

Детская юношеская спортивная школа № 1  
Муниципального образования г.Армавир

# **Методическая разработка**

**Подготовка спортсменок в художественной гимнастике в  
подготовительном и соревновательном периодах**

Автор методической разработки:  
Иванова Лилия Михайловна,  
тренер-преподаватель  
по художественной гимнастике

г. Армавир

## Содержание

Пояснительная записка	3
1. Особенности современной художественной гимнастики	5
2. Общая характеристика выразительности движений в художественной гимнастике	6
2.1. Понятие и значение выразительности движений в художественной гимнастике	6
2.2. Компоненты выразительности движений в художественной гимнастике	8
3. Спортивная подготовка гимнасток как средство воспитания выразительности движений в художественной гимнастике	10
3.1. Физическая подготовка в художественной гимнастике	10
3.2. Техническая подготовка в художественной гимнастике	11
3.3. Тактическая подготовка в художественной гимнастике	12
3.4. Психологическая подготовка	15
3.5. Теоретическая подготовка	18
3.6. Соревновательная подготовка	19
3.7. Хореографическая подготовка в упражнениях по художественной гимнастике	19
3.8. Музыкально – двигательная подготовка в упражнениях по художественной гимнастике	21
3.9. Композиционно – исполнительская подготовка в упражнениях по художественной гимнастике	26
Вывод	28
Список используемой литературы	29

## Пояснительная записка

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

**Художественная гимнастика** – гармоничное сочетание искусства и спорта. Она делает окружающий мир мягче, теплей, ласковей. Она необходима людям как символ красоты, и наш долг сберечь эту красоту.

Художественная гимнастика это не только ловкость, сила и выносливость. Благодаря унаследованной от балета связи с музыкой и хореографией, она требует от спортсменок чувства ритма и музыкальности, вырабатывает тонкую координацию и выразительность движений, способствует эстетическому воспитанию гимнасток.

Она вобрала в себя ранее существовавшие «эстетическую гимнастику», где главенствующей была выразительность человеческого тела, «ритмическую гимнастику», где все было подчинено темпо-ритму музыкального или звукового сопровождения, «женскую гимнастику», где доминировала танцевальность движений, «свободную пластику» *Айседоры Дункан*.

Важное место в художественной гимнастике занимают такие виды искусства, как танец и музыка. Музыкальное сопровождение развивает музыкальный слух, чувство ритма, согласованность движений с музыкой. Элементы танца расширяют общий кругозор занимающихся, знакомят с народным творчеством; развивают у них любовь к искусству своего народа, народов мира. Они способствуют развитию координации движений, танцевальности, ритмичности, раскрепощенности, эмоциональности, совершенствованию двигательных качеств.

Для развития вида спорта сегодня характерны тенденции к омоложению спортсменок, усложнения упражнений, обострения конкурентной борьбы.

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

**Главная цель** - это воспитание человека, спортсмена, добившегося высокого спортивного результата.

**Частная цель** - выполнение норматива Кандидата в мастера спорта.

**Задачи** подготовки по художественной гимнастике сводятся к следующему:

1. Всестороннее гармоничное развитие человека.
2. Развитие физических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести и т.д.).
3. Формирование специальных знаний, умений и навыков, необходимых в области художественной гимнастики.
4. Воспитание нравственно-этических качеств.
5. Развитие эстетических качеств (музыкальности, танцевальности, выразительности и артистизма).

К частным задачам художественной гимнастики относятся:

- воспитание умения произвольно регулировать силу (степень мышечного напряжения) движений в соответствии с их амплитудой, направлением, темпом и ритмом;
- воспитание умения придавать движениям разнообразную эмоциональную окраску;
- эстетическое воспитание занимающихся на основе связи движений с музыкой и использования элементов танца.

## **1. Особенности современной художественной гимнастики.**

Художественная гимнастика применяется в целях всестороннего, гармонического физического развития, укрепления здоровья и совершенствования двигательных функций, осанки занимающихся. Ее средства (танцы, игры под музыку, упражнения без предмета и с предметами) используются в детских садах, общеобразовательных школах, средних и высших учебных заведениях.

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

Художественная гимнастика развивается в соответствии с общими закономерностями, присущими спорту в целом. Спортивное мастерство гимнасток складывается из следующих компонентов: трудности программ, композиции и качества исполнения.

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

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

Исполнение – реализация первого и второго компонентов в оригинальной гимнастической форме.

В процессе развития спортивного мастерства гимнасток требования к отдельным компонентам были не равнозначны. Однако, в художественной гимнастике должна присутствовать гармония между трудностью, композицией и исполнением.

Важное требование, предъявляемое гимнастке при исполнении композиции – это создание эмоционально-двигательного образа на основе

личного восприятия музыки, экспрессии и выразительности при исполнении технически сложных композиций.

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

Также важной является тактическая подготовка в подготовке гимнасток к соревнованиям различного уровня в условиях острого соперничества. Важное значение в приобретении тактических знаний, умений, мышления имеет соревновательный опыт на разных по масштабу, характеру, условиям и составу участниц соревнований.

Тактическая подготовка в художественной гимнастике является своего рода объединяющим и завершающим компонентом всех других видов подготовки физической, технической, психологической и др.

## **2. Общая характеристика выразительности движений в художественной гимнастике**

### **2.1. Понятие и значение выразительности движений в художественной гимнастике**

Высокая степень владения искусством выразительного исполнения гимнастического движения проявляется в способности спортсменок точно передавать в процессе исполнения упражнений характер и эмоциональное содержание музыки, что в художественной гимнастике принято называть выразительностью.

