

УДК 796.412.24(075.8)  
ББК 75.1  
ТЗЗ

**Рецензенты:**

**Биндусов Е. Е.** – кандидат педагогических наук, профессор; заведующий кафедрой теории и методики гимнастики ФГБОУ ВПО «Московская государственная академия физической культуры»;

**Быстрова И. В.** – кандидат педагогических наук, доцент; заслуженный тренер РФ по художественной гимнастике; доцент кафедры теории и методики гимнастики ФГБОУ ВПО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

**Сайкина Е. Г.** – доктор педагогических наук, профессор кафедры гимнастики ФГБОУ ВПО «Российский государственный педагогический университет имени А.И. Герцена»

ТЗЗ **Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике : учеб. пособие / под общей ред. Л. А. Карпенко, О. Г. Румба. – М. : Советский спорт, 2014. – 264 с. : ил.**

ISBN 978-5-9718-0709-4

В пособии раскрыты основные вопросы теории и методики физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике. С позиции современного развития теории и методики физической культуры и спортивной тренировки представлены общая характеристика физической подготовки в гимнастике, общая характеристика физических качеств, способы оценки физической подготовленности занимающихся художественной и эстетической гимнастикой. Изложены успешно апробированные на практике авторские методики.

Пособие предназначено студентам образовательных заведений физической культуры, преподавателям, аспирантам, а также тренерам по художественной и эстетической гимнастике.

**УДК 796.412.24(075.8)  
ББК 75.1**

- © Коллектив авторов, 2014
- © Карпенко Л. А., Румба О. Г., 2014
- © Оформление. ОАО «Издательство «Советский спорт», 2014

ISBN 978-5-9718-0709-4

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Введение</b> .....	3
<b>Глава 1. Общая характеристика физической подготовки в гимнастике</b> (А.А. Горелов, Л.А. Карпенко, О.Г. Румба) .....	7
1.1. Общая физическая подготовка .....	7
1.2. Специальная физическая подготовка .....	8
1.3. Координационно-предметная подготовка .....	11
1.4. Функциональная тренировка .....	12
1.5. Коррекционно-восстановительная подготовка .....	14
<b>Глава 2. Общая характеристика физических качеств</b> (А.А. Горелов, Л.А. Карпенко, О.Г. Румба) .....	18
2.1. Понятие о физических качествах .....	18
2.2. Общая характеристика силы .....	20
2.3. Общая характеристика быстроты .....	28
2.4. Общая характеристика выносливости .....	33
2.5. Общая характеристика координации .....	40
2.6. Общая характеристика гибкости .....	46
2.7. Принципы развития физических качеств .....	53
<b>Глава 3. Оценка физической подготовленности занимающихся художественной и эстетической гимнастикой</b> (О.Г. Румба) .....	59
3.1. Виды диагностики, цель, задачи .....	59
3.2. Оценка физического развития .....	60
3.3. Оценка общей физической подготовленности .....	71
3.4. Оценка специальной физической подготовленности .....	75
3.5. Оценка функциональной тренированности .....	86
3.6. Самоконтроль .....	94

<b>Глава 4. Изолированное развитие физических качеств у занимающихся художественной и эстетической гимнастикой (Л.А. Карпенко, А.А. Бондаренко, Е.Н. Мокрова, Д.А. Музыченко, В.Ф. Фаттахова, Ю.С. Федоришина, С.А. Холопова, Т.О. Шевцова)</b> .....	101
4.1. Комплекс упражнений для развития силы .....	101
4.2. Комплекс упражнений для развития прыгучести .....	105
4.3. Комплекс упражнений для развития быстроты .....	109
4.4. Комплекс упражнений для развития выносливости .....	112
4.5. Комплекс упражнений для развития координации .....	116
4.6. Комплекс упражнений для развития функции равновесия .....	120
4.7. Комплекс упражнений для развития гибкости .....	124

<b>Глава 5. Парно-сопряжённое развитие физических качеств у занимающихся художественной и эстетической гимнастикой (Л.А. Карпенко, А.А. Бондаренко, Е.Н. Мокрова, Д.А. Музыченко, В.Ф. Фаттахова, Ю.С. Федоришина, С.А. Холопова, Т.О. Шевцова)</b> .....	129
5.1. Комплекс упражнений для сопряжённого развития гибкости и силы .....	129
5.2. Комплекс упражнений для сопряжённого развития гибкости и равновесия .....	133
5.3. Комплекс упражнений для сопряжённого развития равновесия и силы .....	135
5.4. Комплекс упражнений для сопряжённого развития быстроты и координации .....	139
5.5. Комплекс упражнений для сопряжённого развития быстроты и прыгучести .....	144
5.6. Комплекс упражнений для сопряжённого развития гибкости и прыгучести .....	146
5.7. Комплекс упражнений для сопряжённого развития быстроты и выносливости .....	148

<b>Глава 6. Авторские методики развития физических качеств в художественной и эстетической гимнастике</b> <i>(Л.А. Карпенко, О.Г. Румба, И.А. Степанова, Т.Н. Ключинская, Е.А. Пирожкова, И.В. Цепелевич)</i> .....	153
6.1. Сопряжённое развитие физических качеств на этапе углублённой подготовки в художественной гимнастике .....	153
6.2. Силовая подготовка высококвалифицированных гимнасток с применением локальных отягощений .....	180
6.3. Развитие специальной выносливости у высококвалифицированных гимнасток .....	198
<b>Вопросы для контроля</b> .....	246
<b>Библиографический список</b> .....	249
<b>Сведения об авторском коллективе</b> .....	256