

*Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей  
Детско-юношеская спортивная школа №2*

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**  
**ОФП и СФП**  
*в художественной гимнастике*

Физическая подготовка направлена на всестороннее развитие организма гимнасток, укрепление их здоровья, совершенствование двигательных качеств. Она подразделяется на **общую физическую подготовку** и **специальную**.

**Общая физическая подготовка** способствует воспитанию физических способностей и качеств занимающихся, повышению их работоспособности безотносительно к технике конкретных упражнений художественной гимнастики.

В качестве средств общей физической подготовки могут быть использованы самые разнообразные физические упражнения: кроссы и бег на короткие дистанции, плавание и ходьба на лыжах, катание на коньках и спортивные игры.

**Специальная физическая подготовка** служит для воспитания и поддержания физических качеств, которые необходимы для успешного технического совершенствования в художественной гимнастике. Она предусматривает воспитание специальной выносливости, быстроты, гибкости, силы и координации движений. При этом необходимо учитывать, что уровень развития физических качеств в художественной гимнастике должен быть оптимальным. Например, если в спортивной гимнастике выполнение акробатических прыжков требует максимальных проявлений скоростно-силовых способностей, то при исполнении прыжков в художественной гимнастике важна не столько предельная высота, сколько выразительность и одухотворенность.

Основными средствами специальной физической подготовки являются упражнения, близкие по технической структуре к основным двигательным навыкам и воспитывающие двигательные качества до необходимого уровня.

Физическая подготовка осуществляется круглый год параллельно с технической подготовкой, причем на физическую подготовку отводится 12-25% от общего тренировочного времени.

В годичном цикле тренировки соотношение средств общей и специальной физической подготовки неодинаково и зависит от периода тренировки.

Первый этап подготовительного периода отличается особым разнообразием применяемых средств, причем большое внимание уделяется средствам общей физической подготовки. Общеподготовительный этап завершается выполнением нормативов по общей и специальной физической подготовке.

На втором этапе подготовительного периода тренировочный процесс гимнасток претерпевает изменения. Увеличивается удельный вес специальной физической подготовки, и соотношение общей и специальной подготовки выражается как 1:2—2:3.

Основной задачей в соревновательном периоде является максимальная реализация физической подготовленности в двигательных навыках. Упражнения физической подготовки в этом периоде целесообразно проводить в подготовительной и в конце основной части занятия, отводя на эту работу не менее 30 мин.

В переходном периоде общая физическая подготовка проводится с целью активного отдыха и совершенствования некоторых физических качеств. При этом много времени уделяется туризму, плаванию, легкой атлетике, то есть тем видам спорта, занятия которыми проводятся на воздухе. Из общего тренировочного времени на физическую подготовку в переходном периоде отводится 60-70% общего времени, причем 15-20% из этого числа приходится на специальную физическую подготовку.

Одним из важнейших физических качеств в художественной гимнастике является **гибкость** – способность выполнять упражнения с большой амплитудой. Без этого качества невозможно воспитывать выразительности движений, пластичность и совершенствовать их технику, поскольку при недостаточной подвижности в суставах движения ограничены и скованы. Особое значение придается развитию гибкости позвоночного столба не только в поясничном отделе, но и в грудном, шейном отделах, что важно для освоения волн, взмахов, движений кольцом. Техника гимнастических упражнений требует большой амплитуды движений в тазобедренном суставе, выворотности, высокой подвижности голеностопного сустава. Не менее важное значение, в частности, для освоения техники владения предметами имеет подвижность в плечевых, локтевых, лучезапястных суставах во всех плоскостях.

Различают **активную и пассивную гибкость**. Под **активной гибкостью** подразумевают максимально возможную подвижность в суставе, которую спортсмен может проявить самостоятельно, без посторонней помощи, используя только силу своих мышц. **Пассивная гибкость** определяется наибольшей амплитудой, которую можно достичь за счет внешних сил, создаваемых партнером, снарядом, отягощением.

