МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ТВОРЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ «ОКТЯБРЬСКИЙ»

# ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

Авторы-составители:
педагоги дополнительного образования,
Мастер спорта РФ по художественной гимнастике
Ананьева Ксения Юрьевна,
Мастер спорта РФ по художественной гимнастике
Дедюхина Мария Александровна

Ижевск, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Введение……..…….3

1. Координация……..…….5
2. Гибкость…….9
3. Сила……..11
4. Прыгучесть……...17
5. Равновесие……...19

Список источников……23

ЦДТ
Октябрьский

# ВВЕДЕНИЕ

Художественная гимнастика — вид спорта, заключающийся в выполнении под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента). Современный этап развития этого вида спорта – рост сложности соревновательных программ, повышающий требования к уровню физической подготовленности гимнасток.

Физическая подготовка – это организованный процесс, направленный на: всестороннее развитие организма занимающихся - укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем. Немало важную роль физическая подготовка играет в укреплении здоровья и повышении работоспособности; развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения техники упражнений художественной гимнастики и исполнение их с требуемым качеством: амплитудой, скоростью, силой и др.

Задачи физической подготовки заключаются в систематическом совершенствовании основных двигательных качеств, повышении уровня физического развития и улучшении здоровья занимающихся. Следует различать общую и специальную физическую подготовку.

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 качеств без учета специфики избранного вида спорта.

Средствами ОФП являются общеразвивающие упражнения: бег, кросс, плавание, ходьба на лыжах, гребля, катание на коньках, велосипеде, спортивные и подвижные игры.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это специально

организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических способностей, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта.

Суть специальной физической подготовки гимнасток заключается в освоении возможно большего арсенала двигательных действий, которые характеризуются сложным сочетанием и координацией движений отдельных звеньев тела с манипуляцией различными предметами, выполняемых на фоне музыкального сопровождения. Это требует от спортсменок значительной физической кондиции и, в частности, достаточного уровня развития специальных двигательных качеств.

В настоящее время выделяют 5 основных специальных физических способностей (иногда их называют двигательными или психомоторными), актуальных для художественной гимнастики:

1. Координация
2. Гибкость
3. Сила
4. Прыгучесть
5. Равновесие

В наше время, с изменением и усложнением правил в соревновательной программе, методики развития физических способностей, которые были разработаны 20 и даже 10 лет назад становятся не эффективными. Педагоги ищут новые способы и методы, для развития гимнасток, прибегая к инновациям.

В данной методической разработке рассматриваются основные физические способности, которыми должна обладать гимнастка, а так же инновационные методы, которые помогут девочкам развить те или иные способности.

# 1. КООРДИНАЦИЯ

Координационные способности представляют собой функциональные возможности определенных органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает согласование отдельных элементов движения в единое смысловое двигательное действие (Б.А. Ашмарин). Благоприятное развитие координации приходится на 10-12 лет.

Постепенность в усложнении задач, разнообразие движений и ускорение темпа - необходимые условия для развития координации. Координация движений невозможна без пространственной ориентировки, она является необходимым компонентом любого двигательного действия. В общеразвивающих упражнениях пространственные ориентировки развиваются быстро, так как здесь одновременно участвуют зрительные и мышечные ощущения, в то же время упражнения сопровождаются пояснениями, указаниями, командами педагога.

Движения ног и рук могут быть: одновременными, поочередными, последовательными. Легче всего согласовывать движения, если они одновременные и однонаправленные; более трудны поочередные движения. Самые сложные разноименные и разнонаправленные движения. Для развития координации в упражнениях для рук и ног следует учитывать нарастание сложности. Кроме того, нужно давать упражнения, в которых как бы изолированно тренируются руки, или ноги, или туловище, а затем постепенно вводить упражнения, объединяющие движения рук, ног и туловища.