Основой выразительности в художественной гимнастике является музыка, а средствами выразительности – упражнения художественной гимнастики: различные виды ходьбы и бега, прыжков, равновесий,

поворотов, наклонов, волн, взмахов и расслаблений. Иными словами, в музыке гимнастка черпает эмоции, которые затем воплощает в движения.

Зрелищность, которая чрезвычайно важна для соревновательного спорта, а для профессионального составляет собственную сущность – это, прежде всего задача эстетического и художественного плана. Тем не менее, выразительность в спорте – это не более как выразительность точного и эффектного исполнения технической двигательной задачи. А в тех случаях, где она близка к художественности, происходит это из-за необходимости воздействовать на эмоции судей-экспертов и зрителей, определяющих победителя на основе во многом субъективной оценки движения. Следовательно, выразительность спортивного движения имеет своей основой формально-композиционный принцип организации двигательного комплекса, тогда как художественная выразительность необходимо включает в себя образное, содержательное отражение действительности и идейно-эмоциональное отношение художника к отображенному материалу. Спортсмен во многом характеризуется уравновешенностью внутреннего мира. Современные спортивно-художественные представления и показательные выступления в художественной гимнастике – это не просто демонстрация профессиональных спортивных достижений спортсменки, а зрелищная, четко продуманная и хорошо организованная шоу-программа, выстроенная на основе всех законов режиссуры.

На современном этапе развития художественной гимнастики выразительность выступлений занимает значительное место среди слагаемых спортивного мастерства гимнасток, а ее тренировка рассматривается как одна из важнейших задач теории и практики этого вида спорта. Эта специфическая особенность подчеркивает близость художественной гимнастики к искусству, в первую очередь, к музыке и танцу. Многие авторы сводят понятие выразительности в той или иной форме к способности (либо к способности и умению одновременно) в действиях передавать определенное состояние. Подобная трактовка излишне обобщена и применительно к

художественной гимнастике не отражает специфические особенности ее пластического «языка», раскрывающиеся через целостный, динамичный, танцевальный характер исполнения двигательных. Выразительность движений – это «качество, проявляющееся в хорошей технике, в правильной школе движений, это хороший «апломб» и темп во время вращений, элегантность, большая амплитуда, при полной ясности эмоционального содержания».

## **2.2. Компоненты выразительности движений в художественной гимнастике**

Художественная гимнастика – один из немногих видов спорта, предметом обучения и оценки в котором является искусство выразительного движения.

К компонентам пластической выразительности гимнасток относятся: высокое мастерство гимнасток-«художниц», т.е. «художественность движений», их целостность, законченность, слитность, «чувство движения», «чувства линии», «чувство позы», «культура движений».

«Чувство движения» - направлено на расширение двигательной базы гимнастки, повышение уровня владения своим телом.

«Чувство линии» - эстетически точное положение звеньев тела в пространстве.

«Культура движений» - гимнастический стиль спортсменок (особая осанка, высокие полупальцы, выпрямленные колени, оттянутые носки).

Также к компонентам выразительности относят такие понятия, как: гибкость, пластика, координация и виртуозное владение предметом, а также яркость, музыкальность, гармоничность, пластичность и хореография.

Ко всем этим понятиям добавляют исполнительское мастерство, а техническое мастерство в исполнении специфических элементов без предмета.

В групповых упражнениях не мало важными компонентами являются: синхронность исполнения композиции, выбор музыкального сопровождения,



гармония между характером музыки и движениями гимнасток, эффектная и яркая подача движений, эстетика, соотношение между движениями и эмоциями, а также элементы взаимодействия и сотрудничества, различные построения и перестроения, различные способы организации коллективной работы.

Исполнительское мастерство – это умение показать физические, спортивно-технические возможности спортсменки и передать их в художественном оформлении при выполнении композиции в целом.

Эмоциональность – универсальный для всех видов художественного творчества показатель одаренности.

Импрессивная эмоциональность – повышенная эмоциональная отзывчивость на художественные явления любого уровня (звук, цвет, форма и т.д.). Экспрессивная эмоциональность – способность к адекватному выражению эмоционального содержания различными средствами. В исполнительских видах искусства это свойство называют артистизмом. В пластических видах искусства экспрессивная эмоциональность находит свое воплощение в выразительности средств языка, композиции, формы.

Музыкальность – восприятие и понимание музыки, умение чувствовать музыку и передавать с помощью движений телом характер и содержание музыкального произведения.

Эстетика – учение о формах прекрасного в художественном творчестве. Система взглядов на изящество и красоту.

Элементы взаимодействия и сотрудничества между гимнастками, различные построения и перестроения в групповых упражнениях, синхронность исполнения композиции – эти особенности отличают групповое упражнение от индивидуального.

Существует три основных стиля комбинаций в художественной гимнастике.

Спортивный стиль предполагает, прежде всего, высокий уровень технического мастерства гимнасток, большой и разнообразный технический

арсенал, виртуозность исполнения. Только при этих условиях такой стиль дает гимнастке шанс на победу. Выразительные способности гимнасток в данном стиле имеют не столь важное значение.

Танцевальный стиль требует от гимнасток отличных музыкальных и танцевальных способностей, чувство ритма, владение техникой и характером соответствующего танца. В техническом и выразительном отношении этот стиль занимает как бы промежуточное положение, может приближаться к спортивному стилю или быть близким к этюдно-образному. Этот стиль требует и тщательного освоения элементов выбранного танца, а также стилизации чисто гимнастических элементов и соединений.

