

## ОСОБЕННОСТИ ТЕМПО-РИТМИЧЕСКОЙ СТРУКТУРЫ БАЗОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

Шевчук Н.А.<sup>1</sup>, Анцыперов В.В.<sup>1</sup>, Шахова М.А.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> ФГБОУ ВПО Волгоградская государственная академия физической культуры, Волгоград, Россия, (400005, г. Волгоград, пр. Ленина 78, [arabeska\\_mystery@mail.ru](mailto:arabeska_mystery@mail.ru))

Качественное освоение различных по сложности упражнений художественной гимнастики в значительной степени обусловлено развитием двигательных качеств занимающихся. Наиболее благоприятные предпосылки для совершенствования процесса обучения создаются на основе усвоения гимнастками двигательного ритма изучаемых упражнений. Ритм отражает соответствующее распределение мышечных усилий исполнителя во времени и пространстве, а также последовательность и интенсивность двигательных действий, подлежащих освоению. Во многих видах спорта соревновательные движения предопределяются максимально возможным темпом выполнения с приложением максимальных усилий спортсмена. Характерной особенностью художественной гимнастики является выполнение упражнений соответственно темпу и ритму, задаваемым музыкальным сопровождением. В связи с этим в процессе тренировки гимнасток, начиная с ранних этапов обучения, необходимо развивать высокий уровень музыкально-ритмических способностей, позволяющий повысить качество обучения соревновательным упражнениям.

Ключевые слова: художественная гимнастика, ритмическая структура, базовые упражнения.

## FEATURES OF TEMPO-RITMICHESKOY OF STRUCTURE OF THE BASIC EXERCISES OF RHYTHMIC GYMNASTICS

Shevchuk N.A., Antsyperov V.V., Shakhova M.A.

*Volgograd State Physical Education Academy (400005, Volgograd, Lenin Ave. 78), [arabeska\\_mystery@mail.ru](mailto:arabeska_mystery@mail.ru)*

A qualitative exploration of a variety of complexity of movement exercises largely due to the development of motor skills involved. The most favourable preconditions for improvement of the learning process are based on the assimilation of gymnasts locomotor rhythm study exercises. Rhythm reflects the corresponding distribution of the muscular effort of the contractor in time and space, as well as the sequence and intensity of motor actions need to be developed. In many sports competitive movements are predefined maximum possible rate of execution with maximum efforts athlete. A characteristic feature of rhythmic gymnastics is the exercise co-responsibility tempo or rhythm set music. In this regard, in the process of training of gymnasts, starting from the early stages of learning, needs to be taken develop a high level of musical - rhythmic abilities to improve the quality of education competitive exercises.

Keywords: rhythmic gymnastics, rhythmic structure, general exercises

Современный уровень развития мировой художественной гимнастики обуславливает необходимость оптимизации процесса обучения спортсменок двигательным действиям, начиная с первых этапов тренировки. При этом основным содержанием этапа начальной спортивной подготовки в художественной гимнастике является освоение базовых упражнений без предмета, в частности равновесий, поворотов, прыжков и акробатических элементов. Знание особенностей техники выполнения данных упражнений позволит не только повысить качество технической подготовленности гимнасток, но и значительно сократить сроки обучения.

Одним из путей оптимизации техники выполнения упражнений в художественной гимнастике является изучение их кинематических характеристик, в частности относительное

перемещение тела и его частей [2]. В связи с этим определение темпо-ритмической структуры движения и установление взаимосвязи ритмических акцентов в базовых технических элементах с содержанием двигательных действий, выполняемых гимнасткой, является актуальными и имеют существенное значение при решении задач технической подготовки в художественной гимнастике.

В настоящем исследовании рассмотрены вопросы согласования кинематических и динамических составляющих в гимнастических упражнениях различных структурных групп, выполняемых без предмета.

**Организация и методы исследования.** В исследовании, проводившемся в мае 2014 г., принимали участие спортсменки отделения художественной гимнастики ВРО ОГО ВФСО «ДИНАМО» г. Волгограда, имеющие звание мастера спорта.

