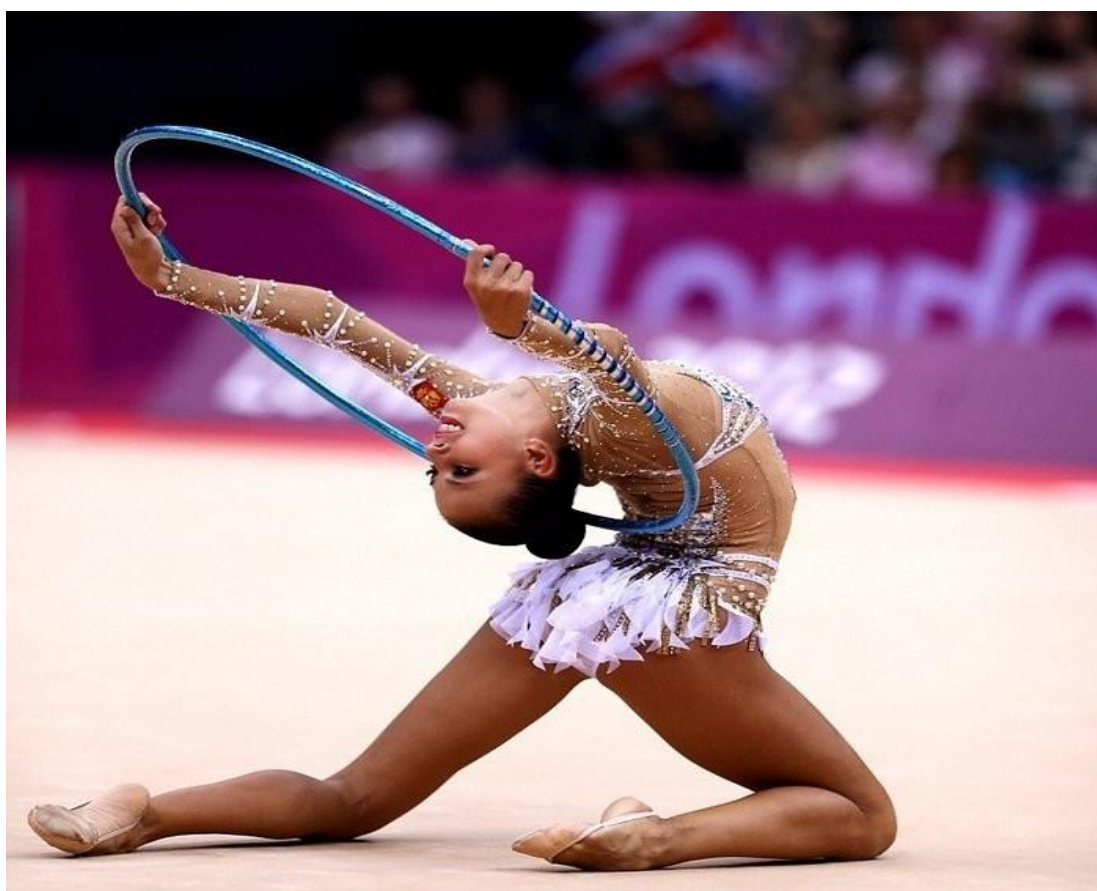


**МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО И
СРЕДНЕГО СПЕЦИАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ
УЗБЕКИСТАН**

**УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**УЛЕЗКО ИРИНА ВЛАДИМИРОВНА
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ**

**Данное учебное пособие рекомендовано Министерством высшего и
среднего специального образования республики Узбекистан для
обучения в бакалавриате по направлению 5610500 «Спортивная
деятельность»**



ЧИРЧИК - 2020

АННОТАЦИЯ

Данное учебное пособие предлагается к использованию необходимым методическим материалом для будущих педагогов и тренеров по художественной гимнастике и помочь им в изучении по основам техники упражнений без предмета, с предметами, по основам обучения упражнениям технической и физической подготовки в художественной гимнастике. Пособие предназначено для студентов Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, а также для студентов и преподавателей факультета, которые готовят специалистов в области физической культуры республики.

Пособие также может быть использовано учителями и тренерами спортивных школ (спортивных школ-интернатов).

ANNOTATSIYA

Ушбу ўқув қўлланма бўлажак бадий гимнастика ўқитувчи ва мураббийлари учун зарур услубий материал сифатида фойдаланишга тавсия этилади ва уларга бадий гимнастикада буюмсиз, буюм билан машқлар техникаси асосларини ўрганиш, техник ва жисмоний тайёргарлик машқларини ўргатиш асослари бўйича ёрдам беради.

Қўлланма Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети талабалари ҳамда республикада жисмоний тарбия соҳасида мутахассислар тайёрлайдиган факультетларнинг талабалари ва ўқитувчилари учун мўлжалланган.

Қўлланмадан спорт мактаблари (спорт мактаб-интернатлари)нинг ўқитувчи ва мураббийлари ҳам фойдаланишлари мумкин.

ANNOTATION

This training manual is proposed to use the necessary methodological material for future teachers and coaches in rhythmic gymnastics and to help them

in studying the basics of exercise technique without equipment, with equipments, on the basics of teaching technical and physical exercises in rhythmic gymnastics.

The manual is intended for students of the Uzbekistan State University of Physical education and sports, as well as for students and teachers of the faculty who train specialists in the field of physical education of the republic.

The manual can also be used by teachers and coaches of sports schools (sports boarding schools).

ОГЛАВЛЕНИЕ		
	Введение	
Глава 1.	Основы техники упражнений без предмета	
1.1.	Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в ее основе	
1.2.	Основы техники упражнений без предмета	
1.3.	Характеристика простых упражнений	
1.4.	Волны и взмахи	
1.5	Равновесия	
1.6	Повороты	
1.7	Прыжки	
	Контрольные вопросы	
	Список использованной литературы	
Глава 2.	Основы техники упражнений с предметами	
2.1.	Биомеханические основы классификации упражнений с предметами	
2.2.	Общие основы обучения	
2.3.	Особенности обучения упражнениям с предметами	
2.4.	Удержание и баланс предметов	
2.5	Вращательные движения предметами	
2.6	Фигурные движения предметами	
2.7	Перекатные движения предметов	
2.8	Бросковые движения предметов	
	Контрольные вопросы	
	Список использованной литературы	
Глава 3.	Общие основы обучения упражнениям и техническая подготовка в художественной гимнастике	
3.1	Общая характеристика технической подготовки в художественной гимнастике	
3.2	Основы техники и методика обучения упражнениям художественной гимнастики	

3.3	Основы техники, классификация и методика обучения упражнениям с предметами	
3.4	Методика обучения упражнений с предметами	
	Контрольные вопросы	
	Список использованной литературы	
Глава 4	Физическая подготовка в художественной гимнастике	
4.1	Понятие определения общей и специальной физической подготовки в спорте	
4.2	Содержание и средства специальной физической подготовки в художественной гимнастике	
	Контрольные вопросы	
	Список использованной литературы	

МУНДАРИЖА		
	Кириш	
1-боб	Буюм сиз машқлар техникаси асослари	
1.1.	Гимнастика машқлари техникаси ва унинг асосида ётган қонунлар	
1.2.	Буюмсиз машқлар техникаси асослари	
1.3.	Оддий машқларнинг тавсифи	
1.4.	Тўлқинлар ва силтанишлар	
1.5	Мувозанатлар	
1.6	Бурилишлар	
1.7	Сакрашлар	
	Назорат саволлари	
	Фойдаланилган адабиётлар рўйхати	
2-боб	Буюм билан бажариладиган машқларнинг техник асослари	
2.1.	Буюм билан машқлар таснифнинг биомеханик асослари	
2.2.	Ўқитишнинг умумий асослари	
2.3.	Буюм билан машқларни ўргатиш хусусиятлари	
2.4.	Буюм билан ушлаб қолиш ва мувозанатлаш	
2.5	Буюм билан айлантириб ҳаракатлантириш	
2.6	Буюм билан фигурали ҳаракатлантириш	
2.7	Буюм билан айланма ҳаракатлари	
2.8	Буюм билан ирғитиш ҳаракатлари	
	Назорат саволлари	
	Фойдаланилган адабиётлар рўйхати	
3-боб	Бадий гимнастикада машқларни ўргатишнинг умумий асослари ва техник тайёргарлик	
3.1	Бадий гимнастикада техник тайёргарликнинг умумий тавсифи	
3.2	Бадий гимнастика машқларини ўргатиш услубияти ва техникаси асослари	
3.3	Буюмлар билан бажариладиган машқларни техник асослари, таснифи ва ўқитиш методикаси	

3.4	Буюм билан машқларни ўргатиш услубияти	
	Назорат саволлари	
	Фойдаланилган адабиётлар рўйхати	
4-боб	Бадий гимнастикада жисмоний тайёргарлик	
4.1	Спортда умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик таърифи тушунчаси	
4.2	Бадий гимнастикада махсус жисмоний тайёргарликнинг мазмуни ва воситалари	
	Назорат саволлари	
	Фойдаланилган адабиётлар рўйхати	

CONTENTS		
Introduction		
Chapter 1	Basic Techniques of Exercise Without equipments	
1.1.	Technique of gymnastic exercises and the patterns underlying it	
1.2.	Basic Technique of Exercise Without equipments	
1.3.	Characteristics of simple exercises	
1.4.	Waves and swings	
1.5	Balance	
1.6	Turns	
1.7	Jumping	
	Control questions	
	List of used literatures	
Chapter 2	Basic techniques of equipment exercises	
2.1.	Biomechanical Foundations of Classification of equipment exercises	
2.2.	General Bases training	
2.3.	Features of teaching exercises with equipments	
2.4.	Hold and balance equipments	
2.5	Rotational movements of equipments	
2.6	Figured movements with objects	
2.7	Rolling movement with the objects	
2.8	Tossing movements with objects	
	Control questions	
	List of used literatures	
Chapter 3	General principles of teaching exercises and technical training in rhythmic gymnastics	
3.1	General characteristics of technical training in rhythmic gymnastics	
3.2	Fundamentals of techniques and methods of teaching rhythmic gymnastics exercises	
3.3	Basics of techniques, classification and methods of teaching exercises with subjects	
3.4	Methodology for teaching exercises with objects	
	Control questions	
	List of used literatures	
Chapter 4	Physical training in rhythmic gymnastics	
4.1	The concept of the definition of general and special physical training in sports	
4.2	Content and means of special physical training in rhythmic gymnastics	
	Control questions	
	List of used literatures	

ВВЕДЕНИЕ

Пожалуй, одним из самых зрелищных видов спорта по праву считается художественная гимнастика, обладающая своими, специфическими требованиями к исполнителю. Спортсменки должны обладать такими физическими способностями, которые позволяют овладевать одиночными и композиционными действиями свободного характера и с манипулированием спортивными предметами.

Ежегодный рост сложности соревновательных программ предъявляет повышенные требования к уровню физической подготовленности гимнасток. У спортсменок должны быть развиты способности к сохранению различных равновесий статического и динамического характера. Они должны быть пластичны и выполнять движения быстро с максимальной амплитудой.

Это один из немногих видов спорта в основе, которой лежит искусство движения. Техника должна обеспечить спортсменке красоту, выразительность и точность движений. Чтобы добиться высоких спортивных результатов, гимнастка должна обладать предельно развитыми физическими способностями, психической устойчивостью, харизмой и непосредственно высокой технической подготовкой. Предметом соревновательной оценки в художественной гимнастике, в конечном итоге, является техника выполнения гимнастических упражнений.

ГЛАВА 1. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ УПРАЖНЕНИЙ БЕЗ ПРЕДМЕТА

1.1 Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в ее основе

Техника гимнастического упражнения - это объективная как по содержанию, так и по форме модель структуры движений (образец, эталон). Она разрабатывается на основе количественного и качественного биомеханического анализа структуры движений, ее морфологического, биохимического, физиологического и психологического обеспечения. Это-

очень сложная динамическая, функциональная система. В ней функциональное взаимодействие вовлекаются индивидуальные свойства (способности), относящиеся ко всем подструктурам личности гимнаста.

Выделяют следующие виды техники исполнения упражнения:

А) образцовая - обеспечивающая безукоризненное, близкое к технике выполнение упражнений в условиях спортивной борьбы;

Б) рациональная, или индивидуальная - отражает конституциональные, двигательные,

Внутренние силы возникают благодаря способности гимнаста развивать напряжение работающими мышцами, использовать эластические свойства связок, суставных сумок, межпозвоночных хрящей. Разумное использование этих сил облегчает исполнение упражнений. Основную роль играет мышечное напряжение.

При изучении техники гимнастических упражнений наиболее важное значение имеет знание основных законов механики, поэтому целесообразно их напомнить.

Первый закон (закон инерции). Всякое изолированное от внешних воздействий тело сохраняет состояние покоя или равномерного прямолинейного движения до тех пор, пока внешние силы, на человека-внутренние силы, не выведут его из этого состояния.