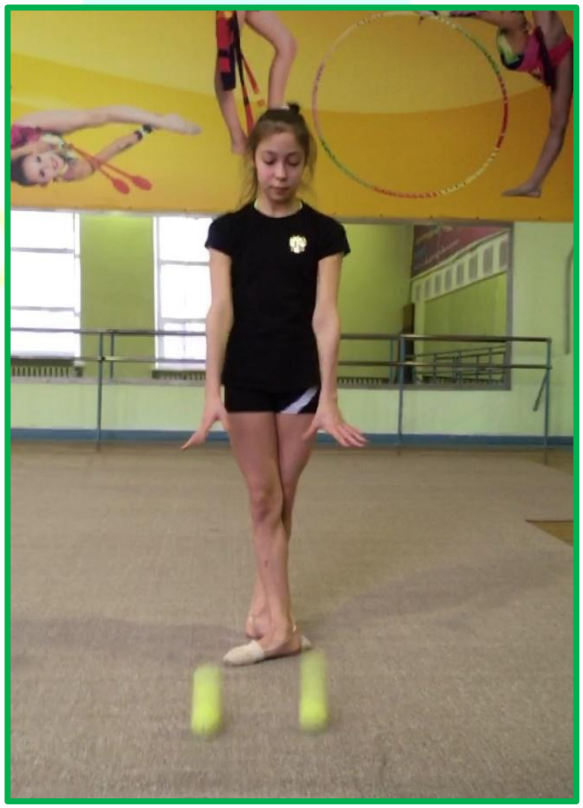
Под координационными способностями в художественной гимнастике следует понимать согласованную работу всех разновидностей физических способностей. Способность выполнять трудности тела, дополняя их с трудностями предмета, ориентирование на площадке и согласование всех движений под музыку требует совершенной координации. Обычный человек, глядя на выступление гимнастки – фантастическое владение, манипуляции

предметом, сравнивает их с артистами цирка.

Для развития координации гимнасток в наше время начали использовать теннисные мячи, сопряженные предметы (обруч – мяч, скакалка – мяч, лента – булавы и т.д.). Эффективным инновационным методом считается работа в парах с сопряженными предметами, а так же работа с предметом с закрытыми глазами.

**Метод 1. Развитие координации посредством работы с теннисными мячами**

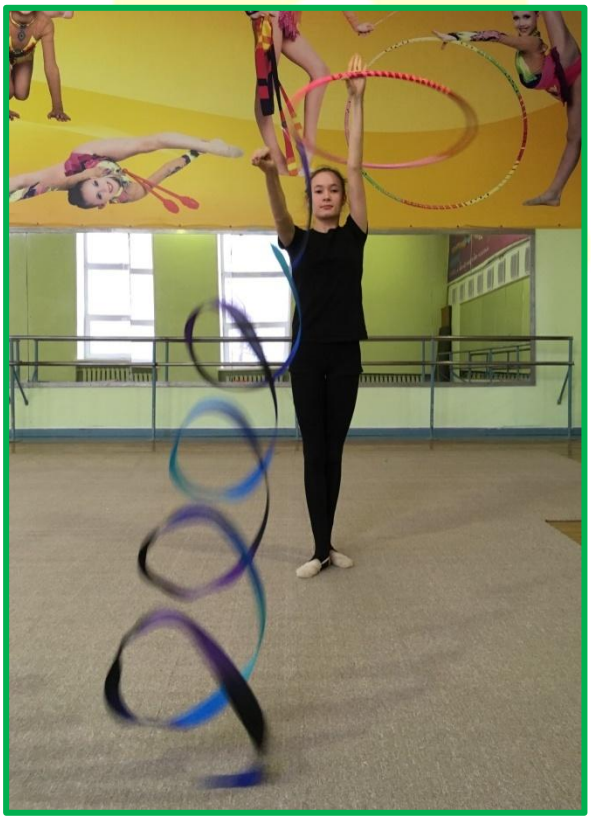
- ✓ *Задание 1.* В каждой руке по одному теннисному мячу. Делаем выбросы одновременно обеими руками, стараемся, чтобы мячи летели параллельно друг другу.



- ✓ *Задание 2.* В каждой руке по одному мячику. Делаем отбивы одновременно обеими руками, стараемся, чтобы мячи отбивались параллельно друг другу.

**Метод 2. Развитие координации посредством работы сопряженных предметов**

✓ *Задание 1.* Одновременная работа с мячом и скакалкой. В одну руку берём скакалку, в другую мяч. Одновременно начинаем работу предметами, скакалкой делаем вращение вперёд, мячом делаем отбив от пола.