По сигналу гимнастки выполняли заданные упражнения без предмета. Во время выполнения упражнений велась видеосъемка камерой Exilim EX-FH20 со скоростью 210 кадров в секунду. Одновременно с помощью сейсмодатчика марки СВ-30 регистрировались характеристики взаимодействия гимнастки с опорой. Для фиксации ритмического рисунка выполняемого упражнения датчик устанавливался на полу. Данные записи ритмического рисунка изучаемого упражнения сохранялись в памяти компьютера с помощью стандартной звукозаписывающей фонограммы в файле формата wma. Обработка фонограмм проводилась в программе Sound Forge и Photoshop.

### **Результаты исследования и их обсуждение**

Гимнастические упражнения представляют собой различные перемещения тела и его отдельных частей по отношению к полу и друг другу. Перемещения осуществляются путем изменения взаимного расположения частей тела за счет сгибаний и разгибаний в различных суставах [1]. Каждое из гимнастических упражнений имеет определенную длительность во времени – темп — и закономерное распределение усилий гимнастки при его исполнении – динамику, которые в целом определяют специфический ритм любого двигательного действия [5]. На рисунках 1-4 представлены ритмограммы типичных упражнений художественной гимнастики, отражающие динамические и темпо-ритмические характеристики каждого из них.

На рисунке 1 приведен ритмографический анализ базовой формы прыжка с разбега, который выполняется с ходу, толчком одной ноги с ярко выраженным продвижением в направлении отталкивания и приземления на другую ногу.

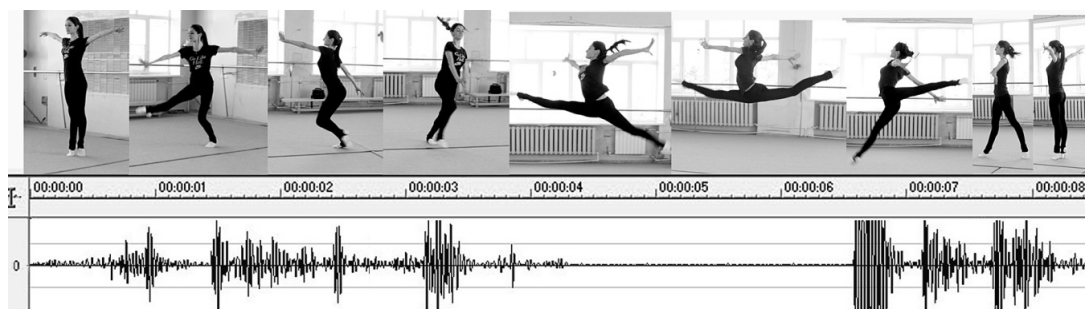


Рис. 1 Прыжок шагом с поворотом

Внешний эффект и трудность элемента повышаются поворотом туловища гимнастки в фазе отталкивания. Усилия, прилагаемые в голеностопных суставах до момента отрыва пяток от опоры, способствуют более активному перемещению тела по ходу движения, увеличивая тем самым вращательную составляющую прыжка [1]. С этим действием совпадает и один из сильных ритмических акцентов.

После завершения отталкивания и потери связи с поверхностью ковра тело гимнастки находится в условиях свободного полета. Далее наступает период приземления, основной задачей которого является полное гашение поступательного и вращательного движений за счет уступающих действий гимнастки при взаимодействии с опорой. В этой фазе наблюдается самый сильный и продолжительный по времени ритмический акцент, что обусловлено значительным воздействием массы тела на опору и усилиями гимнастки, прилагаемыми для удержания равновесия.

На рисунке 2 представлен один из базовых акробатических элементов – «бочка». Технически он представляет собой переход из упора стоя на коленях в положение прогнувшись в стойке на руках с последующим переходом в сед на пятках.