Этюдно-образный стиль предполагает наряду с хорошей техникой подготовки, наличие высочайшего уровня выразительных способностей, артистизма, способностей к перевоплощению в разумных пределах. Композиция в этом стиле всегда привлекает особое внимание и хорошо запоминается. Этот стиль требует особо тщательного подхода к выбору музыки, ее изучению, проникновению в ее содержание, замысел композитора, сочинению собственного сюжета и поиску особых выразительных средств.

### **3. Спортивная подготовка гимнасток как средство воспитания выразительности движений в художественной гимнастике**

#### **3.1. Физическая подготовка в художественной гимнастике**

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

В содержании спортивной подготовки принято выделять следующие виды: физическую, техническую, тактическую, психологическую, теоретическую и соревновательную подготовку.

Физическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на:

1. Всестороннее развитие организма занимающихся – укреплению опорно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем;

2. Укрепление здоровья и повышение работоспособности;

3. Развитие физических качеств, необходимых для успешного усвоения техники упражнений художественно гимнастики и исполнения их с требуемым качеством: амплитудой, скоростью, силой и др.

Общепринято делить физическую подготовку на общую и специальную.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности человека. Она направлена на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие физических качеств без учета специфики избранного вида спорта.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств (координация, сила, гибкость, быстрота, прыгучесть, равновесие, выносливость), необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта.

### **3.2. Техническая подготовка в художественной гимнастике**

Техническая подготовка – это процесс формирования техники движений и совершенствование ее до возможно высокой степени. В процессе технической подготовки решаются задачи по приобретению необходимых для успешной соревновательной деятельности знаний, двигательных умений и двигательных навыков.

Техническая подготовленность – это совокупность технических умений навыков и степень владения ими.

К компонентам технической подготовки относятся:

1. Беспредметная подготовка – процесс формирования техники телодвижений; различают специфическую, равновесную, поворотную, прыжковую, партерную, акробатическую и танцевальную виды подготовки.

2. Предметная подготовка – процесс формирования техники движения с предметами. Выделяют: балансовую, вращательную, перекатную, бросковую и манипуляционную виды подготовки.

3. Хореографическая подготовка – это процесс обучения техники хореографических движений, элементов четырех танцевальных систем: классического, историко-бытового, народно-характерного и современного танца.

4. Музыкально-двигательная подготовка – освоение элементов музыкальной грамоты, формирование умений слышать, понимать и сопереживать музыку, выполнять движения в соответствии с музыкой и находить наиболее соответствующие музыке движения.

5. Композиционно-исполнительская подготовка – это составление и совершенствование соревновательных программ, техники их исполнения, формирование виртуозности и артистизма.

### **3.3. Тактическая подготовка в художественной гимнастике**

Тактическая подготовка - это процесс вооружения спортсменов способами и формами ведения борьбы в условиях спортивных соревнований. Особое значение этот вид подготовки имеет в спортивных играх и единоборствах. В художественной гимнастике нет непосредственного контакта соперниц, соревновательная борьба опосредована спортивным результатом. Тем не менее, тактика имеет достаточно важное значение, особенно в условиях острого соперничества. Особенность её в нашем виде спорта заключается в том, что осуществляется она главным образом в предшествующее соревнованиям время. Рассмотрим два вида тактики: индивидуальная и групповая – соответственно видам соревнований.

#### **Индивидуальная тактика.**

Содержание индивидуальной тактики составляют такие способы ведения состязаний, которые позволяют гимнастке наиболее эффективно реализовать свои индивидуальные возможности и достичь наиболее высокого спортивного результата.

**Элементы индивидуальной тактики.**

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

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

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

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

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

**Групповая тактика.**

Содержание групповой тактики составляют действия, позволяющие гимнасткам, выступающим в групповых упражнениях, достиг максимально возможных спортивных результатов.

**Тактические приёмы:**

1. Подбор гимнасток, обладающих примерно равными ростовыми показателями, физической и технической подготовленностью, исполнительским стилем, совместимых в работе.

2. Целесообразная расстановка гимнасток в команде - обычно 1-я стабильная и надёжная гимнастка, 2-я самая слабая, последняя самая сильная.

3. Выбор музыки и составление групповых упражнений с учётом физических, технических и эмоциональных возможностей гимнасток с максимальной трудностью и надбавками.

4. Подчинение личных интересов командным, что требует большой воспитательной работы с гимнастками.

5. Сглаживание индивидуальных особенностей гимнасток, приведение их физических и технических данных к некоторому стандарту.

6. Создание благоприятного психологического климата в команде, что помогает каждой гимнастке в целом.

7. Рациональное взаимодействие гимнасток- попадание в двойки – тройки гимнасток со сходными внешними, физическими, техническими и психологическими данными и рациональное распределение трудных элементов между гимнастками с учётом их индивидуальных возможностей.

8. Внешнее оформление выступлений - костюмы, причёски, выход на площадку, построение и др.

9. «Ошеломление» новизной в технике, темпе, музыкальном сопровождении, композициях, особой выразительностью.

#### **Тактический замысел и тактический план.**

*Тактический замысел гимнастки* может состоять, например, в использовании необычных вариантов музыкального оформления или костюма, грима, или каких-то элементов комбинации. *Тактический замысел команды* может заключаться в создании наиболее благоприятного впечатления о спортивной подготовленности команды. *Тактический замысел в групповых упражнениях* может представлять собой попытку навязать

противостоящим командам невыгодную для них манеру исполнения, например, подчеркнутую артистическую, темповую или виртуозную.

