

- отсутствие сбавок за исполнение элемента по правилам соревнований;
- используемая техника перспективна, и она позволяет гимнастке освоить более сложные упражнения;
- движения гимнастки эстетичны.

Двигательные технические ошибки подразделяются на систематические, случайные и типичные. Систематические ошибки гимнастка

делает постоянно, привыкает к ним и вместе с тренером не замечает. Случайные ошибки возникают внезапно при неблагоприятных условиях (сбивающие факторы, стрессовые ситуации). Типичные ошибки – наиболее часто встречающиеся в процессе выполнения упражнений. Их причины у гимнастки различны:

- нет правильного представления о технике выполнения данного элемента (отсутствует адекватная целевая модель);
- в предшествующих фазах имеются множественные отклонения от целевой модели или мелкие, не исправленные вовремя ошибки;
- не может выполнить требуемое движение или действие, так как не готова к этому технически, физически или психологически;
- не понимает, в чем её ошибка и что нужно делать, по причине недостаточной предварительной информации, неадекватной обратной связи или невнятных указаний тренера;
- не хочет выполнять то, что от нее требует тренер, так как считает это неправильным либо несущественным;
- боится выполнять требуемое техническое действие;
- неверно оценивает свои технические действия вследствие неправильной самооценки и (или) неадекватной системы самоконтроля.

Основу технической подготовки в художественной гимнастике составляет освоение различных групп двигательных действий, отличающихся:

- структурными особенностями движений (махи, прыжки, повороты, вращения, равновесия и т. д.), которые выполняются в различных сочетаниях и связках;
- режимами мышечной работы (динамический, статический, взрывной, медленный);
- условиями взаимодействия с опорой и предметами;
- пространственной ориентацией тела и особенностями горизонтальных перемещений в разных направлениях.

Руководствуясь правилом выбора упражнений для обучения «от базовых навыков к профилирующим упражнениям и профилирующим комбинациям, а далее к модельным элементам и сверхсложным комбинациям», на практике реализуется широко известный дидактический принцип «от простого к сложному».

Специализированная техническая подготовка лежит в основе формирования исполнительского мастерства гимнасток, которая по своему содержанию выходит за пределы упражнений классификационных программ и строится на последовательном освоении упражне-

ний «гимнастической школы», базовых навыков и профилирующих элементов. Каждый профилирующий элемент техники – это не одиночное движение, а «блок» движений, имеющий биомеханические характеристики, свойственные структурной группе упражнений определенного типа. Профилирующие упражнения, согласно Ю. К. Гаввердовскому, – самое эффективное средство технической подготовки в технико-тактических и других «полиmotorных» видах спорта, основанных на постоянном освоении и использовании большого числа упражнений, входящих в структурные «профили»

В процессе специализированной технической подготовки необходимо осваивать не только основные типы упражнений, но и обширный арсенал двигательных действий, позволяющих выполнять всевозможные их модификации. Всесторонняя и систематическая техническая подготовка должна основываться на специально отобранном вспомогательном материале. При обучении даже простым упражнениям необходимо ориентироваться не на безошибочное (с точки зрения правил соревнований) исполнение элемента, а на характеристики самых сложных упражнений данной структурной группы. Обучение гимнастическим упражнениям по принципу первоначального освоения профилирующих движений является наиболее эффективным, а преждевременная ориентация гимнасток на конечный результат в освоении гимнастических элементов мешает созданию четких представлений о наиболее важных, узловых моментах техники.

В состав профилирующего упражнения входят полностью сформированные стадии подготовительных и основных действий, отвечающих энергетическим, структурным, специально-техническим, точностным и другим важнейшим требованиям. Профилирующее упражнение является не столько предметом, сколько средством обучения. Точное биомеханическое освоение таких движений позволяет в дальнейшем на высоком техническом уровне выполнять более сложные движения того же типа с минимальными затратами времени и меньшим количеством повторений на их разучивание. Признаком усвояемости профилирующего упражнения можно считать его надежное исполнение при условии постоянного, внимательного самоконтроля за всеми фазами действий. Главной задачей при освоении профилирующего упражнения является отработка перспективной технической основы и формирование основных параметров, типичных для все более сложных упражнений. Это осуществляется путем

специального подбора упражнений с оптимизированными биомеханическими режимами воздействий на основные компоненты технической структуры движений, то есть на граничные позы и ведущие элементы координации в фазах движений. Взаимодействия осуществляются комплексно с помощью традиционных педагогических и инструментальных средств. Базой для эффективного освоения профилирующих упражнений служит достаточно высокий уровень физической подготовленности (развитые основные физические качества) и оптимальный уровень сформированности базовых навыков. Следовательно, изучение и совершенствование техники профилирующих упражнений должно предваряться и сопровождаться соответствующей физической и базовой технической подготовкой. И наоборот, уровень технической подготовленности спортсменок существенно зависит от их физической подготовленности.

Сначала тренировки по физическому развитию отдельных качеств, таких как гибкость, сила, ловкость, выносливость или быстрота, приводят к совершенствованию физической готовности гимнастки. На последующих специализированных этапах спортивной тренировки взаимодействие между качествами носит сложный характер: развитие одного из них не обязательно ведет к улучшению другого, оно может оказывать нейтральное и даже отрицательное влияние, затормаживая процесс его развития. Следовательно, по мере роста мастерства спортсменок в художественной гимнастике взаимовлияние физических качеств становится более специфическим, что повышает значимость учёта особенностей их развития. Индивидуальный подход, который необходим в сложившейся ситуации, сказывается положительно на показателе специальной физической и технической подготовленности, показателе соревновательной эффективности, показателе вегетативного баланса, эффективности функционирования адаптивных систем организма и показателе работоспособности спортсменок.

Индивидуализация тренировочного процесса строится на педагогических условиях как результате целенаправленного отбора, констатирования и применения элементов содержания, методов (приемов), а также организационных форм обучения для достижения дидактических целей. Основными условиями в индивидуализации тренировочного процесса по художественной гимнастике выступают выделение ведущих факторов: в структуре подготовленности каждой спортсменки; в анализе закономерностей и прогнозе индивидуальной динамики

соревновательной результативности; в разработке универсальных методик тренировочного процесса с учётом индивидуальных особенностей гимнасток. Учёт индивидуальных особенностей гимнасток позволяет создать оптимальные условия для реализации потенциальных возможностей каждой. Индивидуализация обучения направлена на преодоление несоответствия между уровнем учебной деятельности, который задают программы, и реальными возможностями каждой спортсменки. Учёт особенностей гимнасток должен носить комплексный характер и осуществляться на каждом этапе обучения: при мотивации учения, решении образовательных задач, определении способов действий и т. д. И только таким образом достигается интеграция отдельных приёмов, способов индивидуализированного обучения в единую систему, что повышает эффективность и обеспечивает единство обучения, воспитания и развития.

При усвоении спортсменками нового материала тренер определяет, какие знания, сведения из их личного опыта должны быть привлечены. Индивидуализация процесса обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку систем заданий различной трудности и объёма. Тренеру целесообразно выделять основной (для всех занимающихся) и варьируемый (для работы с различными группами и отдельными спортсменами) учебный материал. По мере продвижения гимнастками на более высокие уровни тренировочной деятельности варьируемый материал и его функции меняются. Материал может быть дополнительным, вспомогательным, промежуточным. Средствами индивидуального процесса обучения могут выступать индивидуальные и групповые задания.

На этапе усвоения обучение заключается в показе образца действия, развёрнутом пояснении, после чего гимнастки выполняют задания частично или полностью самостоятельно. В процессе усвоения материала у спортсменки могут возникнуть затруднения. Тренер должен знать и рекомендовать пути их преодоления. Для этого необходимо прочитать ранее изученный материал, обратиться к справочной или дополнительной литературе, подобрать соответствующие задания и упражнения. Возможно, тренеру придется разделить задания на отдельные небольшие задачи, этапы. При этом каждая последующая задача становится посильной, если выполнена предыдущая. Такие задания помогают слабым спортсменам включиться в коллективную работу группы. В тех случаях, когда реальные возможности отдельных занимающихся выше объективных требований, предъявляемых

всей группе, тренер может повысить сложность индивидуального задания. При подборе заданий по применению и закреплению знаний освоения элементов необходимо учитывать имеющиеся у гимнасток пробелы в технике и ошибки, которые допускаются при их разучивании. Необходимо находить решения, предлагать задания для их устранения. Содержание, степень сложности двигательных задач и способов действий определяют и формы организации работы группы: фронтальная, групповая, индивидуальная. Однако результативность освоения нового, трудного материала обусловлена наличием и степенью применения индивидуальной формы. Её применение возможно только при наличии высоковыраженной самостоятельности и активности спортсменок, производных их спортивного интереса. Повышению интереса к обучению способствуют поисковая, творческая работа, применение знаний в новой ситуации, использование средств наглядности, эмоционального воздействия. В связи с этим целесообразно опираться на сложившиеся у гимнасток интересы к различным областям знания, технике, искусству и т. д.

Для закрепления изучаемого материала можно использовать приёмы, которые будут учитывать индивидуальные возможности спортсменок. Если у гимнасток развита зрительная память, то тренеру необходимо использовать специально разработанный дополнительный наглядный материал. Спортсменкам с развитой двигательной памятью в большей степени подходят постепенно усложняющиеся, оригинальные элементы. Их можно привлекать для демонстрации сложных вариантов выполнения упражнений. Наиболее одаренных гимнасток необходимо организовать для самостоятельной работы, не задерживаясь на подробном инструктаже, который проводится в это же время с «отстающими».

Контроль и самоконтроль выступают в качестве педагогического условия обучения. При самоконтроле гимнастка должна осознавать цель обучения, понимать и мысленно представлять модель движения, с которой можно будет сличать формируемую технику. Тренер комментирует образец действия, пробное его выполнение, посредством контроля информирует, корректирует и направляет гимнастку. Индивидуальность технической подготовки предполагает перспективное планирование. Тренер должен обеспечить усвоение знаний, формирование умений и навыков всеми гимнастками. Ему необходимо заранее разработать программу действий, наметить пути, которыми он поведёт спортсменок к конечному результату. В связи с этим одной

из форм индивидуализации процесса обучения является программированное обучение, позволяющее усилить самоконтроль, учесть особенности и темпы развития каждой гимнастки.

Особое место в оценке готовности спортсменки занимает анализ её двигательной памяти. Она представляет собой запоминание и сохранение, а при необходимости и воспроизведение с достаточной точностью сложных многообразных движений. Влияние точности воспроизведения гимнастками временных, пространственных, силовых и других параметров движения на качество выполнения профилирующих элементов различно. Несмотря на требования правил соревнований к равномерной работе правой и левой руками, гимнастки в основном все сложные движения осваивают и выполняют в удобную сторону вправо. Следовательно, гимнастки показывают высокую точность пространственных характеристик свободными звеньями правой/левой стороны тела (точность воспроизведения амплитуды движения ногой и рукой при выполнении элементов и рукой при выполнении бросков).

Этот компонент двигательной памяти влияет на качество выполнения профилирующих упражнений художественной гимнастики. Точность воспроизведения амплитуды движения правой и левой руки назад на  $135^\circ$  влияет на качество выполнения прыжка шагом. Точное положение рук при выполнении прыжка и своевременное их торможение в пространстве влияет не только на эффективность отталкивания, но и определяет положение тела в полетной фазе. А фиксированная форма прыжка шагом (в шпагат) зависит от точности воспроизведения амплитуды движения ногами вперёд и назад. Качество выполнения как статических, так и динамических равновесий в целом связано с точностью изолированных движений свободными звеньями – руками и ногами. В большей степени пространственная точность рук и ног определяет результативность поворота в аттитюд на  $360^\circ$  и наклона назад с махом. Это подтверждает то, что своевременный, точный, изолированный мах, совпадающий с плоскостью поворота, и торможение руки при фиксированном плечевом поясе позволяют спортсменкам не только создавать необходимый вращательный импульс, но и обеспечить сохранение прямой динамической осанки в процессе выполнения всего элемента.

Своевременный контроль эффективности управления движениями является основой качественного освоения профилирующих упражнений. Критериями оценивания эффективности управления

движениями являются: координационное отношение электрической активности мышц в системе «агонист – антагонист»; пространственная точность движений; показатели устойчивости равновесия. Техническая подготовка в художественной гимнастике должна строиться на основе учёта кинематических и динамических характеристик техники спортивных упражнений и особенностей развития двигательной памяти гимнасток. Такой подход определяет становление наиболее эффективной техники исполнения гимнастических упражнений, в которой количество ошибок будет сведено к минимуму.

Исполнительское мастерство гимнасток оценивается по качественным показателям: «легко», «непринужденно», «точно», «грациозно», «артистично». Для достижения технического мастерства немаловажными оказываются типологические особенности высшей нервной деятельности гимнастки. Успешность выполнения соревновательных программ зависит не только от проявления компонентов двигательной памяти гимнасток, но и отдельных психологических особенностей личности.

Для изучения (диагностики) психологических особенностей личности применяется система психолого-педагогических методов, которые условно можно объединить в три группы: всеобщие, общие и специальные (частные).

Основу **всеобщего метода** составляют законы материалистической диалектики: закон единства и борьбы противоположностей; закон взаимного перехода количественных и качественных изменений; закон отрицания отрицания.

*Закон единства и борьбы противоположностей* составляет ядро диалектики. Он указывает причину, источник диалектического изменения, развития. Согласно этому закону, каждому явлению свойственны внутренние противоположности. Они находятся во взаимодействии: предполагают друг друга и ведут между собой борьбу. Именно борьба внутренних противоположностей служит источником саморазвития, самосовершенствования гимнастки, что составляет движущую силу их спортивного совершенствования. Отдельные стороны, свойства, черты явлений и предметов находятся и в таких отношениях, которые исключают друг друга. Такое отношение составляет содержание противоположности. Например, наследственность и изменчивость – гимнастка имеет слабый потенциал (физические, внешние данные) для занятий художественной гимнастикой, но есть огромное желание быть ведущей спортсменкой. Отношение между



противоположностями есть противоречие. Неразрешимых диалектических противоречий нет. Преодоление противоречий является необходимостью. Внутренние противоречия – это противоречия между взаимно противоположными элементами (выступление гимнастки и оценка выступления арбитрами), образующие данную конкретную систему. Поскольку каждый объект связан с окружающими объектами, возникшие связи могут принять характер противоречия. Внешние противоречия – это противоречия данной системы с окружающими ее системами. В развитии и изменении объектов определяющая роль принадлежит внутренним противоречиям. Они служат источником саморазвития и самосовершенствования в спорте.

*Закон взаимного перехода количественных и качественных изменений* трактуется в спорте следующим образом: чем больше спортсмен тренируется, тем больших успехов он достигнет.

*Закон отрицания отрицания.* Каждое поколение гимнасток в своих композициях использует более сложные элементы. Физические показатели гимнасток изменяются в сторону увеличения, технологии проведения учебно-тренировочного процесса совершенствуются.

К **общим методам** учебно-тренировочного процесса по художественной гимнастике мы относим наблюдение, эксперимент, познавательную (диагностическую) беседу, анкетирование, анализ результатов деятельности, анализ документов, изучение независимых характеристик, биографический и др.

**Специальные (частные) методы:** тестирование, опрос, проективный и некоторые другие. Каждый из методов имеет свою цель и решает свои задачи, имеет отличную от других технологию (методику) реализации, отличается конкретной объективностью информации. Эти факторы определяют возможность их использования в той или иной ситуации учебно-тренировочного процесса.

Как показывает практика, одним из наиболее доступных и широко применяемых методов изучения психологических особенностей личности гимнастки является наблюдение. Под ним понимается изучение психологических особенностей гимнастки на основе анализа их внешнего проявления в естественных (социально-бытовых, тренировочных и др.) условиях. Он предполагает систематическое целенаправленное накопление фактов, характеризующих поступки, поведение, суждения, проявления особенностей личности гимнастки, позволяющее сделать выводы о индивидуальном психологическом своеобразии.

зии. Внешняя сторона поведенческой активности (жесты, мимика, речевые особенности, поступки) является только эмпирическим, исходным материалом (информацией), а действительным предметом изучения служит их психическое содержание. Поэтому главным в наблюдении считается правильная (обоснованная) интерпретация (толкование) психологического смысла внешне наблюдаемых явлений. Перечисленные требования обусловили формирование нескольких разновидностей метода:

- внешнее наблюдение как способ сбора информации о человеке путем анализа его действий со стороны;

- внутреннее наблюдение (самонаблюдение), которое подразумевает изучение интересующего явления, как бы всматриваясь в самого себя, наблюдая за своими рассуждениями и эмоциональными реакциями;

- свободное наблюдение, не имеющее заранее определенной программы и меняющее произвольно свой предмет в зависимости от желания человека;

- стандартизированное наблюдение, которое ведется в определенной последовательности, по заблаговременно разработанной программе;

- включенное наблюдение осуществляется в том случае, если руководитель принимает участие в выполняемой подчиненным деятельности и одновременно анализирует проявления интересующих его явлений личности;

- объективное наблюдение может осуществляться в различных условиях его повседневной жизни и профессиональной деятельности.

Достоверность результатов наблюдений зависит от следующих условий: четкости осознания специалистом того, что он хочет узнать о гимнастке; целенаправленности планирования и выбора ситуаций, в которых изучаемый наиболее полно проявляет себя; систематичности наблюдений, их избирательности и длительности; сопоставления данных наблюдения с данными, полученными другими лицами и другими методами изучения человека.

Впечатления о личностных качествах, эмоциональном состоянии гимнастки дополняют наблюдения за ритмикой движения, походкой, ее позой, а также физиогномикой – проявлением личностных особенностей в мимике, принятой ей позе в процессе невербального общения. Психологи установили, что словесное общение занимает менее 35 %, а более 65 % информации передается с помощью невер-

бальных (без слов) средств общения. Проблема, стоящая перед специалистами – научиться невербальному изучению гимнастки, определению ее состояния по внешнему проявлению. Например, психологический анализ проявления лица (мимические особенности эмоций радости, страха, гнева) позволяет отнести человека к соответствующему темпераменту: у сангвиника преобладают эмоции радости, у холерика – гнева, у меланхолика – страха, у флегматика эмоции устойчивы, иногда трудно определимы.

С точки зрения отечественной психологии и педагогики индивидуальная диагностическая (познавательная) беседа представляет собой изучение личностных особенностей гимнастки на основе анализа высказываемых ей оценочных суждений о предметах и явлениях объективного мира. Как показывает анализ, это один из доступных, важных и наиболее действенных методов изучения подчиненного. В ходе беседы тренер имеет возможность не только глубже познать внутренний мир гимнастки, ее взгляды, убеждения, идеалы, но и поддерживать положительные устремления, нацелить ее на решение корпоративных проблем, вдохновить на полезные дела, обратить внимание на недостатки и помочь в их устранении.

Следующим методом изучения психологических особенностей личности гимнастки, рекомендуемым для применения тренером, выступает метод анализа результатов выступлений. По своей сути он представляет собой изучение индивидуальных психологических особенностей личности на основе оценки выступлений. Этот метод предусматривает учет достижений и неудач в выполнении композиции, что позволяет сделать вывод об особенностях направленности личности гимнастки, ее характера, уровня сформированности физических качеств и др.

