

**Определение профилирующих движений при совершенствовании элементов «трудности предмета» в художественной гимнастике**

**Семибратова Ирина Сергеевна, кандидат педагогических наук, доцент**  
**Егорова Мария Станиславовна**

**Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург**

**Аннотация.** В статье рассматриваются движения с различными предметами в сочетании со структурными элементами тела как неотъемлемая часть целостной системы освоения движений в художественной гимнастике. Так как элементы «трудности предмета» являются обязательными и должны присутствовать во всех соревновательных композициях гимнасток любого возраста и уровня подготовленности, то актуальность и значимость поиска путей совершенствования и повышения надежности выполнения элементов «трудности предмета» становится наиболее востребованной среди других обязательных элементов. Для того, чтобы определить схему применения профилирующих движений в тренировочной деятельности гимнасток в исследовании был применен индуктивный подход, что позволило установить отдельные фрагменты, которые в итоге составляют общую систему движения предмета и структурных элементов тела во время выполнения элементов «трудности предмета». В статье рассматриваются такие движения с предметами, как вращения и манипуляции в различных плоскостях со скакалкой при выполнении равновесий, поворотов и прыжков. Определены профилирующие движения, которые способствуют более понятному и детальному изучению и совершенствованию элементов «трудности предмета». Такой подход позволяет на каждом этапе тренировки исключить заучивание ошибочных действий определенного движения, что впоследствии гарантирует повышение надежности выполнения элементов «трудности предмета» в соревновательных композициях.

**Ключевые слова:** художественная гимнастика, скакалка, профилирующие движения, структурные элементы, элементы «трудности предмета».

**Definition of profiling movements in improving the elements of the "difficulty of the subject" in rhythmic gymnastics**

**Semibratova Irina Sergeevna, candidate of pedagogical sciences, associate professor**  
**Egorova Mariya Stanislavovna**

***Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg***

**Abstract.** The article discusses movements with various objects in combination with structural elements of the body as an integral part of the overall system of mastering movements in rhythmic gymnastics. Since the elements of the «difficulty of the subject» are mandatory and must be present in all competitive compositions of gymnasts of any age and level of preparedness, the relevance and significance of finding ways to improve and enhance the reliability of performing «difficulty of the subject» elements become most demanded among other mandatory elements. In order to determine the scheme of application of profiling movements in the training activities of gymnasts, an inductive approach was applied in the study, which allowed identifying individual fragments that ultimately make up the overall system of object movement and structural elements of the body during the execution of «difficulty of the subject» elements. The article discusses such movements with objects as rotations and manipulations in various planes with a rope when performing balances, turns and jumps. The profiling movements that contribute to a more understandable and detailed study and improvement of the elements of the «difficulty of the subject» are determined. This approach allows to exclude the memorization of erroneous actions of a certain movement at each stage of training, which subsequently guarantees an increase in the reliability of performing the elements of the «difficulty of the object» in competitive compositions.

**Keywords:** rhythmic gymnastics, skipping rope, profiling movements, structural elements, elements of the «difficulty of the subject».

**ВВЕДЕНИЕ.** Современная художественная гимнастика создает пространство, где гармония и эстетика сливаются с мастерством и техникой, позволяя каждой гимнастке проявить свою индивидуальность и виртуозность владения телом и

предметами. Предъявляемые правилами соревнований высокие стандарты и требования должны способствовать развитию разнообразию движений, а также ориентироваться на повышение качества выполнения соревновательной программы, не ограничивая при этом рост уровня сложности упражнений [1]. Это возможно только при успешном сочетании между собой разнообразных движений предметами с техническим выполнением структурных элементов тела, что в свою очередь должно рассматриваться как единая система. Элементы «трудности предмета» являются наиболее подходящими под это понятие, ведь в них сочетаются движения предметами, которые называются «база», а структурные элементы тела представляют собой один из критериев, без которых элементы «трудности предмета» не будут засчитаны [2, 3]. Гимнасткам, для достижения поставленных целей, необходимо стремиться к совершенству, что побуждает их осваивать новые движения, а тренерам приходится искать более эффективные пути освоения и совершенствования этих движений. Эта проблема становится все более актуальной и подкрепляется тем, что с каждым годом объем освоенных движений должен увеличиваться, но времени для освоения данных движений, пропорционально больше не становится. На основании вышеизложенного были определены профилирующие движения, в состав которых входят как базовые движения с предметами, так и базовые элементы тела (равновесия, прыжки, повороты), что позволяет более эффективно подходить к освоению и совершенствованию элементов «трудности предмета», а также исключает возможность заучить неправильное выполнение движения благодаря своевременному контролю на каждом этапе выполнения профилирующих движений.

**МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Для определения профилирующих движений проводился видеоанализ соревновательных композиций, а также был применен индуктивный метод исследования, позволяющий путем наблюдения сначала выявить профилирующие движения, а затем их упорядочить для выстраивания схемы применения этих движений [4]. В исследовании принимали участие гимнастки, которые тренируются на базе ГБУ СШ «Центрального района» Санкт-Петербурга на тренировочном этапе спортивной подготовки.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** В результате проведенных исследований были определены профилирующие движения со скакалкой и обручем в сочетании со структурными элементами тела – равновесиями, прыжками и поворотами. Для того, чтобы выделить универсальные профилирующие движения, был проведен анализ видео материалов соревновательных композиций гимнасток с 2017 по 2024 год. Так как исследуемый контингент гимнасток соревнуется по программе предюниоров, было принято решение увеличить диапазон исследуемых предметов и включить туда скакалку (табл. 1).

Исходя из результатов видеоанализа были определены движения предметами, которые используются гимнастками наиболее часто в своих соревновательных композициях. Так со скакалкой чаще всего гимнастки используют вращение, удерживая скакалку за два конца, а также манипуляции с одним, двумя и более вращений, удерживая скакалку за один конец, в том числе «эшапе».

Таблица 1 – Движения предметами, которые наиболее часто гимнастки используют в своих соревновательных композициях

Двигательная задача	Скакалка	Обруч	Мяч	Булавы	Лента
Вращательные движения	Вращение	Вертушка	Малый бросок	Малый бросок одной/двух булав	Сpirали/змейки
	Манипуляция				
Бросковые движения	Высокий бросок	Малый бросок	Высокий бросок	Высокий бросок	Малый бросок
	Ловля с высокого броска	Высокий бросок	Ловля с высокого броска	Ловля с высокого броска	Ловля с высокого броска
Перекатные движения		Перекат	Перекат	Перекат	Перекат

Среди уникальных движений с обручем можно отметить, что гимнастки выполняют вертушку, с булавами малый бросок одной и двумя булавами, а для ленты характерны спираль и змейка, а также «эшапе» как разновидность малого броска. Но чаще всего гимнастки используют более универсальные движения с различными предметами, такие как: малый бросок, высокий бросок, ловля с высокого броска, перекат. Отсюда следует, что гимнастки в большей степени используют схожие по структуре движения, что должно упрощать освоение и совершенствование качества выполнения движений предметами. Однако структурные элементы тела, как один из критериев оценки элементов «трудности предмета», препятствуют этому, так как они также бывают схожи по форме (например, равновесие «пasse» и поворот в той же форме), но различны по структуре и технике выполнения (табл. 2).

Таблица 2 – Структурные элементы тела, которые гимнастки наиболее часто используют в своих соревновательных композициях

Равновесие	Повороты	Прыжки
С рабочей ногой на 90°	Отношение к оси вращения	Толчком одной ногой с шага
С рабочей ногой на в шпагат 180°	С рабочей ногой на 90°:	Толчком одной ногой с разбега
Положение корпуса	С рабочей ногой на в шпагат 180°	Толчком с двух ног
	Положение корпуса	Положение ведущей ноги
		Положение задней ноги
		Положение корпуса
		С вращением

Что касается структурных элементов, то гимнастки чаще всего выполняют равновесия и повороты схожие по форме: с рабочей ногой на 90° (вперед, в сторону, назад); с рабочей ногой в шпагат на 180° (передний, боковой, задний шпагат с удержанием, передний, боковой, задний шпагат с наклоном корпуса на 90° и ниже). В прыжках разнообразия больше: так гимнастки могут выполнять прыжки толчком

одной ногой с шага («кабриоль», рабочая нога вперед, назад на 90°, перекидные прыжки); толчком одной ногой с разбега («касаяс», в шпагат, подбивной с промахом); толчком двумя ногами, обычно с наскока («касаяс», кольцо двумя). Прыжки могут отличаться по положению ведущей ноги (согнутая, «касаяс»), по положению задней ноги (прямая, согнута в кольцо, промах в воздухе, прямая), по положению корпуса (без наклона, с наклоном), а также с вращением (перекидные, «антурнан»).