#### ***Пример тактического плана.***

<b>№</b>	<b>Тактические задачи</b>	<b>Способы решения</b>
1	Создать у судей наиболее выгодное впечатление о себе	На опробовании выполнять лишь хорошо отработанные элементы
2	Замаскировать свои возможности вплоть до выхода на площадку	На разминке выполнять упражнения вяло, делать вид, что сил нет, многое не получается
3	Обратить на себя внимание неожиданным музыкальным сопровождением, оригинальным костюмом	Не включать фонограмму до старта

#### **3.4. Психологическая подготовка.**

Психологическая подготовка – это система мероприятий, направленных на формирование умения сохранять оптимальное психологическое состояние (спокойствие, самообладание) при сильном нервном напряжении: усталости, конкуренции, неудачах, лидировании и др.

В основе психологической подготовки лежат с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой - психические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от спортсмена высоких результатов.

В психологической подготовке можно выделить:

- базовую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к тренировочному процессу (тренировочную);
- психологическую подготовку к соревнованиям (соревновательную, которая, в свою очередь, подразделяется на предсоревновательную и постсоревновательную).

*Базовая психологическая подготовка включает:*

- развитие важных психических функций и качеств - внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;

- развитие профессионально важных способностей - координации, музыкальности, эмоциональности, а также способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;

- формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств (любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности);

- формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредоточиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям.

*Психологическая подготовка к соревнованиям* начинается задолго до соревнований, опирается на базовую подготовку и должна решать следующие задачи:

- формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;
- овладение методикой формирования состояния ситуационной, актуальной готовности к соревнованиям, уверенности в себе, в своих силах;
- формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- профилактика перенапряжений.

***Примерный план-схема психологической подготовки:***

<b>Этап подготовки</b>	<b>Задачи</b>	<b>Средства и методы</b>
<b>Общеподготовительный</b>	1.Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы	Постановка перед занимающимся трудных, но выполнимых задач, убеждение занимающегося в его больших возможностях, одобрение его попыток достичь успеха, поощрение достижений
	2.Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам	Беседы, разъяснения, убеждения, личный пример, поощрения и наказания
	3.Совершенствование способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе	
	4.Развитие волевых качеств:	Регулярное применение



	целеустремленности, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности	тренировочных заданий представляющих для занимающихся как объективную, так и субъективную трудность
	5.Формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояний, методах психорегуляции	Лекции, беседы, самонаблюдение и самоанализ
	6.Овладение приемами саморегуляции: • успокаивающая и активизирующая разминка; • подчинение самоприказу; • дыхательные упражнения;	Обучение соответствующим приемам на занятиях или во время тренировок, применяя обычную методику обучения: объяснение и многократное упражнение в применении осваиваемых приемов
	7.Развитие психических свойств и качеств, необходимых для успешной деятельности в фитнес-аэробике: сосредоточенности внимания, четкости представлений, быстроты мышления, двигательной и музыкальной памяти, творческого воображения	Специальные задания, регулярное обновление учебного материала и изучение нового. Применение методических приемов, позволяющих акцентировать внимание на развиваемых психических функциях и качествах
<b>Специально подготовительный</b>	1.Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности	Совместно с занимающимися определить задачи соревнований, конкретизировать их перед каждым соревнованием, корректировать по мере необходимости
	2.Овладение методикой формирования состояния готовности к соревнованиям	Разработать режим соревновательного дня, опробовать его на учебных соревнованиях, проанализировать, внести поправки, корректировать по мере необходимости
	3.Разработка комплекса настраивающих мероприятий	Опробование его на учебных соревнованиях,

		проанализировать, внести поправки, корректировать по мере необходимости
	4.Совершенствование методики саморегуляции психических состояний, формирование соревновательной устойчивости к соревновательному стрессу	Совершенствование в применении методов саморегуляции в соревновательных условиях
<b>Соревновательный</b>	1.Формирование уверенности в себе, своих силах и готовности к соревнованиям и достижением	Объективная оценка качества тренировочной работы, реальной готовности занимающегося, убеждение его в возможности решить соревновательные задачи
	2.Мобилизация сил на достижение спортивных результатов	Применение всего комплекса ранее отработанных средств формирования состояния к участию в соревнованиях
	3.Снятие соревновательного напряжения	Разбор результатов соревнований, анализ ошибок, обсуждение возможности их исправления, постановки задач на будущее, отвлекающие, восстановительные мероприятия

### 3.5. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка – это процесс овладения специальными знаниями, имеющими отношение к спортивной деятельности:

- 1 – историей физической культуры и видов спорта;
- 2 – теорией и методикой физической, технической, психологической и тактической подготовок;
- 3 – основами техники и методикой изучения основных упражнений;
- 4 – основами музыкальной грамоты и композиции упражнений;
- 5 – правилами соревнований и методиками судейства.

### **3.6. Соревновательная подготовка**

Соревновательная подготовка – это процесс формирования соревновательного опыта, специальных знаний, умений и навыков соревновательной деятельности.

Нравственное воспитание гимнасток, их моральная подготовка – одна из важнейших задач тренировочного процесса.

Воспитание у гимнасток чувства коллективизма, товарищеской взаимопомощи, ответственности достигается четкой, целенаправленной организацией всего учебно-воспитательного процесса. Повседневное, кропотливое наблюдение за гимнастками как на занятиях, так и вне их поможет воспитывать у них правдивость, скромность, стремление к честной спортивной борьбе, сознательную дисциплину и трудолюбие.

Волевая подготовка – заключается в том, чтобы воспитывать у гимнасток целеустремленность, смелость, решительность, настойчивость и выдержку. Препятствия, при преодолении которых воспитываются эти качества, можно разделить на внешние и внутренние.