Выполнение композиции спортсменок оценивается арбитрами по компонентам исполнительского мастерства (оценка за технику, оценка за техническую ценность, оценка за артистизм), которые чаще всего зависят от интеллекта, точности воспроизведения заданной амплитуды движения руками и ногами (пространственная точность движений руками и ногами).

Индивидуально-психологические особенности личности гимнастки в различной степени взаимосвязаны с проявлением компонентов двигательной памяти. Например, между низким и высоким самоконтролем и силой кистей рук наблюдается обратная взаимосвязь, то есть, чем выше у гимнастки будет выражен уровень внутреннего

контроля поведения, тем меньше будет разница между реальным результатом и желаемым, точность воспроизведения мышечных усилий будет больше.

Личностные качества, которые проявляет гимнастка в достижении своей цели, влияют на результативность её соревновательной деятельности, определяют в тренировочном процессе её пространственную точность движения ногой вперед. Осторожность при выполнении элементов положительно сказывается на точности воспроизведения пространственных характеристик свободными звеньями тела, увеличивая временные затраты. При разучивании новых элементов очень важно правильно выполнять технику. В данном случае обучаемость будет выше у более консервативных спортсменок в отличие от тех, у которых есть склонность к новаторству. В художественной гимнастике процесс технической подготовки может усложняться, если гимнастка неадекватно оценивает себя или переоценивает свои возможности.

Личностные качества гимнастки: выдержанность, работоспособность, энергичность – позволяют тренеру своевременно и полноценно работать над устранением технических ошибок, развитием физических качеств и т. д. Качество выполнения элементов зависит от точности движений руками, поэтому чёткое выполнение требований тренера к заданию, независимо от того, сколько уйдет на это времени, безукоризненное подчинение правилам соревнований способствует накоплению положительного опыта и росту двигательного мастерства спортсменки. Учеными установлено, что существует взаимосвязь между подверженностью чувствам, высокой нормативностью поведения и пространственной точностью рук. Приступая к освоению рискованных бросков предметов, важно уметь рассчитывать их силу, высоту и дальность полета, точность ловли, постановки рук. При этом нужно иметь смелость, не бояться нового, рискованного. На уровень проявления двигательной памяти спортсменок влияют уверенность в себе – тревожность и конформизм – нонконформизм. Вероятность продуктивной деятельности тренера с уверенными в себе гимнастками намного выше. Они с большим интересом работают над новыми, сложнокоординационными элементами, экспериментируют с разнообразными акробатическими движениями и манипуляциями предметом, самостоятельно подбирают и составляют упражнения видов многоборья согласно собственному вкусу, темпераменту или музыкальной идее.

Успешно организованный учебно-тренировочный процесс определяет результативность соревновательной деятельности. Техническая и артистическая составляющие, сложность программы связаны с пространственной точностью движений свободными звеньями тела, определяют преобладание конкретного вида (абстрактного или аналитического) мышления спортсменов. Такая взаимосвязь составляющих обеспечивается индивидуально-психологическими особенностями личности, обосновывающихся методологическими подходами в процессе технической подготовки гимнасток. Методология как учение о научном методе познания, его формах включает систему принципов организации и построения теоретической и практической деятельности.

Ученые выделяют следующие функции методологии любой педагогической науки, в том числе спортивной тренировки: познавательную, преобразовательную, оценочную и рефлексивную.

*Познавательная функция* учебно-тренировочного процесса по художественной гимнастике обеспечивает описание, объяснение, предсказание освоения двигательных движений, психологических явлений, изучаемых предметов.

*Преобразовательная функция* обеспечивает целеполагание и конструктивное описание путей, способов, технологий достижения поставленных образовательных целей и внедрение результатов в педагогическую практику.

*Оценочная функция* учебно-тренировочного процесса по художественной гимнастике, или функция критики развития педагогической деятельности тренера, способствует разработке системы оценок, критериев эффективности педагогических моделей, преобразований, инноваций и т. д. В спорте оценке учебно-тренировочного процесса служит соревновательная деятельность спортсмена.

*Рефлексивная функция* направлена на анализ и осмысление результатов соревновательной деятельности, совершенствование системы методов педагогических исследований, то есть рефлексивная функция учебно-тренировочного процесса по художественной гимнастике направлена на изучение самого себя – учебно-тренировочного процесса, в котором необходимо вести учёт индивидуально-психологических особенностей личности.

Методологическим подходом при этом выступает личностно-ориентированный, стремительно занимающий лидирующие позиции в спорте по нескольким причинам. *Во-первых*, динамичное развитие спорта требует формирование в спортсмене не столько социально

типичного, сколько ярко индивидуального (это позволит гимнастке стать и оставаться самим собой); *во-вторых*, по исследованиям психологов, современное молодое поколение склонно к прагматичности мыслей, раскрепощенности и независимости, а это предопределяет применение тренерами новых подходов и методов во взаимодействии со спортсменами; *в-третьих*, в настоящее время активно внедряется процесс гуманизации отношений между тренером и спортсменом как способ демократизации их жизнедеятельности.

Таким образом, вывод напрашивается сам собой: необходимо построение и внедрение личностно-ориентированных систем обучения в учебно-тренировочный процесс спортсменов. Поэтому личностно-ориентированный подход – это методологическая ориентация в педагогической деятельности, позволяющая посредством опоры на систему взаимосвязанных понятий, идей и способов действий обеспечивать и поддерживать процессы самопознания и самореализации личности спортсмена, развитие его неповторимой индивидуальности, что так важно в учебно-тренировочном процессе по художественной гимнастике.

Другими словами, личностно-ориентированный подход есть концентрация внимания тренера на целостной личности гимнастки, забота о развитии не только ее физических способностей, но и интеллекта, ответственности, духовного воспитания личности с чувственными, эстетическими, креативными задатками и способностями развития. Все это послужит формированию целеустремленной на победу личности. Создание условий для проявления личностных функций гимнастки: мотивации, выбора, смыслотворчества, самореализации, рефлексии – базируется на идее о том, что сущность личности проявляется в ее способности занимать определенную позицию. Создание личностно-ориентированных ситуаций в учебно-тренировочном процессе требует от спортсмена проявления личностных функций, когда он сам находит проблему, противоречие, выражает несогласие с какими-либо утверждениями, находит причину и источник своей ошибки, ищет собственное толкование явления и пр. Таким образом формируется субъектный опыт спортсмена. Личностно-ориентированный подход в учебно-тренировочном процессе понимается как педагогически управляемый процесс культурной идентификации, социальной адаптации и творческой самореализации, в ходе которого происходит вхождение спортсмена в культуру, в жизнь социума, развитие всех его творческих способностей и возможностей.

Овладение спортсменами базовыми основами культуры – фундаментальная задача тренеров. В качестве основных ценностей, определяющих ориентации воспитания в спорте выделяют:

- 1) человеческие (социальная защита спортсмена, помощь, поддержка его индивидуальности, творческого потенциала);
- 2) духовные (совокупный опыт деятельности в спорте, отраженный в философских теориях и способах мышления);
- 3) практические (способы практико-тренировочной деятельности, проверенные практикой системы спорта);
- 4) личностные (способности, индивидуальные особенности личности, собственного жизнетворчества, необходимые для высоких достижений в спорте).

Цель такого воспитания спортсмена – это целостный человек. Ядром личности, обеспечивающим ее целостность, является субъектность. Именно она обеспечивает единство и меру свободы, гуманности, духовности и жизнетворчества. Ведущими выступают принципы культуросообразности, ценностно-смыслового подхода к спорту, сотрудничества в спорте. Принципы ориентируют на учет незавершенности, открытости личности к постоянным изменениям, неисчерпаемости ее сущностных характеристик, означают неприменную направленность воспитания на выявление, сохранение и развитие индивидуальности, самобытности спортсмена, на поддержку процессов саморазвития, самовоспитания.

*Принцип культуросообразности* строится на создании культурной среды учебно-тренировочного процесса, в которой разворачивается жизнедеятельность личности (учебная, оздоровительная, досуговая и др.), формируя общекультурные способности, произведения культурного творчества, включенные в содержание духовной жизни личности, а также ценности и традиции национальной культуры и деятельности по их сохранению, возрождению, воспроизведению.

*Принцип ценностно-смыслового подхода к спорту* включает универсальные общечеловеческие ценности, обеспечивает формирование сознания и становления личностными смыслами отношений спортсмена к миру, к соперникам, самому себе, к спорту, формирует ценностно-смысловую составляющую учебно-тренировочного процесса.

*Принцип сотрудничества в спорте* насыщает жизнетворческими событиями жизнь спортсмена, способами их организации и проживания (например, коллективные творческие отношения в спортив-

ном коллективе), технологии спортивной жизни, способы изменения своего бытия, преобразования жизненной среды, накопление опыта переживания и проживания эмоционально насыщенных ситуаций гуманного, нравственного поведения.

Педагогическая ситуация в учебно-тренировочном процессе создается тренером целенаправленно. Это особый педагогический механизм, который ставит спортсмена в условия, требующие от него спортивной модели поведения, рефлексии. По В. В. Серикову, важно спроектировать такой способ жизнедеятельности спортсмена, который бы соответствовал природе его личностного развития. Ведь спортсмену важно осмыслить и прожить собственные спортивные ситуации, которые одновременно и сложились объективно, и избраны им самим, которые особым образом им понимаются и принимаются. Реализация личностно-ориентированного подхода в учебно-тренировочном процессе строится на том, чтобы сделать тренировку в спорте сферой самоутверждения личности. По Серикову, личностная ситуация востребует личностные структуры сознания. Их проявление определяет понятие «творческая личность в спорте».

К личностным структурам сознания относятся:

- мотивирующая (способствует обоснованию и принятию решений);
- коллизийная (позволяет видеть скрытые противоречия действительности в учебно-тренировочном процессе);
- рефлексивная (конструирование и удержание образа «Я» в своей спортивной деятельности);
- критическая (по отношению к предлагаемым извне ценностям);
- самореализующая (как стремление к признанию своего «Я» в спорте);
- духовность жизнедеятельности (предотвращает сведение жизнедеятельности к утилитарным целям);
- ориентирующая (способствует построению индивидуального мировоззрения занятий в спорте) и др.

Спортивная деятельность выступает как индивидуально значимая деятельность. В ней реализуется личный опыт спортсмена, приобретаемый им самостоятельно, то есть занимающийся изначально является носителем субъектного опыта. Главная задача спортсмена – выявить особенности этого субъектного опыта, преобразовать, обогатить его, создать условия для развития своей индивидуальности.



Применение личностно-ориентированного подхода в спортивной деятельности в процессе профилирующей подготовки гимнасток тренером ставит цель – конструирование учебно-тренировочного процесса, отталкиваясь прежде всего от её конечного результата. Конечный результат, являясь системообразующим фактором, предполагает необходимость определения целей и постоянную ориентацию через них всего тренировочного процесса для гарантированного достижения промежуточных и итоговых результатов.

Можно сделать вывод, что объектами разработки выступают цели, содержание, организационные формы восприятия, переработки, представления информации, взаимодействие тренеров и гимнасток в тренировочной деятельности. Учебно-тренировочный процесс определяется как процесс переработки исходного материала с целью получения продукта с заранее заданными свойствами.

Методы, средства и приёмы, определяющие методику тренера, направлены на единую цель – получение конкретного, конечного продукта. Это алгоритм операций и процедур, составляющих в совокупности целостную систему учебно-тренировочного процесса. К её существенным признакам относятся: диагностичное целеполагание, результативность, проектируемость, целостность, корректируемость. Разработка и создание методики требует особенно тщательной проработки блока контроля качества, создания системы обратной связи. Методика обучения тренера приносит результат, когда он опирается на знания методов, методических приёмов и организационных форм для достижения цели.

Методика – инструментальный достижения целей. Владение своей разработанной методикой избавляет от поиска результата путём «проб и ошибок», поскольку вооружает тренера чётким представлением о том, как превращать знание неточное и неполное в строго научное. Прежде чем строить учебно-тренировочный процесс, тренер должен иметь систему знаний о данном процессе на технологическом уровне. Такая система организации и управления учебно-тренировочным процессом должна чётко отвечать на вопросы: «Чему учить?» и «Как учить?».

Главная цель учебно-тренировочного процесса по художественной гимнастике заключается в достижении спортсменкой такого уровня подготовленности, который позволил бы ей в любой момент выступить в соревновании, показав свою программу с высочайшей степенью трудности, эстетичности и виртуозности. Соответственно

этой цели в учебно-тренировочном процессе должны решаться следующие задачи подготовки гимнасток:

- достижение оптимального уровня физической подготовленности, способствующего выполнению гимнасткой технических элементов на максимально высоком уровне качества исполнения;

- освоение важнейших элементов технической подготовки на уровне виртуозности, что позволило бы выполнять их в усложненных условиях, видоизменять, а также всегда исполнять их с максимальной долей надежности и стабильности.

Учебно-тренировочный процесс представляет собой этапное решение частных задач, что позволяет в дальнейшем решать более масштабные задачи и в конечном итоге достичь основной цели подготовки. Реализация лично-ориентированного подхода в учебно-тренировочном процессе предполагает:

- доведение параметров физической подготовленности гимнасток до такого уровня, который позволяет качественно осваивать и воспроизводить технику упражнений;

- освоение базовых упражнений, не несущих собственно соревновательной роли, но являющихся основой для выполнения более сложных элементов – профилирующих упражнений;

- овладение центральным звеном целых групп исходных элементов – профилирующими упражнениями, направленными на преобразование техники исполнения, родственные им по структуре;

- достижение высокой эффективности соревновательной деятельности гимнасток посредством свободного владения абсолютным большинством технических элементов разных структурных групп гимнастического многоборья.

Лично-ориентированный подход невозможно осуществить без наличия управления учебно-тренировочным процессом, базирующегося на принципе обратной связи. Его реализация достигается за счёт подбора средств, методов тренировки соответственно текущему состоянию спортсменки, а также их корректировки с целью достижения максимально эффективного результата. Применительно к технической подготовке суть лично-ориентированного подхода сводится к овладению профилирующими упражнениями с минимальными затратами времени и максимальной качественной отдачей с учетом индивидуальных качеств гимнастки. Определяющим и направляющим является фактор качественного освоения биомеханических характеристик техники конкретного профилирующего упражнения,

поскольку именно он предполагает повышение исполнительского мастерства спортсменок через овладение большим арсеналом двигательных действий на основе учета их индивидуальных психологических качеств и двигательных особенностей. В учебно-тренировочном процессе по художественной гимнастике нужно помнить, что успешность спортивной деятельности обеспечивается определением необходимого уровня индивидуальных физических возможностей организма, развитием физических качеств спортсменки, составляющим тот фундамент, на котором в дальнейшем строится её базовая техническая и профилирующая подготовка.

Физические качества – это совокупность свойств организма, обеспечивающие возможность осуществлять активную двигательную деятельность. Целенаправленное воздействие физических упражнений на комплекс естественных свойств организма, обеспечивающих активную двигательную деятельность, способствует развитию основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Перечисленные качества отражают различные стороны двигательной функции. Они неоднородны по психофизиологическим механизмам проявления, по особенностям состава двигательных действий, поэтому и подходы к их развитию существенно отличаются друг от друга. Вместе с тем для развития физических качеств характерно наличие общих закономерностей и знания, которые необходимы при осуществлении целенаправленного воздействия на организм человека.

Например, большинство упражнений художественной гимнастики требует проявления подвижности в суставах, а некоторые вообще полностью зависят от уровня развития гибкости как основного физического качества. Благодаря гибкости облегчается выполнение всех видов гимнастических упражнений – наклонов, равновесий, прыжков, волн. Без гибкости невозможно воспитывать выразительность движения, пластичность и совершенствовать технику гимнасток, поскольку при недостаточной подвижности в суставах движения ограничены и скованы. Недостаточная подвижность в суставах – следствие плохой эластичности мышц и связок, окружающих эти суставы, а также плохого развития мышц-антагонистов. При этом недостаточно высоко поднять ногу, а затем стремительно опустить ее вниз. Надо уметь держать ногу в высоко поднятом положении. Недостаточно сделать резкий наклон назад на одной ноге и, подняв другую в заднее равновесие, коснуться рукой пола, надо еще уметь

после этого поднять туловище, не опуская ногу. Таким образом, развитие гибкости необходимо сочетать с развитием силы мышц-антагонистов.

При освоении техники гимнастических упражнений требуется большая амплитуда движений в тазобедренном суставе, выворотность, высокая подвижность голеностопного сустава. При недостаточной гибкости усложняется и замедляется процесс освоения двигательных навыков, ограничивается уровень проявления силы, скоростных и координационных способностей, ухудшается внутримышечная и межмышечная координация, снижается экономичность работы. Не менее значима, в частности для освоения техники владения предметами, подвижность в плечевых, локтевых, лучезапястных суставах во всех плоскостях.

Качество гибкость, как считают А. С. Солодов, Е. Б. Сологуб, имеет большую генетическую обусловленность к развитию и проявлению. Поэтому на этапе начального отбора определение возможной подвижности суставов с помощью специальных тестовых заданий является обязательным и необходимым условием успешной работы тренера и гимнастки. Для выполнения элементов, демонстрирующих уровень развития гибкости, девочки уже к 10–11 годам должны обладать предельными показателями амплитуды движений: высокой подвижностью позвоночника – выполнение моста с захватом за голень, полная складка при наклоне вперед; подвижность в тазобедренных суставах –  $225^\circ$  при пассивном выполнении шпагата; отведении рук в плечевом суставе назад –  $45^\circ$  и т. д. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела.

Развитие специализированной подвижности в суставах предполагает применение специальных упражнений, соответствующих по амплитудам, направлению движений осваиваемым элементам. Упражнения на гибкость должны логично располагаться перед элементами структурных групп, обеспечивая структурное сходство с двигательными действиями в стадии реализации прыжков, равновесий, поворотов.

В учебных заданиях для освоения равновесий и поворотов в основной части занятий предусматриваются активно-статические уп-

ражнения на подвижность в суставах с последующим выполнением базового (а в дальнейшем профилирующего) равновесия. В учебных заданиях для освоения элементов из структурной группы «прыжки», предусматриваются активно-динамические упражнения на подвижность в суставах с последующим выполнением базового (а в дальнейшем профилирующего) прыжка. В учебных заданиях выполнение упражнений на гибкость перед осваиваемыми элементами предполагает переход к сопряженному воспроизведению амплитуд в элементах движений телом без предмета. По способу проявления гибкость подразделяют на динамическую и статическую.

Гибкость бывает трех разновидностей: динамическая или кинетическая, статически-активная, статически-пассивная. Динамическая, или кинетическая, гибкость – это возможность выполнять динамическое движение в суставе по полной амплитуде.

Статически-активная гибкость – способность принимать и поддерживать растянутое положение только при помощи мышечного усилия.

Статически-пассивная гибкость – способность принять растянутое положение и поддерживать его при помощи собственного веса, удержания руками, с помощью партнера или оборудования. Какая-то из них может быть развита больше, какая-то меньше.

Существуют несколько методов тренировки гибкости: метод многократного растягивания и метод статического растягивания, метод предварительного напряжения мышц с последующим их растягиванием и метод, совмещенный с силовыми упражнениями.

*Метод многократного растягивания* основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движений. Упражнения начинают выполнять с относительно небольшой амплитудой, увеличивая её к 8–12-му повторению до максимума.