Второй закон (закон силы) говорит о том, что между силой изменением скорости существует прямо пропорциональная зависимость. Это основной закон динамики.

Третий закон (закон равенства действия и противодействия). Силы с которыми действуют друг на друга два тела, всегда равны и направлены по одной прямой в противоположные стороны.

1.2 Основы техники упражнений без предмета

Движения без предмета - основа всех соревновательных упражнений в художественной гимнастике. В качестве самостоятельного упражнения они входят в обязательные и произвольные программы гимнасток и, кроме того, являются той необходимой двигательной базой, на которой основываются все упражнения с предметами.

В настоящее время упражнения без предмета подразделяются на несколько типов, представленных в классификационной **таблице 1**

Таблица 1

Упражнения без предмета					
Специфические упражнения	Волны и взмахи	Равновесия	Повороты	Прыжки	Акробатические и полуакробатические упражнения

Упражнение на расслабление	Разновидности ходьбы и бега	Партерные движения
----------------------------	-----------------------------	--------------------

Эти типы упражнений можно разделить на два класса элементов. Один из них составляют простые упражнения, второй сложные.

Простые упражнения являются наиболее элементарными, чаще всего они играют в комбинации роль связующих движений. Это, прежде всего разновидности ходьбы и бега (чаще стилизованные), перемещения простыми скачками и т. п. К классу сложных упражнений условно отнесены элементы, разучивание которых связано с образованием более или менее сложного двигательного навыка. Это упражнения типа волн, равновесий, поворотов, прыжков, элементы полуакробатического характера.

1.3 ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОСТЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Ходьба на носках, в полуприседе, в седе, острым шагом, перекатным шагом, пружинным шагом, высоким шагом, ходьба выпадами, мягким шагом и др.

Стилизованные формы *бега* используются в том же качестве, но, кроме того, часто применяются в связках как движение, подготавливающее прыжки, быстрые повороты, перекаты. Типичные виды бега, применяемого в художественной гимнастике: острый, высокий, выпадами, широкий, мелкий (на носках).

Партерные положения - элементарные положения, используемые в качестве выразительного элемента упражнения. Ими могут быть самые разнообразные позы типа седов, упоров, положений лежа на спине, на животе, на боку.

Движения с расслаблением - также простейшие движения, являющиеся выразительным средством. Подобно тому, как партерные положения контрастируют с динамичными прыжками и бегом, так и движения с расслаблением противопоставляются резким, быстрым, напряженным элементам.

1.4 ВОЛНЫ И ВЗМАХИ

Волны и взмахи - характерные элементы выразительной пластики, широко используемые как в упражнениях без предмета, так и с предметами.

Волны - эта разновидность основных упражнений имеет сложнокоординационный характер и представляет собой сочетание последовательных сгибательно-разгибательных действий, объединенных в целостное динамичное движение в смежных суставах; для выполнения волны характерны непрерывность, равномерность, плавность и мягкость (**Рис 1**). В основе таких действий лежит умение избирательно и дозировано чередовать напряжения и расслабления, создавая впечатление слитности действий.

Взмахи руками - развивают мышечное ощущение, вырабатывается умение экономно двигаться.

Стилистически законченное выполнение волн и взмахов требует отличной координированности действий гимнастки. Это особенно относится к целостным волнам, где в исполнении движения последовательно принимают участие все звенья тела, начиная от крупных звеньев и кончая пальцами рук. В упражнениях типа волн и взмахов особенно ярко выражается взаимосвязанность отдельных элементов гимнастического движения, их слитность, а также способность гимнастки чередовать напряжения и расслабления мышечного аппарата.

Классификация волн и взмахов Можно видеть, что виды данных упражнений зависят от того, какие звенья тела принимают участие в их исполнении и каково основное направление движения звеньев при волне или взмахе.

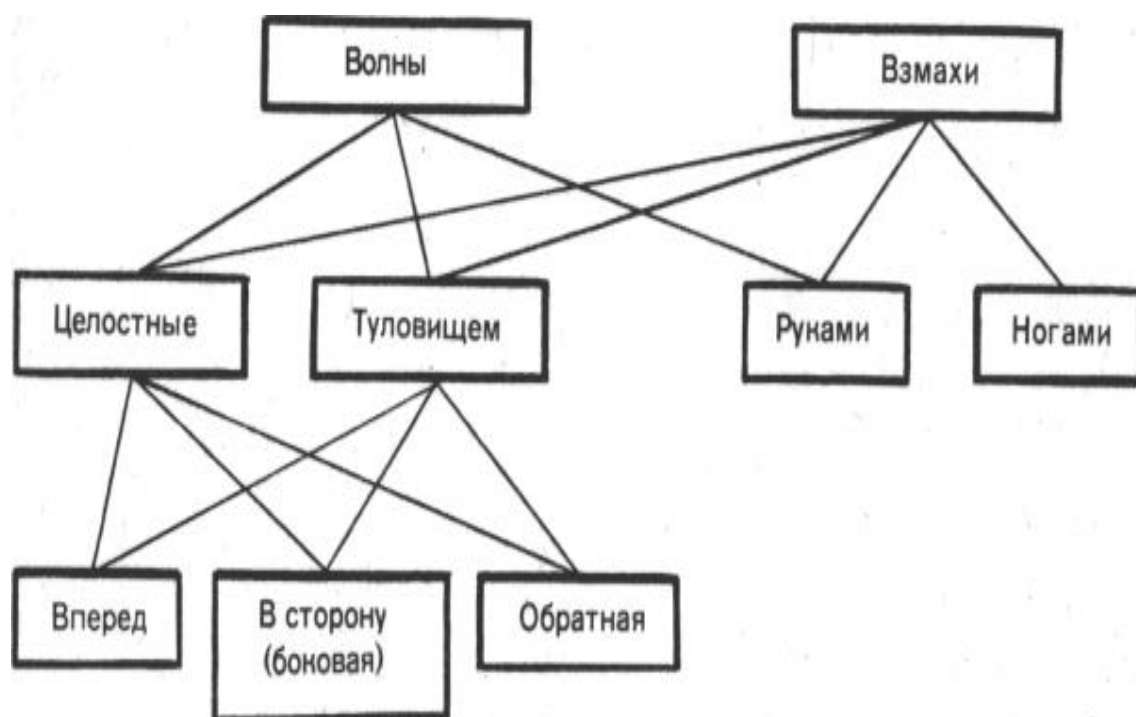


Рис. 1

Трудность упражнений данного типа зависит от координации движений в конкретном упражнении и от двигательного состава упражнения, его сложности.

Структура и основы техники волн

Целостные волны. Наиболее типичны *прямые* волны, начинающиеся движением снизу. Реже исполняются *обратные* волны, при которых начальный «импульс» задается движением верхних звеньев. Ниже кратко описываются некоторые типичные волны, исполняемые движением звеньев тела в сагиттальной и фронтальной плоскостях.

Волна вперед. Движение выполняется из «круглого» полуприседа. Волна начинается движением коленей вперед, после чего в волну последовательно включаются таз, также смещающийся вперед, поясница, грудной отдел туловища и, наконец, плечи гимнастки. Для движения характерна опущенная в начале волны голова, которая в дальнейшем поднимается. Это не только выразительный элемент движения, придающий волне законченность, но и технически рациональный момент: опущенное положение головы приходится в основном на фазу сгибания тела, а поднятое - на фазу разгибания. Такое соотношение действий головой и движений в основных суставных сочленениях тела оказывается наиболее естественным, рациональным в силу действия шейных тонических рефлексов.

Обратная волна исполняется в сагиттальной плоскости. Она начинается движением верхних звеньев тела: следует наклон назад, в движение включаются нижние отделы кинематической цепи, не выпрямляясь, гимнастка с наклоном вперед переходит в полуприсед, а затем выпрямляется.

Боковая волна. Последовательные действия при данной волне можно проследить, в частности, по движению таза гимнастки: из исходного положения в стойке на левой, правая в сторону на носок гимнастка делает

присед с наклоном вправо, тогда как таз смещается влево. Затем тяжесть постепенно передается на обе ноги, и таз начинает смещаться вправо. В дальнейшем тяжесть тела передается на правую ногу, а таз гимнастки перемещается вправо-вверх. В финальной части волны гимнастка переходит в позу, аналогичную исходному положению, но стоя на правой ноге.

Волна вперед с поворотом (рис.2) - один из усложненных видов волны. Выпрямляясь после приседа, гимнастка поворачивается коленями и плечами, а в конечном итоге и всем телом, совершая по необходимости переступания в стойке на носках. Более сложной разновидностью такого движения является *спиральный поворот* (рис.2), при исполнении которого в поворот последовательно вовлекаются сначала колени (2-3), затем тазовый (4-5) и, наконец, плечевой пояс (5-6). Финальная часть поворота (7-10) протекает уже после окончания собственно волны

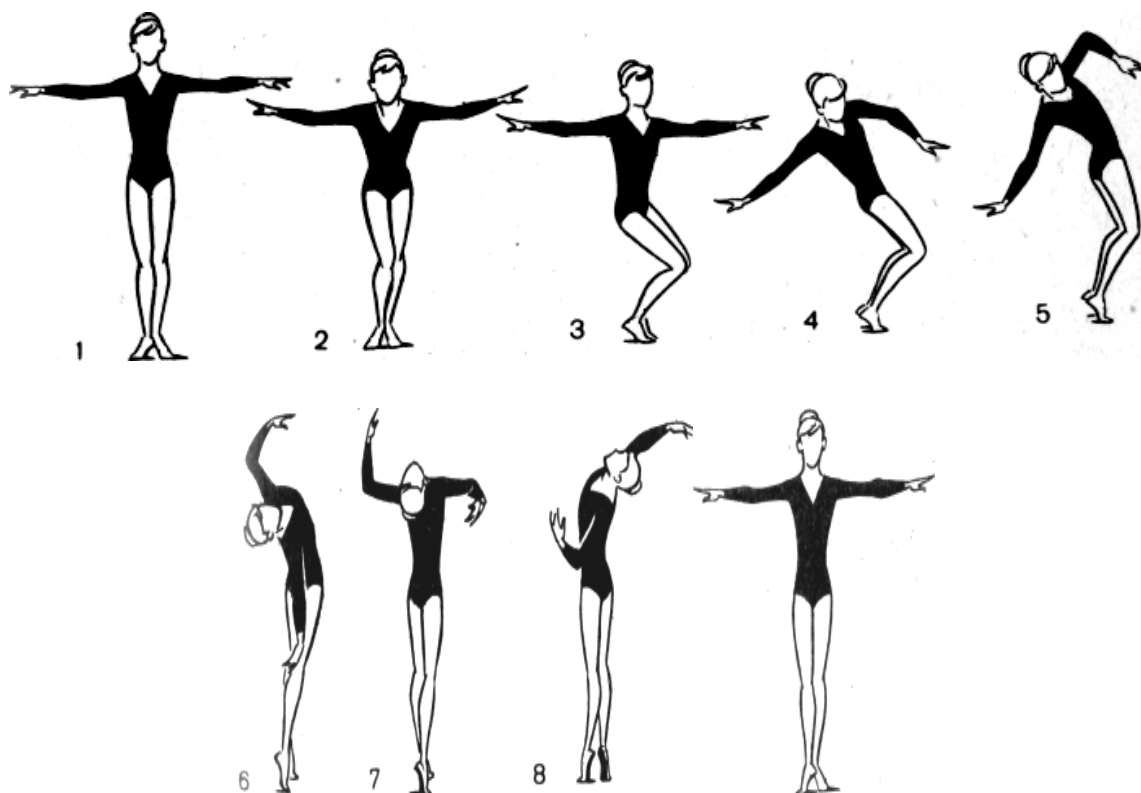


Рис.2.