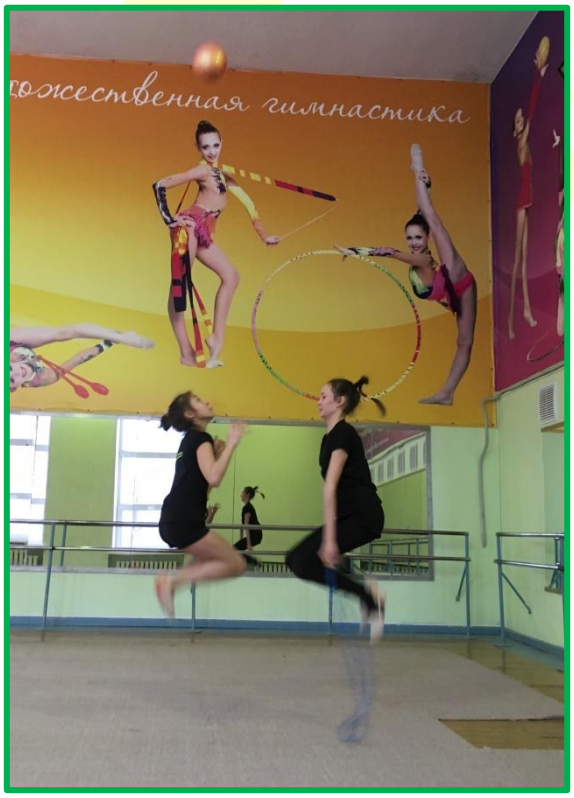


✓ *Задание 2.* Одновременная работа с обручем и лентой. В одну руку берём обруч, в другую ленту. Одновременно начинаем работу предметами, обручем делаем вращение над головой, лентой рисуем спираль.

**Метод 3. Развитие координации посредством упражнений с закрытыми глазами**

✓ *Задание.* Берём мяч в правую руку, делаем выброс с закрытыми глазами, ловим левой рукой, так же с закрытыми глазами.

**Метод 4. Развитие координации в парах**




✓ *Задание.* Девочки становятся друг напротив друга, одна девочка делает выброс мяча, во время полёта мяча, гимнастки должны перепрыгнуть через скакалку, которую держит вторая гимнастка, первая ловит мяч.

## 2. ГИБКОСТЬ

Гибкость представляет собой способность человека совершать движения с различной амплитудой. При выполнении упражнений на гибкость основная нагрузка ложится на опорно-двигательный аппарат, в том числе на позвоночный столб, суставы и мышечную ткань. У человека гибкость не является одинаковой во всех суставах. Занимающийся, который легко выполняет продольный шпагат, может с трудом выполнять поперечный шпагат. Кроме того, в зависимости от вида тренировок гибкость различных суставов может увеличиваться. Также для отдельного сустава гибкость может быть различной в разных направлениях.

В художественной гимнастике гибкость играет очень важную роль в выполнении различных элементов гимнасток. Идеальная растяжка и гибкость на пределе человеческих возможностей – естественные требования к тем, кто хочется добиться успехов.

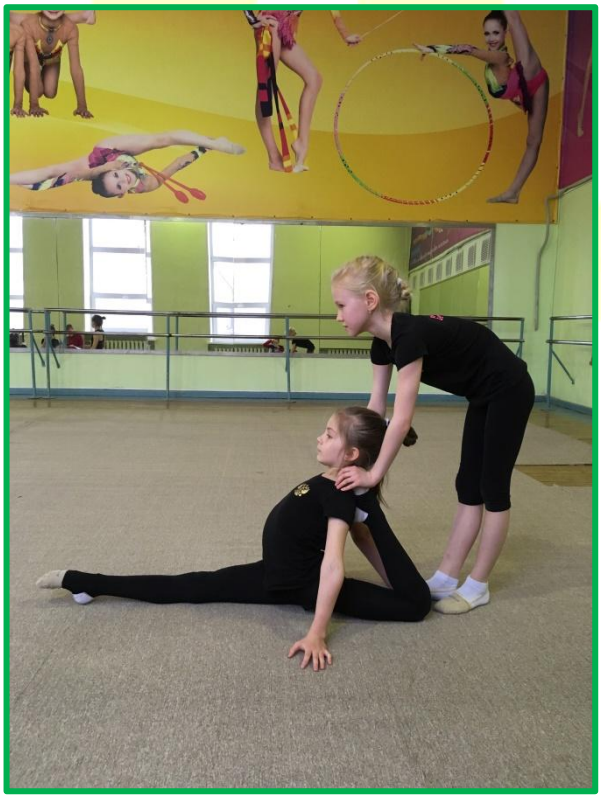
Мода на фантастическую растяжку и невероятную гибкость позвоночника пришла многим позже – к концу 90-х годов прошлого столетия. Одной из первых новые тенденции в художественную гимнастику привнесла Амина Зарипова. Спортсменка обладала уникальной природной гибкостью, которая становилась не просто изюминкой, а смыслом ее выступлений. Это открыло новое прочтение уже знакомого спорта.