*Метод статического растягивания* основан на зависимости величины растягивания от его продолжительности. Сначала необходимо расслабиться, а затем выполнить упражнение, удерживая конечное положение от 10–15 секунд до нескольких минут. Для этой цели наиболее приемлемы разнообразные упражнения из хатха-йоги, прошедшие многовековую проверку. Эти упражнения обычно выполняются отдельными сериями в подготовительной и заключительной частях занятия, или используются отдельные упражнения в любой части занятия. Но наибольший эффект дает ежедневное выполнение ком-

плекса таких упражнений в виде отдельного тренировочного занятия. Если основная тренировка проводится в утренние часы, то статические упражнения на растягивание необходимо выполнить во второй половине дня или вечером. Такая тренировка обычно занимает до 30–50 мин. Если же основное тренировочное занятие проводится вечером, то комплекс статических упражнений на растягивание можно выполнить и в утреннее время. Эти упражнения необходимо использовать и в подготовительной части занятия, начиная с них разминку, после чего выполнять динамические специально-подготовительные упражнения с постепенным наращиванием их интенсивности. При таком проведении разминки, в результате выполнения статических упражнений, хорошо растягиваются мышцы и связки, ограничивающие подвижность в суставах. Затем, при выполнении динамических специально-подготовительных упражнений, разогреваются и подготавливаются к интенсивной работе мышцы. Комплексы статических упражнений на растягивание можно выполнять и с партнером, преодолевая с его помощью пределы гибкости, превышающие те, которые можно достигнуть при самостоятельном выполнении упражнений.

В каждом целостном действии отдельные мышечные группы не только сокращаются и растягиваются, но и расслабляются. Наиболее выгоден такой режим мышечной работы, при котором система процессов возбуждения и торможения обуславливает работу двигательного аппарата с наименьшими энергетическими затратами. Это возможно лишь в том случае, если во время работы в состоянии деятельного возбуждения будут находиться только мышцы, которые действительно должны участвовать в выполнении данного движения (позы). Остальные мышцы в это время расслабляются. С помощью упражнений на расслабление занимающиеся научатся сознательно и произвольно расслаблять отдельные мышечные группы и смогут скорее овладеть техникой упражнений.

Процесс торможения и связанное с ним расслабление мышц благоприятствуют протеканию восстановительных процессов, поэтому упражнения на расслабление используются также для улучшения кровообращения в мышцах или в качестве отвлекающих упражнений, особенно после сильных напряжений статического характера.

Чтобы уметь произвольно расслаблять мышцы, необходимо развить способность воспринимать изменяющееся состояние мышцы, то есть различную степень расслабления. Для решения этой задачи

используются такие упражнения, с помощью которых обучающиеся могут научиться: четко различать ощущения напряженного и расслабленного состояния мышц по отношению к обычному, сильному и незначительному напряжению; расслаблять одни группы мышц при одновременном напряжении других; поддерживать движение расслабленной части тела по инерции путем использования активного движения других частей тела; самостоятельно определять в цикле движения фазы отдыха и соответственно им максимально расслаблять мышцы.

При развитии гибкости методом предварительного напряжения мышц с последующим их растягиванием используется свойство мышц растягиваться сильнее после предварительного их напряжения. Для этого необходимо: сначала выполнить активное растягивание мышц тренируемого сустава до предела; затем разогнуть в суставе тренируемую часть тела чуть больше половины возможной амплитуды и в течение 5–7 с создать статическое сопротивление внешнему силовому воздействию партнера на растягиваемую мышечную группу величиной 70–80 % от максимума; после такого предварительного напряжения сконцентрировать свое внимание на расслаблении тренируемых мышц и подвергнуть эти мышцы и связки пассивному растягиванию с помощью партнера, а достигнув предела растягивания, зафиксировать конечное положение на 5–6 с. Все фазы упражнений необходимо выполнять медленно, непрерывно и плавно, без каких-либо «рывков». Каждое упражнение повторяется в одном подходе до 5–6 раз.

Такие упражнения на растягивание являются смешанными по форме (активно-пассивными) и режиму (статодинамическими). Не забывайте, что напряжению должны подвергаться те мышцы, которые вы растягиваете, поэтому направление действия силы тяги мышц должно быть противоположным направлению их растягивания.

Метод развития гибкости, совмещенный с силовыми упражнениями, позволяет одновременно тренировать развитие силы и гибкости в процессе выполнения силовых упражнений. Эффект совмещенного развития основывается на свойствах сократительного аппарата мышц. Известно, что в мышце, находящейся в состоянии покоя, постоянно и без участия нашего сознания поддерживается слабое напряжение – ее тонус. Известно также, что скелетная мышца способна сокращаться или растягиваться до 30–40 % своей длины покоя. После сильных и длительных сокращений мышцы, то есть после продолжи-

тельной по времени силовой работы, при которой мышца укорачивается более чем на 30 % своей исходной длины, она уже произвольно не возвращается в свое исходное состояние. В этом случае возникает так называемая «сократительная задолженность», при которой укороченная мышца уже не может генерировать своего максимального напряжения.

Если после силовых тренировок длительное время не растягивать работавшие мышцы, то это состояние «сократительной задолженности» закрепляется, силовые возможности занимающихся постепенно снижаются, а мышцы остаются укороченными и в состоянии покоя. При возникновении такой ситуации мышцы-синергисты во время движений сокращаются из неблагоприятных исходных положений, а мышцы-антагонисты преждевременно включаются в работу и тормозят движения, что очень часто становится причиной возникновения травм мышц и связок. Таким образом, при выполнении силовых динамических упражнений преодолевающего характера в сокращающихся мышцах создаются предпосылки для снижения их растяжимости.

Во время же выполнения динамической силовой работы уступающего характера растяжимость мышц восстанавливается или даже увеличивается. При этом отягощение или вес собственного тела как внешние воздействия способствуют увеличению амплитуды движений и подвижности в суставах. Но растягивающий эффект силовых упражнений проявляется только в том случае, если полностью используется возможная амплитуда рабочих движений. Здесь необходимо отметить, что совмещенное развитие силы и гибкости в процессе выполнения силовых упражнений в большей мере эффективно для совершенствования межмышечной координации в работающих звеньях, чем для достижения углубленных морфологических изменений в опорно-двигательном аппарате с целью увеличения его предельной подвижности. Эта, вторая, цель более легко может быть достигнута другими методами развития гибкости. Однако в процессе тренировки могут возникнуть разные ситуации, в которых достоинства рассматриваемого метода окажутся предпочтительными.

Для того чтобы избежать указанных выше отрицательных последствий концентрированного (на продолжительных этапах тренировки) применения силовых упражнений, следует придерживаться двух основных правил: во-первых, не допускать смещения силового равновесия между мышцами-антагонистами, что целиком зависит от



качества тренировочных программ. Само равновесие между силовыми потенциалами мышц-антагонистов достигается длительной тренировкой, направленной как на обоюдное развитие их силы, так и на их растягивание; во-вторых, необходимо в ходе силовых тренировок стараться хотя бы поддерживать гибкость средствами самой силовой тренировки.

Реализация совмещенного метода развития силы и гибкости обеспечивается подбором и выполнением силовых упражнений, предъявляющих одновременно высокие требования и к подвижности работающих звеньев тела. Этому способствует использование простейших тренировочных приспособлений (валиков, подставок, скамеек, фиксаторов и т. д.) при выполнении упражнений с гантелями, гириями, штангой, на блочных устройствах и тренажерах.

После завершения упражнений на гибкость гимнасткам удастся непрерывно выполнять движения с максимальной или близкой к ней амплитудой до 40 раз. Пределом оптимального числа повторений упражнения является начало уменьшения размаха движений. Наиболее эффективно использование нескольких активных динамических упражнений на растягивание, по 8–15 повторений каждого из них. В течение занятий по развитию гибкости может быть несколько таких серий, выполняемых подряд с незначительным отдыхом или попеременно с другими, в том числе и силовыми, упражнениями. При этом необходимо следить, чтобы мышцы не «застывали». Для развития и совершенствования гибкости методически важно определить оптимальные пропорции в использовании упражнений на растягивание, а также правильную дозировку нагрузок.

Если требуется достижение заметного сдвига в развитии гибкости уже через 3–4 месяца, то рекомендуются следующие соотношения в использовании упражнений: примерно 40 % – активные, 40 % – пассивные и 20 % – статические.

Овладевая движениями в художественной гимнастике, целесообразно применение «волнообразной» последовательности обучения: после посредственного усвоения первого движения данной структурной группы переходить к следующему, возвращаясь к повторению недостаточно хорошо усвоенных движений с целью дальнейшего их совершенствования. Необходимо помнить, что ошибки, возникающие при освоении элементов, переносятся и на все остальные упражнения данных структурных групп, что ведет к некачественному освоению последних, ограничивает возможности технического роста гимнасток.

Личностно-ориентированный подход к процессу профилирующей подготовки предусматривает разделение учебного материала на части (учебные задания) и обучение этим частям в строго определённой последовательности. При этом только овладение первой частью двигательных заданий даёт право переходить ко второй. Алгоритмом должны овладевать все гимнастки, только в разные сроки. При таком подходе имеется возможность учитывать индивидуальные особенности занимающихся, их готовность к выполнению нового двигательного задания, осуществлять контроль и самоконтроль за правильностью выполнения учебных заданий, определять порядок перехода от данного задания к другому. Личностно-ориентированный подход должен предполагать учёт психологических качеств, необходимых для успешного овладения сложнокоординационными двигательными действиями. К ним относятся:

- активность анализаторов: зрительного, слухового, вестибулярного и двигательного;
- степень сосредоточенности внимания, четкости представлений, проявления памяти (зрительной, двигательной и музыкальной), быстроты, глубины и гибкости мышления, воображения;
- уровень координационных способностей;
- уровень музыкальных способностей: слуха, чувства ритма, умения слушать и понимать музыку;
- уровень выразительных способностей: эмоциональности, выразительности и артистизма;
- степень проявления морально-нравственных качеств: любви к художественной гимнастике, дисциплинированности, организованности, исполнительности, чувства долга, личной ответственности, коллективизма, уважения к тренерам, подругам, соперникам и судьям;
- уровень развития волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, решительности и смелости, выдержки, терпеливости и самообладания, самостоятельности и инициативности;
- уровень эмоциональной устойчивости, уверенности в своих силах, независимости и самостоятельности.
- способность к саморегуляции психологических состояний, умение сосредоточиться и противостоять неблагоприятным воздействиям.

Анализ психологических личностных качеств помогает найти индивидуальный подход к каждой гимнастке, учитывая ее темперамент. Индивидуально-психологические особенности гимнастки позво-

лят тренеру найти лучшее решение и повысить эффективность технической подготовки по профилю: быстроты приростов физических качеств, освоения техники элементов, результативности соревновательной деятельности. Ученые выявили, что, разрабатывая алгоритмы освоения профилирующих упражнений, необходимо помнить, что обучаемые со слабой нервной системой овладевают двигательными действиями лучше, если им предлагать решать проблемные задачи. Те, у кого сильная нервная система, осваивают двигательные действия успешнее при репродуктивном обучении. Обучение в условиях тренировки занимающихся со слабой нервной системой осуществляется более успешно, чем занимающихся с сильной нервной системой. При этом занимающиеся со слабой нервной системой быстрее усваивают упражнения на основе подражания, то есть методом показа, а «сильные» – методом объяснения, что подтверждает правильность выбора личностно-ориентированного подхода как методологической основы технической подготовки в художественной гимнастике.

В художественной гимнастике качество и скорость освоения движений зависит от двигательной памяти спортсменок, которая, в свою очередь, зависит от их индивидуально-психологических особенностей. В целом очень важен учёт последних как фактора психологической готовности к освоению профилирующих упражнений. В процессе выполнения интенсивной тренировочной нагрузки двигательная память в большей степени улучшается и лучше выражена у спортсменок, имеющих сильную нервную систему, инертностью возбуждения и торможения. Однако на этапе формирования представления о двигательном действии преимущество имеют гимнастки со слабой нервной системой, с уравновешенностью нервных процессов, со средней степенью подвижности возбуждения и торможения. Это объясняется тем, что быстрота формирования представлений об упражнении зависит от объема зрительного восприятия, который больше у лиц с указанной типологией, полноты «схватывания» схемы движения, особенно при лимитированном времени восприятия.

Итак, индивидуальные способности личности выступают в качестве «помощников» в технической подготовке гимнасток, что предполагает включение в подготовительную и в первую половину основной части тренировки комплексов специальной физической подготовки на основе хореографии.

Упражнения данных комплексов должны иметь тесную структурную биомеханическую взаимосвязь с профилирующими элемен-

тами и быть направлены на развитие пространственно-координационной точности гимнасток. Содержание блоков хореографии характеризуется направленностью технической подготовки в основной части тренировочного занятия и факторами, предопределяющими успешность освоения элементов в художественной гимнастике.

### **Контрольные вопросы и задания**

1. Что представляет собой техническая подготовка в художественной гимнастике? Какова ее суть?
2. На какие группы можно разделить двигательные технические ошибки в художественной гимнастике?
3. Что является признаком усвояемости профилирующего упражнения в художественной гимнастике? Что является главной задачей освоения профилирующего упражнения?
4. Назовите ведущие факторы индивидуализации тренировочного процесса в структуре подготовленности гимнастки.

## 6. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

---

В условиях возрастающей спортивной конкуренции огромное значение приобретает наличие волевых качеств гимнастки, ее психологическая устойчивость, готовность вести борьбу, добиваться поставленной цели в самых сложных условиях. Психические переживания гимнасток сложны и многообразны. Боязнь поражения и навязчивые мысли становятся доминирующими в сознании, приковывают к себе внимание, создают психологический барьер, как особое состояние психики, при котором гимнастка не может реализовать определенные действия. Преодолеть психологический барьер удаётся только психологически подготовленной гимнастке. Психическую готовность гимнасток к соревнованиям формируют в учебно-тренировочном процессе на протяжении всего периода занятий. По мнению ученого А. Ц. Пуни, психическую готовность гимнасток к соревнованиям определяет наличие следующих составляющих: трезвая уверенность в своих силах – стремление активно и увлечённо, с полной отдачей сил бороться до конца за достижение поставленной цели; оптимальный уровень эмоционального возбуждения; высокая степень помехоустойчивости к неблагоприятно действующим внешним и внутренним влияниям; способность управлять своими действиями, чувствами и поведением в изменчивых условиях спортивной борьбы, в напряжённой и возбуждающей атмосфере соревнования. Это состояние прочно базируется на общей подготовленности гимнастки (физической, технической, тактической), которая способствует формированию ее психической готовности. Чем выше уровень подготовки гимнастки, тем надёжнее должна быть ее психическая готовность к соревнованиям.

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических мероприятий, направленных на формирование умений сохранять оптимальное психологическое состояние (спокойствие, самообладание) при сильном нервном напряжении: усталости, серьёзной конкуренции, неудачах, лидировании и др. В основе этой системы лежит: с одной стороны – психологические особенности вида спорта, с другой – психологические особенности спортсменки. Чем

больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от гимнастики высоких результатов. Психологическая подготовка решает задачи развития и совершенствования основных психологических качеств и умений на основе решения воспитательных и образовательных задач учебно-тренировочного процесса. Для развития и совершенствования основных психологических качеств и умений наиболее важным является составление перечня психологических функций и свойств личности гимнастки, рассмотрены в предыдущей главе.

Психологическую подготовку гимнасток в учебно-тренировочном процессе осуществляют на основе их индивидуальных особенностей. Поэтому прежде чем приступить к выбору конкретных средств и методов этой подготовки, необходимо составить психологическую характеристику спортсменок. Психологическая характеристика гимнасток содержит общие данные о гимнастике:

- Ф.И.О., год рождения, образование, специальность, спортивный стаж, квалификация, достижения;
- оценка степени развития психических функций, качеств, значимых психомоторных способностей и морально-волевых качеств;
- индивидуально-психологические особенности: нервной системы (силы, подвижности, уравновешенности; темперамент (динамика нервных процессов); сензитивность (чувствительность), реактивность (впечатлительность), пластичность (приспособляемость), темп реакций, экстраинтровертность; характер (устойчивые привычки и типичное поведение); характеристика типичных психических состояний: предстартового, психической готовности, стрессового, утомления и др.; наличие специальных психологических знаний и умений (знание типичных предстартовых состояний, методики формирования состояния боевой готовности; умения регулировать психологическое состояние; наличие индивидуальной системы подготовки к соревновательному старту).

Формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредотачиваться, мобилизовать свои силы, противостоять неблагоприятным воздействиям требует специальных знаний, получаемых на тренировках в ходе специальных теоретических и практических занятий. Учеными установлены следующие типы предстартовых состояний:

- боевая готовность, которая характеризуется уверенностью в своих силах, успехе, приливом бодрости, энергии, жадой спортивной борьбы;

– стартовой лихорадки, которая проявляется в излишнем возбуждении, беспокойстве, тревожности и даже страхе, подавляющем и дезорганизирующем спортсменку. Для формирования психологической готовности, оптимального эмоционального состояния перед соревнованиями важное значение имеют:

- 1) качество предварительной тренировочной работы;
- 2) адекватная постановка задачи;
- 3) правильная организация последней тренировки;
- 4) предсоревновательная беседа и психорегулирующая тренировка;
- 5) полноценность сна накануне соревнований;
- 6) правильный режим и организация соревновательного дня;
- 7) своевременный приезд и тщательная подготовка к старту;
- 8) наличие индивидуального плана подготовки к старту;
- 9) владение методами самонастройки на выступление.

В результате многочисленных исследований учеными выявлены приёмы регулирования неблагоприятных эмоциональных состояний:

- аутогенная или психорегулирующая тренировка;
- метод отвлечения (переключение внимания, мыслей);
- воздействие на внешние проявления эмоций;
- соответствующая разминка (замедленная или активизирующая);
- массаж или самомассаж (успокаивающий или возбуждающий);
- изменение окружающей обстановки (уединение или наоборот);
- регуляция дыхания (углубление, задержка, учащение);
- самоодобрение («молодец, хорошо»), самоуспокоение («ничего-ничего», нормально, всё будет хорошо»), самоприказы («стоять», «держаться», «спокойно»);
- воздействие тренера (словесное и тактильное);
- стимуляция волевых усилий.

Очень важное значение имеет система непосредственной подготовки к выступлению. Она должна разрабатываться индивидуально для каждой гимнастки. Приведём содержание непосредственной психологической подготовки одной из гимнасток.

«Сразу после разминки сажусь и мысленно подготавливаю к попытке на фоне аутогенного погружения. Я пятая. До вызова два раза выполняю комбинацию идеомоторно. Между идеомоторными выполнениями встаю, дополнительно разминаюсь несколькими движениями. Далее выполняю дыхательные упражнения, сосредотачивая

внимание на расслаблении мышц, чтобы снять волнение. Произношу мобилизующие формулы самоприказа: „Я буду спокойна”, „Я буду уверена в себе”. 5–6 секунд задерживаю дыхание, на выдохе произношу: „Я уже спокойна, я уже уверена в себе”. Готовлю предмет, руки. После вызова на пути к исходному положению даю себе самоприказы: „Я готова, я спокойна”. Сосредотачиваю внимание на дыхании, 2–3 раза делаю равномерный продолжительный вдох и такой же выдох. Подошла к исходному положению, сосредотачиваю внимание на определённой точке площадки, на начале упражнения. Даю самоприказ: „Всю до конца!”».