К внешним относятся трудности, преодолеваемые всеми гимнастками по мере роста их физической и технической подготовленности, внутренним (отношение гимнастки к занятиям, условиям соревнований) присущ индивидуальный характер.

### **3.7. Хореографическая подготовка в упражнениях по художественной гимнастике**

В последнее время хореография стала неотъемлемой частью подготовки спортсменов во многих видах спорта, так как она воспитывает культуру движений, совершенствует физическую подготовленность, развивает артистичность и музыкальность занимающихся.

Российская школа художественной гимнастики отличается высоким исполнительским мастерством спортсменок, широким диапазоном стилей, цельностью композиции, что достигается с помощью хореографической подготовки.

Под хореографической подготовкой в гимнастике понимается система упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры гимнасток, на расширение их арсенала выразительных средств.

Хореография важное средство эстетического воспитания, а также развития творческих способностей. Именно в процессе занятий хореографией спортсменки ближе всего соприкасаются с искусством. У занимающихся воспитывается правильное ощущение красоты движений, способность передавать в них определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства.

Кроме того, при занятиях хореографией развивается гибкость, координация движений, укрепляется опорно-двигательный аппарат, повышается плотность тренировки (за счет возможности проведения занятий одновременно с целой группой, что соответствует специфике тренировки групповых упражнений), что положительно влияет на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма, способствует развитию специальной выносливости. Наряду с этим на уроках хореографии решаются задачи и технической подготовки: освоение различных элементов и комбинаций, изучаются многообразные сочетания движений рук, ног, туловища и головы. При этом освоение не должно носить механический характер. Путем соответствующей корректировки каждого движения воспитывается его выразительность, без которой не возможно добиться артистичности исполнения, т.е. способности создать индивидуальный образ в композиции. В свою очередь, для создания образа необходима выразительность, которая неразрывно связана с красотой движений, грациозностью, танцевальностью и т.д.

Хореографическая подготовка в гимнастике базируется главным образом на классической основе, разработанной в балете, это лишь часть учебно-тренировочного процесса и она должна быть взаимосвязана с другими видами подготовки.

### **3.8. Музыкально – двигательная подготовка в упражнениях по художественной гимнастике**

Кто превосходно соединяет гимнастику с музыкой, того мы по всей справедливости можем называть человеком вполне гармоническим. (Платон).

Музыка обладает удивительным свойством воздействия на психику человека. Она усиливает воздействие на «центр эмоций», который взаимосвязан с другими жизненно важными центрами нашего организма. Он, в свою очередь, благотворно влияет на них, становясь как бы эмоциональным аккумулятором.

Музыкальные акценты подчеркивают дополнительными движениями отдельных частей тела. Это могут быть акцентированные выразительные повороты головы, подчеркнутое смещение туловища и другие двигательные акценты, которые вносят в движения очень важные нюансы, усиливающие эстетическую выразительность. В двигательных акцентах очень важно соблюдать меру эстетически выразительного выполнения. Для него характерно соответствие выраженности музыкального и двигательного акцентов.

Главная методическая особенность художественной гимнастики заключается в особой роли музыки при исполнении упражнений и обучении им.

Движение, из которых состоит любое упражнение, можно показать, описать и объяснить, изобразить графически. Однако такие существенные стороны движения, как скорость и сила (степень мышечных усилий), плавность и резкость, а также эмоциональная окраска выполнения, объяснить очень трудно, а иногда и невозможно.

Эти стороны движений и их особенности наиболее характерны для основных упражнений художественной гимнастики. Для формирования представлений о них и последующего усвоения в художественной гимнастике используется музыка. Музыкальное произведение наряду с командой и показом есть дополнительное раздражение. Музыка сочетается с

тем или иным движением, становится возбудителем этого движения и облегчает его выполнение.

В процессе занятий музыка участвует в формировании определенного стереотипа нервных процессов. При исполнении упражнения она упорядочивает действия гимнастики, приводит их в систему и одновременно воздействует на ее эмоциональное состояние.

Достижение такого результата зависит от методики применения музыки. Музыкальное произведение должно способствовать созданию ярких представлений о характере движений, регулировать эмоциональное состояние занимающихся.

Задачи музыкально-двигательной подготовки:

1. Познакомить занимающихся с элементами музыкальной грамоты.
2. Научить занимающихся понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности, исполнять движения в соответствии с музыкой.
3. Научить занимающихся подбирать наиболее соответствующие музыке движения, воплощать средствами гимнастики замысел композитора, создавать музыкально-двигательный образ.

Каждое музыкальное произведение, как и любое произведение искусства, имеет определенное содержание. Для выражения замысла композиторы пользуются специфическими средствами музыкальной выразительности, такими как: мелодия, гармония, темп, ритм, музыкальная динамика и др.

Характер музыки – это ее настроение, эмоциональная насыщенность. Характер музыки, как и настроение человека, может быть веселым, бодрым, грустным, печальным, лирическим.

В музыке свои идеи композитор выражает с помощью музыкальных звуков. Музыкальные звуки имеют четыре свойства: высоту, громкость, длительность и тембр. Высота звука зависит от частоты колебаний

вибрирующего тела. Громкость зависит от размаха колебательных движений; длительность – от времени колебательных движений, а тембр – это окраска звука. Говорят: звук мягкий, резкий, густой, звонкий, певучий.

В физическом воспитании при выполнении движений под музыку наиболее важно различать сильные и слабые звуки. В каждом музыкальном произведении сильные звуки чередуются с более слабыми.