Правила в художественной гимнастике меняются, в среднем, раз в четыре года. Так, после Олимпийских игр в Лондоне такая группа элементов как гибкость была упразднена. Тем не менее, все эти элементы остались и ценятся они все также высоко.

Но не стоит пугаться нововведений, и если ребёнок не обладает природной гибкостью и растяжкой, то её можно развить с помощью трудолюбия и новых методов. Благоприятное развитие гибкости у детей приходится на 6 – 7 лет.

**Метод 1. Работа на развитие гибкости в парах**

✓ *Задание 1.* Одна гимнастка ложится в «бабочку» и делает складку, вторая ложится на неё сверху и давит своим весом.



✓ *Задание 2.* Одна девочка садится на шпагат, вторая сгибает сзади находящуюся ногу к плечу, и лёгкими усилиями растягивает заднюю поверхность бедра.

**Метод 2. Работа на развитие мышц стопы**

✓ *Задание*. Работа с доской для развития стопы. Просунуть ногу между доской и ремешком, медленно выпрямлять ногу пока колено не коснётся пола.

ЦДТ Октябрьский

## 3. СИЛА

Сила человека – это способность преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных усилий. Сила является одним из важнейших физических качеств в абсолютном большинстве видов спорта. Поэтому ее развитию спортсмены уделяют исключительно много внимания.

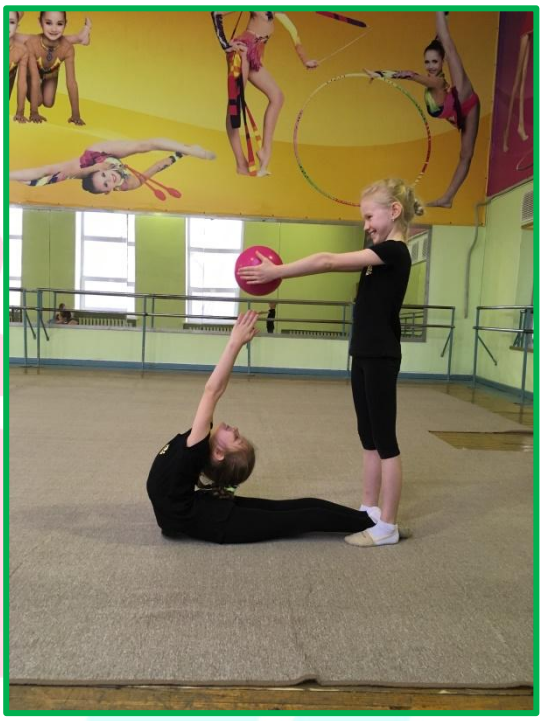
Влияние на проявление силовых способностей оказывают разные факторы, вклад которых в каждом конкретном случае меняется в зависимости от конкретных двигательных действий и условий их осуществления, вида силовых способностей, возрастных, половых и индивидуальных особенностей человека.

