

**БИБЛИОТЕЧКА ТРЕНЕРА**

Национальный государственный университет  
физической культуры, спорта и здоровья  
им. П. Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург

# СПОРТ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ: спортивная гимнастика

**Учебное пособие**

*Под редакцией Л. А. Савельевой и Р. Н. Терехиной*

*Рекомендовано Учебно-методическим советом НГУ им. П. Ф. Лесгафта  
в качестве учебного пособия для образовательных учреждений ВПО,  
осуществляющих образовательную деятельность  
по направлению 034300 (62) – «Физическая культура»*



Издательство «Человек»  
Москва 2014

ББК 75.6  
С73

**Рецензенты:**

**Е.Г.Сайкина** докт. пед. наук, профессор, профессор кафедры гимнастики (РГПУ им. А.И. Герцена)

**И.В.Кивихарью**, канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики гимнастики (Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)

**Спорт высших достижений: спортивная гимнастика:** Учебное пособие / под ред. Л.А. Савельевой, Р.Н. Терехиной. — М.: Человек, 2014. — 148с., ил. (Библиотечка тренера).

ISBN 978-5-906131-33-1

Для спортивной гимнастики характерно обострение конкуренции на мировой арене и постоянное совершенствование всех компонентов исполнительского мастерства спортсменов. Всё это требует постоянной коррекции тренировочного процесса гимнастов на всех этапах их подготовки. Система тренировки гимнастов нуждается в дальнейшей унификации. Результативность деятельности в спорте предопределяется профессионализмом педагогов. Они должны владеть специальными компетенциями, основанными на учёте тенденций развития мировой спортивной гимнастики.

Данное учебное пособие посвящено комплексному анализу современной спортивной гимнастики. Его содержание раскрывает специфику данного вида спорта и пути совершенствования процесса подготовки высококвалифицированных гимнастов.

**ББК 75.6**

---

Подписано в печать 20.03.2014. Формат 84x108/32. Гарнитурa «Newton». Бумага офсетная. Усл. п.л. 9,25. Тираж 1000 экз. Изд. № 225. Заказ №

Издательство «Человек». 117218, Москва, а/я 111  
Телефоны отдела реализации: 8(499) 124-01-73,  
8(495) 662-64-30, 8(495) 662-64-31  
E-mail: olimppress@yandex.ru, www.olimppress.ru

Отпечатано в полном соответствии с качеством предоставленного оригинал-макета в ООО «Типография Полимаг»  
127242, Москва, Дмитровское шоссе, 107

---

**ISBN 978-5-906131-33-1**

© НГУ им. П.Ф. Лесгафта, текст, 2014  
© Издательство «Человек», издание, 2014

# Содержание

<b>Введение</b> .....	5
<b>Глава 1. Особенности спортивной гимнастики как вида спорта</b> ( <i>Р.Н. Терехина, Л.А. Савельева</i> ).....	6
<b>Глава 2. Характеристика видов гимнастического многоборья</b> .....	10
2.1. Опорный прыжок ( <i>К.М. Иванов, А.А. Сомкин, Р.Н. Терехина</i> ) .....	10
2.2. Брусья разной высоты ( <i>Р.Н. Терехина, С.И. Борисенко, А.А. Сомкин</i> ) .....	22
2.3. Бревно ( <i>Р.Н. Терехина, Л.А. Савельева</i> ) .....	29
2.4. Вольные упражнения ( <i>Л.А. Савельева</i> ) .....	32
<b>Глава 3. Совершенствование исполнительского мастерства гимнасток средствами хореографии</b> ( <i>С.И. Борисенко</i> ).....	50
3.1. Роль хореографии в гимнастике .....	50
3.2. Совершенствование исполнительского мастерства спортсменок в гимнастике .....	58
<b>Глава 4. Экспертная оценка исполнительского мастерства гимнастов</b> .....	67
4.1. Непреднамеренные ошибки в судействе ( <i>Р.Н. Терехина</i> ).....	67
4.2. Преднамеренные ошибки в судействе ( <i>Р.Н. Терехина</i> ).....	72
4.3. Технология судейства упражнений на видах многоборья ( <i>Л.А. Савельева</i> ) .....	73
4.4. Подготовка высококвалифицированных судей по спортивной гимнастике ( <i>Р.Н. Терехина, Н.В. Ким, Л.А. Савельева</i> ) .....	93
<b>Глава 5. Интегральная подготовка гимнастов</b> ( <i>Р.Н. Терехина</i> ) .....	103

<b>Глава 6. Психолого-педагогические аспекты подготовки в спортивной гимнастике (Р.Н. Терехина).....</b>	<b>108</b>
<b>Глава 7. Тенденции развития мировой спортивной гимнастики (Р.Н. Терехина) .....</b>	<b>119</b>
<b>Глава 8. Компоненты, определяющие соотношение сил в мировой спортивной гимнастике (Р.Н. Терехина) .....</b>	<b>122</b>
<b>Вопросы для самоконтроля.....</b>	<b>128</b>
<b>Литература .....</b>	<b>131</b>
<b>Приложение 1 .....</b>	<b>145</b>