Волны туловищем и руками. В исполнении целостных волн принимают участие, как правило, все звенья тела. При этом движения туловища, Рук и

даже кистей до известной степени подчиняются «волновой» координации. Будучи взятыми в отдельности, эти движения также представляют собой движения типа волны или волны как таковые (Рис. 3, 4)

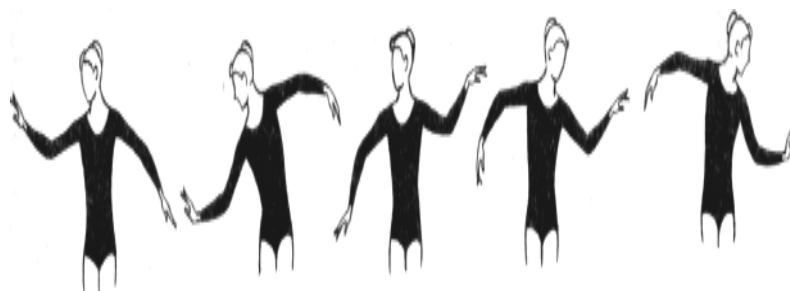


Рис.3

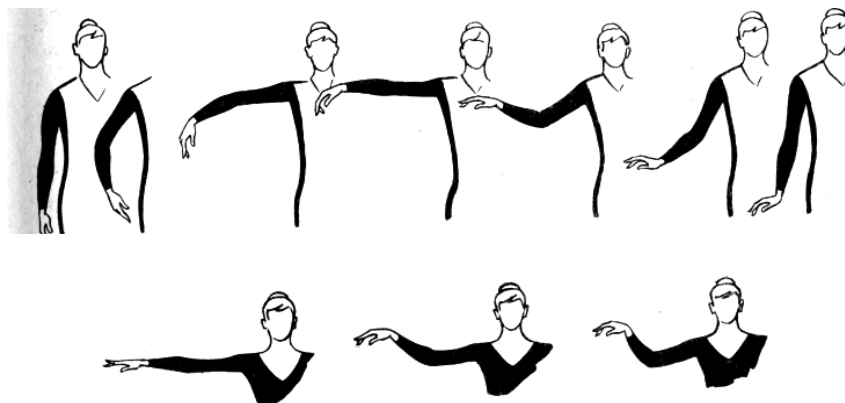


Рис.4

Структура и основы техники взмахов

По структуре действий, мышечной координации и биомеханическим характеристикам взмахи занимают промежуточное положение между волнами и быстрыми маховыми движениями баллистического характера.

Взмах, взятый в его характерной форме, включает в себя две основные фазы действий.

Первая фаза - ускоренное движение свободных звеньев, в котором активно действующие мышцы совершают по преимуществу преодолевающую работу. Чем больше начальное ускорение, чем мощнее импульс,

дающий в данной фазе начало движению, тем труднее выполнить физически взмах в целом.

Вторая фаза - движение маховых звеньев по инерции. В ее ходе мышцы, только что действовавшие в активной фазе, постепенно расслабляются, работая в уступающем режиме, или, незначительно напрягаясь, поддерживают ранее начатое движение вплоть до его окончания. Данная фаза взмаха является как бы «результатирующей». В ее ходе непосредственно реализуются усилия, затраченные в первой фазе движения. Если взмах носит сложный многосуставный характер, то во второй его фазе наиболее «быстрые» периферические звенья последовательно вовлекают в движение и другие звенья. Поскольку масса движущихся звеньев при этом увеличивается, скорость взмаха закономерно падает. Сопоставляя движения типа волны и движения типа взмахов, необходимо отметить их различия. Одна из определяющих особенностей взмахов - одновременность и одномоментность основных усилий, вызывающих данное движение. В сравнении с ними движения типа волны характерны непрерывностью и постоянством усилий, последовательно «включающихся» по мере «пробегания» волны по кинематической цепи. Если при взмахе нередко достаточно начального взрывного усилия, чтобы выполнить все движение, то для того чтобы сделать волну, необходимы активные действия вплоть до ее окончания.

Наиболее характерные взмахи различных видов:

Целостные взмахи - наиболее сложная разновидность движений этого типа. В их исполнении участвуют все звенья тела. Как правило, целостный взмах - движение, базирующееся на разгибании в коленях, тазобедренных и межпозвонковых сочленениях.

Взмахи туловищем представляют собою как бы «фрагмент» целостного взмаха.

Взмахи руками - важный элемент выразительной пластики, широко используемый в художественной гимнастике. В сочетании с волнами и разнообразными «мягкими» движениями руками они составляют «язык» движений руками, дополняемый выразительными действиями кистями.

Взмахи ногами - движения, аналогичные взмахам руками, хотя выразительные возможности и разнообразие взмахов ногами по сравнению со взмахами руками ограничены. При исполнении взмахов ногами хорошо проявляются двигательные качества гимнастки: способность совершать мощные, быстрые движения, подвижность в тазобедренных суставах, умение добиваться свободного, расслабленного движения. Основные типы взмахов ногами выделяются в зависимости от направления и характера движения маховой ноги. Это взмахи вперед, в сторону, назад, а также круговые взмахи.

Сложные взмахи сочетают в себе все или большинство видов взмахов, описанных выше. Характерный пример - целостный взмах вперед (в сторону), сочетающийся с одноименным взмахом ног ногой.

1.5 Равновесия

Равновесия - это по преимуществу разновидности стоек на ногах, выполняемых в условиях, требующих развитого навыка сохранения устойчивости. Под это определение подпадают, прежде всего, положения, которые характеризуются усложненными условиями балансирования, к ним относятся в основном стойки на одной ноге, так как условия хранения равновесия в стойках на обеих ногах близки к естественным и не представляют существенных затруднений (см. об этом ниже).

Сложность и трудность равновесий, используемых в художественной гимнастике, весьма различна, так как к числу данных упражнений могут быть отнесены как простейшие (например, стойка на одной, другая вперед), так и весьма сложные положения, требующие владения рядом навыков и качеств. В частности, предельно развитой активной гибкости специальной силы,

отлично развитого чувства баланса в условиях меняющейся ориентировки в пространстве. Таковы, к примеру, различные вертикальные равновесия. По этой причине владение равновесными положениями играет в художественной гимнастике универсальную роль оно необходимо и как база для овладения сложными равновесиями статике и динамике, играющими в комбинации самостоятельную роль и как важное условие технически точного исполнения многих движений формально не относящихся к равновесиям (например, различных шагов, поворотов и др.).

Равновесия на обеих ногах наиболее просты в исполнении. Как правило, это положения в стойке на полупальцах, которые могут быть фиксированными (статическими) или проходящими (динамическими). Весьма характерны разнообразные проходящие положения в стойке на полупальцах, которые очень широко используются в художественной гимнастике.

Равновесия на одной ноге более сложны в исполнении, требуют специальной тренировки и наиболее интересны как самостоятельный вид упражнений художественной гимнастики.

Передние равновесия - наиболее традиционный вид равновесий, характерный представитель которых - «ласточка». Со структурной точки зрения для передних равновесий определяющим является наклон туловища вперед, более или менее выраженный в различных вариантах этого упражнения.

Задние равновесия - структурные антиподы равновесий предыдущего типа. Для них характерен наклон туловища назад с одновременным подъемом свободной ноги вперед до горизонтального или более высокого положения.

Трудность задних равновесий, как правило, гораздо выше в сравнении со всеми другими видами равновесий.

Боковые равновесия - положения, промежуточные по структуре между передними и задними равновесиями. Для них определяющим является расположение уравновешенных звеньев во фронтальной плоскости.

Все названные структурно-технические варианты равновесий могут быть *статическими, фиксированными, или проходящими, динамическими*. Трудность их исполнения зависит от координации действий в положении равновесия, от уровня требований, предъявляемых к двигательным качествам гимнастки (например, гибкости), а также от способа опоры. Последнее отражено в классификации, где показана возможность исполнения стойки либо на всей стопе, либо на полупальцах.

Равновесие - это способность сохранять устойчивое положение тела .

Различают статическое равновесие — в позах и динамическое равновесие — в движениях .

Длительность сохранения равновесия — это показатель не только уровня развития, но и функционального состояния ЦНС. Этот показатель используют так же как критерий тренированности и готовности гимнасток к соревнованиям.

Существенная роль в регуляции положения тела отводится двигательному и вестибулярному анализаторам, а также тактильному и зрительному.

Средства развития функции равновесия:

- упражнения на силу мышц ног и туловища;
- упражнения на уменьшенной опоре — на носках, носке одной ноги;
- упражнения на повышенной опоре — скамейке, бревне;
- упражнения с отключением зрительного анализатора — с закрытыми глазами ;

-упражнения с раздражением вестибулярного анализатора — движения головой, наклоны, повороты, кувырки, перевороты ;

- фиксация заключительных фаз движений: поворотов, прыжков, волн.

Методы развития функции равновесия :

-повторный ;

-ориентировки ;

-усложнения условий ;

-игровой и соревновательный.

Равновесия как технические элементы — это стойки на одной ноге или колене с разными положениями туловища, рук, и безопорной ноги в условиях, требующих умения сохранять устойчивость.

Равновесие — это способность сохранять устойчивость. Как способность, равновесие необходимо для выполнения абсолютно всех элементов художественной гимнастики .

В основе техники равновесий лежат физические законы. В соответствии с ними, равновесие сохраняется, если центр тяжести тела (ЦТТ) проектируется на площадь опоры. Степень устойчивости зависит от двух факторов: площади опоры и высоты расположения ЦТТ. Чем больше площадь опоры и ниже ЦТТ, тем устойчивее равновесие и его технически легче выполнить.

Любое отклонение туловища от вертикали или любое отведение ноги ведет к смещению ЦТТ и если не выполнить компенсаторные движения, то проекция ЦТТ сместится с площади опоры и равновесие будет потеряно. Поэтому обучение равновесию — это обучение искусству выполнять компенсаторные движения.

Существует 3 типа Трудностей равновесия:

1. Равновесия на ноге: релеве или на полной стопе
2. Равновесия на других частях тела
3. Динамические равновесия

Основные характеристики:

1. Равновесия на ноге : а) исполняются на полупальцах (релеве) или на полной стопе ; б) имеют определенную и четко фиксируемую форму с положением «остановка» .

1. Равновесия на других частях тела : а) исполняются на разных частях тела ; б) имеют определенную и четко фиксируемую форму с положением «остановка»

3. Динамические равновесия : а) исполняются мягкими плавными движениями от одной формы к другой ;б) Имеют определенную и четко фиксируемую форму.

Все Трудности равновесия должны выполняться с одним фундаментальным или нефундаментальным элементом предмета.

Равновесия, не скоординированные с минимум одним фундаментальным техническим элементом, специфичным для каждого предмета или с элементом нефундаментальной технической группы предмета, не засчитываются как трудности.

Технические элементы предметов (фундаментальные или нефундаментальные) следует считать с момента фиксации положения равновесия до того, как это положение начнет изменяться или в любой фазе во время развития динамического равновесия.

Опорная нога (выпрямленная или согнутая) не меняет ценности - трудности равновесия. Во всех трудностях равновесия в кольцо стопа или другая часть ноги должны быть близко к голове (закрытое положение «кольцо» – касания не требуется).

Во всех трудностях равновесия с наклоном туловища назад голова должна находиться близко к части ноги (касания не требуется).

В упражнении возможно выполнение одной трудности с турляном на релеве или на полной стопе на 180 град и более. Ценность: 0,10 за полную стопу и 0,20 за релеве ценность трудности . Турлян должен выполняться только после того, как начальное положение трудности будет зафиксировано, и с максимум оборота при каждом импульсе. Вращение, которое возникает от одного общего импульса, приводит к аннулированию ценности Трудности (турлян не считается вращением тела). Во время выполнения трудностей с турляном тело не должно «колебаться» (т.е. без движения тела и плеч вверх-вниз). Такая неправильная техника исполнения приводит к аннулированию ценности турляна сбавка за исполнение.

Выполнение турляна на колене, на руках и в положении «казак» запрещено.

Повторы равновесий одной и той же формы с турляном или без него не засчитываются. Равновесие фуэте – это одна трудность равновесия, состоящая минимум из 3 одинаковых или разных форм, выполняемых на релеве с опорой на пятку между формами, с помощью рук или без помощи рук, минимум с 1 поворотом на 900 или 1800 . Каждая форма равновесия должна быть продемонстрирована с четким акцентом (четкой позицией).

Один фундаментальный или нефундаментальный технический элемент предмета требуется исполнить в любой фазе во время выполнения этой Трудности.

Возможно повторение одной и той же формы в рамках одного равновесия фуэте, но нельзя выполнять какие-либо из этих форм изолировано или в другом равновесии фуэте.

Равновесия могут выполняться на полной стопе или на релеве. Для полной стопы: ценность снижается на -0.10 , а к символу прибавляется стрелка. Примеры: на релеве $=0.30$ на полной стопе $=0.20$

Равновесия на других частях тела или динамические равновесия могут исполняться либо на релеве либо на полной стопе без изменения ценности или символа.

Равновесия с изменением уровня гимнастики (опорная нога постепенно сгибается или выпрямляется) :

- первая форма определяет базовую ценность ;
- необходимо зафиксировать вертикальное положение тела и горизонтальное положение свободной ноги ;
- переход от одной формы (опорная нога выпрямлена) к другой форме (опорная нога согнута), или наоборот, должен быть видимо постепенным, и гимнастка должна сохранять позицию релеве от начала до конца ;

в этом случае необходимо добавить стрелку, показывающую направление изменения уровня, на котором находится гимнастка, справа от символа. Примеры: опорная нога постепенно сгибается; опорная нога снова выпрямляется; опорная нога постепенно сгибается и затем снова выпрямляется, или наоборот.

Предпосылками обучения равновесиям прежде всего является физическая готовность, которая включает в себя :

- развитие силы и укрепление мышц стопы и голени .
- развитие функции вестибулярной устойчивости .
- развитие пассивной и активной гибкости в плечевых, тазобедренных суставах, позвоночнике .
- развитие динамической и статической силы мышц ног, спины, живота

Техническая готовность .