В художественной гимнастике для развития силы используют элементарные комплексы заданий ОФП. Без развития силовых способностей ни одна гимнастка не сможет сделать самый простой элемент из таблицы трудностей правил художественной гимнастики, высоко выбросить предмет, под которым нужно сделать множество вращений, элементарно тянуть ноги и руки, что очень важно для девочки-художницы. Для эффективного развития силы разных частей тела элементы ОФП стали сочетать с гимнастической атрибутикой. Так для развития мышц стопы используют задания с гимнастическими тапочками, резиновым жгутом и т.д. Для развития одной из разновидностей силы, а именно быстрой силы (резкости) применяют маховые задания с жгутом.

Октябрьский

**Метод 1. Развитие силы мышц спины и брюшного пресса в парах**

- ✓ *Задание 1.* Развитие силы мышц спины. Одна девочка лежит на животе и делает качалки назад, передавая мяч второй девочке, которая держит ей ноги.

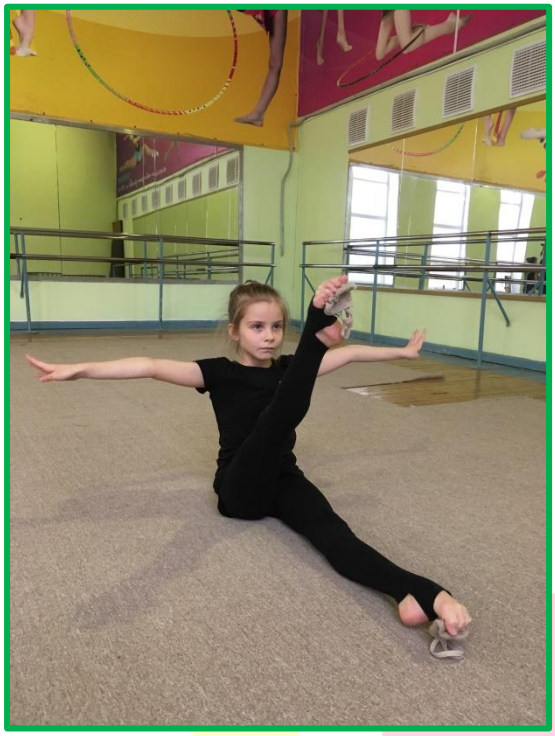


- ✓ *Задание 2*. Развитие силы мышц брюшного пресса. Одна девочка ложится на спину и держится руками за ноги другой девочки. Девочка, которая лежит, поднимает ноги с мячом и передает его второй гимнастке.

**Метод 2. Развитие силы мышц стопы**

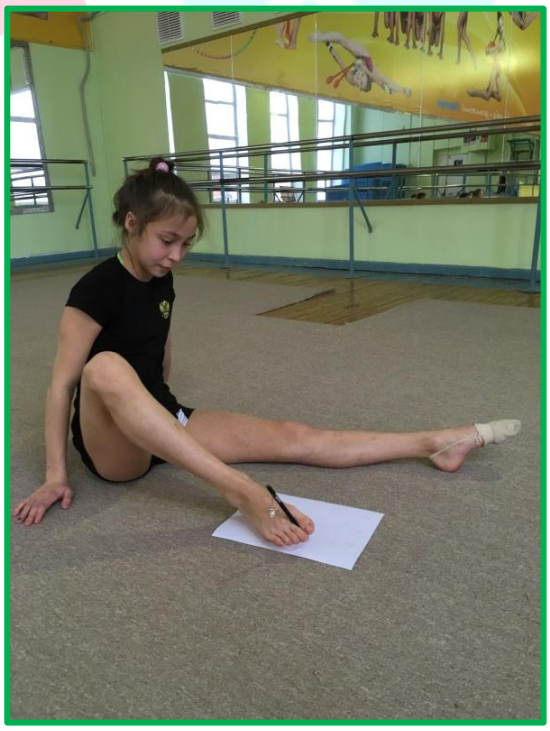
- ✓ *Задание 1.* Работа с резиновым жгутом. Жгут накидываем на стопы и оттягиваем руками. Работаем стопами на себя и от себя.

- ✓ *Задание 2.* Работа с гимнастическими тапочками. И.п. - сед руки за голову. Зажать гимнастические тапочки пальцами ног. Ноги открываем на $25^0$ и закрываем, стараемся, чтобы пятки не касались пола.