Как видно из приведенного примера, приёмы непосредственной подготовки довольно просты: идеомоторное исполнение, дыхательные упражнения, самоприказы, сосредоточение, – но овладеть ими можно только при серьёзном отношении и длительной систематической тренировке.

К методам психологической подготовки ученые относят: лекции и беседы; разъяснения и убеждения; выразительные примеры выдающихся спортсменов; самонаблюдения, самоанализы, самоотчёты; изучение специальной литературы; метод упражнений; модельные тренировки.

В зависимости от конкретных задач методы и средства психологической подготовки разделяются на методы формирования и воспитания личности, методы образования, обучения, методы психологической тренировки и методы непосредственного воздействия на состояние гимнастки.

Использование методов формирования и воспитания личности при психологической подготовке спортсменок преследует цель развития у них определённых нравственных качеств, мотивов спортивной деятельности, а также определённого отношения к ней. Их используют обычно в базовой психологической подготовке, в частности в нравственной. Нравственные качества не влияют на результативность гимнастики непосредственно во время соревнований, но они имеют большое значение для развития её психических качеств. По существу, нравственные качества (честность, товарищество, дисциплинированность, коллективизм и др.) являются определёнными формами поведения спортсменки. Они стимулируют активность спортсменки, организуют её психическую деятельность и содействуют тем самым развитию необходимых для спорта психических качеств. В процессе нравственной подготовки гимнасток используют-



ся методы, применяющиеся при нравственно-воспитательной работе вообще. Это разъяснение, убеждение, воспитание навыков поведения, личный пример, поощрение и наказание, стимулирование и др. Подбор конкретных методов нравственной подготовки требует тщательного учёта индивидуальных особенностей гимнасток. Например, для гимнасток мыслительного типа целесообразно использовать словесные убеждения, а для гимнасток художественного типа – анализ конкретных примеров. При подготовке гимнасток с ограниченным жизненным и соревновательным опытом следует уделять особое внимание практическому усвоению действий и навыков нравственного поведения. Способность к саморегуляции психической деятельности основана на определённом объёме знаний, которым обладает гимнастка. Это знание требований и условий, в которых она действует, собственных функциональных и технических возможностей, а также собственных психических особенностей. Такие знания гимнастка должна получать путём целенаправленного самонаблюдения и психологического образования. Самонаблюдение способствует формированию навыков самоконтроля. Психологическая подготовка даёт необходимый минимум знаний о закономерностях психической деятельности и поведения. Объём психологических знаний должен включать знания о психических функциях и качествах, необходимых для деятельности гимнастки, о психических состояниях, которые могут возникать при осуществлении этой деятельности. Важное значение имеет также знание факторов, от которых зависит возникновение отрицательных психических состояний. Психологическое образование позволяет познавать также психические особенности других лиц (например, подруг по команде, тренера и др.). Для этого спортсменке необходимо овладеть навыками объективного психологического наблюдения. Умение наблюдать и отмечать особенности состояния других людей имеет особенно большое значение для гимнасток, выступающих в групповых упражнениях. Эффективное взаимодействие в команде невозможно без взаимопонимания вообще, и особенно без понимания психического состояния членов команды в каждый отдельный момент соревнований.

Общие психологические знания помогают и самонаблюдению спортсменки, делают его целенаправленным и более содержательным. Посредством самонаблюдения спортсменка получает обратную информацию, которая необходима для регуляции собственной психической деятельности.

При психологической подготовке гимнасток в учебно-тренировочном процессе широко используется метод обучения. С помощью этого метода осуществляется формирование психических качеств и умений, развитие у гимнасток способности к саморегуляции психической деятельности. Метод обучения применяется в основном в ходе общей психологической подготовки. Значение этого метода особенно велико при формировании и совершенствовании двигательных навыков. Сущность метода обучения состоит в использовании средств и приёмов, создающих условия для целенаправленного и осознанного овладения двигательными навыками. С этой целью используются показ кинограмм, кинокольцовок, видеозаписи движений, словесная коррекция действий, самоотчёты и самоанализ движений, срочная информация и т. п. Всё это способствует созданию у гимнастки ясного и чёткого представления о движении, зрительный образ которого органически связан с его психомоторными характеристиками.

Психологическая подготовка гимнасток осуществляется также с помощью методов психологической тренировки, посредством которой развиваются и совершенствуются психические функции и качества спортсменки, происходит их приспособление к специфическим условиям спортивной деятельности. Психическая тренировка используется и для регуляции психического состояния. Одним из распространённых методов этой тренировки является так называемая модельная тренировка, сущность которой состоит в проведении спортивной тренировки в условиях, максимально приближенных к условиям соревнований. Специфика этого метода психологической подготовки заключается в создании тех условий, которые обычно затрудняют деятельность психических функций спортсменки. Например, задержка или преждевременное начало соревнований, шум, необъективные оценки судей, недостаток или избыток информации о соперницах и др.

Модельная тренировка широко используется для развития волевых качеств. Так, для развития настойчивости эффективным является выполнение упражнений на оценку на фоне значительного утомления, для развития решительности – необходимость выбора между исполнением легкого и низкооцениваемого или трудного, но высокооцениваемого гимнастического сочетания. В ходе психологической подготовки к конкретным соревнованиям целесообразно проводить тренировки по графику предстоящих соревнований. Следует отметить, что использование модельной тренировки будет

эффективно лишь в том случае, если она проводится до полной адаптации спортсменки к моделируемым условиям соревнований.

Другим видом психической тренировки является метод десенсибилизации. Задача этого метода состоит в адаптации спортсменки к травмирующим психику факторами. Используемый для этой цели приём основан на чисто психическом воздействии. Предварительно изучаются субъективно значимые для гимнастки соревновательные факторы. Затем психолог или тренер предлагает спортсменке мысленно представить себя в психически травмирующей ситуации или специально говорит о ней. Спортсменка рассказывает о возникающих у неё переживаниях и опасениях. Так повторяется несколько раз. В итоге сознательное манипулирование с психологическими барьерами или с психически травмирующими факторами постепенно адаптирует спортсменку к ним. Гимнастка привыкает к мысли о них, перестаёт их бояться.

К методам психофизической саморегуляции относятся приемы, основанные на мышечной активации. Разновидностями этих приемов являются аутогенная и идеомоторная тренировки, релаксация, медитация, самогипноз, психофизическая тренировка, рекреация, психорегулирующая и психомышечная тренировки и др. Представим основные методы психофизической саморегуляции, которые необходимо использовать в учебно-тренировочном процессе по художественной гимнастике.

Аутогенная тренировка (АТ) является прекрасным средством преодоления стрессов, эмоциональных напряжений, укрепления здоровья, имеет набор приемов, позволяющих произвольно расслабиться, прийти к состоянию релаксации. С ее помощью можно научиться расслаблять мышцы, концентрировать или отвлекать внимание, создавать состояние покоя, внушать себе желаемые модели поведения. Данный метод используется для формирования психологической и конфликтологической устойчивости, развития воли, сознательного контроля, конструктивного поведения в конфликтах. Гимнастки осваивают приемы аутогенной тренировки по активизации работоспособности, мини-тренинг для снятия усталости и восстановления сил для продуктивной работы, паузы саморегуляции. Этот метод играет важную роль в целенаправленном воспитании морально-волевых качеств. Зародившись в клиниках как один из приемов психотерапевтических воздействий в настоящее время аутогенная тренировка благодаря своим успехам стала методом психологической подготовки

здоровых людей, выполняющих задачи, которые требуют максимального сосредоточения и использования физических сил и психических возможностей. Для овладения аутогенной тренировкой требуются терпение, настойчивость и внутренняя сосредоточенность. Метод аутогенной тренировки основан на том, что в состоянии полного расслабления путем умственного сосредоточения и самовнушения можно осуществлять саморегулирование физических и психических состояний. Для этого ученый И. Х. Шульц рекомендовал шесть циклов упражнений с соответствующими формулами самовнушений, ставшие классическими:

– упражнения для расслабления мышц туловища путем умственного сосредоточения на ощущении тяжести в теле и его отдельных частях («Моя правая рука тяжелая»);

– упражнения для расширения кровеносных сосудов путем самовнушения ощущения тепла в теле и его отдельных частях («Моя правая рука теплая»);

– упражнения для регулирования деятельности сердца («Мое сердце спокойное»);

– упражнения для контроля за дыханием («Мое дыхание ровное и спокойное»);

– упражнения для регулирования деятельности внутренних органов путем самовнушения ощущения тепла в районе солнечного сплетения («Мое солнечное сплетение излучает тепло»);

– упражнения, связанные с деятельностью мозга путем самовнушения ощущения прохлады в области лба («Мой лоб приятно прохладен»).

Для того чтобы используемые при аутогенной тренировке самовнушения были эффективными, в них нужно поверить. Если коротко определить суть психического самоовладения, то это сознательное овладение и управление подсознанием. Внушить себе – значит поверить.

Коротко о некоторых организационных и технических сторонах занятий. Сначала их целесообразно проводить в уединенном месте, где не мешал бы шум, яркий свет и другие отвлекающие моменты. Число занятий – 2–4 в день, продолжительность каждого от 5–10 до 20–30 минут. Лучшее время для занятий – утром, тотчас после пробуждения, и вечером, перед сном. По мере овладения техникой аутогенной тренировки число занятий и их продолжительность можно сократить, но прерывать их нельзя – теряются навыки. Ауто-

генная тренировка, применяемая в спортивной практике, состоит из двух частей – успокаивающей и мобилизующей.

Обучение успокаивающей части АТ включает следующие виды упражнений, которые, в свою очередь, делятся на несколько разделов.

1. Расслабление мышц. Занять положение лежа на спине (или другую позу), закрыть глаза, расслабиться. Выждать 1–2 минуты и начать произносить шепотом или про себя формулы аутогенной тренировки. Сначала внушается чувство спокойствия: «Я совершенно спокоен». Произнося фразу, нужно стараться максимально успокоиться. Формулы произносятся дважды. Затем внушается расслабление мышц. Внутренним взором проверьте позу. Суевливая поспешность, нетерпение и ожидание немедленных результатов – главный враг расслабления. Не торопитесь. Внушения и самовнушения имеют скрытый период «проторения» к подсознанию. Формулы произносите медленно и спокойно, растягивая слова и фразы во времени. Внушайте расслабление тела в следующей форме и последовательности:

*«Мышцы лица полностью расслабились»*

*«Мышцы шеи полностью расслабились»*

*«Мышцы рук полностью расслабились»*

*«Мышцы груди полностью расслабились»*

*«Мышцы живота полностью расслабились»*

*«Мышцы спины полностью расслабились»*

*«Мышцы бедер полностью расслабились»*

*«Мышцы голеней полностью расслабились»*

*«Мышцы стоп полностью расслабились»*

Каждая повторяется несколько раз. На отработку этой части программы отводится 3–4 дня.

2. Успокоение внутренних органов. Поза прежняя. Внимание сосредоточить на том органе, которому адресовано внушение, сначала – на левой половине груди. Одновременно произносится формула: «Мое сердце совсем успокоилось». Повторите несколько раз. Затем внушается успокоение дыхания: «Мое дыхание спокойное», «Мне дышится легко». Далее внушайте себе ощущение спокойствия в брюшной полости («Чувствую приятное спокойствие в брюшной полости») и распространяйте спокойствие на все участки тела («Успокаивается каждая частица тела», «Все мое тело наполнено приятным спокойствием»). Каждую формулу повторите несколько раз. На освоение этих упражнений также отводится 3–4 дня.

3. Успокоение нервной системы. Поза прежняя. Формулы самовнушения:

*«Успокоился каждый нерв»*

*«Успокоилась каждая нервная клеточка»*

*«Успокоилась вся моя нервная система»*

*«Ничто меня не волнует»*

*«Ничто меня не беспокоит»*

*«Все шумы как будто отдаляются от меня»*

*«Все окружающее для меня теряет свое значение»*

*«Я приятно отдыхаю»*

Каждая формула повторяется несколько раз. На освоение требуется 3–5 дней.

4. Отработка способности расширять кровеносные сосуды и вызывать ощущение тепла. Начинают с правой руки (для левой – с левой). Г. С. Беляев предложил следующее очень удачное построение формул: из каждой последующей исключается слово предыдущей.

*«Я очень хочу, чтобы моя правая рука стала теплой»*

*«Очень хочу, чтобы моя правая рука стала теплой»*

*«Хочу, чтобы моя правая рука стала теплой»*

*«Чтобы моя правая рука стала теплой»*

*«Моя правая рука стала теплой»*

*«Правая рука теплая»*

*«Рука теплая»*

Для их освоения требуется три дня. Затем тренируется способность расширять кровеносные сосуды левой руки. Принцип построения формул такой же, как для правой («Я очень хочу, чтобы моя левая рука стала теплой» и т. д.). Затем проводится следующее самовнушение:

*«Приятное тепло заполняет всю левую руку»*

*«Приятное тепло переходит в левую половину грудной клетки»*

*«Сердцу приятно и тепло»*

*«Сердце нежится в тепле»*

*«Кровеносные сосуды сердечной мышцы расширились»*

*«Сердечная мышца обильно снабжается теплой кровью»*

*«Сердце быстро восстанавливается после тренировки»*

*«Возрастает сила сердечной мышцы»*

Эта часть программы отрабатывается 3–5 дней.

Следом, после освоения этих упражнений, можно перейти к отработке способности расширять кровеносные сосуды ног. Формулы составляются аналогично предыдущим («Я очень хочу, чтобы мои ноги стали теплыми» и т. д.). На это отводится еще 3–5 дней, после чего переходят к самовнушению чувства тепла во всем теле:

*«Я очень хочу, чтобы все мое тело стало теплым»*

*«Хочу, чтобы все мое тело стало теплым»*

*«Чтобы все мое тело стало теплым»*

*«Мое тело стало теплым»*

*«Тело теплое»*

На освоение такого перечня успокаивающей части аутогенной тренировки уходит около месяца.

Обучение мобилизующей части аутогенной тренировки основывается на изучении мобилизующей части аутогенной тренировки, к которой можно переходить только после того, как будет хорошо освоена её успокаивающая часть. Утром лучше отработать мобилизующую часть, а вечером перед сном – успокаивающую. А. Т. Филатов рекомендует такую последовательность занятий:

1. Вызывание чувства прохлады. Займите исходное положение, для начала лучше лежа. Расслабьте мышцы. Теперь переходите к самовнушению чувства прохлады. Начинайте с отработки чувства прохлады лба. Сосредоточьте внимание на коже лба, чувствительность её при этом возрастает. Представьте себе, что вы ощущаете легкое дуновение ветерка, кожу лба и лица приятно холодит. Внушайте себе:

*«Мой лоб приятно прохладен»*

*«Приятная прохлада переходит на кожу лица»*

*«Приятная прохлада переходит на кожу шеи»*

*«Приятная прохлада переходит на кожу груди»*

*«Приятная прохлада переходит на кожу спины»*

*«Ощущаю приятную прохладу кожи живота»*

*«Приятная прохлада переходит на ноги»*

*«Все мое тело стало прохладным»*

Каждая фраза произносится несколько раз. На отработку этих упражнений целесообразно отвести не менее трех дней. Для закрепления навыков нужно перед каждой тренировкой и перед выполнением каждого упражнения вызывать у себя чувство прохлады, анализировать свои ощущения, искать пути усиления эффекта.

2. Отработка чувства легкости. Сначала на правой руке:

*«Я хочу, чтобы моя правая рука стала легкой»*

*«Хочу, чтобы моя правая рука стала легкой»* и т. д.

Формулы ощущения легкости построены так, что из каждой последующей исключается следующее слово предыдущей (как при внушении ощущения тепла). Для их освоения отводится 3–5 дней. Затем отрабатывается ощущение легкости в левой руке (3–5 дней), в ногах (3–5 дней), во всем теле (3–5 дней). Формулы самовнушения, порядок их составления такой же, как описано выше. Для закрепления навыков рекомендуется по утрам, после самовнушения чувства прохлады во всем теле, внушать себе ощущение легкости в отдельных частях тела (по мере освоения навыка – в правой руке, в левой руке, ногах и во всем теле).

3. Активирование организма путем самовнушения чувства озноба, прохлады, бодрости, прилива сил. Чувство бодрости, прилива сил сопровождается учащением дыхания, ощущением легкости, прохлады. Рекомендуются формулы самовнушений, разработанные А. Н. Шогомом, К. Н. Мирским, применяемые А. В. Алексеевым и др.

*«Чувствую себя, как после прохладного душа»*

*«Все мышцы становятся легкими и послушными»*

*«В мышцах возникает легкая дрожь»*

*«Озноб усиливается»*

*«Чувствую легкость и прохладу в области лба и затылка»*

*«Холодеют ладони и стопы»*

*«Дыхание глубокое, учащенное»*

*«По спине побежали мурашки»*

*«Кожа стала гусиной»*

*«Озноб все сильнее»*

*«Мышцы стали легкими, упругими, сильными»*

*«Чувствую прилив бодрости»*

*«Я приятно возбужден»*

*«Я весь, как сжатая пружина, готовая мгновенно распрямиться»*

*«Я готов действовать»*

*«Открываю глаза. Смотрю напряженно, внимательно»*

*«Встать. Резко встаю»*

На освоение этой части отводится 5–7 дней. В последующем, чтобы навык не терялся, нужно перед каждой тренировкой, перед каж-



дым упражнением отрабатывать мобилизующую часть аутогенной тренировки, добиваться, чтобы самовнушения были отработаны до автоматизма.

Для формирования психологической готовности в учебно-тренировочных занятиях по художественной гимнастике в группах спортивного мастерства целесообразно использовать аутогенную тренировку. Данный метод не легок и требует много тренировок и терпения, которые должны присутствовать у гимнасток, где они в состоянии полного расслабления путем умственного сосредоточения и самовнушения могут осуществлять саморегулирование физических и психических состояний.

Идеомоторная тренировка – это мысленное, под контролем сознания выполнение упражнений. Когда спортсменка представляет себе движение или действие, которое ей предстоит совершить, у нее учащается пульс и дыхание, повышается температура тела, то есть происходят изменения, очень схожие с изменениями при реальных движениях. Такая тренировка может пригодиться спортсменам для отработки техники поворотов, элементов акробатики как без предмета, так и с предметом.

Идеомоторная тренировка помогает не только в отработке техники движений. Она дает возможность представлять движения и во временных отрезках. Кроме того, это прекрасное средство переключения внимания. Особенно большое значение идеомоторная тренировка имеет непосредственно перед стартом. Перед стартом нервы напряжены, такая «разминка» поможет спортсменке сосредоточиться, собраться с силами, отвлечься от ненужных переживаний.

Релаксация связана с расслаблением мускулатуры, снятием психического напряжения, достижением состояния покоя, расслабленности, возникающих у субъекта вследствие снятия напряжения после сильных переживаний или физических усилий. Она оказывает положительное влияние как на физическое здоровье, так и на психологическое состояние индивида, представляет собой активный навык, который необходимо тренировать. Регулярные занятия позволяют вносить качественные изменения в структуру личности и плодотворно отражаются на жизнедеятельности человека. Учеными рекомендованы традиционные способы снятия напряжения: туристические походы, прогулки, танцы и гимнастические упражнения, смена видов деятельности, увлечения. Кроме этого, в учебно-тренировочные процессы по художественной гимнастике необходимо включать упражнения йогов по расслаблению мышц тела, способствующие саморегу-

ляции. Вместе с тем гимнасткам рекомендуются антистрессовая релаксация (рекомендована Всемирной организацией здравоохранения), прогрессивная мышечная релаксация Ж. Джекобсона, визуализационные упражнения.