1. Навык сохранения осанки .
2. Базовый навык стойки на высоких полупальцах .
3. Умение принимать позу с точным пространственным положением звеньев тела («чувство позы») .

Психологическая готовность .

Может состоять в формировании мотивации необходимости предварительно физической подготовки, в формировании знаний об условиях сохранения равновесий, о критериях красоты позы и ее значении как средстве выразительности .

Обучение равновесиям должно предполагать постепенное усложнение, которое заключается :

- в последовательном овладении равновесиями от базовых навыков профилирующим элементам и далее к более сложным формам ;
- в постепенном переходе от облегченных условий выполнения к основным :
- у опоры (лицом , боком) на всей стопе ;
- у опоры на носке ;
- с временным отпусканьем опоры ;
- на середине , на всей стопе ;
- на середине , на носке .

Ниже в неизменном виде приводятся рекомендации по обучению и совершенствованию Н.А. Овчинниковой и Е.В. Бирюк (1998) .

Рекомендации по обучению равновесиям .

Для того, чтобы сохранять устойчивое равновесие, нужно научиться исключать лишние степени свободы, создавать прочную основу за счет фиксации колена и стопы . Научить детей фиксировать колено и стопу легче всего в седах :

1. Сидя на полу, сомкнув ноги, выпрямить колени, пятки оторвать от пола и при плотно сомкнутых коленях постараться развести натянутые носки. Это положение дает представление о работе ног.

2. В седе развернуть бедра наружу, мизинцами коснуться пола, сгибая и разгибая, добиваться полного натягивания и плотной фиксации .

3. То же лежа на спине, руки вверх за голову . Сомкнуть носки и, натягивая колени, оторвать пятки от пола — развернуть бедра наружу до касания пола мизинцами натянутых стоп . Поднимать ногу на 45 градусов, 90 градусов , 135 градусов, затем амплитуда увеличивается до максимальной . Таз от пола не отрывать, выполнять упражнение поочередно правой и левой ногой . Свободная нога плотно прижата к полу.

4. Выполнить упражнение лежа на животе.

Упражнения преследуют цель научить детей фиксировать колено и голень, разворачивать бедро, без чего невозможно достижения полной амплитуды при отведении ноги вперед, в сторону, назад . Научить это делать, сохраняя выпрямленное положение тела, обращая внимание на движения в тазобедренных суставах, контролируя амплитуду .

При работе над равновесиями внимание гимнасток направляется первоначально на позу, необходимую для правильного исполнения элемента. Предварительное овладение позой сокращает сроки обучения и повышает его качество. Следует указать на особую роль позы в любом действии, а тем более в упражнениях художественной гимнастике. Мы имеем ввиду осанку вообще и динамическую осанку в частности. При овладении элементами

динамической осанки подразумевается выделение для обучения не одной, а нескольких поз :

- пусковая (поза предшествующая фазе основных действий);
- рабочая (основная , составляющая техническую сущность движения);
- завершающая (позволяющая осуществить наиболее эффективной и целесообразный выход из рабочей позы).

Необходимо, чтобы поза была правильной, принята в должный временной момент, точно повторялась в повторах или целенаправленно изменялась для поиска нужного варианта. Использование ориентиров дает возможность улучшить управление динамической осанкой. Ориентиров может быть несколько: зеркало, партнер, показ тренера, линии на стене, предметы в зале, двигательные ощущения углов расположения звеньев тела, амплитуды.

Затем внимание направляется на совершенствование быстрых, плавных или средней скорости переходов в позу и выходов из нее.

В этом случае фиксация взгляда значительно повышает возможности сохранения равновесия тела, а правильное его направление повышает качество, да и саму возможность ловли предмета после броска, поэтому, при тренировки равновесий и поворотов положению головы и направлению взгляда придается большое значение. Еще не владея навыком, с помощью простых движений головой в стойке на носках можно создавать условия, свойственные выполнению сложнейших равновесий. Движения головы, туловища, рук и ног по разному влияют на сохранение равновесия тела.

Средства формирования устойчивости в динамических действиях :

- постановка стопы и высоких полу пальцев;
- активные действия руками (махи, круги) при выполнении перемещений и сохранении поз ;

- повороты и наклоны, а также круговые движения головой при выполнении поз и в перемещениях (разновидности ходьбы и бега, танцевальные соединения, учебные комбинации) ;

- медленные и быстрые наклоны, повороты и круговые движения туловищем с открытыми и закрытыми глазами в различных стойках ;

- быстрая фиксация взгляда на ориентирах при разных положениях головы после вестибулярных нагрузок, прыжков, полу акробатических элементов ;

-увеличение продолжительности сохранения позы на носке одной ноги;

-сокращение подготовительных движений, времени входа в равновесие, достижение нужной амплитуды, расположение звеньев тела ;

- отдельная проработка движений руками, головой в момент фиксации равновесия ;

- перемена позы в равновесии (высокое / переднее, заднее / боковое / переднее, боковое/наклон в заднее и т.п.) ;

- серии фиксации равновесий в различных соединениях (пружинящие поднимания на носок при сохранении позы, то же после поворота на 180, 360 и более градусов, прыжок/равновесие/поворот/наклон и т.д.) .

Следует постоянно помнить о чередовании правой и левой ноги, движений на двух и на одной ноге, использовании длительных фиксаций и серий динамичных перемещений с продвижением вперед и назад, в стороны, по кругу, ракурсах и эстетической окраски каждого движения .

Специфические элементы художественной гимнастики (волны и взмахи), утратившие свое значение для квалифицированных гимнасток, принесут пользу в работе с детьми . Целостная волна из различных исходных положений может служить средством овладения устойчивым равновесием в упражнениях с предметами .

Другие способы направленные на повышение устойчивости тела :
удлинение времени сохранения поз, временное исключение зрительного контроля, вестибулярные нагрузки, уменьшение площади опоры, увеличение высоты опорной поверхности, включение предварительных или сопутствующих движений и др.

Устойчивость зависит от силы, гибкости, координации, сложности элемента, сбивающих факторов, выработанной автоматизмов.

Программу совершенствования функции равновесия можно представить следующим образом :

- фиксации поз ;
- вестибулярные нагрузки как сбивающий фактор до и после фиксаций;
- манипуляции предметами во время фиксаций позы на всей стопе, на носках (в различных исходных положениях) , на одном носке (собственно равновесия) ;
- увеличение продолжительности фиксаций ;
- сокращение подготовительных движений перед принятием позы ;
- перемена позы в равновесии (медленно, быстро) ;
- сохранение равновесия с прыжком, поворотом, наклоном, усложняющимися манипуляциями предметом ;
- исключение зрительного контроля ;
- отдельная проработка в равновесии движений головой, руками, туловищем, ногой, предметом (разные предметы, разные структурные группы) ;
- серии фиксаций в соединениях и цепочках движений (на одной ноге — пружина на носок ; поворот — равновесие ; прыжок — поворот —

равновесие — наклон) , чередуя правую и левую ноги, на двух ногах — на одной .

Внимание гимнасток последовательно направляется на совершенствование динамической осанки, расположение звеньев, увеличение амплитуды. Затем совершенствование быстрых, плавных, средней скорости переходов в позу и выходов из нее.

Базовые характеристики для равновесий:

1.четко выраженная и фиксированная форма (стоп позиция)

2.выполняется на релеве, на всей стопе (для некоторых видов равновесий это допускается, однако ценность элемента снижается на 0.1) или на различных частях тела

Какие самые распространенные ошибки при выполнении равновесий?

1. Нечеткая форма. Равновесие должно быть зафиксировано и удерживаться в течение продолжительного времени, достаточного, чтобы показать работу предмета.

2. В случае, если равновесие выполняется на релеве, опускание на пятку аннулирует стоимость элемента.

К равновесиям относят так же турляны, итальянские фуэте и бывшие элементы гибкостей и волн.

Турлян – медленный поворот на стопе, груди, локтях (до недавнего времени выполнялись также тур ляны на колене, однако из-за риска травм они были запрещены).

Разрешается выполнять 1 турлян на релеве или на всей стопе в выбранной форме. Ценность тур ляна определяется прибавлением 0.10 балла к базовой стоимости Равновесия за 180 градусов и более. То есть, если спортсменка делает турлян в переднем равновесии на 360 градусов, его

ценность подсчитывается следующим образом: $0.3 \text{ (форма)} + 0.1 * 2 \text{ (за каждые 180 градусов)} = 0.5$.

Не разрешается выполнять турлянь на колене, на предплечьях и в положении «казак».

Итальянское фуэте - это минимум три разные формы равновесия, которые связаны между собой тактом фуэте минимум на 180 градусов. Каждая форма равновесия должна быть зафиксирована и скоординирована с предметом. Считается одним элементом.

Существуют также отдельные **смешанные равновесия**. Это два или больше равновесия, выполняемые без взятия опоры (без опускания на пятку). Ценность определяется суммой равновесий 0.1.

Как и во всех элементах тела, важнейшим требованием является его связь с элементом предмета. То есть, для того, чтобы равновесие было засчитано, во время его выполнения должна совершаться работа предметом. Если работа не совершается, а также в случае потери (или ошибки в работе) предмета элемент не засчитывается.

1.6 Повороты

Под **поворотами** в художественной гимнастике понимаются, по преимуществу, вращательные движения вокруг вертикальной оси тела гимнастки, совершаемые в стойках на одной или обеих ногах. Существует небольшая категория движений типа поворотов, исполняемых и в других, в том числе смешанных, положениях.

Сложность и трудность поворотов вокруг вертикальной оси различна. Среди движений этого типа встречаются как элементарные упражнения (близкие, например, к строевому повороту), так и очень трудные. С технической точки зрения главная задача при выполнении поворотов - это сохранение устойчивости в движении. В этом отношении Данные движения

сходны по своим биомеханическим характеристикам с равновесиями. Однако в отличие от последних повороты имеют целый ряд особенностей, заставляющих рассматривать их как самостоятельные упражнения.

Классификация поворотов

Классифицировать повороты следует:

- по способу исполнения;
- по позе;
- по продолжительности.

По способу исполнения различают повороты:

- переступанием;
- скрещением;
- смещением стопы;
- одноименным вращением в сторону опорной ноги;
- разноименным вращением в противоположную сторону;
- выкрутом от маховой ноги;
- серийно;
- поточно.

Позы поворотов классифицируются следующим образом:

- простые позы: согнув ногу вперед к колену опорной, пассе, согнув ногу назад колено к колену опорной;
- позы переднего равновесия: высокого, горизонтального, низкого, активные и пассивные;
- позы бокового равновесия;
- позы заднего равновесия;
- позы аттитюда - активно и пассивно;
- позы кольцом - пассивно и активно.

По продолжительности вращений различают повороты на 90, 180, 360, 540 и 720 градусов, далее трехоборотные, четырехоборотные, пятиоборотные и т.д. вращения.

Структура и основы техники

В структуре поворотов, как и в любом техническом движении, можно выделить стадии. В наиболее сложных поворотах можно выделить 4 стадии:

1. Подготовительная стадия.

Связана с принятием наиболее удобного положения для отталкивания и замаха руками. Это могут быть II, IV позиции, выпад, подседание.

2. Основная стадия.

Содержит действия, вызывающие поворот вокруг вертикальной оси. Это отталкивание в сочетании со взмахом.

3. Стадия реализации.

Представляет собой собственно поворот на одной ноге. Тело гимнастки движется по инерции. При этом ее поза может меняться, но, как правило, гимнастка должна продемонстрировать определенную фиксированную форму с совершенно определенной амплитудой свободной ноги.

4. Завершающая стадия.

Связана с остановкой поворота и выполнением связующих действий. Это может быть остановка приставлением свободной ноги к опорной (из этого положения можно выполнить последующий прыжок толчком двумя). Либо торможение опусканием на всю стопу и последующий поворот, либо равновесие, либо прыжок толчком одной.

Техника типичных поворотов

Рассмотрим наиболее характерные элементы структуры и техники поворотов различных типов. Основное внимание в художественной гимнастике уделяется поворотам, исполняемым с использованием маховых действий.

Спиральные повороты - координационно сложный вид поворотов, близкий по технике и структуре действий к волнам. В технике спиральных поворотов тонко сочетаются разнородные механизмы, своеобразно дополняющие друг друга.

Повороты прямым взмахом относятся к числу поворотов, исполняемых маховым движением свободной ноги в одной плоскости при сопутствующих им маховых движениях руками.

Кратко проанализируем это несложное движение, довольно показательное в отношении структуры и техники.

Подготовительные действия такого поворота выражены относительно мало. Они весьма близки по характеру к подготовительным действиям несложных прыжков с места и обычно выражаются в не слишком энергичном замахе назад руками (при повороте взмахом вперед). При заранее освобожденной маховой ноге (например, в случае поворота из стойки на одной, другая назад) подготовительный замах может быть также и у маховой ноги.