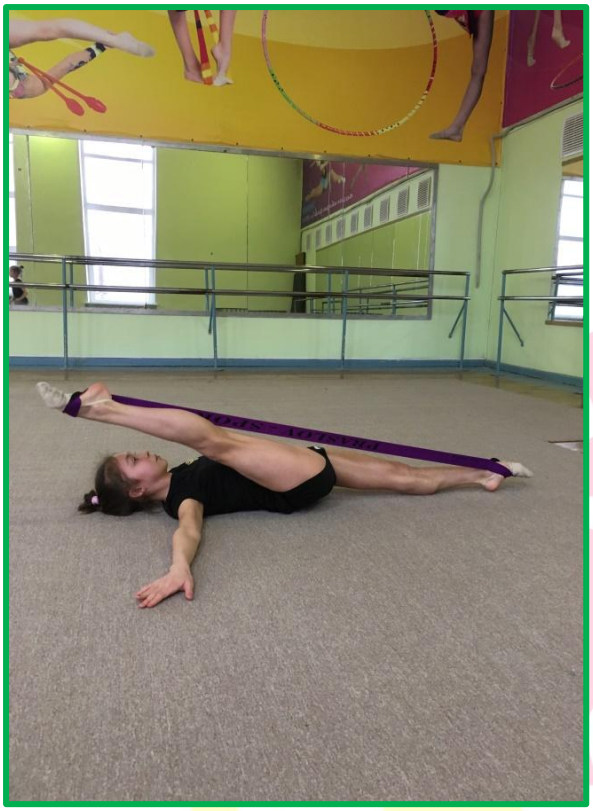


✓ *Задание 3*. Работа с гимнастическими тапочками. И.п. – сед, руки в стороны. Зажать тапочки в пальцах ног. Поочередное поднимание правой и левой ноги, носок тянуть к носу

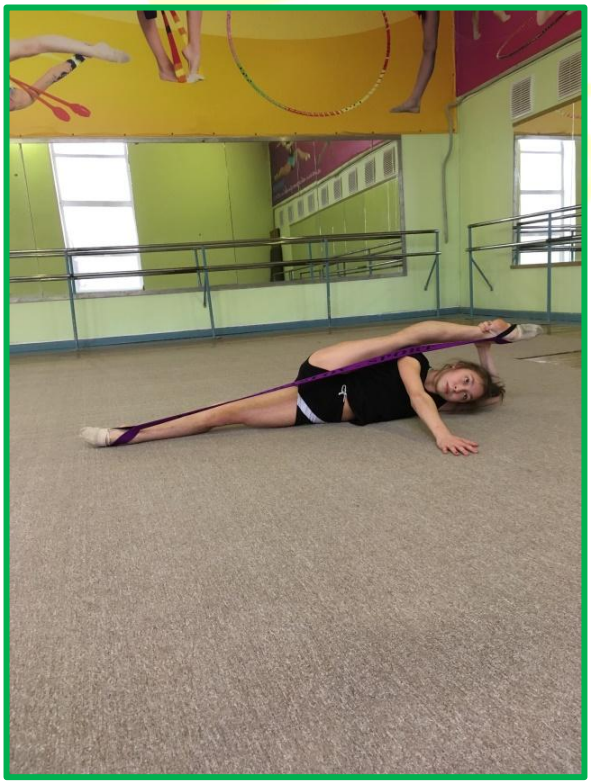
✓ *Задание 4.* Нарисовать на листке бумаги пальцами ног цифры от 0 до 9.



**Метод 3. Развитие быстрой силы (резкости) при помощи жгута**



✓ *Задание 1.* Маховая работа правой и левой ногой, лёжа на спине. Во время маха жгут сильно натянут.



✓ *Задание 2.* Маховая работа на боку. Во время маха жгут сильно натянут.

✓ *Задание 3.* Маховая работа на поперечный шпагат, лёжа на спине. Во время маха жгут сильно натянут.

## 4. ПРЫГУЧЕСТЬ

Прыгучесть - очень важное качество во многих видах спорта. Чтобы научиться прыгать, надо прыгать, и с этим ничего поделать нельзя. Надо прыгать тысячи, десятки тысяч раз.

