

Научная статья  
УДК 796.011.3

---

## **Повышение качества исполнения технических элементов в художественной гимнастике**

---

**Александра Валерьевна Ивашура**

Уральский федеральный университет  
имени первого Президента России Б. Н. Ельцина  
Екатеринбург, Россия

**Аннотация.** В статье рассмотрены различные пути повышения качества исполнения технических элементов в художественной гимнастике. Особое внимание обращается на часто допускаемые ошибки при выполнении технических элементов. Представлена диагностика общей и специальной физической подготовки гимнасток (16–17 лет). Выявлено, что во взрослом возрасте гимнасткам необходимо более внимательно относиться к отработке элементов, связанных с гибкостью.

**Ключевые слова:** художественная гимнастика, технические элементы, физическая подготовка

**Благодарности:** выражаем благодарность научному руководителю доц., канд. пед. наук Г. И. Семёновой.

Original article

---

## Improving the quality of execution technical elements in rhythmic gymnastics

---

**Aleksandra V. Ivashura**

Ural Federal University named after the first President of Russia B. N. Yeltsin  
Ekaterinburg, Russia

**Abstract.** The article discusses various ways to improve the quality of performance of technical elements in rhythmic gymnastics. Particular attention is paid to frequently made mistakes when performing technical elements. Diagnostics of general and special physical training of gymnasts (16–17 years old) is presented. It was revealed that in adulthood gymnasts need to be more attentive to the development of elements related to flexibility.

**Keywords:** rhythmic gymnastics, technical elements, physical training

**Acknowledgments:** we express our gratitude to the scientific supervisor, Associate Professor, Candidate of Pedagogical Sciences G. I. Semenova.

**В**ведение. На сегодняшний день в современной художественной гимнастике предъявляются высокие требования как к физической и психологической подготовке спортсменов, так и к их технической подготовке. Спортивные достижения в значительной мере определяются степенью владения и сложностью технических навыков (техники). Для того чтобы освоить весь арсенал технических средств, используемых в современной гимнастике, спортсменки должны находиться на достаточно высоком уровне развития различных физических качеств.

В художественной гимнастике наметилась тенденция к усложнению соревновательных программ за счёт мастерского владения предметом и, соответственно, большего проявления физических способностей. В связи с этим идёт поиск методик, позволяющих гимнасткам достигать максимальных соревновательных результатов. Важно, чтобы эти методики вписывались в промежуток времени, отведённый на тренировочное занятие.

Борисовой В. В., Титовой А. В., Шестаковой Т. А., Тамм А. Л. была разработана методика, совместившая разделы физической подготовки с технической, используя базовые элементы с обручем, мячом, булавами, скакалкой, лентой [1]. Эффективность данной программы по сравнению с традиционным проведением тренировочных занятий была доказана на примере технической подготовки спортсменок экспериментальной группы в сравнении с контрольной.

Исмоилова М. Ш. в своих работах проанализировала соревновательную деятельность гимнасток — победителей и призеров пяти Чемпионатов мира 2013–2018 гг. [2]. На основании собранных данных выявлено, что усложнение соревновательных программ гимнасток происходит за счет увеличения количества и разнообразия акробатических элементов. Также из ее работ видно, что процессы модернизации больше всего затронули структурную группу акробатических элементов — перевороты. Определено, что гимнастки чаще используют перевороты вперед и назад, реже — в сторону. К основным признакам модернизации можно отнести разнообразные способы отталкивания и приземления, использование различных начальных и конечных положений, изменение условий опоры. В основной фазе гимнастики реже используют усложнение движений тела. Это может быть включение дополнительной оси вращения, а также смена положений ног.

В ходе научной работы В. Ю. Сосина провела эксперимент, который показал, что прирост результата за счет перехода двигательного навыка с одной руки на другую значительней на начальном этапе обучения. Это позволяет рекомендовать «симметричное обучение» базовым навыкам как метод, способствующий повышению технической подготовки гимнасток, то есть вся работа выполняется с обеих рук, строго симметрично, с одинаковой нагрузкой и интенсивностью.

Наличие ошибок в ходе освоения технических элементов является естественным. Двигательные ошибки можно разделить на два типа: структурные и параметрические. Параметрические ошибки, как правило, связаны с моторной недостаточностью и носят изоморфный характер. Например, с недостаточностью физических качеств, классом исполнения движения или мощностью двигательного действия. При исправлении ошибок данного типа тренеру необходимо, во-первых, уделять особое внимание двигательным качествам исполнителя, т. е. его специальной и двигательной подготовке. Во-вторых, работать над

тренировкой координационных способностей, а именно, над дифференцировкой суставных движений и мышечных усилий.

Более серьезными являются структурные нарушения техники исполнения сложных элементов. Они чаще связаны с несовершенством системы управления движением, недостаточным двигательным опытом или несовершенством двигательного навыка. Чтобы избежать закрепления неправильного движения, необходимо немедленное вмешательство и направленное коррекционное обучение.