Музыкальные звуки разной длительности, группируясь в разные сочетания, образуют ритмический рисунок музыки. Ритм – чередование звуков различной длительности, организованных посредством метра. Метр – это основа музыки, это чередование сильных и слабых звуков. Метр как бы отсчитывает время, а ритм создает на равномерном фоне разные ритмические рисунки.

Главным средством выразительности в музыке является мелодия, так как именно в ней выражается основной замысел композитора. Мелодия – одноголосное выражение музыкальной мысли.

Темп музыки – скорость исполнения музыкального произведения. Темпы подразделяются на три основные группы: медленные, умеренные и быстрые.

Темп музыки тесно связан с ее характером и содержанием. Грустная музыка обычно исполняется в медленном темпе, а веселая – в быстром.

Необходимо научить гимнасток не только слушать, но и «слышать» музыку. Следует развивать их восприимчивость к музыке и умение разбираться в ней. Они должны знать и различать средства музыкальной выразительности и конкретизировать их восприятие в движениях.

Ведущую роль в формировании связей движения с музыкой играет правильная последовательная постановка двигательных задач при обучении упражнениям с учетом подготовленности занимающихся. Выполняя движения в строгом согласовании с музыкой (с разной скоростью, степенью мышечного напряжения, мягкостью или резкостью и др.), гимнастки сравнивают их между собой и учатся воспроизводить тончайшие оттенки

мышечных ощущений. В результате между движениями и средствами музыкальной выразительности устанавливается тесная связь, что помогает скорее и лучше овладевать техникой даже самых сложных упражнений. Одновременно совершенствуется умение управлять своими движениями.

Помимо связи упражнений с музыкой, придающей художественной гимнастике своеобразное значение в физическом воспитании женщин и в развитии и совершенствовании общей координации движений, ей присущи и другие методические особенности, характеризующие гимнастику в целом.

### **Музыкально – ритмическая подготовка в упражнениях по художественной гимнастике**

Музыкально-ритмическое воспитание – это необычная дисциплина, так как здесь происходит воздействие одновременно на тело, мышление, сознание человека.

Одной из важных задач музыкально-ритмической подготовки является формирование у занимающихся легкости, ритмичности, плавности и красоты движений.

Музыкально-ритмическая подготовка направлена на: создание у учащихся общего представления о новом движении во взаимосвязи с музыкой, овладение умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии со средствами музыкальной выразительности, сознательное выполнение движений в соответствии с характером музыки и автоматизированное выполнение отдельных элементов техники, стабилизацию и совершенствование движений во взаимосвязи с музыкой.

Средства музыкально-ритмической подготовки:

1. Элементарные основы музыкальной грамоты.
2. Упражнение на согласование движений с музыкой позволяют занимающимся понять музыкально-двигательный образ, развивают способности выполнять упражнение в определенном ритме и темпе, в соответствии с содержанием и построением музыкального произведения. При



этом развиваются внимание, зрительная и двигательная память, музыкальный слух, чувство ритма, музыкальная восприимчивость.

3. Музыкальные игры применяются для закрепления полученных умений и навыков в согласовании движений с музыкой.

4. Упражнения из хореографии.

5. Ходьба и бег под разную музыку помогает занимающимся овладеть различными по характеру движениями (плавными, бодрыми, энергичными).

6. Характерные художественной гимнастике упражнения без предмета. Пружинные и волнообразные движения, взмахи, равновесия, повороты, прыжки. Данные упражнения способствуют активизации музыкального восприятия занимающихся. Так, пружинные движения сочетаются с ярко метричной музыкой, для которой типично чередование слабых и сильных долей такта. Волнообразные движения характерны плавной музыке, взмахи используются в работе над музыкой с широкой, ярко акцентированной мелодией.

7. Элементы национальных и современных танцев построены на музыке, которая определяет особенности танцевальных движений разных народов, времен. Это воспитывает у занимающихся координацию, непринужденность, эмоциональность.

8. Упражнения ритмической гимнастики.

Элементы танцев, специальные упражнения ритмопластики способствуют повышению выразительности, пластичности движений.

Грациозность – воплощение женской красоты. Одним из наиболее эффективных средств выработки грациозности является ритмическая гимнастика. Важную роль здесь играет ритм. Он организует движения, делая их более экономными и гармоничными.

Гармония ритма передается гармонии движения. Но для этого последнее должно быть разучено под музыку до совершенства .

### **3.9. Композиционно – исполнительская подготовка в упражнениях по художественной гимнастике**

Композиционно-исполнительская подготовка – это поиск элементов и соединений, работа с музыкальным материалом, составление и совершенствование соревновательных и спортивно-показательных программ, совершенствование качества их исполнения, формирование виртуозности, выразительности и артистизма.

Задачи композиционно-исполнительской подготовки:

1. Поиск элементов и соединений, наиболее полно отражающих мастерство гимнасток, раскрывающих и стимулирующих развитие их физических способностей и технического мастерства, в том числе абсолютно новых и оригинальных.

2. Поиск музыки, достойно отражающей душевное богатство гимнасток, стимулирующей их эмоциональное развитие и позволяющей в полной мере раскрыть их физические способности и техническое мастерство.

3. Составление соревновательных программ, в наибольшей мере отвечающим современным требованиям правил соревнований и индивидуальным особенностям гимнасток.

4. Составление спортивно-показательных программ, обогащающих как двигательный, так и выразительный арсенал гимнасток и подводящих их к более совершенным спортивным программам и достижениям.