Многие авторы называют прыгучесть одной из важных качественных сторон двигательной деятельности. Это качество - довольно многогранное, интегрирующее в себе другие физические и координационные качества, проявление которых взаимосвязано и взаимообусловлено.

В соревновательном упражнении гимнасток 30 – 40% занимают прыжки. Сложность и трудность прыжков, которые используют в художественной гимнастике, весьма различна и их эффективное выполнение зависит от владения рядами навыков и наличия определённых качеств, в частности, предельно развитой активной гибкости, растяжки, специальной силы.

Критериями эффективного выполнения прыжка являются: скоростная сила ног (прыгучесть) и умение реализовывать её в технике конкретного прыжка.

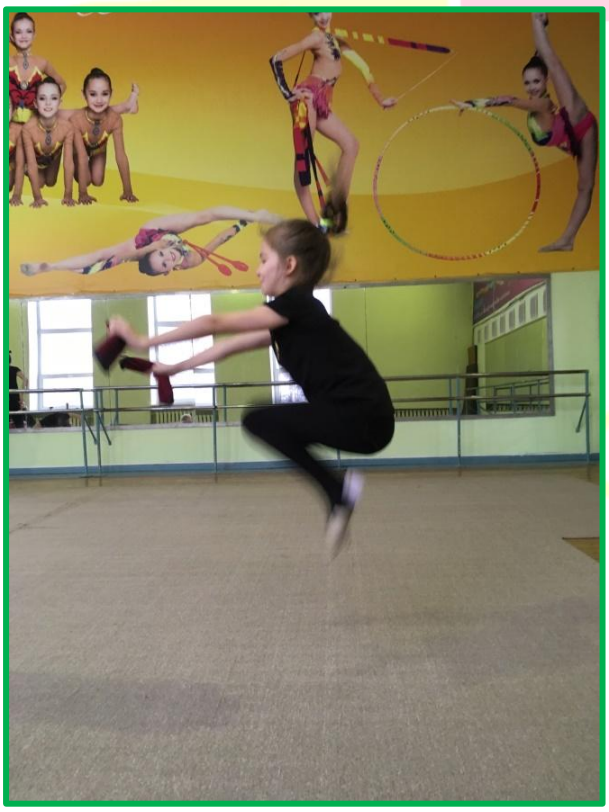
Тренированность прыгучести требует совершенно определенной адекватной данной специфике двигательной деятельности методики подготовки гимнасток. В художественной гимнастике нет определённой методики, средства и методы заимствуются в других, чаще некомбинационных видах спорта или разрабатываются на основе общих закономерностей без учета специфики художественной гимнастики.

Прыгучесть, как и гибкость, может быть дана ребёнку от природы, но её также можно развить с помощью множества комплексов упражнений. В наше время активно используют методы развития прыгучести с грузами.

Оптимальный стартовый вес утяжелителей для тренировок по художественной гимнастике – 0,2 кг. Увеличивать вес необходимо постепенно (например, с интервалом в 1-2 месяца). Рекомендуемый «шаг» – 0,1 кг. Максимальный вес манжет для рук и ног у юной гимнастки не должен превышать 0,5 кг.

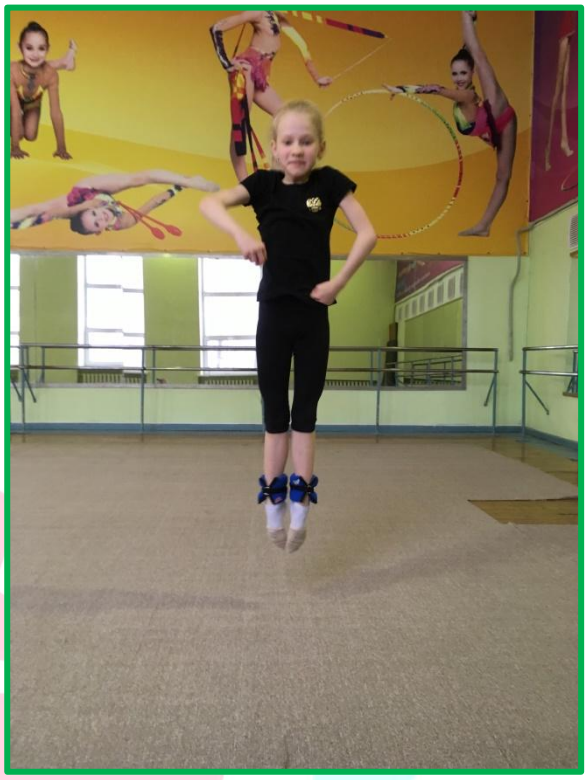
**Метод развития прыгучести при помощи грузов**

✓ *Задание 1.* Груз зажать под коленом. Выпрыгивать на одной ноге, не разжимая и удерживая груз под коленом.