В художественной гимнастике большое значение имеет активная гибкость, обеспечивающая необходимую свободу движений, а также позволяющая овладеть рациональной спортивной техникой. Однако достичь оптимальной подвижности в суставах можно лишь при одновременном развитии активной и пассивной гибкости.

В качестве средств воспитания гибкости в занятиях по художественной гимнастике используют упражнения на растягивание, выполняемые с предельной амплитудой.

Пассивные упражнения могут быть динамического (пружинные) или статического (удержание позы) характера. Наибольший эффект для развития пассивной гибкости приносит сочетание пружинных движений с последующей фиксацией позы.

Упражнения на гибкость целесообразно выполнять в подготовительной или в конце основной части занятия. Им должно предшествовать активное разогревание.

Упражнения на растягивание выполняется сериями по 10-12 повторений в каждой. Амплитуду движения увеличивают от серии к серии. Подобные упражнения дают наибольший эффект, если их выполнять ежедневно или даже несколько раз в день.

Развивая гибкость, желательнее избегать методов, приводящих к развитию силы за счет увеличения мышечного поперечника. Лучше всего здесь использовать упражнения скоростно-силового характера: пружинные движения, махи с последующим удержанием ног. При этом, если упражнения выполняются с отягощением, вес его не должен значительно снижать скорость выполнения махов или пружинных движений (отягощение не должно превышать 2-3% от веса тела гимнастки). Условия выполнения движений значительно облегчаются за счет использования опоры.

**Ловкость** определяют, во-первых, как способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться) и, во-вторых, как способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Среди физических качеств ловкость занимает особое положение. Она имеет самые разнообразные связи с остальными качествами и потому носит наиболее комплексный характер.

Различают ловкость **общую** и **специальную**. **Общая ловкость** – это способность целесообразно координировать свои движения и рационально решать любые двигательные задачи. **Специальная ловкость** – это способность целесообразно в соответствии с ситуацией применять технику вида спорта.

Основа ловкости – подвижность двигательного навыка, высокоразвитое мышечное чувство и пластичность нервных процессов. Чем выше у гимнастки восприятие собственных движений и точность ощущения, тем быстрее она овладевает новыми упражнениями. Большая роль здесь принадлежит предшествующему двигательному опыту занимающихся, так как гимнастки, обладающие большим запасом двигательных навыков, значительно быстрее осваивают новые движения.

Воспитание ловкости тесно переплетается с технической подготовкой, однако можно выделить упражнения, которые являются лишь средствами, а не конкретным стилистическим «языком» художественной гимнастики. Такими упражнениями в частности будут:

- 1) упражнения на расслабление, которые редко встречаются как самостоятельная форма в упражнениях классификационной программы, но широко используются в системе подготовки гимнасток;
- 2) упражнения, направленные на развитие способности анализировать пространственно-временные характеристики (броски предметов с указанием времени полета, перекаты на определенное расстояние, броски с закрытыми глазами, жонглирование двумя, тремя предметами).

Однако эти упражнения эффективны лишь при условии, если техника упражнений позволяет выполнять их в максимально быстром темпе.

Лучшими средствами воспитания общей ловкости являются подвижные игры, бег типа «бумеранг», «слалом», прыжки на батуте, упражнения на гимнастическом бревне, акробатические упражнения, движения, содержащие элементы новизны и импровизации.

Упражнения, направленные на воспитание ловкости, применяются по принципу повышения координационных трудностей, с которыми должны справляться занимающиеся. Эти трудности слагаются в основном из требований к точности движений, к их взаимной согласованности, к внезапности изменения обстановки.

Необходимо помнить, что упражнения для воспитания ловкости довольно быстро ведут к утомлению. В то же время их выполнение требует большой четкости мышечных ощущений. Поэтому при воспитании ловкости используют интервалы отдыха, достаточные для восстановления.

Одним из важнейших физических качеств в художественной гимнастике является **быстрота** – способность совершать двигательное действие с максимально возможной скоростью, в минимальный для данных условий отрезок времени.

