



УДК 796.412.2

Ивашина Валерия Владимировна,

старший преподаватель кафедры теории и методики гимнастики
Российского государственного университета «ГЦОЛИФК»

Смирнова Екатерина Сергеевна,

студентка 4 курса кафедры теории и методики гимнастики
Российского государственного университета «ГЦОЛИФК»

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ УСТОЙЧИВОСТИ
СПОРТСМЕНОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ
В ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ
ИНВЕНТАРЯ УЗКОСПЕЦИАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ
IMPROVING THE STABILITY OF HIGHLY QUALIFIED ATHLETES
IN AESTHETIC GYMNASTICS WITH THE USE
OF SPECIAL-PURPOSE INVENTORIES**

Аннотация: проведенное исследование представляет методику, направленную на совершенствование техники равновесий, реализуемой на этапе высшего спортивного мастерства спортсменок в эстетической гимнастике.

Abstract: the conducted research presents a methodology aimed at improving the balance technique, implemented at the stage of the highest sportsmanship of female athletes in aesthetic gymnastics.

Ключевые слова: техника равновесий, эстетическая гимнастика, устойчивость, инвентарь.

Keywords: balance technique, aesthetic gymnastics, stability, inventory.



Введение. Эстетическая гимнастика – комплекс специальных упражнений, которые помогут сохранить до глубокой старости нормальный вес, легкую походку, стройную фигуру, хорошую работоспособность и бодрое настроение [1].

В структуру соревновательной композиции гимнасток входят: прыжки, статические и динамические (повороты) равновесия, а также волны, взмахи, скручивания и др.

Повышенный интерес представляют равновесия. Так за выполнение движений тела и элемента (равновесие) с высоким критерием можно получить максимальную оценку 0,9 балла.

Равновесие как координационная способность проявляется в сохранении устойчивого положения тела при выполнении различных движений и поз. Способность сохранять устойчивость тела необходима при выполнении разнообразных двигательных действий [3].

Статическое равновесие можно наблюдать в различных позициях статического характера (различные стойки в гимнастике). Особенностью динамического равновесия является то, когда положения тела спортсменки непрерывно меняется, в то же время поддерживается общая устойчивость [2, 4].

Содержание. В эстетической гимнастике большая часть упражнений выполняется с вращениями в различных направлениях. При этом гимнастка при перемещении в пространстве должна удерживать позу во время вращений и сохранять равновесие во время приземления. В связи с этим была поставлена цель, состоит в разработке методики, направленной на совершенствование техники равновесий спортсменок высокой квалификации в эстетической гимнастике.

На основе поставленной цели были сформулированы следующие задачи исследования:



1. Определить уровень технической подготовленности у гимнасток высокой квалификации в экспериментальной и контрольной группах на первом этапе исследования.

2. Разработать экспериментальную методику, направленную на совершенствование техники равновесий спортсменок высокой квалификации в эстетической гимнастике.

3. Внедрить и доказать эффективность экспериментальной методики, направленной на совершенствование техники равновесий спортсменок высокой квалификации в эстетической гимнастике.

Педагогический эксперимент проводился с гимнастками сборной команды России – «Амуаж», имеющих звание «Мастер спорта России». Спортсменки были разделены на две группы (экспериментальная и контрольная) в количестве по 6 человек в каждой. Возраст составил от 19 до 25 лет.

Перед началом педагогического эксперимента и по его окончанию был определен уровень технической подготовленности в обеих группах с помощью, тестирования и контрольных заданий.

Гимнастки экспериментальной и контрольной групп в выполнении тестов показали близкие значения.

Из выше сказанного следует, что гимнастки показали во всех контрольных упражнениях уровень ниже среднего.

В тренировочный процесс гимнасток экспериментальной группы нами была внедрена разработанная методика. После основной части занятия гимнастками выполнялись экспериментальные комплексы упражнений с использованием дополнительного оборудования (балансир, диск, бревно, теннисные мячи), в соответствии со схемой чередования в недельном микроцикле, представленной на рисунке 1.

Гимнастки экспериментальной и контрольной групп тренировались 6 раз в неделю, но отличие между двумя группами спортсменок заключалось в том,



что гимнастки контрольной группы тренировались по традиционной методике, а гимнастки экспериментальной группы в основной части занятия выполняли комплексы с использованием дополнительного оборудования, направленные на совершенствования техники равновесий, в течении 20-25 минут. Эксперимент продолжался на протяжении 3 месяцев. Специфика методики заключается в постепенной адаптации к усложненным условиям сохранения позы, характерных для эстетической гимнастики.



Рисунок 1 – Схема чередования комплексов упражнений, направленных на совершенствование техники равновесий в эстетической гимнастике

Для подтверждения эффективности, разработанной методики, было проведено повторное исследование уровня технической подготовленности при выполнении тестов и контрольных упражнений после проведения педагогического эксперимента. Таким образом, при выполнении тестов



гимнастки экспериментальной группы улучшили свой уровень технического мастерства до среднего, а уровень технического мастерства гимнасток контрольной группы остался без изменений – ниже среднего.

Выводы. Методика помогла выявить отклонения в технике выполнения, сформировать правильную и рациональную основу действия и устранить искажения в технике движений. Таким образом, нам удалось повысить результативность техники выполнения равновесий у спортсменок высокой квалификации в эстетической гимнастике.

Список литературы:

1. Белинович, В.В. Обучение в физическом воспитании / В.В. Белинович. – М.: Физкультура и спорт, 2018. - 262 с.
2. Вишнякова, С.В. Актуальные проблемы развития эстетической гимнастики в России / С.В. Вишнякова, В.А. Шмадченко // Физическое воспитание и спортивная тренировка. - 2015. - № 4 (14). - С. 5-7.
3. Горохова, В.Е. Специальная физическая подготовка гимнасток к выполнению серий из элементов повышенной трудности : автореф. дис. . канд. пед. наук / Горохова Виктория Евгеньевна ; Рос.гос. акад. физ. культуры. М., 2002. - 26 с. : ил.
4. Правила IFAGG по эстетической гимнастике, действуют до 31.12.2022 года.