Основные действия поворота связаны с взмахом и собственно поворотом. Может быть выделено несколько показательных фаз этой стадии.

1-я фаза - «*взмах с началом поворота маховой ноги*». Делая взмах ногой и, как правило, руками, гимнастка одновременно отклоняет плечи назад, уравниваясь тем самым на опорной ноге. В этой фазе взмах носит ускоренный характер. По мере подъема ноги гимнастка начинает разворачивать ее в сторону опорной ноги.

В этой фазе сохраняется закрытая осанка, гимнастка фиксирует взгляд на маховой ноге.

2-я фаза — *«торможение взмаха и основной поворот»*. В конце маха движение ноги вверх энергично затормаживается мышцами-разгибателями. Обычно это происходит в положении с некоторым сгибанием в тазобедренных суставах. Пользуясь этим, гимнастка, разгибаясь, быстро поворачивается назад (здесь направо) и, вовлекая в движение опорную ногу, доводит поворот до полных 180°.

Завершающие действия заключаются в фиксации положения после взмаха (например, равновесия) или в исполнении последующих связующих движений.

Техника типичных поворотов в художественной гимнастике.

Спиральные повороты – координационно сложный вид поворотов, близкий по технике и структуре действий к волнам. В технике спиральных поворотов тонко сочетаются разнородные механизмы, своеобразно дополняющие друг друга. В подготовительной стадии движения такого поворота гимнастка делает полу присед, сгибаясь в коленных и тазобедренных суставах. В дальнейшем это позволяет ей выполнить действия, обеспечивающие поворот.

Основную стадию движения гимнастка начинает движение коленями в сторону поворота, поднимаясь на носки, при этом ее плечевой пояс и руки остаются неподвижными. Такое движение становится возможным благодаря связи с опорой и, по существу, сходно с простыми поворотами.

В дальнейшем поворот выполняется по ходу волнообразного, «спирального» движения, когда гимнастка последовательно разгибается сначала в тазобедренных и коленных суставах, а затем прогибается. Эта часть упражнения интересна тем, что исполняется с использованием элементов техники, характерной для так называемых, или безынерционных,

поворотов, широко применяемых в спортивной гимнастике, прыжках на батуте, прыжках в воду.

Последняя часть спирального поворота представляет собой поворот приставлением.

Поворот прямым взмахом относится к числу поворотов, исполняемых маховым движением свободной ноги в одной плоскости при сопутствующих им маховых движениях руками. Типичным случаем такого движения является поворот, исполняемый, например, из положения выпада вперед: перенося тяжесть тела целиком на согнутую впереди ногу и вставая на нее, гимнастка делает взмах вперед другой ногой и руками. Оставляя маховую ногу впереди, гимнастка поднимается на носок опорной ноги и поворачивается кругом, приходя обычно в положение, близкое к равновесию на одной.

Повороты круговым взмахом и толчком относятся к наиболее сложным движениям данной группы, в которых собственно поворот тела вокруг вертикальной оси выражен наиболее ярко и может протекать по инерции, благодаря чему угловой путь тела во время поворота может достигать 720° и более.

Построение поворотов такого рода подчиняется общей схеме, которая близка к схеме отталкиваний при прыжках. В этих упражнениях можно выделить 4 стадии действий.

Подготовительная стадия связана с принятием наиболее удобного (и выразительного) положения для отталкивания с одновременным или последующим замахом руками. Таким исходным положением могут быть, например, II, IV позиции, стойка типа выпада и т.п. Руки во время подготовительного замаха отводятся в сторону, противоположную взмаху.

Основная стадия содержит действия, вызывающие поворот тела вокруг вертикальной оси. Это маховые движения руками и, как правило, свободной ногой, которые должны увеличивать скорость вращательного движения тела «по повороту». Вместе с маховыми действиями выполняется отталкивание ногой (ногами) от опоры, в результате которого возникает «закручивающий» момент силы опорной реакции. Описанные действия не всегда одинаковы по структуре. При различных по структуре и технике поворотах они могут охватывать как бы несколько циклов действий.

Стадия реализации представляет собой собственно поворот на одной или реже на обеих ногах. В этой части упражнения тело гимнастки движется по инерции. При этом ее поза, подчиняясь поставленным спортивным и художественным задачам, может меняться. Скорость поворота будет соответственно уменьшаться или увеличиваться, хотя кинетический момент тела неуклонно уменьшается под действием внешнего момента сил трения.

Завершающая стадия поворотов данного типа связана с остановкой поворота и выполнением связующих действий. Обычно это приход в такую стойку на двух ногах, при которой возникает момент сил трения, немедленно прекращающих вращение тела. Возможна также и другая форма действий в завершающей стадии – когда силы трения не сразу, а постепенно останавливают поворот. Такого рода «затухающий» поворот можно сделать вращаясь замедленно по инерции в положении равновесия, в стойке на высоких полу пальцах и т.д.

Кратко рассмотрим технику наиболее характерных поворотов, относящихся к данной группе.

Малые повороты выполняются в положении, при котором свободная нога согнута в голеностопе или в колене. Они могут быть *одноименными* (поворот в сторону ноги) или *разноименными*. Собственно поворот выполняется на высоких полу пальцах опорной ноги. Это максимально

уменьшает трение, повышает скорость вращения, делает рисунок движения более строгим, изящным. Обычно в конце поворота опорная нога переходит в полуприсед (не раньше, чем пятка коснется пола), а свободная нога из согнутого положения ставится во II (III,IV) позицию с пальцев на всю ступню. В ходе поворота удерживается строгая осанка, туловище «подтянуто», собрано, плечи опущены, мышцы спины напряжены. Характерным элементом таких поворотов является действие головой. В то время как поворот телом носит слитный характер, движения головой имеют вид быстрых «скачкообразных», последовательных смен положений: в подготовительной стадии голова держится прямо, взгляд направлен горизонтально и остается фиксирован на этой начальной точке вплоть до начала торможения взмаха. Как только начинается быстрый поворот всего тела в стадии реализации, голова быстрым опережающим движением поворачивается сразу в предполагаемое конечное положение поворота (или его первого цикла, если поворот больше чем на 360°). При этом взгляд моментально фиксируется в точке, соответствующей конечному положению поворота (или его первого цикла).

Большие повороты выполняются на основе вертикальных, передних, боковых и задних равновесий. Вращение тела в этих положениях может достигать 720° и более. Они так же, как и малые повороты, могут быть одноименными (что наиболее типично) и разноименными. Изменяя позу в ходе поворота, можно переводить большие повороты в малые и обратно, а также вообще менять характер положения равновесия в стадии реализации.

1.7 Прыжки

Прыжки - это безопорные (полетные) положения тела гимнастки в результате отталкивания. Прыжки относятся к числу наиболее ярких элементов художественной гимнастики, но они - очень сложный вид движения, как по технической, так и по физической подготовке.

Силами, содействующими высокому вылету, являются:

1. Предварительный разбег (наскок), позволяющий набрать скорость движения;

2. Активное движение маховых звеньев - рук и ног в соответствующую взлету сторону.

Силами, препятствующими высокому вылету, являются:

1. Сила тяжести тела: чем больше вес гимнастки, тем при прочих равных ниже вылет;

2. "Разболтанность" звеньев тела, когда усилия, направленные на вылет, растворяются в колебательных движениях тела гимнастки.

Таким образом, чтобы увеличить высоту и продолжительность полета, надо:

- правильно разбегаться, чтобы создать оптимальные условия для выталкивания;

- резче, быстрее и сильнее отталкиваться;

- помогать однонаправленной работой маховых звеньев;

- держать тело, как жесткую конструкцию;

- не иметь лишнего веса.

Все существующие прыжки можно классифицировать по способам отталкивания и приземления.

Практически все прыжки можно выполнять с поворотами на 90° , 180° , 360° .

Классификация прыжков

Принципиально возможное количество разнообразных прыжков в художественной гимнастике практически неограниченно. Это объясняется тем, что факторов, определяющих форму прыжка, довольно много, а возможность различных комбинаций этих факторов, объединяющихся в одном прыжке, приводит к образованию практически бесконечного числа

разнообразных движений. По этой причине вполне строгая и полная классификация прыжков, в сущности, невозможна. Однако для методических и практических целей оказывается удовлетворительной и упрощенная классификация, которая позволяет до известной степени систематизировать представления о прыжках.

На схеме, наиболее характерные типы прыжков.

ПРЫЖКИ						
ПОДСКОКИ	ВЫСОКИЕ ПРЫЖКИ С ДВУХ НОГ	ВЫСОКИЕ МАХОВЫЕ ПРЫЖКИ	ПРЫЖКИ ШАГОМ, ШИРОКИЕ ПРЫЖКИ	ПРЫЖКИ СО СЛОЖНЫМИ ПОВОРОТАМИ	ПЕРЕКИДНЫЕ ПРЫЖКИ	СЛОЖНЫЕ ПРЫЖКИ

Подскоки - простейший вид прыжков. В типичных случаях подскок выполняется без разбега, без выраженных маховых движений руками и без акцентированных взмахов свободной ногой (если отталкивание производится одной ногой). Для прыжков такого вида характерна малая амплитуда свободных движений звеньями тела и минимальная высота полета. В более сложных подскоках могут в слабовыраженной форме имитироваться движения, свойственные трудным и сложным прыжкам, например смена положения ног, повороты. Однако эти признаки в таких подскоках не меняют общей трудности прыжка.

Высокие прыжки с двух ног могут быть весьма сложными. Исполняются они с места или с разбега, наскоком на две. В прыжках такого рода используются махи только руками, которые, однако, здесь ярко выражены (сравн. с «подскоками»). Высокий полет может использоваться в таких прыжках для принятия эффектных поз, четко фиксированных в полете. В случае введения в такой прыжок других сложных действий (например, поворота) он может быть отнесен и к другой классификационной группе, так

как основная трудность движения будет определяться уже другими действиями.

Высокие маховые прыжки отличаются от элементов предыдущей группы использованием в них акцентированного взмаха не только руками (что, однако, не обязательно), но и свободной ногой. Таким образом, другой определяющий признак таких прыжков - отталкивание одной ногой. В прыжках, относимых к данной группе движений, наиболее типичными действиями в полете являются действия, связанные с фиксацией или, во всяком случае, с «демонстрацией» позы полета.

Прыжки шагом, широкие прыжки и им подобные включают в себя характерное сочетание определяющих признаков. Это исполнение прыжка с ходу, отталкиваясь одной ногой, с ярко выраженным продвижением в направлении отталкивания и приземлением на одну ногу. Для таких прыжков типична также фиксация позы полета. Остальные признаки могут быть выражены не так определенно.

Прыжки со сложными поворотами могут исполняться как толчком двумя, так и одной ногой. Таким образом, мах свободной ногой здесь не обязателен, однако маховые действия руками всегда ярко выражены, если это относится к прыжкам с поворотом не менее чем на 360°. Исполнение сложного поворота в данном прыжке становится основной двигательной задачей, определяющей как внешний эффект, так и реальную трудность элемента. Это и послужило причиной выделения таких прыжков в отдельную группу.

Перекидные прыжки - характерная форма прыжков, представляющих собой, по существу, разновидность сложных прыжков. Определяющим здесь является сочетание следующих признаков: отталкивание одной ногой при выраженном махе другой ногой и руками, сочетающемся с более или менее сложным поворотом в полете, часто со сменой положения ног и приземлением на одну.

Сложные прыжки объединяют в себе не менее двух-трех признаков, которые являются для всех предшествующих типов прыжков (кроме перекидных) определяющими. В одном прыжке могут сочетаться такие признаки, как взмах ногой, значительное смещение тела в полете, изменение позы в безопорном положении и поворот и др.

Структура и основы техники

Всякий прыжок независимо от его конкретной формы содержит в себе структурно-технические элементы, позволяющие рассматривать данные движения с общих позиций. В частности, каждый прыжок может быть разделен на несколько стадий действий.

Подготовительная стадия прыжка связана с действиями, предшествующими собственно прыжку (отскоку). Действия в этой стадии значительно влияют на *качество* всего прыжка, а также определяют характер взаимосвязи прыжка с предшествующими действиями.

В зависимости от вида прыжка его подготовительная стадия может быть более или менее сложной. Наиболее проста структура действий подготовительной стадии при прыжках с места. Можно выделить две характерные фазы таких действий.

Техника типичных прыжков

Высокие прыжки толчком двумя весьма разнообразны по своим формообразующим действиям в полете, так как мощное отталкивание двумя с активным взмахом руками позволяет обеспечить максимальные высоту и время полета. Кратко рассмотрим технику ряда характерных прыжков толчком двумя.

