

21. Москалев О.А. Исследование соревновательной деятельности спортсменов-ориентировщиков с использованием спорт-тестеров и контролем уровня молочной кислоты/ О.А. Москалев.- СГИФК.- Смоленск, 2000. – с. 19-22.

22. Мызан Г.И. Чувство усталости как отражение объективных изменений физиологических функций при физическом утомлении. / Г.И.Мызан. – СПб, ЛГПИ им А.И.Герцена, 2002. – с. 103.

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

Рябова А.С., Пономарева Ю.И., Черняева К.Д.

*Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород*

anna94ryabova@yandex.ru

Аннотация: В данной статье рассматривается современное состояние и перспективы развития эстетической гимнастики, приведены несколько одинаковых моментов при анализе правил по художественной и эстетической гимнастике.

Ключевые слова: эстетическая гимнастика, художественная гимнастика, правила соревнований, перспективы развития.

В связи с тем, что художественная гимнастика стала элитарным видом спорта, она потеряла свою массовость так как предъявляет высокие требования в физической, технической и психологической подготовке спортсменок. Сейчас крайне мало девочек, которые соответствуют всем вышеперечисленным требованиям. Решение данной проблеме нашлось достойное. Эстетическая гимнастика является хорошей альтернативой художественной гимнастике, так как имеет в основе ориентацию на сохранение и укрепление здоровья, а также гармоничное развития девочек.

Эстетическая гимнастика — это относительно новый и очень зрелищный вид спорта, основанный на стилизованных, естественных движениях всего тела. Эстетическую гимнастику часто называют синхронным плаванием на ковре. Это связано с невероятной синхронностью выполнения движений, с потрясающей музыкальностью композиции и артистизмом исполнения.

Особого внимания заслуживает развитие ЭГ как студенческого вида спорта, поскольку возраст старших гимнасток («сеньорок») – от 16-ти лет и старше – как раз относится к периоду студенчества и у нас, и в других странах. Однако в Финляндии и Эстонии в студенческие команды, как правило, входят девушки, которые серьезно занимаются ЭГ по несколько лет, и в этих странах ЭГ – национальный вид спорта. А в России, Украине, Болгарии команды в основном состоят из бывших «художниц» – девушек, которые много лет занимались ХГ, достигли в этом виде спорта своего наивысшего уровня и решили продолжить спортивную карьеру в родственном виде спорта – в ЭГ. По нашему мнению, опыт России, Украины, Болгарии является положительным в том смысле, что после напряжённых тренировок гимнастики-«художницы» не уходят в «никуда», не бросают спорт резко и бесповоротно, что крайне вредно для здоровья молодых девушек, а продолжают свое спортивное совершенствование.

Художественная и эстетическая гимнастика, имеют одинаковые истоки. Однако, художественная гимнастика со временем отошла от изначального своего предназначения, взяв ориентир на достижение наивысших спортивных результатов, в связи с присвоением данному виду спорта в 1980 г. статуса олимпийского.

В эстетической гимнастике от спортсменки не требуется исключительных данных, поэтому заниматься этим видом спорта могут девушки и женщины любого возраста и имеющие значительно более скромные данные по сравнению с теми, которые предъявляет художественная гимнастика.

Анализируя правила соревнований данных видов спорта сразу можно выделить несколько абсолютно одинаковых моментов. Так, например, и в художественной и в эстетической гимнастике, соревновательную композицию оценивают три бригады судей: технической ценности, артистической ценности и исполнения. Соответственно в обоих видах спорта оценивание носит частично субъективный характер.

Соревновательные композиции в гимнастике выполняются под музыку на ковре размером 13*13 метров. Главное отличие здесь будет в том, что в художественной гимнастике спортсменки выполняют упражнения, как индивидуально, так и в составе группы (групповые упражнения), тогда как в эстетической гимнастике отсутствуют индивидуальные композиции.

Еще одним серьезным отличием является отсутствие в эстетической гимнастике упражнений с предметами.

Что касается непосредственно требований к соревновательным композициям, то здесь, конечно, отличия более существенные. Так, например, в художественной гимнастике полностью отсутствуют такие обязательные элементы, как взмахи, сбросы, скручивания и

т.д., тогда как в эстетической гимнастике данные элементы являются обязательными. Также правилами соревнований по эстетической гимнастике четко оговорен вопрос двусторонней работы тела. В художественной гимнастике асимметричная работа встречается гораздо чаще, но при этом не наказывается судьями.

Также существенное различие можно отметить в сложности выполняемых гимнастками элементов. В эстетической гимнастике преобладает аспект сохранения здоровья, следовательно, сложность выполняемых гимнастками элементов несколько ниже, чем в художественной гимнастике. Хотя набор трудностей тела, а также их классификация примерно одинаковы.

Подытоживая вышесказанное, и говоря о перспективах развития данного вида спорта, стоит обратить внимание на мнение главного тренера сборной команды России по художественной гимнастике И.А. Винер, которая всецело поддерживает становление нового вида гимнастики и всецело помогает его развитию.

Литература

1. Иванова, О.Л. Современные тенденции развития упражнений в художественной гимнастике // Гимнастика: Сб. ст. – М.: Физкультура и спорт, 2012, -Вып. 1, -С. 63-67.
2. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учебн. заведений. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 480 с.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ МНОГОБОРОК

Скрипченко Н.А., Кондратенко П.П., Коренева М.С.

*Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород*

Скрипченко А.И.

МБОУ СОШ №19 г. Белгорода

Аннотация: Апробированная методика, основанная на блочной системе распределения основных тренировочных воздействий в учебно-тренировочном процессе высококвалифицированных многоборцев.

Ключевые слова: Легкая атлетика, многоборье, учебно-тренировочный процесс