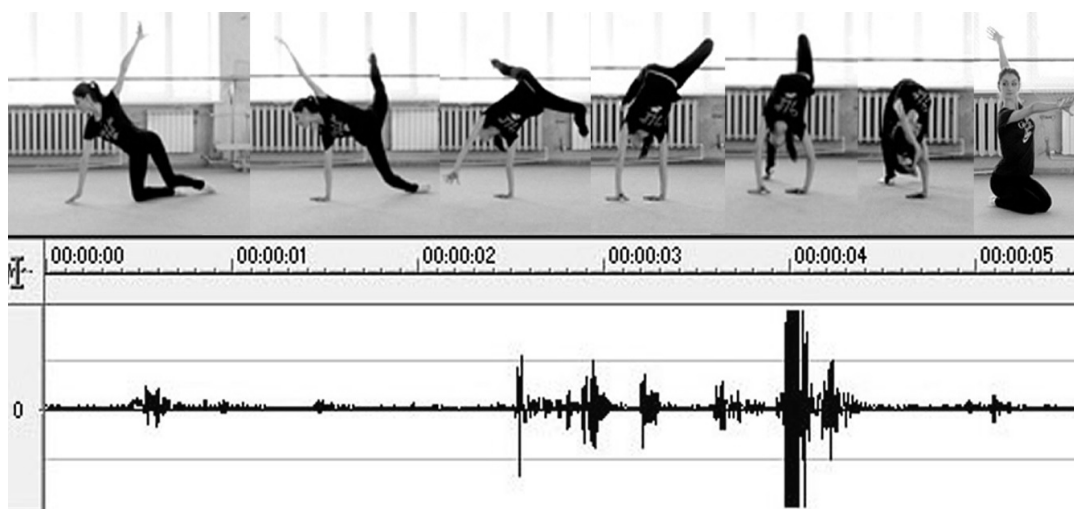


Рис. 2 Переворот с поворотом на 360° из седа в сед («бочка»)

Это упражнение выполняется за счет последовательного переступания рук и ног, что определяет характерный ритмический рисунок, хорошо просматривающийся на ритмограмме. Акценты в данном упражнении совпадают с опорными рабочими положениями верхних и нижних конечностей, осуществляющих главные управляющие двигательные действия. Наиболее сильный ритмический акцент совпадает с моментом постановки ноги на опору в завершающей фазе упражнения.

Турляк, представленный на рисунке 3, выполняется в положении позы переднего равновесия и является базовой формой для всех видов динамических равновесий. Качество исполнения подобных упражнений зависит от комплексного проявления силы опорной ноги и туловища, а также высоты подъема маховой.

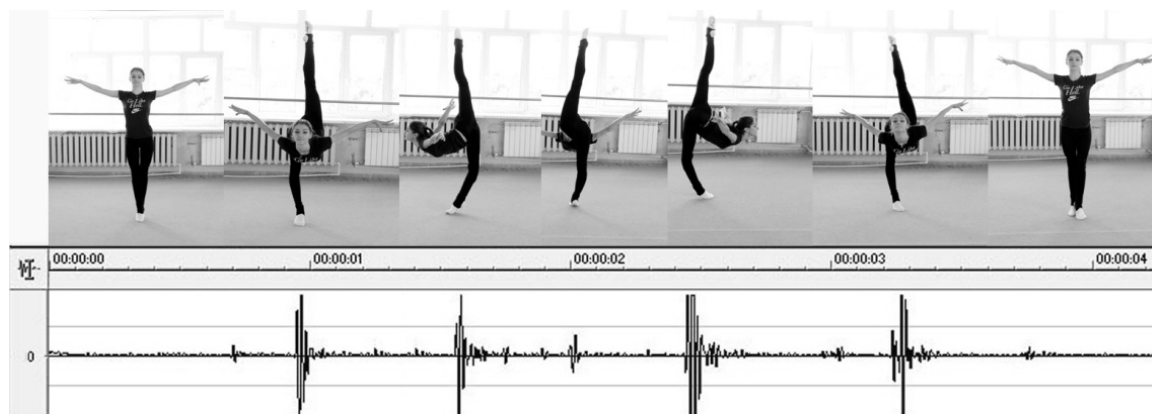


Рис. 3 Динамическое равновесие (Tour lent)

Элемент выполняется последовательным перемещением пятки вокруг носка. Ритм упражнения отражает прилагаемые гимнасткой усилия и зависит от их величины, времени действия и кинематических особенностей движения. В отличие от элементов с выраженным ударным отталкиванием, для упражнений данной группы характерно умеренно-ударное взаимодействие с опорой. Акценты постановки стопы при переступании отчетливо видны на рисунке. На ритмограмме просматривается равномерное чередование сильных и слабых акцентов, что соответствует технически правильному исполнению.

На рисунке 4 приведена ритмограмма поворота фуэте, представляющего собой ряд последовательных оборотов туловища вокруг вертикальной оси, выполняющихся в быстром темпе, без схождения с места.