Быстрота может быть **общей** и **специальной**. **Общая быстрота** – это способность быстро выполнять любые движения и действия, обеспечивать двигательные реакции на различные раздражители с достаточной скоростью. **Специальная быстрота** – это способность выполнять с очень большой скоростью соревновательные упражнения, его элементы и части. В художественной гимнастике быстрота проявляется в быстрой смене ритма и темпа движений, напряжении и расслаблении мышц, а также в выполнении движений с максимальной скоростью. Она выражается главным образом в умении регулировать скорость движений, различную для отдельных звеньев тела, в соответствии с темпом и ритмом музыкального произведения.

Быстрота проявляется в трех основных формах:

- 1) в латентном времени двигательной реакции;
- 2) в скорости одиночного движения;
- 3) в частоте движений.

Сочетание этих трех форм и определяет все случаи проявления быстроты.

В основу методики воспитания данного физического качества должна быть положена рациональная техника упражнений, обеспечивающая выполнение движений на предельных скоростях. Кроме этого, упражнения должны быть настолько хорошо освоены занимающимися, чтобы во время движения основные волевые усилия были направлены не на способ, а на скорость выполнения, и их продолжительность должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость вследствие утомления не снижалась.

В художественной гимнастике для воспитания быстроты используют различные методы. В частности, воспитание быстроты двигательной реакции происходит в основном с помощью многократного повторного воспроизведения раздражителей. На их появление предлагается выполнить ответное действие с максимальной скоростью. Например, занимающаяся стоит спиной к тренеру, по его сигналу она выполняет поворот кругом и ловит брошенный предмет.

Для воспитания быстроты одиночного движения применяется повторный метод и метод расчлененного упражнения, облегчающий выполнение

движения. Так, в соединении бросок предмета – кувырок вперед – ловля большое влияние на качество и стабильность выполнения оказывает скорость выполнения кувырка. Для ее повышения гимнастке предлагается выполнять кувырок на мат или часть целостного движения (в данном примере перекат) с установкой «как можно быстрее».

Кроме этого, в последнее время в художественной гимнастике широко используется сенсорный метод, основанный на тесной связи между быстротой двигательной реакции и способностью различать небольшие интервалы времени (порядка десятых и даже сотых долей секунды).

Для совершенствования частоты движения в художественной гимнастике используются бег, прыжки, элементы народного танца, общеразвивающие и специальные упражнения, выполняемые в различном темпе, вплоть до максимально быстрого. Если для воспитания быстроты используются упражнения с предметами, то необходимо требовать от гимнасток сохранения точности и нужной последовательности движений.

**Мышечная сила** в художественной гимнастике проявляется при выполнении любого физического упражнения. Она в значительной степени влияет на быстроту движений и на выносливость при выполнении большого объема работы.

При двигательной деятельности гимнастки сила характеризуется степенью напряжения, развиваемого мышцами. Проявление ее зависит от:

- 1) физиологического поперечника мышц;
- 2) степени воздействия нервных центров, ведающих сокращениями данной мышцы;
- 3) химической активности мышечной ткани;
- 4) техники выполнения движения.

В методике тренировки утвердились определенные понятия для различных форм мышечной деятельности – **максимальная сила, скоростная сила и силовая выносливость**. **Максимальная сила** зависит от способности к максимальному произвольному мышечному сокращению. **Скоростная сила** – от способности к преодолению внешнего сопротивления с высокой скоростью мышечного сокращения. **Силовая выносливость** определяется способностью организма противостоять утомлению при длительной силовой работе.

В художественной гимнастике особое значение имеет воспитание локальной, в некоторых случаях региональной силы (например, мышц, участвующих в удержании ноги вперед, в сторону), но в оптимальных пределах. Выполнение большого количества прыжков 910-20 в одном упражнении, 250-300 в учебно-тренировочном занятии) требует развития скоростно-силовых качеств и силовой выносливости мышц ног.