Прыжок согнув ноги назад. Может выполняться как с места, так и с ходу. В основной стадии прыжка гимнастка отталкивается с мощным взмахом руками вперед-вверх. Движение рук притормаживается примерно на

уровне головы, хотя сам подъем рук замедленно продолжается и в дальнейшем. Отрыв от опоры происходит в прямом положении, после чего, продолжая тотальное разгибание тела, гимнастка прогибается и сгибает ноги назад. При высоких прыжках эта поза может быть зафиксирована при движении в высшей зоне прыжка, наиболее трудная разновидность прыжка - прыжок кольцом.

Прыжки с разведением ног по координации близки описанным прыжкам со сгибанием и прогибанием тела. Следует помнить, что в данном случае взмах относится к формообразующим действиям и не входит в состав энергообразующих действий как при маховых прыжках (см. ниже).

Прыжки в шпагат - своеобразная разновидность прыжков толчком двумя со взмахом. В данном случае в стадии реализации как бы выполняется синхронный взмах ногами в противоположные стороны. Прыжки делаются в положении как обычного, так и поперечного шпагата.

Высокие прыжки с махом ногой выполняются толчком одной при активных действиях свободной ногой, которая здесь играет существенную роль как в исполнении энергообразующих, так и формообразующих действий.

Прыжки взмахом вперед и в сторону могут выполняться махом прямой и согнутой ногой, с приземлением на обе или одну ногу - маховую или толчковую. Типичные разновидности: прыжок со сменой ног и приземлением на маховую (с махом прямой, согнутой), прыжок махом вперед закрытый прыжок махом согнутой ногой, прыжок со взмахом ногой в сторону, в вертикальный шпагат и пр.

Прыжки взмахом назад аналогичны предыдущим, но связаны с действиями на разгибание. Типичные разновидности: *открытый прыжок с приземлением на толчковую*, прыжок со сменой ног и приземлением на маховую, *прыжки в равновесие*. Разновидностью таких прыжков являются

подбивные прыжки, при которых вслед за «ведущей» ногой подтягивается вверх и другая нога, вплоть до касания последней - «прыжки касаясь».

Прыжки взмахом с поворотом - усложненный вид прыжков со взмахом ногой. Наиболее характерен разноименный прыжок этого вида. Гимнастка делает акцентированный взмах ногой, например, вперед; уже в процессе взмаха (в фазе отрыва, на фоне притормаживания махового движения ногой и руками) начинается поворот сторону толчковой ноги. Так, при прыжке махом вперед левой гимнастка в конце взмаха несколько наклоняется плечами назад (уравновешивая тем самым тело на одной) и, визуально контролируя положение носка маховой ноги, начинает поворот направо. Сразу после отрыва от опоры гимнастка резко поворачивает направо плечи и голову, завершая поворот кругом. Аналогично строятся и маховые прыжки с поворотом, которые выполняются махом ногой в сторону и назад.

Перекидные прыжки - маховые прыжки с поворотом кругом и сменой положения ног в полете. Наиболее прост разноименный перекидной прыжок, который выполняется с поворотом в сторону толчковой ноги. Взмах ногой совершается в расчете на взлет вверх (а не вверх-вперед). Для этого при отталкивании (а также на последних шага разбега, если прыжок выполняется с ходу) плечи несколько отклоняются назад (сравните с простыми прыжками с поворотом). Ступня ставится с носка несколько стопорящим движением. Взмаху ногой и руками предшествует неглубокий подсед с отведением рук назад. При отталкивании делается острый, акцентированный взмах ногой вверх через 1-ю позицию. Как и при прыжках с поворотом, разворот ноги начинается в конце взмаха. Завершая поворот на 180°, гимнастка подтягивает толчковую ногу к маховой (3-5). Ноги проходят рядом, не касаясь друг друга. Толчковая нога отводится назад, а маховая опускается опоре (5-7). Прыжок может быть усложнен прохождением через шпагат (5-6) и другими действиями.

Технически и структурно сложнее одноименный перекидной прыжок, в котором поворот выполняется в сторону маховой ноги. В этом случае фаза смены положения ног наиболее трудна. В отличие от разноименного перекидного в одноименном сверху проходит толчковая нога и она же становится после этого опорной.

Прыжки со сложными поворотами в художественной гимнастике относительно редки, так как требуют рационализации движения за счет его выразительности. Прыжки со сложными (не менее чем на 360°) поворотами могут в художественной гимнастике выполняться как отталкиванием двумя, так и отталкиванием со взмахом свободной ногой.

В первом случае создаются наиболее благоприятные условия для усложнения, интенсификации поворота, так как в процессе отталкивания и после него тело оказывается выпрямленным, и момент инерции тела гимнастки относительно продольной оси оказывается минимальным. При маховых прыжках быстрый поворот становится возможным лишь после того, как гимнастка, после взмаха, соединит ноги и тем самым создаст условия для ускорения поворота.

Высоко-далекие прыжки, как правило, выполняются с ходу и характеризуются интенсивным продвижением вперед в полете. Отталкивание опорной ногой при таких прыжках не носит ярко выраженного стопорящего характера (сравни с маховыми прыжками), опорная нога ставится на пол с носка и затем мягко опускается «перекатом» на всю стопу. В начале отталкивания плечи не откидываются назад, а устремляются вперед. Маховые действия руками также направлены не вертикально вверх, а в направлении вылета. Что касается маха свободной ногой, то он в сравнении с маховыми прыжками не акцентируется.

Прыжки шагом - наиболее типичная разновидность высоко-далеких прыжков. Они могут выполняться вперед, в сторону и, что менее характерно,

назад. При прыжке шагом вперед гимнастка с короткого «взрывного» разбега отталкивается одной ногой, посылая свободную ногу вперед-вверх как при прыжке через препятствие. Маховые движения руками носят относительно свободный характер и зависят от внешнего оформления прыжка. В полете гимнастка пошире разводит ноги и стремится по возможности зафиксировать позу полета. Приземление происходит на маховую ногу, с выраженной амортизацией и с сохранением продвижения вперед. Наиболее эффектен *прыжок в шпагат*, который отличается от простого прыжка только максимальной степенью разведения ног в переднезадней или во фронтальной плоскостях.

Прыжки шагом имеют многочисленные модификации: прыжок в аттитюде, прыжки с поворотом направо (налево), с поворотом кругом, касаясь, сгибая и разгибая ногу. Характерны прыжки в шпагат кольцом. Такое движение требует не только отличной прыжковой подготовки, но и хорошо развитой активной гибкости.

Сложные прыжки, как уже отмечалось, соединяют в себе некоторые определяющие признаки прыжков ранее рассмотренных видов. По существу, примером сложного прыжка может быть перекидной прыжок, в котором соединяются такие признаки, как разбег, взмах ногой, смена ног, поворот в полете и др. К разряду сложных прыжков могут быть отнесены прыжки, шагом, включающие в себя смену положения ног, поворот или другие усложняющие действия.

Вопросы

1. На какие группы подразделяются упражнения без предмета.
2. Что такое динамические упражнения?
3. Приведите пример статических упражнений.
4. От чего зависит устойчивость в равновесии.

5. Дайте характеристику поворотам.
6. Классификация упражнений с предметами.
7. Дайте определение понятию «прыжок» в художественной гимнастике.

Список использованной литературы

1. Художественная гимнастика. \Под общ.ред. Т.С. Лисицкой. – М.:ФиС,1982.
2. Художественная гимнастика. \Учебник. Под общ. ред. проф. Л.А.Карпенко.- М.2003.- 382с.
3. Умаров М.Н. Федорова С.В. Характеристика и содержание учебных занятий по художественной гимнастике. (Методические рекомендации. Т.,2009.
4. Холодов Ж.К, Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. .высш. .учеб. заведений.- 2-е изд., испр. и доп.- М.: Издательский цент «Академия», 2003. - 480 с.
5. И. А. Винер-Усманова [и др.]. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития: учебное пособие.- Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им.П. Ф.Лесгафта.-М. :Человек,2014.-200 с.
3. Журавин М.Л., Меньшиков Н.К «Гимнастика», Москва, 2002 «Academia» - 444 с.

ГЛАВА 2

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ УПРАЖНЕНИЙ С ПРЕДМЕТАМИ

2.1 Биомеханические основы техники классификация упражнений с предметами

Художественная гимнастика – это олимпийский вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыку.

Предметы в художественной гимнастике, хоть и имеют разную форму, фактуру, размеры и требуют к себе специфического подхода, всё же с точки зрения техники как способа движения, у них есть еще общее – все они физические тела и их движения подчиняются общим законам механики.

С точки зрения механики, предметы как физические тела могут совершать:

- поступательные движения по той или иной территории;
- вращательные движения вокруг той или иной оси;
- вращательно-поступательные движения.

В упражнениях с предметами по отношению к гимнастке предмет может находиться:

- в связанном положении – в руке, на ноге, на туловище;
- в свободном положении – без гимнастки.

Находясь в связанном положении, предмет может двигаться вместе с движением руки (ноги, туловищем) – тогда по отношению к предмету действия гимнастки достаточно обозначить как удержание или баланс;

предмет может двигаться в руке единственно возможным способом – вращаться, то есть гимнастка может совершать вращательные движения;

предмет может двигаться вместе с рукой и в руке, то есть совершать весьма разнообразные по конфигурации движения, которые условно могут быть названы «фигурные движения».

Находясь в свободном положении, предмет может:

лететь, то есть находиться в безопорном положении, что происходит в результате выпуска, выброса или отскока предмета, поэтому эту группу движений справедливо назвать «бросковые движения»;

предмет может свободно катиться по полу или телу гимнастки и, естественно, что эти движения называются «перекатные движения».

Помимо вышеперечисленного гимнастка сама может двигаться по отношению к предмету: прыгать через него или в него, входить в предмет другим способом, катиться на нем, вращаться и т.д. При этом предмет движется одним из вышеназванных способов, поэтому выделять эти движения в отдельную группу, с точки зрения биомеханики, не целесообразно.

В технике движений предметами, как и движениях, телом, обычно выделяют пять фаз:

1 – Исходное положение (пусковая поза).

2 – Подготовительные действия (подготовительная фаза).

3 – Основные действия (пусковая фаза).

4 – Фаза реализации.

5 – Завершающая фаза.

Исключения составляют бросок и ловля предметов – их следует рассматривать как двойное движение, состоящее из сдвоенного числа фаз.

Броски – это движения, сообщаемые предметам продолжительное безопорное (полетное) движение, он состоит из следующих фаз:

- подготовка к броску – принятие удобного положения;
- замах – движения по направлению противоположному броску, но в той же плоскости;
- разгон – активное движение руки в направлении броска;
- выброс – опускание или выталкивание предмета;
- полет – нахождение предмета в безопорном положении;

Ловли – прием предмета после свободного перемещения, они состоят из следующих фаз:

- подготовка к ловле – подъем руки или другой части тела навстречу предмету;
- сопровождение – движение принимающей части тела по направлению падения предмета с целью выравнивания скоростей, без чего будет либо отскок, либо очень жесткая ловля;
- контакт – соприкосновение ловящей части тела с предметом: контакт с мячом начинается с кончиков пальцев, остальных предметов с касанием ладони;
- торможение – постепенная остановка – движение по той же траектории с постепенным замедлением;
- завершение – прекращение движения (остановка) или переход в следующее движение.

Таблица 1

Общая классификация упражнений с предметами

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Броски и переброски	Прямые	Боковые, лицевые, горизонтальные.
	Обводные	Пол ноги, руку, плечо, за спину.
	Крученые	По различным осям.
	Не типичным хватом	Ногой (-ами), за конец, середину, конец и середину предмета.
	Двух предметов	Параллельные, горизонтальные, разно плоскостные, поочередные, после-довательные
Отбивы	Об пол	Вперед, назад, в сторону.
	Телом	Кистью, локтем, плечом, грудью, бедром, коленом, голенью, стопой.
Ловли	Простые	Вперед и над собой, сбоку.
	Обводные	Под рукой, ногой, за спиной, за головой.
	Сложные	В перекат, в обкрутку, во вращение и др.
	Нетипичным хватом	На ногу(и), на туловище, за конец и за середину предмета.
Передачи	Простые	Перед и над собой, сбоку.
	Обводные	Под рукой, ногой, за спиной, за головой.
Перекаты	По полу	Вперед, назад, в сторону, обратный, по дуге.

	По телу	По кисти, одной и двум рукам, по груди и плечам, по передней, задней и боковой поверхности туловища и ног, в разных плоскостях.
Вращения	На руках	На кистях одной или двух, на локте, перед собой, сбоку, сзади, над и за головой, разных плоскостях.
	На туловище	Без смещения и со смещением.
На ногах	На двух и одной, свободной и опорной.	
Вертушки	На полу	Без смещения и со смещением.
	На теле	На руке, руками, ноге, груди, спине; по различным осям без смещения и со смещением.
Обкрутки	Рук(и)	Кисти, кистью, предплечья, плеча всей руки.
	Туловища	Шеи, плечевого пояса, талии, всего туловища.
	Ног(и)	Стопы, голени, всей ноги.
Фигурные движения	Круги Восьмерки	Малые, средние и большие в разных плоскостях.
	Спирали Змейки	Вертикальные, горизонтальные и круговые. В разных плоскостях.
	Мельницы	Вертикальные, горизонтальные и круговые. В разных плоскостях, двухтактные, трехтактные.