Медитация (от лат. *meditatio* – размышление) – тип упражнений по тренировке концентрации внимания, используемый для выработки контроля над течением своих мыслей и эмоций.

Медитирование – это естественная, врожденная способность человека, используемая как система психофизической тренировки для укрепления здоровья, повышения работоспособности, ясности мышления, влияния на свое эмоциональное состояние в стрессовых ситуациях, активизации творческого потенциала. Медитация сочетается с дыхательными упражнениями. На учебно-тренировочных занятиях гимнасткам рекомендуются динамические медитации, пятиминутные медитации для снятия внутреннего напряжения, медитация «абсолютное здоровье», концентрирующие медитации, дыхательные медитативные гимнастики.

Самогипноз как механизм саморегуляции связан с повседневной самоорганизацией и программированием психических процессов и состояний человека. Он придает целенаправленный эффект при формировании личных внутренних стремлений, потребностей, ценностей, позволяет почувствовать прилив сил, бодрости, повышение работоспособности. Овладев самогипнозом, можно научиться снимать напряжение и усталость, почувствовать себя спокойнее, повысить эффективность умственных процессов. Под руководством тренера гимнастики должны проходить подготовку к самогипнозу, осваивать техники самопогружения, учиться управлять своими состояниями.

Психофизическая тренировка – это метод самовоздействия на организм при помощи смены мышечного тонуса, регулируемого дыхания, образного представления, словесного подкрепления. Роль психофизической тренировки особенно велика в условиях резкого сокращения двигательной активности человека. Она способствует уравниванию нервных процессов, повышает эффективность идеомоторных актов (образно представляемых движений и состояний). Смена напряжения и расслабления мышц в сочетании с дыхательными упражнениями оказывает регулирующее влияние на организм и психику человека. В практике психофизической тренировки для гимнасток можно применять упражнения для улучшения осанки, восстановления естественного типа дыхания, формулы для психофизиче-

ской настройки, массаж биологически активных точек, упражнения для глаз, различных отделов позвоночника, суставов рук и ног, методику психофизического тренинга по А. Л. Гройсману.

Эмоциональная устойчивость, выдержка, самообладание, умение снимать эмоциональное напряжение и сохранять высокую работоспособность в различных стрессовых ситуациях должны осваиваться гимнастками комплексами упражнений при напряженной физической работы, способами саморегулирования эмоционального состояния (упражнения-визуализации «лето», «водопад», «горная речка», «убежище», «купол», «стрелоуловитель»), дыхательными упражнениями («отдых», «передышка», «ха-дыхание», «замок»), профилактическими приемами для разрядки эмоциональных состояний и снятия напряжения.

Рекреация (от. лат. *recreatio* – восстановление, синоним – отдых) – восстановление физических и духовных сил человека, повышение уровня здоровья и работоспособности. Практически под рекреацией понимают отдых после учебно-тренировочного процесса. Рекреация тесно связана с проблемой свободного времени. Разнообразные занятия людей в свободное время, направленные на восстановление здоровья и физических сил, всестороннее развитие личности называются рекреационной деятельностью. В содержании и формах организации рекреационной деятельности происходят постоянные изменения, постепенно повышается значение активных видов отдыха. Рекреационная деятельность основана на применении рекреационных ресурсов, к которым относят природные комплексы и их компоненты (рельеф, климат, растительность, водоемы), редкие природные объекты (водопады, карстовые пещеры, красивые ландшафты, экзотические для данной местности виды растений, месторождения полудрагоценных камней и пр.), культурные и исторические памятники, города и другие населенные пункты, уникальные технические сооружения. Для отдыха и оздоровления гимнасток в учебно-тренировочный процесс включают оздоровительный комплекс мероприятий: плавание в бассейне, бани.

Рекреация – это собирательное понятие, отражает в основном активный отдых гимнастки после спортивной деятельности, лучше всего в специально предназначенных для этого условиях. При проведении учебно-тренировочного процесса используют рекреацию и ее разновидности в комплексе с естественными факторами природы, физическими факторами, психотерапией, а также с учетом лечебного и двигательного режимов, функциональных возможностей организма.

Существует тесная связь между психическим состоянием человека и его мышечным тонусом. Установлено, что психические переживания отражаются на степени напряжения его мышц. Выявлено также и обратное влияние – возможность через состояние мышечного тонуса воздействовать на психическое состояние человека. Общий принцип использования методов психорегулирующей тренировки заключается в следующем: спортсменку обучают самостоятельно регулировать мышечный тонус и связанные с его состоянием вегетативные функции по принципу самовнушения. В удобной позе для расслабления мышц спортсменка мысленно проговаривает определённые фразы, последовательно расслабляя основные группы мышц. Эта процедура требует полной концентрации внимания спортсменки на состоянии своего организма, что вызывает состояние психической релаксации и успокоения. Эти методы используются для психического восстановления спортсменки после больших тренировочных и соревновательных нагрузок. Кроме того, они применяются и для регуляции предсоревновательных состояний. В этом случае особое значение имеет включение в психорегулирующую тренировку ещё одной дополнительной фазы – фазы активизации.

После периода полного расслабления и успокоения спортсменка посредством того же самовнушения постепенно повышает мышечный тонус. Для этого можно мысленно представлять предстоящую деятельность.

Эффективное применение методов психорегулирующей тренировки требует знания индивидуальных особенностей гимнастки и квалифицированного обучения этому методу. При психологической подготовке к конкретным соревнованиям эффективными оказываются методы непосредственного психического воздействия. В ходе подготовки к соревнованиям, а также во время участия в них состояние спортсменки может существенно изменяться. Эти изменения, как правило, касаются уровня активности гимнастки (стремление соревноваться, готовность к борьбе), степени её концентрации на предстоящих действиях и психологического содержания активности (уверенность, самообладание, беспокойство, тревога и т. п.). С помощью методов непосредственного психического воздействия можно преодолевать и изменять нежелательные состояния гимнастки. Для этой цели широко используются методы словесного воздействия, с помощью которых можно убедить спортсменку в значимости тех или иных факторов, успокоить или, напротив, активизировать её. Часто хороший эффект имеют и самовоздействия гимнастки на своё

психическое состояние. Все формы словесного внушения специально подбираются для спортсменки в зависимости от её индивидуальных особенностей, специфики состояния и от цели воздействия. Помимо методов словесного внушения для регуляции предстартовых и соревновательных психических состояний используются и некоторые другие методы непосредственного воздействия. К ним относятся отвлечение внимания, изменение или уточнение задач участия в соревнованиях, стимуляции волевых усилий, побуждение к интеллектуальной активности и др.

Как известно, успех соревновательной деятельности в значительной степени зависит от качества предшествующего учебно-тренировочного процесса. Поэтому, прежде чем готовить гимнастку к стрессовым ситуациям соревнований, надо подготовить её к трудной, продолжительной и даже монотонной тренировочной работе. Эта часть психологической подготовки – подготовка к тренировкам, должна решать две основные задачи: формирование значимых мотивов напряжённой тренировочной работы; формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям, к режиму питания и пр. Подготовка к ответственным соревнованиям, в том числе психологическая, должна начинаться задолго до соревнований. Она опирается на базовую подготовку и должна решать следующие задачи:

1. Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности, подготовка адекватных задач.
2. Овладение методикой формирования оптимального эмоционального состояния перед соревнованиями.
3. Разработка и освоение индивидуальной системы непосредственной подготовки к выступлению.
4. Совершенствование методики саморегуляции психических состояний.
5. Формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу.
6. Сохранение нервно-психической свежести, профилактика перенапряжений, в том числе и психических.
7. Послесоревновательная психологическая подготовка.

После соревнований спортсменка переживает очень сложные психические состояния. То, как спортсменка переживает результаты своих выступлений, имеет большое значение для последующей работы над собой, для возможности её дальнейшего роста. При значимом для спортсменки успехе, естественно, она переживает удовлетворе-

ние, радость, укрепление веры в себя, желание ещё больше тренироваться и достичь ещё больших успехов. Но есть реальная опасность переоценки себя, недооценки соперников и, как результат, снижение требовательности к себе, к тренировкам. При неуспехе или поражении типичными являются эмоции огорчения, неудовлетворенности, обиды. Иногда они сопровождаются упадком сил, потерей уверенности, подавленностью, безразличием. Как в случае успеха, так в случае поражения необходима послесоревновательная психологическая подготовка. Её основные задачи: разбор результатов соревнований; анализ промахов и ошибок, обсуждение возможности их устранения и предупреждения; постановка задач на ближайшее и отдельное будущее; отвлекающие, восстановительные и психологирующие мероприятия.

Эффект психологической подготовки зависит от её предварительного планирования. Правильное планирование процесса психологической подготовки предполагает постановку конкретных задач этой подготовки, уточнение последовательности и сроков их решения, выбор методов и средств, которые будут использованы на отдельных этапах подготовки, уточнение показателей, через которые будет осуществляться контроль за ходом подготовки. При определении конкретных задач необходимо учитывать индивидуально-психологические особенности гимнастки.

План психологической подготовки целесообразно составить на относительно длительный период, например на год. В нём должны быть два основных раздела: базовая психологическая подготовка к соревнованиям и специальная подготовка к конкретным соревнованиям. Можно использовать следующий план-схему (табл. 2).

Психология спорта разрабатывает в научно-методическом плане психологические вопросы, связанные с воспитанием, обучением и тренировкой спортсменов, организацией учебно-тренировочного процесса в целом и подготовкой к соревнованиям на всех этапах спортивного совершенствования. Психологическая подготовка не является чем-то обособленным, замкнутым. Она неразрывно связана с воспитательной работой. Это органическая составная часть всей системы подготовки спортсменов.

Воспитательная работа должна быть в центре внимания тренера. Она создает в команде тот благоприятный психологический климат, атмосферу товарищества, взаимной выручки и дружбы, без которых чисто психологические воздействия теряют свою силу.

Таблица 2

## План-схема психологической подготовки гимнасток

Этапы подготовки	Содержание подготовки	Конкретные задачи	Методы и средства подготовки	Методы, показатели контроля
Базовая психологическая подготовка	Мотивационно-волевая подготовка	Повышение стремления к достижению успеха	Постановка перед гимнасткой сравнительно трудных задач, эмоциональное поощрение её достижений, одобрение самостоятельных попыток достичь успеха, создание соревновательной обстановки при совершенствовании спортивных действий	Тематический апперцептивный тест. Наблюдения, беседы, опрос
	Совершенствование приемов саморегуляции неблагоприятных состояний	Овладение методом аутогенной тренировки	Вооружение гимнастки знаниями теоретических основ АТ. Обучение практическим приемам АТ	Опрос по теоретическим вопросам АТ. Регистрация объективных показателей эффективности владения приемами АТ (пульсометрия, тонометрия)
Специальная психологическая подготовка	Сбор и анализ информации о соревнованиях	1. Анализ условий соревнований 2. Оценка соперниц 3. Уточнение собственной подготовленности	Ознакомление с положением и условиями соревнований. Анализ подготовленности соперниц (уровень спортивной формы, содержание упражнений). Анализ контрольных упражнений гимнастки, оценка её возможностей, беседы, направленные на формирование адекватной самооценки	Беседы, опрос самоотчеты

Окончание табл. 2

Этапы подготовки	Содержание подготовки	Конкретные задачи	Методы и средства подготовки	Методы, показатели контроля
	Вероятное прогнозирование соревновательной деятельности	Совершенствование способности управлять собой в условиях соревнований	Моделирование условий предстоящих соревнований, ограничение разминки, приглашение судей и зрителей, предоставление одной попытки для выполнения упражнения. Проведение тренировок по графику соревнований, использование идеомоторной подготовки, повышение требований к качеству исполнения упражнения	Экспертные и судейские оценки за исполнение упражнения



Психологическая готовность к соревнованиям прочно базируется на общей подготовленности спортсмена – физической, технической, тактической морально-волевой и психологической. Чем выше уровень подготовки спортсмена, тем надежнее его психологическая готовность к соревнованию. И чем выше уровень психологической подготовки спортсменки (как базовой, так и специальной), тем выше её психологическая устойчивость, и тем выше показывает она результат на соревнованиях.

Таким образом, ученые рекомендуют тренерам уделять очень пристальное и серьезное внимание этой части спортивной подготовки гимнасток. Для развития волевых качеств гимнасток в учебно-тренировочный процесс необходимо включать: упражнения на преодоление внутренних и внешних трудностей при помощи равномерного, сильного, устойчивого напряжения воли. В числе основных волевых качеств обычно выделяют целеустремленность, энергичность, самостоятельность, инициативность, решительность, смелость, настойчивость, стойкость, исполнительность, ответственность и др. Их развитию и совершенствованию в учебно-тренировочном процессе по художественной гимнастике уделяется особое внимание.

Необходимо проводить специальную психологическую подготовку, под которой понимают всю совокупность воздействий на психику, обеспечивающих формирование психической готовности к достижению определенной цели. Специальная психологическая подготовка охватывает те аспекты подготовки спортсменок, которые имеют прямое отношение к оперативному управлению его психическими состояниями, обеспечивающему оптимальную готовность к выполнению особо трудных задач.

Волевые качества развиваются адекватными учебно-тренировочными методами и средствами. Методическая основа волевой подготовки – система воздействий, направленная на воспитание конкретных волевых проявлений личности, накопление ею опыта волевого поведения, создание хорошей базы для волевых проявлений. Такой базой является работа по развитию физического качества выносливости как способности человека к продолжительному выполнению физической деятельности. Волевые качества и развитие выносливости взаимосвязаны, дополняют и обогащают друг друга. Таким образом, возникают определенные психологические рекомендации по выбору метода в их тренировке.

Основными средствами для развития волевых качеств служат физические упражнения, виды спорта, требующие преодоления труд-

ностей, адекватных трудностям учебно-тренировочного процесса: бег в гору и с горы по сложному маршруту; эстафета с выполнением двигательных задач, требующих проявления смелости, решительности; выполнение различных двигательных задач на высоте (гимнастическом бревне, гимнастической стенке, специальной площадке); прыжки на батуте (с выполнением сложных координационных движений); командные спортивные и подвижные игры (баскетбол, волейбол, ручной мяч); скалолазание.

Формирование инициативности, самостоятельности, исполнительности, ответственности на учебно-тренировочных занятиях по художественной гимнастике осуществляется главным образом за счет накопления инициативного и ответственного поведения. С этой целью действенными считаются следующие приемы и средства: выполнение физических упражнений на занятиях одним из многих способов по личной инициативе; самостоятельное проведение одного из занятий с группой; соревнование с другими гимнастками на оптимальное решение двигательной задачи; самостоятельный выбор тактического плана выступления на соревнованиях; организация спортивных мероприятий в группе по личной инициативе; личные соревнования. Развитию смелости, решительности, энергичности в наибольшей степени способствуют упражнения, содержащие элементы известного риска и требующие преодоления чувства боязни и колебания: бег под крутую горку с преодолением препятствия; прыжки в глубину и соскоки с гимнастических снарядов; ходьба и бег с закрытыми глазами; прыжки через препятствия и гимнастические снаряды; упражнения на батуте (прыжок на живот – прыжок на ноги, сальто вперед в группировке, согнувшись); преодоление специальных полос препятствий; акробатические прыжки; прыжки в воду; быстрое нападение в играх.

Наиболее действенное средство развития целеустремленности, настойчивости и стойкости – упражнения, которые содержат элементы преодоления значительных внешних и внутренних трудностей, выполняются в неблагоприятных метеорологических условиях, в большом объеме, требуют значительного нервного напряжения. При воспитании этих качеств используются приемы, усиливающие эффект применяемых средств: искусственное наращивание усилий, тренировка в группе, соревновательный метод, внесение в тренировку эмоционального фактора, применение технических средств. В этом случае строго соблюдается принцип постепенности наращивания

нагрузки и адекватности их возможностям организма, чтобы избежать истощения физиологической базы, которая отражается на выполнении волевого действия.

Для развития и совершенствования этих качеств рекомендуются следующие упражнения: медленный длительный бег в сложных метеорологических условиях – до 3 часов; темповый кроссовый бег – до 3 часов; кроссовый бег по сложной, изобилующей различными препятствиями местности; тренировка в кроссе и марш-броске при неблагоприятных метеорологических условиях (в дождь, снегопад, при сильном ветре, высокой и низкой температурах); соревнования в марш-броске, беге на 8, 10, 20 м; плавание на дальность; преодоление специальных полос препятствий; борьба с наиболее сильным противником; однодневные и многодневные пешие и лыжные турпоходы; шлюпочный поход на 20 км и более; лыжный переход, велопробег; задержка дыхания на время на вдохе или выдохе.

Подход к решению задач развития волевых качеств комплексный. С педагогических позиций учитываются два основных фактора. Во-первых, систематическая физическая подготовка гимнастки, предусматривающая целесообразное использование разнообразных средств, методов и условий для их развития в рамках учебно-тренировочного процесса; во-вторых, самовоспитание волевых качеств в процессе самостоятельных занятий.

Эмоциональная устойчивость, умение снимать эмоциональное напряжение и сохранять высокую работоспособность в различных стрессовых ситуациях обеспечивается путем приобретения опыта волевого поведения в условиях эмоциональной напряженности, адаптации к стресс-факторам, выработки навыков, умений, привычек саморегуляции эмоциональной напряженности. Наиболее эффективными средствами являются упражнения, моделирующие различные стрессовые ситуации и требующие мобилизации всех сил гимнасток для эффективного выполнения поставленной задачи в заданных условиях, упражнения по изменению негативных проявлений эмоций (контроль и регуляция мимических мышц, мышц скелетной мускулатуры, специальные дыхательные упражнения), способы отвлечения от эмоций (самовнушения, самоубеждения). Это предполагает активное и умелое использование ряда способов самососредоточения и самомобилизации, которые предварительно осваиваются путем специальной психологической подготовки, включающей традиционные приемы аутогенной тренировки, мышечную релаксацию, медитацию, самогипноз, психофизическую тренировку, рекреацию.

Специальные методы психической регуляции и саморегуляции представлены «психорегулирующей тренировкой» (включая «аутогенную тренировку») и идеомоторными упражнениями. Психологические методы с применением психологических воздействий должны внедряться в учебно-тренировочный процесс по художественной гимнастике. Благодаря этому гимнастки научатся снижать уровень нервно-эмоционального напряжения, который обеспечивает восстановление затраченной энергии и эффективно воздействует на процессы восстановления, а также психологическую готовность гимнасток к соревновательной деятельности.

### **Контрольные вопросы и задания**

1. Какие составляющие определяют психическую готовность гимнасток к соревнованиям?
2. Что представляет собой психологическая подготовка спортсмена? Назовите задачи, которые она решает?
3. Для чего нужна психологическая характеристика гимнасток?
4. Какие средства необходимо включать в учебно-тренировочный процесс по художественной гимнастике для развития волевых качеств гимнасток?

## 7. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ, ФОРМИРУЮЩИЕ АРТИСТИЧНОСТЬ СПОРТСМЕНОВ

---

Для экспертов, оценивающих исполнительское мастерство гимнасток, артистическая составляющая является большой проблемой. Это связано с неопределенностью целого ряда критериев качества исполнения, предписанных в правилах соревнований, и недостаточным уровнем подготовленности спортивных судей для восприятия эстетической составляющей соревновательных программ гимнасток. Задачи этой главы – проанализировать разнородную информацию, выделить средства и методы художественной гимнастики, которые служат формированию артистичности, что является высокой целью для теории и практики художественной гимнастики как вида спорта.