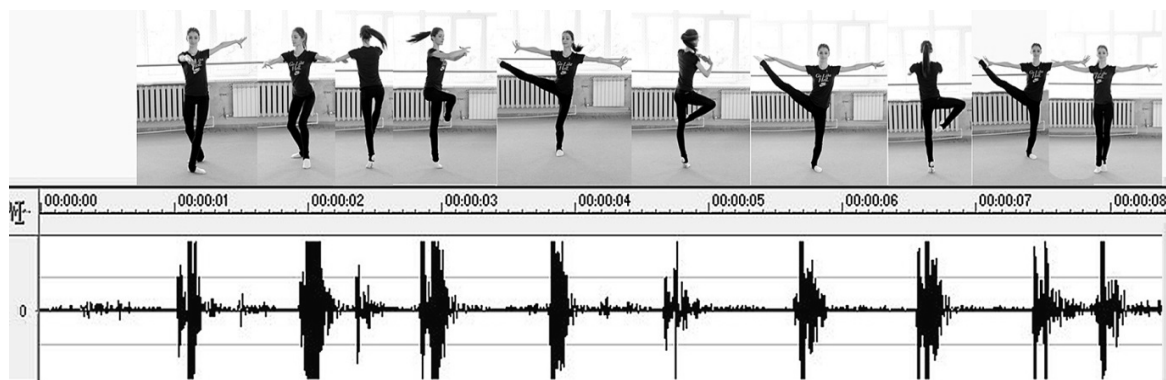


Рис.4 Поворот фуэте

Каждый оборот заканчивается открыванием маховой ноги от опоры и отведением ее в сторону под углом  $90^{\circ}$  и выше в полуприсед на опорной. Технической основой этого упражнения является энергичное вращение тела на носке опорной ноги. Целенаправленные движения рук способствуют сохранению равновесия и скорости поворота ног и туловища. Ритмические акценты формируются в момент взаимодействия ноги с опорой. Они совпадают как с фазой непосредственного выполнения поворота, так и с промежуточной остановкой в полуприседе и определяют ритмический рисунок данного упражнения.

Таким образом, проведенный анализ цикло- и ритмограмм позволил установить особенности взаимодействия динамических и темпо-ритмических характеристик изучаемых упражнений, выделить в них акцентированные моменты и выявить ведущие элементы двигательных действий гимнастки.

Максимальная амплитуда и рациональная техника выполнения движений спортсменки достигаются лишь при оптимальном сочетании рассмотренных нами параметров. Поэтому при обучении базовым упражнениям без предмета необходимо обращать внимание на достижение взаимодействия ритмического акцента и рационального распределения усилий в рабочих звеньях тела.

Обучение базовым гимнастическим упражнениям, основанное на изучении двигательного ритма заданных элементов, обуславливает расширение спектра методических приёмов, применяемых педагогами в тренировочном процессе гимнасток на этапе начального формирования их двигательной базы.

### Список литературы

1. Баршай В.М. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. -3-е изд., перераб. и доп. – М.: КНОРУС, 2013. – 312 с. (Бакалавриат).

2. Карева И.В., Репникова Е.А., Сентябрев Н.Н., Анцыперов В.В. Формирование навыка рабочей осанки у юных танцоров на этапе начальной подготовки // Современные проблемы науки и образования. – 2012. – № 6. URL: [www.science-education.ru/106-8129](http://www.science-education.ru/106-8129).
3. Козлов И.М., Самсонова А.В., Томилов В.Н. Взаимосвязь темпа и ритма биомеханической структуры спортивных движений // Теория и практика физической культуры. — 2003. — № 2. — С. 32–36.
4. Курганский А.В. О возникновении и координации ритмических движений // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 11. – С. 44–49.
5. Назаренко Л.Д., Игнатьева Ж.А. Теоретическое обоснование и методика развития ритмичности // ФК: воспитание, образование, тренировка. – 2000. – № 1. – С. 45–50.

**Рецензенты:**

Фомина Н.А., д.п.н., профессор ФГБОУ ВПО «Волгоградская академия физической культуры», г. Волгоград;

Максимова С.Ю., д.п.н., ФГБОУ ВПО «Волгоградская академия физической культуры», г. Волгоград.