5. Совершенствование исполнительского мастерства гимнасток: техничности, амплитудности, виртуозности, выразительности и артистизма.

Обязательные и произвольные, индивидуальные и групповые упражнения, с которыми гимнастки выступают на соревнованиях, терминологически точнее называть комбинациями или программами. Упражнение в спорте есть любое двигательное действие краткосрочное или долговременное, одной частью или всем целым. Комбинация – это комплекс логически связанных и взаимообусловленных двигательных действий, расположенных в определенном порядке. Под элементами в художественной

гимнастике понимается неделимое и вполне законченное двигательное действие, имеющее определенное начало, окончание и структуру. Соединение – это сочетание (связь) нескольких элементов, выполняемых слитно и, как правило, в такой последовательности, в которой выполнение элементов усложняется.

Содержание комбинаций определяется двигательными действиями, выполненными гимнастками, т.е. элементами и соединениями, их количеством и качеством: трудностью, разнообразием и специфичностью, рискованностью и оригинальностью.

Композиция – это распределение элементов во времени и в пространстве в соответствии с музыкой.

В исполнении или в исполнительском мастерстве гимнасток целесообразно выделять четыре компонента:

- технические – связанные с эффективностью техники;
- физические – связанные с амплитудой, скоростью и высотой исполнения;
- эстетические – обусловленные культурой движений;
- музыкально-выразительные – проявляющиеся в музыкальности и выразительности движений.

Техничность – это безукоризненность, точность, чистота, четкость, уверенность, легкость, непринужденность исполнения движений.

Амплитудность – проявляется в широте движений в суставах, главным образом в тазобедренных, плечевых и позвоночника, и в перемещениях по площадке при выполнении динамичных движений: прыжков, поточных поворотов, акробатических соединений и др.

Обобщающей категорией технических и физических компонентов движений гимнасток является виртуозность - безошибочное исполнение на большой скорости и амплитуде движений.

Музыкальность предполагает соответствие движений музыке, ее характеру, темпу, ритму, динамике.

Выразительность – это содержательно целесообразная эмоциональная насыщенность исполнения. Причем если во время выступлений эмоции гимнастки направлены на себя, на свои удачи и промахи, то такое выступление достаточно назвать эмоциональным. Если эмоции спортсменки направлены только на желание привлечь внимание зрителей, то такое выступление достаточно назвать примитивно артистичным. Когда эмоции гимнастки направлены на создание эмоционально-двигательного образа, такое выступление можно назвать выразительным. Если же, создавая эмоционально-двигательный образ, гимнастка смысловым подтекстом вызывает сопереживание у зрителей, то такое выступление следует считать подлинно артистичным.

### **Вывод**

В работе раскрываются особенности методов и средств построения тренировочного процесса в учебно-тренировочных группах по художественной гимнастике. Также рассматриваются тактические особенности.

В основу работы положены результаты исследований, обобщен практический опыт подготовки сильнейших спортсменов *МБУ ДО ДЮСШ №1*. Положительным примером могут послужить результаты, показанные воспитанницей нашей школы Стукановой Миланы 1999 г.р. Занимаясь с 2007 года выполнила норматив Мастера спорта России.

Данная методическая разработка образовательной программы «Художественная гимнастика» может быть использована как в учебно-тренировочных группах, так и в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

## Список используемой литературы

1. Аверкович Э.П. Композиция упражнений в художественной гимнастике: Метод.рек. - М.: Изд-во ВНИИФК, 1989. - 17 с.
2. Бирюк Е.В., Овчинникова Н.А. Хореографическая подготовка в спорте: Метод.рек. - Киев: Изд-во КГИФК, 1990. - 20 с.
3. Васильева Е.Л. Танец. - М.: Искусство, 1968. - 248 с.
4. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике: Автореф.дис.... канд.пед.наук. - СПб., 2003. - 20 с.
5. Захаров Р.В. Сочинение танца. Страницы педагогического опыта. - М.: Искусство, 1989. - 237 с.
6. Карпенко Л.А. Характеристика компонентов спортивной подготовки в художественной гимнастике: Учеб.пособие. - СПб.: Изд-во СПбГАФК, 1998. - 26 с.
7. Карпенко Л.А. Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике: Учеб.пособие. - СПб.: Изд-во СПбГАФК, 2000.- 40с.
8. Карпенко Л.А. Компоненты спортивного мастерства и ос новы обучения упражнениям художественной гимнастики: Уч. - метод.пособие. - СПб.: Изд-во СПбГАФК, 2002. - 40 с.
9. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. - М.: Физкультура и спорт, 1984. -170 с.
10. Степанова И.А. Формирование творческого подхода к обучению элементам художественной гимнастики: Учеб.пособие. - СПб.: Изд-во СПбГАФК, 1996. - 26 с.



## РЕЦЕНЗИЯ

на методическую работу «Подготовка спортсменов в художественной гимнастике в подготовительном и соревновательном периодах»

Проблема профилактики дефицита двигательной активности и снижения у детей интереса к занятиям физической культурой и спортом, предопределяет поиск наиболее эффективных путей повышения их физической подготовленности и нивелирования с каждым годом возрастающих негативных тенденций в состоянии здоровья. Смысл данного поиска заключается в привлечении детей к интенсивной физкультурно-спортивной деятельности, на основе целенаправленного воздействия на их сознание и поведение, в результате чего должны сформироваться ценностные ориентации, мотивы и потребности в занятиях спортом.

Школьный возраст характеризуется особенно интенсивным развитием всех основных систем организма человека. Это обуславливает особую значимость, на данном этапе развития детей, роли физического воспитания в формировании их физических качеств и двигательных функций.