Прыжки через предмет	С 1-3 вращениями, в петлю (скрестно), узким хватом	Вперед, назад и в сторону; с различным положением тела.
	Через движущийся предмет	Катящийся, вертящийся, вращающийся, отскочивший и рисующий по полу и над полом.
Элементы входом в предмет	Надеванием	Махом вперед, назад, внутрь, наружу.
	Набрасыванием	Горизонтально и скрещением вперед, назад и в сторону.
	Шагом, прыжком	В специально подготовленный и автономно движущийся предмет (катящийся, вертящийся и т.д.).
Складывание предметов	Соединением концов, поочередными перехватами	Перед собой, сзади, сбоку, над и за головой.
	Задеванием части тела, обкручиванием	Рук(и), ног(и), туловища.

2.2 Общие основы обучения

Разнообразные двигательные действия формируются в течение всей жизни человека под влиянием многих факторов, и процесс их формирования может приобретать различный характер. Оптимизация этого процесса достигается в условиях рационально выстроенного обучения.

Обучение – основная часть любого педагогического процесса, в том числе в сфере физической культуры, где этот процесс формирования знаний, двигательных умений и навыков, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов.

В художественной гимнастике процессу обучения отводится особое место, так как на нем построена большая часть учебно - тренировочных занятий, особенно на этапе начальной подготовки. Предметом обучения в художественной гимнастике является упражнения без предмета и с предметами, их соединения и комбинации. Конечный результат обучения в значительной мере зависит от умения тренера правильно подобрать метод. В художественной гимнастике широко применяются разнообразные методические приемы общепринятых словесного, наглядного и практического методов, а также вспомогательные методы: помощи, идеомоторный и музыкальный (таблица 2).

Таблица 2

Методы спортивной подготовки

№ п/п	Методы	Методические приемы	Примечание
1	Словесный	Команды и распоряжения. Указания и инструктаж. Описания и объяснения. Пояснения и сравнения. Обсуждение и оценка. Убеждение и принужде-ние. Самоотчеты и само-оценка.	Эффективны эмоциональные сигналы Максимально кратко и точно. Объяснение предпочтительнее описания. Целесообразны образные сравнения. Убеждение предпочтительнее принуждения. Эффективны графические отчеты
2	Наглядный	Показ тренера и	Виды показа:

		гимнасток. Фото и кинопоказ. Графическое изображение.	- целостный, - фрагментарный, - имитирующий, - контрастный, - утрированный, - разноракурсный.
3	Практический	Целостного и расчлененного упражнения. Упрощенного и усложненного упражнения. Стандартного и переменного упражнения. Игровой, круговой и соревновательный.	Эффективен контроль исходных и промежуточных положений. У опоры, с поддержкой, за лидером, «с горки», «в горку» и др. Меняются условия и количественный компоненты движений. По принципу: кто больше, дальше, быстрее, лучше.
4	Помощи	Физической помощи: - тренера; - соученицы; - тренера.	Фиксация, поддержка, подталкивание, подкрутка, проводка, ограничения.
5	Идеомоторный	Представление; Мысленное воспроизведение ; Мысленная тренировка.	При разучивании, отработке, перед оценкой, в период вынужденной неподвижности.

6	Музыкальный	Выполнение заданий в темпе, ритме, динамике музыки и с ориентиром на акцент.	Позволяет правильно расставить акценты в движениях, подсказывает время приложения усилий и относительного расслабления мышц.
---	-------------	--	--

В процессе физического воспитания, несомненно, особое значение имеет практический метод обучения в двух основных вариантах: целостного и расчлененного обучения.

Целостный метод обучения применяется:

- для разучивания наиболее простых движений;
- при изучении некоторых сложных действий, которые с методической точки зрения, не целесообразно делить на части;
- при закреплении и совершенствовании двигательных умений и навыков.

Разновидности целостного метода обучения:

Собственно целостный.

Метод целостного упражнения с постановкой частных задач.

Метод подводящий упражнений (от упрощенных форм – к целевому упражнению, от облегченных условий – к естественным).

Метод расчлененного обучения по частям с последующим их объединением в целостное упражнение применяется:

- при обучении координационно очень сложным упражнениям;

- если упражнение состоит из большого числа элементов, органически мало связанных между собой;

- если упражнения выполняются так быстро, что при целостном выполнении нельзя изучить и усовершенствовать его части.

Разновидности расчлененного метода обучения:

Собственно расчлененный метод.

Метод решения узких двигательных задач, который предполагает вычленение определенных фаз движения (позы в равновесиях, поворотах, прыжках и т.п.).

По разделениям: освоение ключевых положений тела.

Поэтому перед началом обучения педагог должен решить задачу выбора того или иного метода. Осуществлять выбор нужно, руководствуясь следующим правилом: «целостно – если возможно, по расчленениям – если необходимо» (Гавердовский Ю.К.)

Эффективность обучения любому двигательному действию во многом зависит от правильности и рациональности действий педагога и его взаимодействия с учениками. Во время обучения решаются как основные, так и частные задачи, но главным требованием является освоение рациональных способов решения двигательных действий. Поэтому главной задачей, стоящей перед преподавателем, является обучение ученика наиболее коротким путем, но при этом сформированный навык должен быть прочным и совершенным.

Теоретически обосновано и методически оправдана структура обучения, в которой условно выделяется три этапа:

1 этап – создание представления о двигательном действии и начальное разучивание упражнения;

2 этап – углубленное, детальное разучивание;

3 этап – закрепление и дальнейшее совершенствование двигательного действия.

Цель 1 этапа обучения - создание общего представления об изучаемом двигательном действии.

Представление о двигательном действии должно включать:

Зрительный образ двигательной задачи, основанный на наблюдении;

Логический образ двигательной задачи, основанный на объяснении;

Кинестезический (двигательный) образ, основанный на ранее сформировавшихся представлениях, возникших в попытках решить двигательную задачу частично в подводящих упражнениях или целиком.

Создание предварительного представления об изучаемом действии осуществляется путем применения ряда методических приемов:

- использование терминологически точного названия упражнения.
- создание зрительного представления о двигательной задаче – показ упражнения.
- объяснение (логический образ двигательной задачи).
- создание двигательного представления (кинестезический образ двигательного действия) – первичное, пробное исполнение.

Формы, средства и методы создания представлений всегда должны соответствовать уровню знаний, тренированности и двигательному опыту занимающихся.

Первые пробные попытки исполнения, как правило, всегда связаны с ошибками. Задача тренера – увидеть эти ошибки, выделить главные и второстепенные, определить их причины, чтобы в дальнейшем правильно подобрать корректирующие упражнения.

Дальше преподаватель должен действовать по определенной схеме: задание – ошибки и их причины – корректирующее задание.

Цель 2 этапа обучения – формирования двигательного умения.

Двигательное умение – это такой уровень овладения действиями, при котором управление движением осуществляется при активной роли мышления.

Основным методом формирования умения – практическое выполнение действий в стандартных условиях. При этом возможно использование как целостного, так и расчлененного методов обучения в зависимости от конкретных задач.

На этом этапе полезен метод срочной информации о характеристиках движения, например: просмотр видеозаписей сразу после исполнения гимнасткой элемента или комбинации. Могут быть использованы приемы взаимо- и самоконтроля (броска в цель, на заданное расстояние или высоту, контроль движений и поз по отражению в зеркале и т.п.).

Очень важно, чтобы преподаватель во время отреагировал на возможные ошибки, иначе, когда движение автоматизируется, необходим будет процесс переучивания.

Цель 3 этапа обучения – формирование навыка.

Двигательный навык – это такая степень овладения действием, при которой управление движением происходит автоматизировано: сознание освобождается от подобного контроля за каждым действием, движения выполняются слитно, легко, экономично, устойчиво под влиянием сбивающих факторов.

Закрепление происходит в процессе многократных повторений. Попутно происходит совершенствование выразительности и деталей техники (амплитуда прыжков, равновесий и т.п.).

Основным критерием качества навыка является надежность (стабильность) выполнения движения.

2.3. Особенности обучения упражнениям с предметами.

Обучение упражнениям с предметами строится в соответствии с общими основами, но имеет свои эффективные специфические правила:

Учить нужно не движениям предметом, а действиям, обеспечивающим эти движения (использовать имитационные упражнения).

Учить надо отдельно по структурным группам, а после освоения отдельных движений их можно объединять в соединения.

Учить движениям с предметом надо изолированно от движений телом или при минимально необходимых движениях, однако по мере освоения целесообразно сочетать их с самыми разнообразными движениями тела по нарастающей трудности.

Чередовать обучение движениям надо так, чтобы, во-первых, чередовать нагрузку на разные мышечные группы и, во-вторых, чтобы предшествующие движения готовили к исполнению последующих.

При обучении движениям с предметами большую роль играет многократное повторение (не менее 8 раз), при этом задание должно предусматривать возвращение в и.п.

Контролировать степень освоения движений целесообразно по принципу «сколько из 10 раз получилось».

Для обучения упражнениям с предметами в учебно-тренировочных занятиях необходимо предусмотреть «предметные уроки». Обычно они проводятся как 5й-6й фрагменты от начала урока, но иногда целесообразно с них начинать учебно-тренировочные занятия.

Совершенствование предметной подготовки гимнасток может быть связано с изучением более сложных манипуляций предметами, а также с усложнением движений телом.

Н.А. Овчинникова и Е.В. Бирюк - чемпионки и известные ученые – кандидаты педагогических наук дали рекомендации, которые актуальны и сегодня:

Обучать упражнениям целесообразно в облегченных условиях: на месте, замедляя темп, используя подводящие упражнения и упрощенные варианты предметов. Все, размер, фактура предметов должны соответствовать возможностям занимающихся. Направленное варьирование веса и размеров предметов позволяет легче и быстрее обучать некоторым движениям, развивать необходимые двигательные качества.

Применять упражнения следует в одинаковом объеме для правой и левой руки, что ограничит двигательную функциональную асимметрию и повысит возможности обеих рук. При этом следует помнить, что функциональная асимметрия легче поддается коррекции в 8-9 лет, чем в 10-11. Начинать разучивание простых элементов полезнее с левой руки.

Упражнение с предметами рекомендуется вводить в основную часть урока. Разучивание новых координационно-сложных упражнений, должно предшествовать уже изученным, выполняем интенсивно. Большую роль для выработки правильных дифференцировок и формирования ритмо-темповой структуры упражнения играет подбор музыкального сопровождения и умелое использование его в уроке.

После освоения основной формы движения изучаются, закрепляются и совершенствуются путем изменения условий их выполнения, к которым относятся:

- уменьшение и увеличение импульса силы (например, амплитуды и высоты бросков);
- дополнительные движения туловищем при махах, бросках, ловле, увеличение амплитуды поворота и т.д.;
- перенос тяжести тела на ногу или круговые движения при махах, перекатах, восьмерках.
- соответствующие или усиленные движения туловища, сопровождающие движение предмета (например, при перекатах мяча);
- усложненное положение рук (например, в момент ловли рука за спиной, под ногой, руки за головой, руки в скрестном положении).

5. Дальнейшее совершенствование осуществляется путем соединения нескольких элементов следующими способами: серии – соединение одинаковых элементов; ряды – соединение разных элементов одной структурной группы; соединение элементов разных структурных групп с предметом; соединение элементов разных структурных групп с предметом и движениями телом. В упражнениях с предметами важно подготовить двигательный аппарат спортсменки таким образом, чтобы обеспечить

значительный запас прочности при выполнении демонстрируемой композиции и, вместе с тем, гибкость, пластичность формируемых навыков, позволяющую создать новые оригинальные варианты движений, приспосабливаясь к меняющимся требованиям правил, и успевать за техническим прогрессом.

6. Доказано, что недостаточный уровень использования сравнительно простых, но базовых, многочисленных в количественном плане действий с предметами, является одной из причин многих технических ошибок, допускаемых гимнастками на соревнованиях. Вместе с тем, элементы настолько усложнились и продолжают развиваться, что без применения специальных приемов обучения выполнить их просто невозможно.

Одним из путей решения проблемы лежит в выработке определенной системы проведения уроков с предметами. Предлагается путь раздельной отработки движений без предмета и с предметами, а также их сопряжения на новом уровне. Смысл предлагаемой методики состоит в том, что программируется совершенствования базовых элементов, проигрываются все варианты соединений, осуществляется развитие средств предметной подготовки, создается необходимый запас технической подготовленности и условия, обеспечивающие надежность исполнения соревновательных композиций.

При построении урока с предметами следует учитывать некоторые методические положения, специфические для этой формы занятий:

Необходимо постоянно возвращаться к базовым навыкам: передачи, перехваты, круги, вращения, броски и т.д. То есть урок всегда должен начинаться с действий, не усложненных сочетаниями с движениями тела.