Разработавший проект возрождения Олимпийских игр Пьер де Кубертен в «Оде спорту» писал: «О, спорт, ты – Красота!». На конгрессе в Сорбонне было принято историческое решение: «Поскольку нет никаких сомнений в преимуществах, представляемых возрождением Олимпийских игр, как с точки зрения спортивной, так и интернациональной, да будут возрождены эти игры на основах, которые соответствуют требованиям современной жизни». Это ставит спорт на один уровень с ценностями человека. 25 ноября 1892 года в Сорбонне, во всемирно известном Парижском университете, произошло возрождение олимпизма. В своих исследованиях Б. Лоу (1984) сравнивает спорт с искусством. Автор, анализируя большое количество публикаций, подчеркивает, что при сравнении спорта с искусством, выявляется больше сходств, чем различий. Им свойственны три важных аспекта:

- большой эмоциональный подъем;
- наличие законов и правил;
- созидательный и творческий характер.

Автором проводится сравнение спортсмена с артистом и говорится о том, что выразительным средством в спорте являются движения человека, а значит, это искусство. В работах Б. Лоу установлено, что занятия спортом – такое же искусство, как музыка или танец. Автор определяет спортивное состязание как зрелище, отвечающее законам изящных искусств, цель которых в создании или достижении прекрасного. Ученые Н. Е. Аркина, Р. В. Захаров, С. В. Гипиус,

Р. Арнхейм, Т. С. Лисицкая, Ю. А. Резников, Д. Е. Бегак; М. Я. Сараф, А. А. Беляев, Л. И. Новикова, В. И. Толстых, Ю. Марченко отмечают, что искусство – это вид освоения действительности человеком, имеющий целью формировать и развивать его способности, творчески преобразовывать окружающий мир и самого себя по законам красоты. Ученые, изучавшие проблему красоты в спорте, отмечают, что эстетическое начало присуще всем видам спорта как проявление совершенства физической природы человека. Однако в таких видах спорта, как художественная, спортивная, эстетическая, аэробная гимнастика, мера эстетичности максимальна уже в силу определенной направленности правил. Если обратиться к гимнастике, пишет Б. Лоу (1984), то можно увидеть, что это один из тех видов спорта, где «превосходство в эстетике» зачастую предрешает результат. Данное положение нашло подтверждение в исследованиях трехкратной олимпийской чемпионки Л. И. Турищевой (1986). Анализируя вопросы исполнительского мастерства, она доказала, что многие спортсменки технически грамотно выполняют сложные гимнастические комбинации, и адекватно оценить их бывает очень сложно, поэтому большой удельный вес в исполнении приобретает артистизм. И, несмотря на то, что точного определения этого понятия ни в правилах судейства, ни в специальной литературе нет, он «улавливается» тренерами, зрителями и судьями. В диссертационной работе Л. И. Турищевой доказана многомерность «артистизма». Она выявила более 30 критериев этого понятия: выразительность, непринужденность, легкость, грациозность, изящество линий, темперамент, музыкальность, передача настроения зрителю, современная техника, школа движений, акцентирование жестов, гимнастическая осанка, индивидуальный почерк исполнения, чистота исполнения, юмор в исполнении, четкость, элегантность, задор, оригинальность, культура движений, эмоциональность, образность, гармоничность, целостность, упражнения, сложность, виртуозность, оригинальность.

Исследования Л. И. Турищевой (1986), С. И. Борисенко (2000), Р. Н. Терехиной, И. А. Винер и др. (2008) показали, что зрелищный эффект выступления достигается, если при исполнении упражнения гимнастка демонстрирует сложные по координации элементы, содержащие в себе критерий качества системы движений, композиционно грамотно сочетающиеся между собой, создающие хореографический образ. Опрос зрителей на трибунах во время чемпионатов мира по художественной гимнастике показал, что 96,2 % хотят видеть на помосте виртуозных исполнителей соревновательных программ.

А виртуоз – человек, достигший в своей работе высшей степени мастерства. Следовательно, можно сделать вывод, что перед тренерами и спортсменками стоит чрезвычайно важная задача – повышение эстетического, зрелищного уровня соревновательных композиций, что выражается в оценке за артистичность.

Целый ряд исследований, касающихся эстетического аспекта исполнительского мастерства в гимнастике, проведен М. Э. Плехановой. Автор выявляет качественные характеристики исполнительского мастерства гимнасток и группирует их по следующим признакам:

– обобщенные (красота, эффектность, зрелищность, гармоничность, художественность, яркость);

– групповые (техничность, выразительность, музыкальность, хореографичность, артистичность, культура движений, виртуозность, школа);

– единичные (динамичность, легкость, ритмичность, амплитудность, точность, пластичность, мягкость, элегантность, четкость, темп, грациозность, изящество, плавность, законченность, слитность, целостность, свобода, чистота, согласованность, рациональность).

В работе М. Э. Плехановой используется следующая трактовка артистичности – это двигательная деятельность, отличающаяся искусством исполнения, художественным вкусом. Специфика проявления артистичности в гимнастике имеет свои особенности. Артистизм понимается как совершенство, законченность, выразительность, изящество, самобытность выполнения движений и упражнения в целом. В соответствии с правилами соревнований в технико-эстетических видах спорта ошибками в проявлении артистичности являются недостаток легкости, уверенности, элегантности, неловкие, угловатые движения, незаконченное, натянутое исполнение, оставляющее плохое впечатление.

Ученые высказывают мнение о том, что образность создается с помощью выразительности. Понятие «выразительность» существует в любых областях искусства (литература, музыка, живопись, архитектура, кино, театр, спорт и т. д.). Главный критерий выразительности – гармоничность. Выразительность проявляется статично и динамично: статическая присуща живописи, архитектуре, литературе; динамическая – балету, танцу, музыке, спорту и т. д. Исследуется выразительность как качественно, так и количественно. Качественные оценки позволяют выявить уровень развития выразительности в различных

областях деятельности, а количественные – то, как выразительность влияет на двигательное действие в различных условиях, и кроме того, более объективно оценить уровень выразительности спортсмена. Проявление выразительности в движениях схоже с проявлением выразительности речи. Например, чтобы художественно украсить слово, в литературе используют приставки, суффиксы, аффиксы. Так, одно и то же слово путем добавления к нему приставки, суффикса, преобразуется, а иногда изменяет смысл. Точно так же проявляется и двигательная выразительность. Одно и то же движение посредством небольших стилизующих деталей может видоизменяться в зависимости от способов его выражения. Например, элемент балета или танго, гимнастики, акробатики и т. д. под музыку разного характера выполняется по-разному. Главная задача двигательной выразительности – правильно и наиболее ярко отражать характер музыкального произведения, но при этом демонстрировать технику элемента на высоком уровне.

В художественной гимнастике к выразительности предъявляются особенно высокие требования, так как спортсменка должна стремиться не только к проявлению в движениях эмоционального переживания и передаче его через прекрасную пластическую форму, но и быть готовой к образному решению всей соревновательной композиции. Понятие выразительности играет особую роль в технико-эстетических видах спорта. В литературе не систематизированы критерии выразительности. В спортивной деятельности двигательная выразительность более значима, чем статическая. Данный вид выразительности способен в полной мере отразить замысел композиции и характер музыкального сопровождения.

В энциклопедических словарях существует понятие «выразительные движения».

Выразительные движения – это проявление эмоциональных переживаний и намерений индивида посредством пантомимики (движения тела, осанки, жесты), мимики (выражения лица, улыбка, движения глаз), интонации речи, используемые для создания отчетливости эмоционального содержания.

Биологической основой выразительных движений человека являлись реакции высших животных (выражение ярости, страха, родительских инстинктов), которые сопровождаются адаптивным поведением и изменениями в работе внутренних органов, кровеносных сосудов, желез внутренней секреции. При этом выразительные чело-



веческие движения, в силу их значительной роли в социальных отношениях как своеобразного языка для передачи оттенков чувств, оценок, желаний, прошли значительный путь эволюции (дифференциация оттенков, связь с типичными социальными ситуациями). Особое значение среди выразительных движений имеет пантомимика.

Пантомимика – это выразительные движения (изменения в походке, осанке, жестах), при помощи которых передается сообщение о психическом состоянии, переживаниях. Эти движения мало контролируются сознанием. Наиболее информативным является жест (выразительное движение рук), с помощью которого дополняется сообщение речевой коммуникации. Выразительные движения – это пантомимика, но в то же время пантомимика – это выразительные движения человека. Так как в изученной литературе нет четкого определения двигательной выразительности, а кроме того, близкие к нему по смыслу понятия сформулированы неконкретно, мы склоняемся к мысли, что самое исчерпывающее из всех анализированных понятий относится к выразительности речи. В данном виде выразительности существуют три компонента для ее реализации: технический, логический, художественный. Проведя аналогию, можно предположить, что эти компоненты характеризуют и двигательную выразительность.

Выразительность движений является техническим компонентом. Она проявляется в хорошей осанке, красивом повороте головы, в умении принять правильное положение тела, ног, рук, в точных устойчивых равновесиях; в умении слитно и мягко выполнять движения, парить в прыжке, четко прочерчивать его контур в воздухе, с правильным положением ног.

Выразительность в художественной гимнастике – это качество, проявляющееся в хорошей технике, в правильной школе движений, хорошем «апломбе» и темпе во время вращений, элегантности, большой амплитуде при полной ясности эмоционального содержания. Техника и выразительность тесно взаимосвязаны.

Несовершенная техника не позволяет двигаться уверенно, раскрепощенно, сосредоточить все внимание на образном решении отдельных элементов, соединений, композиций в целом, вводить «декоративные элементы». Доведение двигательного навыка до определенной стадии автоматизма является необходимым условием выразительности. В связи с этим целесообразно говорить о «двигательном навыке», когда речь идет о техническом совершенстве движений

и о «выразительном двигательном навыке», то есть о способности гимнастки придать движению определенную смысловую, эмоциональную окраску. По мнению В. П. Тихонова, Ф. Мореля, В. Костровицкой, Т. С. Лисицкой, Н. А. Рыбалко, Л. А. Савельевой, О. Г. Румба, В. Ю. Сесиной и др., «техническую» выразительность воспитывает хореография.

Ученые пришли к выводу, что понятия «выразительность» и «эмоциональность» взаимосвязаны между собой. Согласно трактовке в словаре, *эмоциональность* – это выражение эмоций, а *выразительный* – выражающий что-то или что-нибудь, в том числе и эмоции. Поэтому можно предположить, что выразительность имеет более емкий смысл и является критерием артистизма. Однако по данным психологии, эмоция – это состояние, характеризующееся изменением возбуждения и соответствующим выражением лица, жестов, позы и субъективных чувств. Поэтому надо полагать, что именно эмоции определяют уровень выразительности движений и создают зрелищный эффект выступления спортсменки.

С. И. Борисенко выделяет два признака понятия «выразительность» в гимнастике:

– иллюстративная, или двигательная, выразительность (согласованность движений рук, головы, туловища, ног, которые подчеркивают направленность и характер позы, жеста, движения);

– эмоциональная выразительность (яркое выражение мимикой чувств, настроений, характера, образа, музыки).

С. И. Борисенко предлагал артистичность рассматривать в двух аспектах:

– техническое исполнение (отражает технико-эстетические характеристики гимнастических элементов и определяется по таким критериям, как «осанка», «выворотность ног», «точность движений», «легкость», «законченность», «слитность движений»);

– художественное исполнение (определяет способность гимнасток создавать художественный образ, передавать чувства и настроения посредством выразительности жестов, мимики, движений, музыкальности, танцевальности).

Составной частью артистизма специалисты выделяют критерий «непринужденность», что, согласно словарям С. И. Ожегова (1953) и В. И. Даля (1955), означает «легкость». Весьма емким понятием артистизма является «виртуозность», что означает «технически совершенный», а виртуоз – человек, достигший в своей работе высшей

степени мастерства. Говоря об эстетических показателях спортивно-технического мастерства в гимнастике, Ю. И. Смирнов, И. Н. Шарбанова (1985) определяют следующие единичные показатели:

- экспрессия движений (умение сочетать движения с музыкой и достигать эмоционального воздействия на зрителей и судей);
- соответствие композиции современной моде и стилю исполнения;
- артистизм – выполнение движений с «подтекстом» (внесение в них смысловых оттенков мимикой, жестами, элементами пантомимы);
- применение художественных приемов (повороты, «игра мотивов», контраст и нюанс, элементы неожиданности).

Наше исследование литературных источников показало, что артистизм как качество личности – это склонность проявлять высокое и тонкое мастерство исполнения чего-либо, виртуозность в работе. Любой духовно растущий человек в своем бескорыстном стремлении служить людям будет пытаться найти, как наиболее полно и ярко донести миру то, что волнует его сердце, ум и чувства. Артистизм для него превращается в отличного помощника, в эффективный инструмент сказать либо показать окружающим то, как он виртуозно владеет своей профессией, реализуя на практике свое жизненное предназначение. Как несомненное проявление творческого начала личности, артистизм в нужных ситуациях помогает человеку проявлять лучшие качества своей личности. Артистизм – многомерное понятие. Артистизм – это искусство в условиях реквизитной нищеты так подать свое дело, чтобы у слушателей появилось жгучее желание побросать свои скучные занятия и немедленно записаться в добровольцы представленного дела. Однако критерии артистизма существуют, имеют достаточно четкие определения и должны учитываться судьями при оценке исполнительского мастерства гимнасток. В связи с этим можно сделать вывод о том, что максимальная оценка за артистичность может быть достигнута, если:

- все элементы в упражнении выполнены в строгом соответствии техническим стандартам эталонной техники;
- продемонстрирована разноструктурная сложность элементов в неординарной композиции, составленной по всем законам хореографии;
- создан хореографический образ, композиция исполнена музыкально, эмоционально, выразительно, виртуозно.

После Игр XXVIII Олимпиады в Афинах Международная федерация гимнастики (FIG) приняла новые правила для оценки мастерства спортсменок в художественной гимнастике. В этом документе была изменена система оценки и выделена бригада (А) для определения уровня артистичности исполнения соревновательных программ. Судьи стали выставять отдельную оценку за артистичность. Требования, изложенные в правилах для олимпийского цикла соревнований, гласили, что основная задача, возлагаемая на артистическую составляющую упражнения, состоит в том, чтобы донести до зрителей эмоции и выразить идею, используя следующие три аспекта:

- музыкальное сопровождение;
- художественный образ;
- пластическую выразительность (хореографию).

В литературе было найдено огромное количество характеристик эстетических показателей исполнительского мастерства в технико-эстетических видах спорта. Сравнительный анализ, проводимый авторами, показал, что сущность и содержание эстетических показателей спортивного мастерства, которые оцениваются при судействе, во многом схожи. Различия наблюдаются лишь в применяемой авторами терминологии.

Анализ специальной литературы показал, что художественная гимнастика развивается в соответствии с общими закономерностями, присущими спорту в целом (З. Д. Вербова (1967); Т. П. Лазаренко (1978, 1991); В. Я. Клименко (1982); Э. П. Аверкович (1980, 1989); М. Г. Новик (1982); Т. В. Староверская (1984); Е. В. Бирюк (1990); Гевара Перез (1994); И. А. Винер (2002); Л. А. Карпенко (2005); Р. Н. Терехина, И. А. Винер (2005) и др.

Требования правил соревнований лежат в основе управления изменениями в содержании всех компонентов исполнительского мастерства спортсменок. Однако специалисты по гимнастике солидарны во мнении, что в данном виде спорта должна присутствовать гармония между сложностью, композиционным построением и исполнением. Они подчеркивают, что основное требование, предъявляемое к гимнастке при исполнении композиции, – это создание эмоционально-двигательного образа на основе личного восприятия музыки, экспрессии и выразительности при исполнении технически сложных комбинаций. Конкуренция возрастает с каждым днем на мировом уровне, поэтому первенство будут удерживать гимнастки, которые на фоне безупречного владения телом и предметами будут демонстриро-

вать артистичность исполнения соревновательных программ, усиливая тем самым зрелищный эффект выступления.

Итак, в художественной гимнастике артистичность – это значимый компонент исполнительского мастерства, который является составной частью итоговой экспертной оценки соревновательных композиций спортсменок. Исследования проблем методики формирования артистичности в художественной гимнастике обнаружено не было. Актуальность данной проблемы обуславливается, прежде всего, потребностью теории и методики гимнастики в научно обоснованном подходе к процессу формирования артистичности в системе многолетней подготовки гимнасток. Это свидетельствует о необходимости проведения экспериментальных исследований по разработке арсенала средств «артистической» подготовки и рационального их использования в учебно-тренировочном процессе гимнасток различных возрастных групп.

Гимнастические композиции художественной гимнастики можно условно разделить на три стиля: этюдно-образный, спортивный и танцевальный, – которые имеют различное сочетание средств выразительности. Наиболее зрелищным является этюдно-образный стиль исполнения композиций, который характеризуется максимальным содержанием средств создания художественного образа при высоком содержании средств пластической и музыкальной выразительности. Для современной художественной гимнастики свойственен этюдно-образный стиль композиций, который предполагает на разных этапах подготовки гимнасток несколько типичных видов этюдной работы:

- эмоциональный (героический, лирический, романтический, гротескный);
- образный (русский, испанский, цыганский, восточный и др.);
- джаз, рок-н-ролл, R&B и др.

Этюдная работа позволяет раскрыть в гимнастках способности к проявлению артистичности, которая является таким же заложенным природой качеством, как и физическое, но наиболее трудно поддающееся развитию. В основе тренировки артистичности лежит работа над образами, развитие образности, являющейся одним из важных критериев артистичности. Образ может быть мифический и спиритический. Очень большое значение имеет трактовка образа согласно музыке, под которую гимнастка выполняет упражнение. Например, под музыку Шопена (ноктюрн) можно создать образ

лирический, любовный, а именно: любовь к природе, к матери, к предмету.

В спортивном стиле средства выражения художественного образа менее актуальны, так как этот стиль основан на демонстрации физических качеств спортсменок и правильно подобранном музыкальном сопровождении.

Танцевальный стиль имеет равномерное соотношение всех групп средств выразительности при более выраженном содержании средств пластической выразительности.

В художественной гимнастике для исполнения гимнастических композиций используются музыкальные произведения, которые в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменок могут иметь разную смысловую трактовку. Одним из важных критериев артистичности является музыкальность – способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом. Мнение ведущих специалистов по хореографии в художественной гимнастике сводится к тому, что музыкальность развивать необходимо только под живую музыку – под сопровождение аккомпаниатора, а не под фонограмму. На спортивных состязаниях в глубокой древности музыка играла важную роль и зачастую была высокого художественного уровня. Она исполнялась специально для соответствующей эмоциональной настройки атлетов и могла сопровождать далекие от гимнастического понимания соревнования – по бегу, метанию, прыжкам, а также состязания по борьбе. Музыка оказывала неоценимую помощь в повышении возможностей в активизации воли, концентрации внимания и реализации физических и духовных сил. Музыка служила средством создания греческого физического идеала, заключавшегося в каноне красоты в эстетическом понимании. Основным показателем в процессе оценивания музыкальности является соответствие исполнения движений музыке (в процессе самостоятельного исполнения – без показа педагога).