Средствами воспитания силы являются силовые упражнения, то есть упражнения, выполнение которых связано с преодолением повышенных сопротивлений. В качестве сопротивления в силовых упражнениях могут быть использованы внешние нагрузки, сопротивление упругих и неподвижных предметов, вес собственного тела, самосопротивление и сопротивление парт-

нера. Однако, применяя все вышеперечисленные средства, необходимо помнить о том, что развивать надо не силу вообще, а необходимые в художественной гимнастике силовые качества.

Основными методами воспитания силы являются:

- 1) метод максимальных усилий;
- 2) метод повторных усилий;
- 3) метод динамических усилий;
- 4) метод статических (изометрических) силовых напряжений.

В художественной гимнастике исключается метод максимальных усилий. Нецелесообразно также применение упражнений с большими и средними отягощениями.

Метод повторных нагрузок весьма эффективен для гимнасток на начальных этапах тренировки. Однако в связи с влиянием метода повторных усилий с неопредельными грузами («до отказа») на стимулирование процессов, обеспечивающих увеличение мышечной массы, использовать его в тренировке гимнасток высокой квалификации в большом объеме также не рекомендуется.

Метод динамических усилий характеризуется выполнением упражнений с различной нагрузкой, в максимально быстром темпе. Обычно он применяется для воспитания скоростно-силовых качеств, одним из проявлений которых является прыгучесть, представляющая собой комплексное качество, в основе которого лежит сочетание силы и скорости мышечных сокращений при сохранении максимальной амплитуды движений. В художественной гимнастике прыгучесть имеет очень большое значение и является одним из показателей физической и технической подготовленности гимнасток. Для ее воспитания рекомендуется выполнять комплексы упражнений, которые в наибольшей степени отражают специфику двигательной деятельности в художественной гимнастике.

Для избирательного воздействия на отдельные группы мышц в художественной гимнастике широко используется метод статических (изометрических) напряжений. Изометрические упражнения – это максимальные повторные напряжения продолжительностью 5-5 с. Например удержание, удержание ноги при выполнении вертикального равновесия. Естественно, изометрический метод следует применять в комплексе с другими методами.

При проведении упражнений на воспитание силовых качеств необходимо помнить, что надо чередовать упражнения для различных групп мышц, а темп их выполнения должен быть около 10-15 в 1 мин. Между повторениями отдельных упражнений целесообразны интервалы отдыха в пределах 2-7 мин.

Под **выносливостью** понимается способность совершать работу заданной интенсивности в течение возможно более длительного времени.

Выносливость может быть **общая** и **специальная**. **Общая выносливость** определяется как способность продолжительно выполнять работу, вовлекающую в действие многие мышечные группы и предъявляющую достаточно высокие требования к сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной

ной нервной системы. Общая выносливость позволяет занимающимся успешно справляться с большим объемом упражнений.

Под **специальной выносливостью** в художественной гимнастике следует понимать способность к выполнению очень интенсивной, но непродолжительной мышечной работы. Это способствует свободному, красивому и эмоциональному выполнению соревновательных комбинаций, насыщенных эффектными, сложными и оригинальными элементами.

Для воспитания общей выносливости рекомендуется бег, ходьба на лыжах, спортивные игры, плавание.

Экспериментально доказана эффективность применения комплекса упражнений со скакалкой, проводимым методом интенсивной интервальной работы. Суть этого метода заключается в том, что гимнастки выполняют работу со скакалкой в течение 45 с в темпе, составляющем  $\frac{3}{4}$  от максимально-го, затем дается интервал отдыха, равный 45 с. Три таких повторения составляют серию. Данная серия выполняется трехкратно, между сериями дается отдых в течение 3 мин, во время которого выполняются упражнения на растягивание. Часть данных упражнений рекомендуется выполнять с отягощениями (около 2,5-5 кг).