Работая над освоением трудных элементов, тренер должен понимать, что первые попытки часто бывают неудачными, поэтому необходимо выполнять упражнения, которые уменьшают вероятность возникновения ошибки, уделять особое внимание базовой подготовке, более серьезно относиться к выбору специальных «подводящих» и «подготовительных» упражнений.

Многие именитые гимнастки и тренеры обращали свое внимание на изучение этой темы. В работах И. А. Винер-Усмановой, Л. А. Утяшевой, И. В. Чащиной, Н. М. Витриченко, Е. И. Витриченко, О. В. Буяновой, Я. Ф. Батыршиной можно найти богатейший материал по различным темам [3; 4].

**Цель.** Оценить уровень технической подготовленности гимнасток (16–17 лет).

**Методика и организация исследования.** Исследование проводилось в спортивных школах г. Екатеринбурга в октябре 2021 года. Участники исследования — 34 спортсменки, занимающиеся художественной гимнастикой.

Большая часть гимнасток (27 человек), принимавших участие в исследовании, имеют спортивный разряд — кандидат в мастера спорта, остальные спортсменки (7 человек) уже являются мастерами спорта России.

Основным методом нашего исследования являлся эксперимент, который включал в себя выполнение различных упражнений из перечня нормативов общей физической и специальной физической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В ходе математической обработки результатов эксперимента выявлено, что большинство тестируемых (21 гимнастка) испытывают трудность в выполнении элементов, связанных с гибкостью спины (в силу возраста). Проблемы с упражнениями, для выполнения которых необходима хорошая под-

вижность тазобедренных суставов, имеют лишь 6 гимнасток. Трудность в выполнении скоростно-силовых упражнений возникла у 3 гимнасток. Проблем с выполнением координационных и силовых упражнений не наблюдалось ни у одной из гимнасток.

Результаты проведенных исследований позволили сделать следующие выводы: возрастным гимнасткам необходимо уделять особое внимание развитию и поддержанию гибкости спины, а также подвижности тазобедренных суставов.

**Заключение.** Совмещение разделов физической и технической подготовки спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой, не только сэкономит время, но и значительно улучшит показатели физической и технической подготовленности девушек, повысит показатели их исполнительского мастерства.

Работая с детьми, обучая их сложным и трудным техническим приемам, важно не забывать об индивидуальности. Очень сложно изменить неправильно заложенную технику. В большинстве случаев ошибки у детей одинаковые, но все же есть моменты, в которых выполнение одного и того же элемента диаметрально противоположное. Следует помнить, что каждая гимнастка обладает уникальным строением тела, психологическим укладом, физиологическими особенностями.

Верно поставленные движения при выполнении упражнений обеспечат юным спортсменкам неограниченный рост мастерства. Однако правильность выполнения упражнений необходимо контролировать и координировать в тренировочном процессе постоянно.

## **Список источников**

1. Основные аспекты специальной физической и технической подготовок на этапе спортивной специализации в художественной гимнастике / В. В. Борисова [и др.] // Университет XXI века: научное измерение : материалы научной конференции научно-педагогических работников, аспирантов, магистрантов ТГПУ им. Л. Н. Толстого. Тула : Тульский государственный педагогический университет им. Л. Н. Толстого. 2019. С. 284–286.
2. Пути повышения технического мастерства в современной художественной гимнастике / М. Ш. Исмоилова [и др.] // Интернаука. 2020. № 6–1 (135). С. 13–14.

3. Гордеева М. В. Особенности освоения сложных поворотов в художественной гимнастике // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2011. № 2 (2). С. 53–56.
4. Савченко М. Б. Совершенствование технической подготовки спортсменов, занимающихся художественной гимнастикой // Известия ЮФУ. Технические науки. 1997. № 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovershenstvovanie-tehnicheskoy-podgotovki-sportsmenok-zanimayuschih-sya-hudozhestvennoy-gimnastikoy> (дата обращения: 30.10.2021).

## References

---

1. The main aspects of special physical and technical training at the stage of sports specialization in rhythmic gymnastics / V. V. Borisova [et al.] // University of the XXI century: scientific measurement : materials of the scientific conference of scientific and pedagogical workers, graduate students, undergraduates of TSPU named after L. N. Tolstoy. Tula : Tula State Pedagogical University. L. N. Tolstoy. 2019. P. 284–286.
2. Ways to improve technical skills in modern rhythmic gymnastics / M. Sh. Ismoilova [et al] // Internauka. 2020. No. 6–1 (135). pp. 13–14.
3. Gordeeva M. V. Features of mastering complex turns in rhythmic gymnastics // Physical education and sports training. 2011. No. 2 (2). pp. 53–56.
4. Savchenko M. B. Improving the technical training of athletes involved in rhythmic gymnastics // Izvestiya SFU. Technical science. 1997. No. 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovershenstvovanie-tehnicheskoy-podgotovki-sportsmenok-zanimayuschih-sya-hudozhestvennoy-gimnastikoy> (date of access: 10.30.2021).