Например, первый концерт Чайковского может трактоваться так: волнуется море, поднимается настроение человека, зарождается воля к победе, любви к Родине и т. п. Характер и эмоциональное содержание музыки должны соответствовать физическим, техническим, психологическим, выразительным, возрастным особенностям спортсменок. Чем выше мастерство, музыкальность, культура движений гимнастки, тем больше её возможности в придании вырази-

тельности. Все элементы в гимнастических композициях гимнасток должны выполняться в соответствии с основными характеристиками музыки (метр, размер, темп, ритм и динамические оттенки – громко, тихо), то есть они также должны нести в себе «рациональное зерно» артистизма и способствовать созданию образа. Это значит, что:

- прыжок – это рывок, порыв;
- пируэт – стремление взлететь и лететь;
- равновесие – демонстрация устойчивого положения, негибкости (либо в драматических, либо в лирических, чувственных отношениях);
- элементы гибкости – возможность человека управлять ситуацией в экстремальных позициях; управлять телом в его необычных положениях, при этом сохранять легкость движений, кажущихся на первый взгляд простыми, и переносить любые испытания с легкостью, улыбкой (создание эффекта выполнения движения простого, легкого, выполняемого без видимых усилий).

Важную роль в совершенствовании артистичности играют различные группы танцев, направленные на развитие выразительности, эмоциональности, образности и т. п. Упражнения под музыку привлекательны для спортсменок разного возраста, занимающихся гимнастикой. Занятия по пластике способствуют формированию умения передавать внутреннее состояние через мимику, координационные способности, двигательную выразительность.

В создании образа велика роль движений предметами художественной гимнастики. Предметы должны «работать» на образ, продиктованный музыкой и ее духовным восприятием.

Предмет усиливает целостность движения и становится частью тела, без предмета невозможно завершить формирование образа. Должно быть создано впечатление единого восприятия: предмета – гимнастки – музыки. Все эти составляющие соединяются в определенный образ, который за отведенное правилами соревнований время (1 мин 30 с) и на ограниченной площадке должен начаться, развиваться и закончиться.

Специалисты выражают единодушное мнение о высокой значимости умения спортсменок демонстрировать виртуозность, создавать образ и отмечают композиции отдельных гимнасток, которые на мировом ковре демонстрируют уникальную хореографию. Приведем примеры.

1. Вера Сессина, выполняя композицию с обручем под музыку П. И. Чайковского (увертюра из оперы «Пиковая дама»), за одну минуту тридцать секунд смогла рассказать весь сюжет, созданный А. С. Пушкиным.

2. Евгения Канаева в упражнении с лентой под музыку популярной песни о Париже смогла заставить публику в зале увидеть, услышать и почувствовать, что такое Париж, не хуже, чем смогла это сделать в свое время Эдит Пиаф.

3. Целая серия восточных образов, созданных Алиной Кабаевой, помогает нам прочувствовать весь колорит Востока.

4. Ольга Капранова, Юлия Барсукова, Вера Сессина – гимнастки, создавшие образы в упражнениях, выполненных под классическую музыку из балетов (С. Прокофьева «Ромео и Джульетта»; П. И. Чайковского «Лебединое озеро», «Щелкунчик») и музыку Джакомо Пуччини к спектаклю «Принцесса Турандот». Вера Сессина продемонстрировала великолепное исполнение упражнения под музыку из бродвейской рок-оперы «Иисус Христос – суперзвезда».

5. Юлия Барсукова смогла создать несколько диаметрально противоположных образов. С одной стороны, образ «умирающего лебедя» под музыку П. И. Чайковского, а с другой, под современную музыку – образ человека-робота.

6. Ирина Чащина обладала специфичной артистичностью. Специалисты отмечали, что на фоне хорошей технической подготовленности у нее отставала эмоциональная выразительность. Однако удалось создать «специальный» образ Чащиной, который можно сравнить с «перевернутым морем», когда волны видны «внутри».

Ведущие гимнастки мира отличаются высоким исполнительским мастерством, использованием широкого диапазона стилей движений, цельностью композиций, что достигается с помощью хореографической подготовки. В работе С. И. Борисенко (2000) доказано многофункциональное воздействие средств хореографии на уровень подготовленности гимнасток.

Система упражнений и методов, характерных для хореографической подготовки гимнасток, обеспечивает воздействие на следующие направления тренировки:

– специально-техническое (формирование базовых навыков общего направления, элементов гимнастического стиля, точности движений, ритмичности, амплитудности, элементов классификационных программ);



– специально-физическое (совершенствование координации движений, устойчивости – умения сохранять равновесие, специальной выносливости, гибкости, укрепление опорно-двигательного аппарата);

– психическое (улучшение двигательной памяти, воображения, сосредоточенности на выполнении заданий, мышлении);

– эстетическое (способствует расширению арсенала выразительных средств, таких как музыкальность, выразительность, эмоциональность, танцевальность, общая культура движений).

Опыт подготовки спортсменок, демонстрирующих уникальную артистичность, должен быть учтен при работе с гимнастками на протяжении всей спортивной карьеры. У каждого ребенка есть эмоциональный потенциал, особенно у девочек. Другое дело, на каком уровне находятся возможности его проявления – полно или частично. Задача педагога – выявить эти задатки у юных гимнасток. Задача профессионала-педагога – определить уровень эмоциональности, раскрыть «эмоциональную сферу» спортсменок, развить и заставить ее оптимально, сбалансированно и наряду с другими качествами «работать» на результат.

В современной художественной гимнастике результат зависит от максимальной оценки за артистичность, которая может быть достигнута только:

– при выполнении всех элементов упражнения в строгом соответствии с техническими стандартами эталонной техники;

– разноструктурной сложности элементов в неординарной композиции, составленной по всем законам хореографии;

– создании хореографического образа композиции, которая исполнена музыкально, эмоционально, выразительно, виртуозно.

Анализ артистической подготовки в художественной гимнастике с точки зрения комплексного подхода позволяет подойти к этой проблеме с системных позиций. Подготовку высококвалифицированных гимнасток следует осуществлять с учетом компонентов, направленных на совершенствование артистичности.

Таким образом, уже на этапе отбора детей в художественную гимнастику помимо физических способностей и антропометрических данных необходимо определять уровень их эмоциональности. Для каждого возраста тренер определяет разные критерии музыкальности в соответствии со средними возрастными показателями развития ребенка, ориентируясь на объем знаний и умений.

Далее мы приведем пример оценки артистичности детей 4-го года жизни:

5 баллов – умение передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, менять движения на каждую часть музыки;

4–2 балла – в движениях выражается общий характер музыки, темп; начало и конец музыкального произведения совпадают не всегда;

1–0 баллов – движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения.

Оценка детей 7-го года жизни:

5 баллов – движения выражают музыкальный образ и совпадают с тонкой нюансировкой, фразами;

4–2 балла – передают только общий характер, темп и метроритм;

1–0 баллов – движения не совпадают с темпом, метроритмом музыки, ориентированы только на начало и конец звучания, а также на счет и показ взрослого.

Особое внимание тренерам необходимо обратить на подготовку детей дошкольного возраста, так как это период накопления музыкальных впечатлений, интенсивного развития музыкального восприятия. В зависимости от возрастного развития характер музыкально-ритмической деятельности детей изменяется. В самом раннем детстве ребенок с радостью бегает, прыгает, приплясывает. В эти годы у детей необходимо развивать эмоциональную отзывчивость на музыку, способность слушать ее, запоминать и выполнять связанные с музыкой движения, показанные тренером и согласующиеся со словами песни.

На четвертом году жизни дети способны осваивать и выполнять движения самостоятельно. Но эти движения еще недостаточно скоординированы, дети плохо ориентируются в пространстве, с трудом включаются в коллективные действия, поэтому музыкально-ритмическая деятельность детей четвертого года жизни достаточно скромна. Они учатся двигаться в соответствии с контрастным характером музыки, в медленном и быстром темпах, способны реагировать на начало и окончание звучания музыки и выполнять простейшие движения.

На пятом году жизни, имея опыт слушания музыки, занимающиеся должны уметь узнавать знакомые мелодии, различать самые

яркие средства музыкальной выразительности, определять характер музыки. У них дифференцируются слуховые ощущения, они двигаются ритмичнее, согласованнее с характером музыки, начинают и прекращают движения в соответствии с началом и окончанием звучания музыки, выполняют более разнообразные движения.

В пяти-шестилетнем возрасте дети уже способны выразительно и ритмично двигаться, проявляя в движениях свою индивидуальность. Они должны уметь ощущать метрическую долю и сначала в хлопках, а затем в движениях, исполнять несложный ритмический рисунок, овладевать танцевальными движениями.

Главное место в разделе музыкально-ритмических движений занимают игры.

Музыкальная игра – это активная деятельность, направленная на выполнение музыкально-ритмических задач. Музыкальная игра вызывает у детей веселое, бодрое настроение, влияет на активность процесса развития движений, формирует музыкальные способности.

В игре ребенок усваивает упражнения, в процессе игры развиваются положительные качества личности ребенка, через игру он познает жизнь. Вся деятельность ребенка в процессе музыкальных игр представляет собой активное слушание музыки, требующее непосредственной реакции, обостренное музыкальное восприятие, связанное с переживанием, различением и узнаванием музыкального образа. Выполнение музыкальных заданий в игре предполагает определение характера музыки, темпа, различение динамики отдельных частей произведения.

Эффективность музыкального развития ребенка в процессе музыкальных игр обеспечивается тем, что игру как самую близкую ему форму деятельности легко объяснить. Кроме того, интерес к игре и эмоциональная приподнятость в процессе ее исполнения, доступность игровых образов способствуют развитию творческой инициативы ребенка.

Музыкальные игры делятся на сюжетные и несюжетные в зависимости от того, разыгрывают дети определенный сюжет или выполняют игровые задания.

В музыкально-танцевальных играх дети часто создают определенный образ и передают в движении разнообразные чувства. Для этого тренерам-хореографам можно использовать специальные музыкально-хореографические этюды, такие как «Паровозики», «Пингвины», «Котята», «Лягушки» и т. д.

Для осуществления контроля за уровнем развития артистичности юных гимнасток рекомендуется использовать экспертную оценку импровизаций детей в течение одной минуты под конкретную музыку. Например, для девочек 4–5 лет можно использовать известную детскую песенку композитора Г. И. Гладкова «Я на солнышке лежу».

При интерпретации результатов, показанных конкретными гимнастками, нужно помнить, что более высокие оценки покажут те их них, у кого артистичность проявляется сразу по нескольким показателям. Эта мысль полностью согласуется с данными научных исследований.

Так, у детей 4–6 лет, занимающихся художественной гимнастикой, наблюдается прямая зависимость между показателями «образность» и «эмоциональная выразительность», о чем свидетельствует сильная положительная корреляция. Между показателями «двигательная выразительность», «эмоциональная выразительность» и «образность» существует положительная корреляционная связь, однако она менее сильная.

У гимнасток 8–10 лет наблюдается сильная положительная корреляция между показателями «образность» и «эмоциональная выразительность». А между показателями «эмоциональная выразительность» и «двигательная выразительность» коэффициент корреляции уменьшается и наблюдается средняя взаимосвязь.

Обобщение вышеизложенного материала позволяет сделать вывод о том, что артистичность – это природное качество, которое достаточно трудно поддается развитию в процессе учебно-тренировочных занятий гимнасток. Поэтому на этапе отбора детей в художественную гимнастику наряду с физическими качествами и антропометрическими данными необходимо определять уровень их эмоциональности, от которой во многом зависит проявление артистичности во время выполнения упражнений. С раннего возраста (то есть с начала занятий художественной гимнастикой) возникает целесообразность в систематических занятиях над артистичностью с целью поддержания высокого уровня на дальнейших этапах подготовки спортсменок. Для этого целесообразно применять специфические средства, способствующие раскрытию артистического потенциала гимнасток. Главными показателями артистичности гимнасток являются:

- а) образность;
- б) двигательная выразительность;

- в) эмоциональная выразительность;
- г) музыкальность;
- д) танцевальность;
- е) виртуозность;

Далее мы опишем процесс совершенствования артистичности гимнасток с использованием средств и методов художественной гимнастики. Пути развития артистичности у спортсменок в художественной гимнастике используются в показе целенаправленных конкретных средств подготовки. Одни средства воздействуют практически на все признаки «артистической подготовленности», способствуя их формированию, создавая тем самым необходимую базу для создания артистичности в целом; другие воздействуют избирательно, имеют узкоспециальную направленность, отражающую специфику работы с конкретным предметом. Нехватка времени в подготовке гимнасток (связанная с участием в соревнованиях уже на этапе начальной подготовки), необходимость овладения большим объемом разнохарактерных движений предъявляют особые требования к методике проведения урока хореографии и к выбору средств и методов подготовки. Все средства артистической подготовки можно сгруппировать с учетом задач этапов подготовки. Подготовка в гимнастике базируется главным образом на классической основе, разработанной в балете.

Урок хореографии в гимнастике должен учитывать практическую целесообразность каждого задания. Классический экзерсис является основой для формирования базовых навыков общего и специального назначения в художественной гимнастике, а также важнейшим средством для развития артистичности спортсменок, о чем писали Н. Н. Венгерова, О. С. Федорова, О. Г. Румба, и др. На начальном этапе подготовки занятия хореографией должны проводиться в течение 20 минут, максимум 30 минут, в то время как на этапах специализированной, углубленной подготовки и спортивного совершенствования продолжительность уроков по хореографии составляет 90 минут. Хореографию нужно проводить под музыкальное сопровождение аккомпаниатора, то есть под так называемую живую музыку. Это позволяет совершенствовать у гимнасток музыкальность и ритмичность. Разнообразие и сложность прыжков, поворотов и равновесий, присущих для художественной гимнастики, – все это обуславливает специфику подбора средств хореографии, а также специфических упражнений вида спорта (своеобразной пластики движений телом:

волны, взмахи, пружинные движения). На отдельных уроках хореографии следует вводить специфические задания, связанные с необходимостью использования предметов художественной гимнастики. Важно не только освоить рациональную технику выполнения элементов (прыжки, повороты и др., сочетающиеся с движениями рук, перемещениями в разных направлениях, изменениями формы тела), но и технику взаимодействия «гимнастка – предмет». Многие хореографы в занятиях с подготовленными гимнастками для совершенствования равновесий, поворотов, укрепления икроножной мышцы и мышц стопы в переходном и общеподготовительном периодах спортивной тренировки используют элементы классического танца, выполняемые на пальцах (на пуантах). Следует подчеркнуть, что эти упражнения имеют лишь вспомогательное значение. Подготовка гимнасток к групповым упражнениям также должна отразиться на системе хореографической подготовки. Учет этих особенностей художественной гимнастики и разнообразие сочетаний перечисленных средств на уроке хореографии придает такому занятию своеобразие и уникальность.

Хореограф использует различные приемы создания представления об упражнении. На этапе начальной подготовки гимнасток, особенно при освоении новых движений, необходимо сочетать показ упражнения с объяснением. Показ упражнения педагогом должен быть технически грамотным и чётким. При выполнении упражнений под разные музыкальные произведения движениям может придаваться определённая выразительная окраска, так как для гимнасток каждого возраста свойственна своя манера исполнения движений. Важно помнить, что даже в работе с юными гимнастками показ не должен заменять собой указания и замечания, которые должны быть лаконичными и образными. Когда во время выполнения упражнений гимнастки допускают грубые ошибки в исполнении, тренер должен уточнить особенности движений, для чего следует остановить всю группу и вновь показать и объяснить упражнение. Однако большинство тренеров предпочитают «предварять» возможность возникновения ошибок, давая конкретные указания перед началом выполнения упражнения. Во время исполнения упражнения важно корректировать движения, не останавливая группу, а делая попутные замечания. Эти замечания могут быть адресованы как всей группе, так и отдельным гимнасткам. Специфичный прием исправления ошибок – «проводка» по движению – также может быть применен, особенно при обучении юных гимнасток. В процессе практического обучения хореографии

осваивается её специфическая терминология. Для формирования выразительности чрезвычайно важно использовать народно-характерные танцы, сложившиеся на основе национальных особенностей быта, труда, религиозных соображений и семейных праздников разных этнических групп. В системе хореографической подготовки гимнасток необходимо использовать народные танцы, которые помогают раскрыть индивидуальность спортсменок, развить свободу движений, непосредственность, легкость. Народные танцы приобщает гимнасток к достижениям культуры различных народов. С основами музыкальной грамоты, с народной музыкой и произведениями различных композиторов гимнасток знакомит музыкальное исполнение, которое воспитывает музыкальность, в конечном итоге развивает их интеллектуальные способности. Основу урока хореографии на базе народно-сценического танца составляют русские, украинские, белорусские, молдавские, польские, венгерские, испанские и другие танцы. Особое значение такие уроки приобретают в связи с тем, что в художественной гимнастике композиции часто составляются под народные мелодии (русские, еврейские, цыганские, испанские, и латиноамериканские и др.).

Урок хореографии на основе народно-сценического танца для художественной гимнастики, как правило, имеет стандартную структуру: сначала выполняются упражнения у опоры, затем – на середине в виде отдельных элементов и соединений, этюдов и, наконец, заданий на сочетание народно-характерных движений, элементов художественной гимнастики и движений с предметами.

С самого начала занятий художественной гимнастикой и далее на всех этапах подготовки целесообразно применение средств пластики, что позволяет формировать как двигательную, так и эмоциональную выразительность. Способность передавать чувства зависит от содержательной окраски мимики занимающихся, которая predetermined не только психологическими особенностями и эмоциональным опытом занимающихся, но и наличием автоматизированных приёмов их демонстрации. В связи с этим большое значение имеет уровень развития гибкости и пластичности лицевых мышц, которые необходимо постоянно тренировать. При этом особенно важно знать, что мимика гимнастки должна быть естественной, поэтому не надо гримасничать, чтобы «найти» выражение лица, соответствующее каким-либо чувствам. При развитой психотехнике и достаточно подвижных мышцах нужное выражение произвольно возникнет

на лице, отражая внутренние переживания. Естественному выражению чувств и переживаний способствует также освоение техники пантомимы. Обучение искусству пантомимы начинается с умения точно передавать объем и форму несуществующего предмета. Целесообразнее всего приступать к тренировке с помощью подлинных вещей – инвентаря художественной гимнастики. Повторное выполнение хватов, отбивов бросков и т. д. с последующим анализом техники (движений руками, пальцев, углов звеньев тела относительно друг друга и к корпусу) и воспроизведением всего цикла движений (пока вы не добьетесь их точности) без предмета позволяет сформировать мышечную память и пластику имитации движений.

Первое условие, самое основное, – пантомима обязана нести определенную идею. Только четкая, точно и эмоционально выраженная мысль способна вдохнуть жизнь в пантомиму.

Второе условие – правильный выбор обстоятельств действия, оправдывающих органичность молчания.

Третье условие – понятность действия. При всей своей условности каждая пантомима обязана быть совершенно ясной.

Четвертое условие – в замысле пантомимы должен содержаться повод для эмоциональной игры, чтобы была возможность проявлять себя в ярком действии. Таким поводом станет какое-либо событие, побуждающее совершать активные поступки.

Для двигательных заданий можно использовать наиболее применяемые в пантомиме темы: «открыть и закрыть дверь», «скатерть-самобранка», «сколько весит?», «тянет-потянет», «неожиданный рывок», «единая линия», «тьма при ярком свете» и т. д. При этом необходимо добиваться точности структуры копируемых движений, их раскованности и естественности.