Опираясь на проведенные исследования, были определены профилирующие движения, которые впоследствии приводили к образованию элементов «трудности предмета». Суть создания схемы применения профилирующих движений заключалась в принципе доступности и индивидуализации. Ясно и последовательно следовал принцип: от простого к сложному [5]. Каждое отдельное движение подвергалось детальному анализу, что позволяло выявить ключевые аспекты, способствующие их успешному выполнению. Это обеспечивает возможность адаптации изучения и совершенствования профилирующих движений, учитывая индивидуальные особенности и физические возможности каждой гимнастки. Исходя из этого, тренер может подстраивать программу, добавляя новые элементы или варьируя сложность. В конечном итоге, такая схема применения профилирующих движений не только облегчит процесс обучения, но и создаст прочный фундамент для дальнейшего развития навыков, необходимых для выполнения более сложных элементов «трудности предмета».

В таблице 3 представлен пример схемы поэтапного выполнения профилирующих движений со скакалкой. Такая технология применялась в переходный период годичного цикла и позволяет уделить внимание деталям техники, устраниить ошибки на каждом этапе, чего невозможно делать в соревновательном периоде из-за нехватки времени. Эта схема не ограничивается 12 профилирующими движениями и может развиваться в различных направлениях захватывая разные структурные группы элементов тела, имеющие различную сложность выполнения, дополняя все это базовыми движениями с предметами.

Таблица 3 – Пример схемы поэтапного выполнения профильтрующих движений со скакалкой

1	2	3
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 шага, равн. «пассе» на полной стопе, далее то же с другой ноги;</li> <li>- вращение ск. в бок. пл. вперед (по 2 каждой фазе)</li> </ul>	<p>То же, что и «1», но равн. выполнять на «релеве»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-2 шага, вращение ск. в бок. пл. вперед;</li> <li>- равн. «пассе» на «релеве», обволакивание через плечо одного конца скакалки</li> </ul> <p>Далее то же с другой ноги</p>
4	5	6
<ul style="list-style-type: none"> <li>- то же самое, что и в «3», но поймать конец скакалки после обволакивания за спиной (ТП*)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 шага, равн. «пассе» на релеве, вращение ск. в бок. пл. вперед;</li> <li>- 2 шага с разворотом на 180°, равн. «пассе» на релеве с другой ноги, вращение ск. в бок. пл. назад</li> </ul> <p>(Вращаться в одну сторону)</p> <p>То же с вращением в другую сторону и начать движение с другой ноги</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 шага, вращ. ск. в бок. пл. вперед;</li> <li>- разворот на 180, прыжок «козликом» через скакалку с вращением назад;</li> <li>- вернуться в И.П.</li> </ul> <p>(Вращаться в одну сторону)</p> <p>То же с вращением в другую сторону и начать движение с другой ноги</p>
7	8	9
<ul style="list-style-type: none"> <li>- то же самое, что и в «6», но прыжок «козликом» через скрестный хват скакалки</li> <li>То же с вращением в другую сторону и начать движение с другой ноги (ТП*)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 4 шага, на последних двух разворот на 180°, вращение ск. в бок. пл. вперед;</li> <li>- равн. «пассе» на «релеве», меняя вращение ск. назад, выполнить «эшапе», отпуская узелок за спиной;</li> <li>- после ловли развернуться в И.П.</li> </ul> <p>То же с вращением в другую сторону, с другой ноги, «эшапе» выполнить другой рукой (ТП*)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- то же, что в «8», но форму равновесия заменить на «арабеск»/ «атитюд» (ТП*)</li> </ul>
10	11	12
<ul style="list-style-type: none"> <li>- то же, что и в «8»-«9», но обычное «эшапе» заменить на тройную манипуляцию (ТП*)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 шага, вращение ск. в бок. пл. вперед;</li> <li>- поворот в «пассе», тройная манипуляция;</li> <li>- после ловли перейти в И.П. (ТП*)</li> </ul>	<p>Совместить два движения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 шага, вращ. ск. в бок. пл. вперед;</li> <li>- разворот на 180, прыжок «козликом» через скрестный хват скакалки с вращ. назад;</li> <li>- стоя на двух ногах выполнить тройную манипуляцию, ловля стоя в равновесии «пассе» / «арабеск»/ «атитюд»</li> </ul>