Подобная тренировка проводится 2-3 раза в неделю на этапах общей и специализированной подготовки, а в рамках отдельного учебно-тренировочного занятия – в конце основной части.

Воспитание специальной выносливости происходит преимущественно за счет средств художественной гимнастики, путем постепенного повышения объема и увеличения интенсивности тренировочных нагрузок. Это достигается увеличением числа комбинаций, повторным их выполнением (без пауз), повышением плотности занятий и увеличением их числа в недельном цикле.



Для примера рассмотрим комплекс с общефизической и специально-физической подготовки с элементами акробатики в художественной гимнастике (для гимнасток высокой квалификации).

№ п/п	Описание упражнений, связок	Дозировка	ОМУ
1.	Переворот боком (колесо), переворот на I ногу, др. держать, ее же перевести назад держать, с нее начинать следующую серию до конца диагонали (ногу держать до шпагата)	8 раз	делать на обе ноги рр. вверху, ноги напряжены
2.	Переворот назад на одну, др. держать в равновесии "шпагат", затем эту же ногу перевести вперед и с нее переворот назад и т.д.	6-8 раз	в равновесии туловище низко не наклонять
3.	Кувырок вперед боком, наклон назад в "мост", поднять ногу, встать, держать и т.д.	6-8 раз	на обе ноги
4.	Кувырок вперед, затем боком, через руку "мост", поднять ногу, держать, встать, поворот, нога впереди, два переворота вперед на одну, др. высоко в "шпагате", встать на одну, "шпагат", 2 "волны" лежа на животе, руками помочь, переворот вперед через грудь в "мост", встать р.р.вверх, поднять ногу в "свечку", поворот, остановка, рр вверх.	6 раз	темп средний, каждое дв. под контролем все делать на обе руки ОМУ те же что в п.4
5.	Кувырок, переворот-перелет через одну руку", боковое равновесие		
6.	Кувырок-перелет через одну руку", боковое Р, поворот		Поворот с прямой или в аттетюде
7.	"Кувырок-перелет через одну" в "мост", встать, поворот на $360^0$ , нога в "шпагате"	6-8 раз	
8.	Два прыжка, кувырок через "широкие", кувырок через плечо, встать, поворот на $360^0$ , равновесие, поворот на $180^0$ , все сначала	6-8 раз	Равновесие держать, поворот выдерживать
9.	И.п. сидя, н.н. прямые впереди, кувырок назад, через "шпагат" "собрать ноги", переворот назад, встать в "аттетюд", поворот на $360^0$ , высокое равновесие	6-8 раз	

№ п/п	Описание упражнений, связок	Дозировка	ОМУ
10.	"Арабское" кувырок вперед" через "шпагат", соединить ноги, через грудь "кувырок, встать через мост, 360 <sup>0</sup> , держать "свечка", держать равновесие	3-3	
11.	2 перелета на I ногу, "вертолет", 2 переворота на одну на п/п		
12.	"Арабское", "реляве", тянуться к ноге,	на обе ноги в 2 диагонали	
13.	6 переворотов назад на одну, на носок в равновесие, перевести ногу вперед, переворот, равновесие, держать 2 с, на полупальцах, встать, ноги вместе	2 диагон.	
14.	6 прерворотов назад в равновесие на п/п, нога впереди, перевести вперед, 11—360 и все сначала	6-8 раз	
15.	В парах, I- держать за ноги, др. – «идет на руках» до конца диагонали, «отжаться 4-6 раз».		
16.	8 «реляве», равновесие, «свеча», переворот назад, вперед, ногу держать вверху, переворот назад, равновесие 8 с., «домах»	10 раз	
17.	Все то же с другой ноги.		