Гимнастические композиции художественной гимнастики без предмета широко используются в учебно-тренировочном процессе. Такие средства, как волны, взмахи, расслабления, наклоны, равновесия, повороты, прыжки, акробатические элементы и др. стали «беспредметной основой», а точнее, «движениями телом» в упражнениях с предметом. Именно этим средствам принадлежит ведущая роль в совершенствовании двигательной выразительности гимнасток.

Нами выявлено, что на этапе спортивной подготовки рекомендуется использовать средства циркового искусства жонглирования – вида художественной деятельности, основанного на умении в определенном ритме подбрасывать и ловить на лету разнообразные предметы.



Первое документальное свидетельство о нем относится к 1900 году до нашей эры. Современное жонглирование разделяется на два основных художественных направления: классическое и бытовое. Художественной гимнастике соответствует классическое жонглирование спортивными предметами. Для этого необходимо развитие мелкой моторики мышц кисти. Целесообразно использовать двигательные задания на согласование движений и совершенствование зрительно-двигательной реакции, точности воспроизведения и дифференцирования пространственных и силовых параметров движений, быстроты реакции на движущийся объект, внимания и мышления. Необходимо учитывать, что периодом интенсивного развития координации движений рук является дошкольный возраст, поэтому необходимо учитывать определенные сенситивные периоды развития: реагирующей способности (5–6 лет); кинестетической способности (5–8 лет); способности к ориентации (4–6 лет).

С учётом особенностей и структуры двигательной деятельности в художественной гимнастике обучение жонглированию можно представить в виде последовательного освоения различных уровней сложности движений. В процессе выполнения упражнений необходимо придерживаться ряда рекомендаций. На начальном этапе высота броска – немного выше уровня глаз. Бросок и ловля должны производиться в разных точках. Бросок – ближе к середине тела, ловля – внешней стороны. После ловли рука совершает полукруговое движение и делает следующий бросок. Начинать броски двумя предметами легче, держа их в каждой руке. Начинать второй бросок нужно, когда первый предмет уже достигнет максимальной высоты. Ловить предмет нужно, меняя руку. Необходимо чередовать упражнения, начиная броски сначала с правой руки, а затем тоже с левой. На начальном этапе освоения после первого цикла движений требуется остановка. Когда появится точность и уверенность, количество пауз уменьшается и затем исключается вообще. Для успешного овладения техникой жонглирования необходимо, чтобы была развита мелкая моторика рук. Для этого с детьми дошкольного возраста освоение начинают с выполнения подводящих упражнений с платочками. Однако на более ранних этапах возможно применение упражнений для развития ловкости и в форме игр.

Изучив основы жонглирования, следует продолжить обучение на последующих этапах подготовки, последовательно используя предметы художественной гимнастики (обруч, мяч и малые мячи,

скакалка, булавы, лента). При этом в переходном периоде полезно применение средств театрализованного искусства для совершенствования всех компонентов артистичности.

Развитию музыкальности, танцевальности, выразительности содействует хорошо организованная музыкально-двигательная подготовка. Значение музыкально-ритмических движений заключается в том, что они обогащают эмоциональный мир занимающихся и развивают музыкальные и познавательные способности, воспитывают активность, дисциплинированность, чувство коллективизма, способствуют физическому совершенствованию организма.

Ученые, в частности Л. А. Карпенко (2003), выделяют следующие задачи, средства и формы организации музыкально-двигательной подготовки:

- познакомить занимающихся с элементами музыкальной грамоты;
- научить занимающихся понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности, исполнять движения в соответствии с музыкой;
- научить занимающихся подбирать наиболее соответствующие музыке движения, воплощать средствами гимнастики замысел композитора, создавать музыкально-двигательный образ.

Средства музыкально-двигательной подготовки:

- теоретические основы музыкальной грамоты;
- специальные упражнения на согласование движений с музыкой;
- творческие задания и импровизация;
- музыкальные игры.

Формы музыкально-двигательной подготовки:

- специальные теоретические занятия в сочетании и с проигрыванием музыкального материала;
- практические задания на связь движений с музыкой или отдельными средствами музыкальной выразительности, которые целесообразно давать в первой или последней части учебно-тренировочного занятия;
- музыкальные игры (на начальных этапах подготовки);
- прослушивание и разбор музыкального произведения, обращая внимание на творчество композитора. Средства музыкальной выразительности и элементы музыкальной грамоты, с последующей творческой импровизацией – для средних и старших гимнасток.

Для совершенствования навыка согласования движений с музыкой можно использовать следующие двигательные задания:

- восходящую линию мелодии обозначить подниманием рук, головы, вставанием на полупальцы; нисходящую линию – опусканием головы, рук, приседом, горизонтальную – движением головы, рук, шагом вправо и влево;

- задания на согласование движений с регистром;

- высокий регистр – движения кистью, средний – всей рукой, низкий – покачивания расслабленными руками;

- высокий регистр – ходьба на носках, средний – обычный спортивный шаг, низкий – широкий шаг (выпадами);

- темп музыки очень тесно связан с ее характером и содержанием. Грустная музыка обычно исполняется в медленном темпе, веселая – в быстром и т. д. Произвольно изменять скорость музыкального произведения нельзя, так как это влечет за собой изменение его характера и содержания.

Процесс развития артистичности гимнасток имеет свои специфические особенности:

- для работы с детьми (особенно на начальном этапе занятий художественной гимнастикой) целесообразно давать задания на импровизацию под характерную музыку;

- рекомендуется использовать музыку из детских мультфильмов, так как при ее звучании у ребенка возникает ассоциация, которую он воплощает без помощи речи, а только мимикой, пластикой (в основном руками). Движения ногами могут «профессионально» отставать от эмоционального состояния ребенка, вызванного характером конкретной музыки, что связано на данный момент с низким уровнем технической подготовленности;

- у спортсменок более старшего возраста возникает противоречие: с ростом уровня технической подготовленности зачастую снижается уровень эмоциональности. Гимнастка преимущественно думает о технике, хуже слушает музыку и не «включает» эмоции.

Итак, утверждение, что гимнастика – вид спорта, который претендует на эстетическое содержание, основано на ее 200-летнем опыте. Пер Хенрик Линг утверждал, что цель гимнастики – выражение мыслей и чувств с помощью движений, которые, кроме того, должны быть привлекательны для глаз. На протяжении многих лет гимнастика выработала свой стиль. Именно этот специфичный стиль, характеризующийся эстетикой, эффектом, классом движений, и породил худо-

жественную гимнастику, как вид спорта, который собирает сегодня на соревнованиях полные трибуны зрителей. При этом именно артистичность исполнения сложных соревновательных программ гимнасток делает этот вид спорта зрелищным и украшающим программу Олимпийских игр.

### **Контрольные вопросы и задания**

1. Назовите критерии, характеризующие стороны исполнения композиций в художественной гимнастике.
2. В чем заключена многомерность артистизма по исследованиям Л. И. Турищевой?
3. В чем различие понятий «выразительность» и «эмоциональность»?
4. Каковы признаки выразительности в художественной гимнастике?
5. Каковы аспекты артистичности в художественной гимнастике?
6. Как средства и методы художественной гимнастики влияют на процесс совершенствования артистичности гимнасток?

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

---

Настоящее учебное пособие посвящено развитию спорта в вузе. Основная цель издания – познакомить молодое поколение обучающихся, ученых, преподавателей с историей развития и этапами становления художественной гимнастики в России, с основами учебно-тренировочного процесса по этому виду спорта, методами оценки мастерства гимнасток.

Материалы, представленные в работе, основанные на фундаментальных исследованиях известных теоретиков и практиков, тренеров и ученых, занимающихся проблемами спортивной тренировки, ориентирующихся на поиск новых путей повышения эффективности спортивной подготовленности в художественной гимнастике.

В случае желаня более глубокого изучения учебно-тренировочного процесса по художественной гимнастике или близких к ней видов спорта (шейпинг, аэробика, ритмическая гимнастика) ниже приведен библиографический список, способный расширить кругозор обучающихся, которые согласно ФГОС ВО 3++ должны знать виды физических упражнений, роль и значение спорта в жизни человека и общества, уметь применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки, для их профессионально-личностного развития.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

---

1. Абызова, Т. В. Художественная гимнастика как средство улучшения координационных способностей у детей с нарушением слуха / Т. В. Абызова, А. А. Акатова, А. Н. Леготкин // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 5. – С. 22–24.
2. Агостини, Б. Р. Специфика проявления быстроты и координационных способностей спортсменками Бразилии двух возрастных групп (12–14 и 15–17 лет) в художественной гимнастике / Б. Р. Агостини, Л. А. Новикова // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 12. – С. 42.
3. Азбука хореографии : метод. указания / сост. Т. Барышникова. – М. : Айрис-Пресс : Рольф, 1999. – 266 с.
4. Алексеев, А. В. Себя преодолеть / А. В. Алексеев. – М. : Физкультура и спорт, 2016.
5. Бабилова, А. С. Гигиеническая оценка условий и организации тренировочного процесса в детско-юношеских спортивных школах / А. С. Бабилова, Г. М. Насыбуллина // Здоровье населения и среда обитания. – 2018. – № 12. – С. 41–46.
6. Боброва, Г. А. Художественная гимнастика в школе / Г. А. Боброва. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 206 с.
7. Боброва, Г. Художественная гимнастика в спортивных школах / Г. Боброва. – М. : Физкультура и спорт, 1974. – 263 с.
8. Богомолов, А. П. Психологическая подготовка гимнасток / А. П. Богомолов, К. С. Каракашьянц, Е. Г. Козлов. – М. : Физкультура и спорт, 2015.
9. Борисевич, С. А. Использование показателей микроциркуляции при текущем и оперативном контроле переносимости гимнастками тренировочных нагрузок / С. А. Борисевич, М. Я. Левин, Ю. К. Кульчицкая // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 9. – С. 50–54.
10. Борисова, В. В. Методика специально-двигательной подготовки юных спортсменок в художественной гимнастике / В. В. Борисова, А. В. Титова, Т. А. Шестакова // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 1. – С. 84–86.
11. Ботяев, В. Л. Перспективно-прогностические модели координационной подготовленности в художественной гимнастике / В. Л. Ботяев // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 9. – С. 66–69.

12. Ботяев, В. Л. Анализ соответствия перспективно-прогностическим моделям координационной подготовленности юных гимнасток, занимающихся на этапе начальной специализированной подготовки (на примере спортивной и художественной гимнастики) / В. Л. Ботяев // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 10. – С. 94–97.

13. Ботяев, В. Л. Взаимосвязь координационных способностей с показателями технического мастерства в гимнастике на различных этапах спортивной тренировки (на примере спортивной и художественной гимнастики) / В. Л. Ботяев // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 11. – С. 71–75.

14. Волконский, С. М. Художественные отклики: статьи о театре, музыке, пантомиме / С. М. Волконский. – М. : Либроком, 2012. – 163 с.

15. Гимнастика : сб. статей / сост. В. М. Смолевский ; редкол.: Ю. К. Гавердовский [и др.]. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – Вып. 1. – 76 с.

16. Гимнастика : сб. ст. / сост. В. М. Смолевский. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – Вып. 2. – 77 с.

17. Гимнастика. Ежегодник – 88. Спортивная гимнастика, художественная гимнастика, акробатика, прыжки на батуте / сост. В. Голубев. – М. : Советский спорт, 1989. – 92 с.

18. Гинкевич, И. В. Организация и проведение занятий по методике «Школа движений» на начальном этапе спортивной подготовки в сложнокоординационных видах спорта / И. В. Гинкевич // Вестн. Моск. гос. ун-та культуры и искусств. – 2017. – № 3. – С. 220–226.

19. Гольский, Л. Н. Работа с акробатическим коллективом художественной самодеятельности / Л. Н. Гольский. – М. : Профтехиздат, 1960. – 83 с.

20. Дубовицкая, И. А. Измерение показателей результативности трудности в соревновательных упражнениях с обручем у гимнасток 14–17 лет / И. А. Дубовицкая, Е. В. Беклемишева, Е. В. Шеряева // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 8. – С. 5–10.

21. Дункан, А. Моя жизнь / А. Дункан. – М., 1930. – 163 с.

22. Загrevский, О. И. Динамика прыгучести юных гимнасток-художниц / О. И. Загrevский, Е. В. Безносилова // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 4. – С. 86–88.

23. Захарьева, Н. Н. Математическое моделирование соревновательной деятельности гимнасток-художниц высокой квалификации / Н. Н. Захарьева, Е. Н. Яшкина, И. Д. Коняев // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 6. – С. 48–50.

24. Зубкова, А. Ю. Использование элементов художественной гимнастики на занятиях по физической культуре для студентов вуза / А. Ю. Зубкова // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 10. – 24 с.

25. Ильин, Е. П. Психология спорта. Современные направления в психологии : учеб. пособие / Е. П. Ильин, В. К. Сафонов, О. Я. Киселев. – Л. : ЛГУ, 1989. – 96 с.

26. Иноземцева, Е. С. Особенности занятий физической культурой с использованием художественной гимнастики с девушками 20–25 лет / Е. С. Иноземцева, Е. Г. Хацкалева // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 10. – С. 89–90.

27. Иноземцева, Е. С. Специально-двигательные способности гимнасток высокой квалификации, необходимые для успешного выполнения групповых упражнений художественной гимнастики / Е. С. Иноземцева, Е. Г. Хацкалева // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 10. – С. 88–90.

28. Карпенко, Л. А. Спортивно-массовое направление в развитии современной художественной гимнастики / Л. А. Карпенко, Ю. Р. Нигматулина // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 2. – С. 42–44.

29. Кечеджиева, Л. Обучение детей художественной гимнастике / Л. Кечеджиева, М. Ванкова, М. Чипрянова ; пер. с болгар. Т. П. Лазаренко. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 91 с.

30. Кирсанов, В. Спорт, музыка, грация: художественная гимнастика / В. Кирсанов. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 180 с.

31. Князева, М. Л. Ключ к самосозиданию / М. Л. Князева. – М. : Молодая гвардия, 1990. – С. 22–24.

32. Кретти, Брайент Дж. Психология в современном спорте / Брайент Дж. Кретти ; пер. с англ. Ю. Л. Ханина. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 222 с.

33. Левин, М. В. Гимнастика в хореографической школе / М. В. Левин. – М. : Терра-Спорт, 2001. – 91 с.

34. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике / Т. С. Лисицкая. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 174 с.

35. Методика технической (предметной) физической подготовки в художественной гимнастике / В. В. Борисова [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 6. – С. 11.

36. Найпак, В. Д. Начало пути / В. Д. Найпак // Гимнастика : сб. – М., 1985. – Вып. 1. – С. 57–61.



37. Объективизация технической ценности элементов художественной гимнастики как фактор успешности многолетней подготовки спортсменок / Р. Н. Терехина [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 10. – С. 66–67.

38. Поэзия движения: К истории создания художественной гимнастики в Ленинграде : сб. / сост. И. Н. Ионина. – Л. : Лениздат, 1987. – 157 с.

39. Практические занятия по психологии : пособие для институтов физической культуры / под ред. А. Ц. Пуни. – М. : Физкультура и спорт, 2017.

40. Пуни, А. Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте / А. Ц. Пуни. – М. : Физкультура и спорт, 2016.

41. Развитие гибкости на этапе начального обучения в художественной гимнастике / Н. Г. Печеневская [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 12. – С. 25–27.

42. Ритм и культура танца. – Л., 1926. – 60 с.

43. Ротерс, Т. Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика / Т. Т. Ротерс. – М. : Просвещение, 1989. – 174 [1] с.

44. Рудик, П. Л. Психология / П. Л. Рудик. – М. : Физкультура и спорт, 2016.

45. Румба, О. Г. Назначение и вариативность музыкального сопровождения соревновательных программ в художественной и спортивной гимнастике / О. Г. Румба, Ю. Р. Нигматулина // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 2. – С. 77–79.

46. Сабиров, Ю. А. Русско-английский словарь гимнастических терминов: около 6000 слов и терминов / Ю. А. Сабиров. – М. : Русский язык, 1988. – 175 с.

47. Тамбовцева, Р. В. Определение доминирующих конституциональных типов у гимнасток на основе пальцевой дерматоглифики / Р. В. Тамбовцева, А. В. Загорская // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 3. – С. 52–53.

48. Тейдер, В. А. Дункан в Советской России / В. А. Тейдер // Вопросы театрального искусства. – М. : ГИТИС, 1977. – С. 371–374.

49. Теория и методика художественной гимнастики: артистичность и пути ее формирования : учеб. пособие / И. А. Винер-Усманова, Е. С. Крючек, Е. Н. Медведева, Р. Н. Терехина. – М. : Sport, 2015. – 118 с.

50. Тренер Москвина Галина Борисовна и ее воспитанницы. Вклад в развитие художественной гимнастики в Красноярском крае

(1957–1988 годы) / сост. О. А. Ковалевская. – Красноярск, 2015. – 95 с.

51. Фомина, Н. А. Интегрированная начальная подготовка в художественной гимнастике на основе средств музыкально-двигательного воспитания / Н. А. Фомина, Е. В. Ардова // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 4. – С. 82.

52. Художественная гимнастика : правила соревнований. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 55 с.

53. Художественная гимнастика : учебник для институтов физической культуры / под общ. ред. Т. С. Лисицкой. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 231 с.

54. Художественная гимнастика: учеб. пособие для институтов физической культуры / под общ. ред. Л. П. Орлова. – М. : Физкультура и спорт, 1973. – 191 с.

55. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития : учеб. пособие / И. А. Винер-Усманова [и др.]. – М. : Человек, 2014. – 198 с.

56. Чертихина, Н. А. Ретроспективный анализ художественной гимнастики / Н. А. Чертихина, Н. Л. Горячева, А. Г. Трифонов // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 7. – С. 7.

57. Шипилина, И. А. Хореография в спорте : учебник / И. А. Шипилина. – Ростов н/Д : Феникс, 2004. – 209 с.

58. Энциклопедический словарь по физической культуре и спорту. Т. 1 / гл. ред. Г. И. Кукушкин. – М. : Физкультура и спорт, 1961. – 368 с.

59. Яркость, грация, гармония // Золотая книга Красноярского края / редкол. А. П. Статейнов [и др.] ; фото А. Горячева [и др.]. – Красноярск : Буква, 2006. – [Кн. 5]. – С. 120–123.

Учебное издание

**Мартиросова** Татьяна Александровна

**ОСНОВЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА  
ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ:  
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ  
АСПЕКТЫ**

*Учебное пособие*

Редактор *А. А. Быкова*  
Оригинал-макет и верстка *М. А. Светлаковой*

Подписано в печать 29.08.2019. Формат 60×84/16. Бумага офисная.  
Печать плоская. Усл. печ. л. 8,2. Уч.-изд. л. 9,1. Тираж 100 экз.  
Заказ . С 219/19.

Санитарно-эпидемиологическое заключение  
№ 24.49.04.953.П.000032.01.03 от 29.01.2003 г.

Редакционно-издательский отдел СибГУ им. М. Ф. Решетнева.  
660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31.

Отпечатано в типографии ИП Азарова Н. Н.  
«ЛИТЕРА-принт»  
660016, г. Красноярск, ул. А. Гладкова, 6, офис 0-35, тел.: 295-03-40