Рецензируемая методическая работа предназначена для организации и планирования учебно-тренировочной работы с учащимися в подготовительном и соревновательном периодах по виду спорта «Художественная гимнастика» в ДЮСШ №1 г. Армавира. Программа разработана в соответствии с действующими нормативно-правовыми законодательными актами, имеет физкультурно-спортивную направленность. Методическая работа составлена в соответствии с учётом гендерных и возрастных особенностей развития занимающихся.

Методическое пособие направлено на физическое воспитание личности, выявления одарённых детей, получения ими физических, тактических и психологических навыков художественной гимнастики. Программа предназначена для организации и планирования учебно-тренировочной работы с учащимися, определения наполняемости учебных групп, возрастных критериев для допуска к занятиям, продолжительности и объёма тренировочных занятий возрастной группы, требований к физической подготовленности учащихся на этапе спортивно-оздоровительной подготовки и тренировочных этапах. Содержание и сроки обучения распределены на весь учебный год.

Программа раскрывает содержание тренировочной работы, планирует распределение учебного материала по группам и разделам подготовки, систему контрольных нормативов и требований для перевода обучающихся на следующий этап подготовки.

Данная методическая разработка охватывает комплекс основных параметров подготовки юных гимнасток в подготовительном и соревновательном периодах подготовки. Предусматривает последовательность и непрерывность процесса подготовки к активным и систематическим занятиям гимнастикой, преемственность в решении задач



обучения гимнастическим упражнениям и укрепления здоровья юных спортсменов, гармоничного воспитания личности и интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов и подготовки к будущей трудовой деятельности.

Методическое исследование может служить дополнительным документом при организации и проведении занятий по художественной гимнастике в МБУДО ДЮСШ №1.

Структура работы отвечает нормативным требованиям и включает в себя следующие разделы:

- пояснительная записка
- методическая часть
- система контроля
- перечень информационного обеспечения.

Автор методической работы раскрывают содержание тренировочной и воспитательной работы, формируют планирование и распределение учебного материала по группам и разделам подготовки, систему контрольных нормативов и требований для перевода учащихся в группы более высокой квалификации, учитывая гендерные особенности ребёнка. В практическом разделе подробно описан программный материал по физической, технической и психологической подготовке, который соответствует и доступен для детей. Содержание программного материала и организация его применения отвечает основным принципам: оздоровительной направленности, индивидуальности, комплексности, единства ОФП и СФП. Особое внимание уделено постепенности формирования умений и навыков, доступности предлагаемого учебного материала детям данного возраста, выработыванию «гимнастического стиля», «гимнастической школы» движений с первых дней спортивной карьеры, воспитанию разносторонних гимнасток, которые в дальнейшем смогут эффективно тренироваться и достичь высоких результатов в любом виде гимнастики со спортивной направленностью. Отдельное место занимают вопросы музыкального, хореографического и эстетического воспитания, гласности, открытости проведения занятий, взаимодействию с родителями.

Считаю, что методическая работа «Подготовка спортсменок в художественной гимнастике в подготовительном и соревновательном периодах», разработанная автором МБУДО ДЮСШ №1 г.Армавира соответствует возрастным анатомо-физиологическим и психологическим особенностям детей, заслуживает одобрения и рекомендуется к внедрению в образовательных организациях спортивной направленности.

Рецензент

Старший преподаватель кафедры  
теории и методики гимнастики КГУФКСТ  
кандидат педагогических наук

  
О.В.Новицкая





РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

Общество с ограниченной ответственностью  
"Международные Образовательные Проекты"

Центр дополнительного профессионального образования "Экстерн"

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

**Иванова Лилия Михайловна**

с 21 апреля 2020 г. по 12 мая 2020 г.

прошла(а) повышение квалификации в

Центре дополнительного профессионального образования "Экстерн"

Общества с ограниченной ответственностью  
"Международные Образовательные Проекты"

**УДОСТОВЕРЕНИЕ**  
О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

**781900542245**

Документ о квалификации

по дополнительной профессиональной программе

Реализация программ спортивной подготовки

Регистрационный номер

26133

Город

Санкт-Петербург

в объеме

72 часа

Дата выдачи

12 мая 2020 г.



Директор

Е.А. Знатнова

Секретарь

В.А. Хорошилова



# УДОСТОВЕРЕНИЕ

о повышении квалификации

Иванова Лилия Михайловна

ООО "Центр инновационного образования и воспитания"

Прошел(ла) обучение по программе повышения квалификации

Образовательная программа включена в информационную базу образовательных программ ДПО для педагогических работников, реализуемую при поддержке Минобрнауки России.

"Навыки оказания первой помощи в образовательных организациях" в объеме 36 часов.

Год обучения 2021.  
Город Саратов.  
Дата выдачи: 12.06.2021

Генеральный директор

485-2273130



**ЕДИНЫЙ УРОК**  
КАЖДОДЕНЬ, КАЖДОМЕСТО, КАЖДОМУ





# БЛАГОДАРНОСТЬ

ГЛАВЫ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД АРМАВИР

**ИВАНОВОЙ  
Лилии Михайловне**

за достойное воспитание подрастающего поколения, формирование активной гражданской позиции, повышение и укрепление социального статуса семьи, пропаганду семейных ценностей на территории муниципального образования город Армавир

Глава муниципального образования  
город Армавир

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'А.Ю. Харченко', is written over a faint background image of a city street with buildings and a person walking.

А.Ю. Харченко

Распоряжением администрации муниципального образования  
город Армавир № 445-р от 01 ноября 2019 г.