✓ *Задание 2.* Держим грузы в руках. Выполняем прыжки, коленями касаемся груди, руки во время прыжка уводим вперёд.

✓ *Задание 3.* Грузы надеваем на ноги. Выполняем выпрыгивание наверх, ноги вместе.



Октябрьский

## 5. РАВНОВЕСИЕ

Равновесие – способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на уменьшенной и приподнятой над уровнем земли (пола) площади опоры.

Это качество необходимо человеку, чтобы передвигаться в помещении и на улице, не задевая предметы, друг друга, успешно справляться с обязанностями, необходимыми при разных работах.

Равновесие зависит от состояния вестибулярного аппарата, всех систем организма, а также от расположения общего центра тяжести тела (ОЦТ). У дошкольников ОЦТ расположен высоко, поэтому им труднее сохранять равновесие. При выполнении упражнений, смене положения центр тяжести тела смещается, и равновесие нарушается. Требуется приложить усилие, чтобы восстановить нужное положение тела.

Равновесие развивается в большей степени в упражнениях, выполняемых на уменьшенной или приподнятой площади опоры (катание на коньках, велосипеде, ходьба, бег по скамейке), также в упражнениях, требующих значительных усилий, чтобы сохранить устойчивое положение тела.

В гимнастике равновесия как технические элементы — это стойки на одной ноге или колене с разными положениями туловища, рук, и без опорной ноги в условиях, требующих умения сохранять устойчивость.

Обучение равновесиям должно предполагать постепенное усложнение, которое заключается:

- в последовательном овладении равновесиями от базовых навыков профилирующим элементам и далее к более сложным формам,
- в постепенном переходе от облегченных условий выполнения к основным условиям,
- у опоры на всей стопе,
- у опоры на носке,
- с временным отпусканием опоры,

- на середине,  на всей стопе,

- на середине, на носке.

С изменением правил, появляются новые элементы, для обучения которым уже мало выше перечисленных методов. Широко в практике стали применять такое новшество как балансировочные платформы, которые намного эффективнее развивают баланс юных спортсменок.

ЦДТ
Октябрьский

**Метод развития равновесий с помощью балансировочной платформы**

✓ *Задание 1.* Удержание баланса на двух ногах с закрытыми глазами на балансировочной платформе.

✓ *Задание 2.* Удержание баланса в положении элемента пассе на балансировочной платформе.

✓ *Задание 3.* Удержание баланса в положении элемента атитюд на балансировочной платформе.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ


1. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. Популярное пособие. - М.: Терра-Спорт, 2002. - 512 с.
2. Карпенко, Л.А. Ключевые аспекты успешной учебно-тренировочной работы по художественной гимнастике / Л. А. Карпенко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2007. - № 2 (24). - С. 22-26.
3. Назарова О.М. Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет: Методическая разработка для тренера. - М.: 2003. – 39 с.
4. Назаренко Л.Д. Средства и методы развития двигательной координации. – М.: Теория и практика физической культуры, 2003. – 259с.
5. Цепелевич, И.В. Влияние степени развития физических способностей на исполнительское мастерство гимнасток на этапе углубленной подготовки в художественной гимнастике / И. В. Цепелевич // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. - 2007. - № 2 (24). - С. 99-101.
6. Шишкарёва Ю.Н., Орлов Л.П. Художественная гимнастика: Уч.пособ. для секций коллективов физической культуры. – 2004. – 400 с.
7. http://opace.ru/a/tipy_vidy_silovyh_sposobnostey
8. https://scienceforum.ru/2012/article/2012002954 IV Международная студенческая электронная научная конференция "Студенческий научный форум 2012"