Примечание: \* – элементы «трудности предмета»

Методические указания: задания выполняются строго в указанном порядке, с продвижением в колоннах

**ВЫВОДЫ.** Таким образом, в результате проведенного исследования качественные показатели гимнасток, в тренировочный процесс которых была внедрена данная схема, были улучшены. Каждый элемент схемы служил неотъемлемой частью общей картины, позволяя видеть многогранность и структуру выполняемых

движений. Такой подход позволяет своевременно исправлять возникающие ошибки, увеличивает технический арсенал гимнасток, а также обеспечивает достижении более надежного выполнения элементов «трудности предмета» в целом.

**СПИСОК ИСТОЧНИКОВ**

1. Терехина Р. Н., Бурда-Андрianова Л. В., Добрева Ц., Донди О. Экспертная оценка исполнительского мастерства гимнасток на мировом помосте // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2008. № 8 (42). С. 99–102.
2. Правила вида спорта «художественная гимнастика» : утверждены приказом Министерства спорта РФ от 29 сентября 2022 г. № 780 // Законы, кодексы и нормативно-правовые акты Российской Федерации : [сайт]. 2023. URL: [https://legalacts.ru/doc/pravila-vida-sporta-khudozhestvennaja-gimnastika-utv-prikazom-minsporta-rossii\\_2/](https://legalacts.ru/doc/pravila-vida-sporta-khudozhestvennaja-gimnastika-utv-prikazom-minsporta-rossii_2/) (дата обращения: 19.09.2024).
3. Правила соревнований по художественной гимнастике 2022–2024 / Исполнительный комитет Международной федерации гимнастики. Лозанна : Междунар. федерация гимнастики, 2022. 225 с. URL: [https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en\\_2022-2024%20RG%20Code%20of%20Points.pdf](https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_2022-2024%20RG%20Code%20of%20Points.pdf) (дата обращения: 19.09.2024).
4. Субачев Ю. В. Дедуктивный и индуктивный подход в исследованиях // Научные переводы. 2023. URL: <https://xn--80aegcaab cbngm5abc1ci.xn--p1ai/deduktivnyj-induktivnyj-podhod/> (дата обращения: 19.09.2024).
5. Руденик В. В. Основы спортивной тренировки. Гродно : ГрГУ, 2000. 81 с.

**REFERENCES**

1. Terekhina R. N., Burda-Andrianova L. V., Dobreva Ts., Dondi O. (2008), “Expert assessment of the performing skills of gymnasts on the world stage”, *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*, № 8 (42), pp. 99–102.
2. (2023), “The rules of the sport “rhythmic gymnastics”, approved by Order of the Ministry of Sports of the Russian Federation No. 780 dated September 29, 2022, *Laws, codes and normative legal acts of the Russian Federation*, URL: [https://legalacts.ru/doc/pravila-vida-sporta-khudozhestvennaja-gimnastika-utv-prikazom-minsporta-rossii\\_2/](https://legalacts.ru/doc/pravila-vida-sporta-khudozhestvennaja-gimnastika-utv-prikazom-minsporta-rossii_2/).
3. (2022), “Rules of rhythmic gymnastics competitions 2022–2024”, Executive Committee of the International Gymnastics Federation, Lausanne, International. Gymnastics Federation, 225 p., URL: [https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en\\_2022-2024%20RG%20Code%20of%20Points.pdf](https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_2022-2024%20RG%20Code%20of%20Points.pdf).
4. Subachev Yu. V. (2023), “Deductive and inductive approach in research”, *Scientific translations*, website, URL: <https://xn--80aegcaab cbngm5abc1ci.xn--p1ai/deduktivnyj-induktivnyj-podhod/>.
5. Rudenik V. V. (2000), “Fundamentals of sports training”, Grodno, GrSU, 81 p.

**Информация об авторах:**

**Семибратова И.С.**, преподаватель кафедры теории и методики гимнастики, [irinastrelets@bk.ru](mailto:irinastrelets@bk.ru).

**Егорова М.С.**, аспирант кафедры теории и методики гимнастики, [limkor3@gmail.com](mailto:limkor3@gmail.com).

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

*Поступила в редакцию 29.08.2024.*

*Принята к публикации 20.09.2024.*