«ОФП» в партере

№ п/п	Описание упражнений, связок	Дозировка	ОМУ
1.	Лежа на спине, ноги вверх, перейти в сед, развести ноги в «шпагат», наклон вперед, рр коснуться пола	10-16 раз	
2.	Лежа на животе, рр в «замок» вверх, прогнуться, активно «разводить и сводить» ноги в «шпагат»	10-20 раз	
3.	Лечь на грудь, ноги прямые, поднимать "таз" подтягивая ноги вперед, голова сбоку, руки под лоб	16 раз	
4.	Лежа на спине, голо, голову "зажать" руками, приподнять, разводить ноги в "шпагат", повернуться на бок, разводить ноги в "шпагат"	по 10 раз	

№ п/п	Описание упражнений, связок	Дозировка	ОМУ
5.	"Березка" – ноги прямые вверху – переводить в сторону прямые до "шпагата", прямые – согнутые сводить	10 раз	
6.	Лежа на животе "растяжка" на обе ноги	10-20 раз	
7.	Сед на бедре – рр вверх, отведение прямой	10-20 раз	
8.	Согнуть ноги вперед и назад (как в калланетике)	по 20 раз	
9.	Из седа одну ногу держать, опускаясь на спину, "круг" ногой	10 раз	
10.	Из седа ноги впереди вместе, поворот на живот, через бок с поворотом на $360^{\circ}$ - $720^{\circ}$	10-20 раз	
11.	Сед ноги впереди, переводить через шпагат назад и обратно, делать повороты туловища на $90^{\circ}$ , рр в "замок"	10-20 раз	
12.	Лежа на животе, развести ноги в "шпагат", поднять туловище, рр в "замок"	16-20 раз	
13.	Поперечный шпагат, носки на себя, лечь, поднять туловище, ноги согнуть в коленях, поднять таз	8-10 раз	
14.	Из глубокого приседа, мах ногой назад, через руку "мост", опять присед и т.д.	6-8 раз	
15.	И.п. сед, ноги пошире, животом лечь вперед, с помощью рук встать	6-8 раз	
16.	И.п. стоя "свечка", держать сколько сможешь, "домах", равновесие	6-8 раз	
17.	"Релея" на левой, правой по 60 сек. держать, опустить руки, ногу держать без рук	4-6 раз на каждую ногу	

## ОФП и СФП – ПРЫЖКИ И ПРЫЖКОВЫЕ СВЯЗКИ

1. Прыжки "шассе" в трех выполнять по двум диагоналям
2. Побивные "вперед", назад
3. Прыжки с ноги на ногу – с одной на две, разбег, "кольцо", подбивн
4. Широкий на правую, левую постепенно набирая высоту. Обратить внимание на толчок, приземление
5. Прыжок шагом на левую и правую по диагонали
6. Шагом – боковой
7. 4 касаясь, 4 шагом
8. Шагом, махом в "кольцо"
9. Касаясь, шагом
10. С поворотом по кругу, фиксировать остановку
11. Шагом с поворотом по кругу, фиксировать остановку.
12. 3 шагом с поворотом, 4 – шагом в "кольцо"

### "ПИРУЭТЫ" – повороты

1. 5 п. Мах ногой вперед-вверх, выпад, поворот на  $720^0$ , стоять в низком равновесии, поворот на  $360^0$ , держать "свечку" – 4 с., переступание с ноги на ногу – 8 с, стоять, показать лицо, ногу вверх, держать – 8 с.
2. 5 п.—2 отурченных прыжка, мах – 3 прыжка открытых, поворот на  $720^0$ , остановка в Р, потянуться наверх
3. Мах в сторону, 3 перекидных с согнутыми ногами, с – прямыми.
4. По кругу шагом в "кольцо", 3 перекидных
5. Прыжки из 5 в 5, 8 – простых, 8 – с согнутыми ногами (пятки к тазу)

## ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Образовательная программа по художественной гимнастике, утверждённая Заместителем Председателя Госкомспорта СССР А.И. Колесовым.
2. Бридкова А.А. «Основы обучения художественной гимнастике».
3. Пухлякова Р.Г. «Художественная гимнастика в спортивной школе».
4. Вихрова И.И. «Художественная гимнастика».
5. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. «Теоретическая подготовка юных спортсменов»