На начальных этапах обучения весьма перспективной представляется отработка структурных групп движений с тем предметом, который в

наибольшей степени отвечает их специфике: броски и отбивы – мяч; вращения и поскоки – скакалка; круги и мельницы – булавы; перекаты – обруч. Этот подход позволяет использовать несколько предметов на уроке уже на начальном этапе работы с детьми.

При разработке урока тренер должен учитывать все основные структурные группы движений, специфичные для данного предмета, необходимость их варьирования и многократного повторения. После выполнения серий движений контрастных структурных в чистом виде необходимо переходить к выполнению сочетаний их между собой. Так как выполнить все возможные сочетания в одном занятии нельзя, гимнастка должна проходить по некоему кругу, вновь и вновь возвращаясь к каждому. Этот момент обеспечит гибкость и разновидность навыка.

При проведении уроков особое внимание нужно уделять точности движений рук и перемещений предмета, четкости динамической осанки, сохранению устойчивости, создавать ситуации, требующие от гимнасток значительных усилий, для безупречного исполнения даже элементарных действий. Сотни повторений позволяет сделать сложнейшие элементы простыми, однако лишь при условии контроля за качеством исполнения, чтобы не закрепить ошибочные варианты, нерациональную технику движений.

В зависимости от периода подготовки продолжительность урока варьируется от 15 до 45 минут. В урок включаются упражнения с одним, двумя, реже – с большим количеством предметов.

Упражнения выполняются синхронно всей группой. Задания могут выполняться индивидуально, в парах, тройках, группах и других построениях, позволяющих выполнить переброски и передачи предметов.

Музыкальный материал должен быть выразительным, ритмически разнообразным, побуждающим к действиям в определенном характере.

Движения выполняются в обе стороны, правой и левой рукой. Следует чередовать контрастные структурные группы, например: броски-перекаты, передачи-отбивы, с последующим их варьированием и наращиванием трудности.

Завершают урок движения наиболее приближенные к структуре к классификационным элементам, с перемещением по площадке, с включением поворотов, равновесий, прыжков. Тем не менее, при построении уроков ориентироваться следует, прежде всего, на технику самого предмета, качественное исполнение деталей. Повышение требований к точности.

Обобщив тенденции к методике обучения упражнения с предметами в самые последние годы, авторам пособия удалось сформировать довольно стройную систему преподавания этого раздела.

Предлагаемая методика обучения упражнениям с предметами включает в себя предметные уроки трех уровней:

- первый уровень – первоначальное обучение технике упражнений с предметами;
- второй уровень – совершенствование предметных манипуляций;
- третий уровень – соединение базовых движений телом с предметными манипуляциями.

Кроме предметных уроков, авторы данного пособия считают чрезвычайно полезным для совершенствования техники владения предметами проведение разминок с предметами, комплексов специальной физической подготовки (СФП) с предметами и подвижных игр с предметами.

2.4. Удержание и баланс предметов

Разная форма предметов предопределяет разные способы удержания предметов.

Скакалка обычно удерживается за два конца хватом за узелки: узелок располагается на середине ладони, пальцы сжимаются в кулак и зажимают узелок, скакалка проходит между большим и указательным пальцами. Хват не должен быть слишком сильным, чтобы скакалка могла двигаться, находясь в кулаке. Кроме этого, скакалку можно держать:

- за один конец;
- за два конца одной рукой;
- за середину одной и двумя руками;
- за середину и конец;
- сложенной в 2-4 раза одной и двумя руками

Обруч обычно удерживается одной рукой и имеет два способа хвата:

- жесткий хват - обруч зажимается в кулак, как скакалка;
- свободный хват - обруч располагается на внутреннем ребре ладони между большим и указательным пальцами.

В связи с тем, что обруч - плоский предмет, его положение и движения различаются по плоскостям: лицевой, боковой, горизонтальной, наклонной.

В некоторых случаях обруч может удерживаться двумя руками жестким хватом снизу и сверху.

Мяч обычно удерживается на ладони при слегка разведенных пальцах кисти, основная опора мяча о ладонь осуществляется у основания пальцев, сама ладонь не касается мяча, подушечки пальцев касаются мяча лишь слегка, фиксируют, но не вжимаются в него. Запрещено прижимать мяч к запястью, предплечью или телу.

Мяч относительно самый тяжелый предмет (400 грамм) шарообразной формы и достаточно большого для кисти диаметра (18-20 см), поэтому удержание его, которое специалисты называют балансом, даже при простых движениях рукой или телом, объективно технически трудное действие.

Баланс мяча по сути - это сохранение устойчивого положения по отношению к кисти. По законам физики равновесие будет сохраняться, если проекция центра тяжести мяча не выйдет за пределы кисти. Поэтому во время движений рукой или телом необходимо так располагать кисть, чтобы она постоянно находилась под мячом.

Лента обычно удерживается следующим образом: конец палочки опирается в основание ладони, все пальцы, кроме указательного, собираются в кулак и зажимают палочку, указательный палец вытягивается вдоль палочки и фиксирует её.

Булавы обычно удерживаются за головку двумя способами:

- жестким хватом (как палочку ленты);
- свободный хват (как концы скакалки).

Кроме этого, булавы иногда удерживаются:

- за середину шейки (как жесткий хват обруча);
- за тело (таким же способом, как и за шейку).

2.5 Вращательные движения предметами.

Вращательные движения предметами - это круговые движения кистью. Вращательные движения классифицируются:

- по месту расположения оси вращения;
- по плоскости вращения;
- по части тела, осуществляющей вращение.

Неполное круговое движение называется махом или покачиванием.

Серия круговых движений, в которых ось вращения находится у края предмета, называется вращением.

Круговые движения, в которых ось вращения проходит через диаметр предмета, называются вертушками. Вертушки могут быть:

- связанные - с удержанием;
- свободные - опорные и полетные. Опорой для вертушек может быть: пол; кисть; нога; тело.

В том случае, когда ось вращения располагается снаружи от предмета и на какой-то части тела, выполняются об крутки.

Об крутки могут быть: руки, ноги, шеи, туловища, всего тела.

Кроме того, что вращательные движения различаются по типу вращений, они различаются по плоскости движений: лицевой; боковой; горизонтальной; наклонной.

Обычно вращательные движения выполняются рукой, но могут выполняться и другими частями тела: ногой, туловищем, шеей.

2.6. Фигурные движения предметами

Фигурные движения - это условное название группы движений, в результате которых предметы описывают в пространстве определенный рисунок - фигуру.

Фигурные движения классифицируются:

- по рисунку предмета - фигуре;
- по плоскости движений предметами.

В результате движений кистью одновременно со смещением всей руки или только кисти или другой части руки могут быть нарисованы следующие фигуры:

1.Круги: малые - кистью, средние - локтем, большие - от плеча.

2.Мельницы - сочетание малых кругов в определенной последовательности:

а) двухтактные - два последовательных круга справа от кистей, затем два последовательных круга слева от кистей;

б) трёхтактные - три последовательных круга справа, а затем слева от кистей;

3. Спирали - серия малых кругов, вытянутых в поперечную линию в виде спирали;

4. Восьмерки - это серия кругов в сочетании со смещением руки в названной форме. В зависимости от величины: малые, средние" большие;

5. Змейки - колебательные движения кистью: вверх-вниз или вправо-влево с вытянутой в длину формой.

Но плоскости выполнения фигурные движения могут быть: лицевые; боковые; горизонтальные; наклонные; круговые.

2.7 Перекатные движения предметов

Перекаты – это движение предметов путем ката по опорной поверхности от одного места до другого. Перекаты классифицируются:

1. По месту ката: а) по полу; б) по телу или его части.
2. По продолжительности: а) большой; б) средний; в) малый.
3. По линии горизонта: а) горизонтальные; б) горизонтально - вниз; в) горизонтально - вверх.
4. По направлению (для пола): а) вперед; б) в сторону; в) назад; г) обратный; д) по дуге или кругу.
5. По наличию или отсутствию сопровождения и коррекции: а) свободный; б) сопровождаемый.

Перекаты состоят из следующих фаз:

1. Подготовительная - принятие удобного положения.
2. Толчковая - подталкивание предмета в нужном направлении.
3. Качения - свободное или сопровождаемое перемещение.
4. Торможения или контакта.
5. Завершения - остановка или переход в другое движение.

В принципе, перекат может выполняться и горизонтально, и горизонтально - вниз, и горизонтально - вверх. Направление переката будет зависеть от силы толчка.

В основу технологии построения уроков с предметами положены принципы цикличности варьирования, усложненных условий, сопряженного воздействия, опережающей трудности. *Смысл методики* состоит в том, что программируется совершенствование базовых элементов, «проигрываются» все варианты соединений, осуществляется развитие средств предметной подготовки, создается необходимый запас технической подготовленности и условия, обеспечивающие надежность исполнения соревновательных композиций.

2.8 Бросковые движения предметов

Бросковые движения - это безопорные (полетные) движения предметов. Бросковые движения классифицируются:

1. По способу перехода предмета в безопорное положение: а) выбросом - броски;
б) выпуском - переброски; в) отскоком - отбивы.
2. По способу движения бросающей части тела: а) махом; б) разгибом.
3. По части тела, осуществляющей бросковое движение: а) рукой или её частью; б) ногой или её частью; в) туловищем;
4. По направлению: а) вверх; б) вперед-вверх; в) назад - вверх; г) в сторону - вверх;
5. По наличию условного препятствия: а) под руку; б) под ногу; в) под плечо; г) за спиной; д) за головой.

Основными, наиболее впечатляющими и трудными, являются следующие бросковые элементы: броски, отбивы и ловли, которыми завершаются все бросковые движения.

Броски - это движения, сообщаемые предметам продолжительное безопорное (полетное) положение.

Бросок состоит из следующих фаз:

1 - подготовка к броску - принятие удобного положения;

2 - замах - движение по направлению противоположное броску, но обязательно в той же плоскости;

3 - разгон - активное движение руки в направлении броска;

4 - выброс - отпускание или выталкивание предмета;

5- полет - нахождение предмета в безопорном положении. Перемещение свободного предмета совершается по параболе. Высота и форма траектории зависит от исходных условий вылета - направления и скорости. Время полета зависит от скорости вылета, а скорость - от резкости (быстроты и силы) броска.

Отбивы - это движения, в результате которых предметы после соприкосновения с полом, частью тела или другим предметом приобретают полетное (безопорное) положение.

Отбивы состоят из следующих фаз:

1 - свободное перемещение предмета;

2 - контакт - столкновение с неподвижным или движущимся предметом, частью тела или полом;

3 - свободное перемещение по измененному направлению, где угол падения равен углу отражения.

Ловли - это прием предметов после свободного перемещения. Ловлями завершаются все свободные перемещения предметов: бросковые и перекатные движения.

Ловли состоят из следующих фаз:

1 - подготовка к ловле - подъем руки или другой части тела навстречу предмету;

2 - сопровождение - движение принимающей части тела по направлению падения предмета с целью выравнивания скоростей, без чего будет либо отскок, либо очень жесткая ловля;

3 - контакт - соприкосновение ловящей части тела с предметом: контакт с мячом начинается с кончиков пальцев, остальных предметов - с касания ладони;

4 - торможение - постепенная остановка - движение по той же траектории с постепенным замедлением;

5.- завершение - прекращение движения (остановка) или переход в следующее движение.

При построении уроков с предметами следует учитывать некоторые методические положения, специфичные для этой формы занятий:

1.Необходимо постоянно возвращаться к элементарным действиям, какими считаются базовые навыки и элементы школы предмета: передачи, перехваты, круги, вращения, броски и т.д.

2.На начальных этапах весьма перспективной представляется отработка движений различной структуры с тем предметом, который в наибольшей степени отвечает её специфике: броски и отбивы – мяч; вращения и подскоки – скакалка; позы и круги – булавы; перекаты – обруч. Этот подход позволяет

использовать несколько предметов в уроке уже на начальном этапе работы с детьми.

3. При разработке урока необходимо учитывать все основные структурные группы движений специфичные для данного предмета, необходимость их варьирования и многократного повторения.

4. После выполнения серий движений контрастных структурных групп в чистом виде необходимо переходить к выполнению сочетаний их между собой. Поскольку выполнить все возможные сочетания в одном занятии нельзя, необходимо предусмотреть перспективу, чтобы проходя по некоему кругу, гимнастики вновь и вновь возвращались к исходному. Это обеспечивает гибкость и разносторонность навыка.

5. Важным является включение в урок хореографии или других разновидностей урока без предмета, рабочих поз и действий, характерных для элементов с предметами – положения рук, активные перемещения туловища, наклоны и повороты головы, фиксация взгляда, работа ног, затрудняемая особыми движениями рук и т.д.

6. Уделять особое внимание точности движений рук и перемещений предмета, четкости динамической осанки, сохранению устойчивости, создавать ситуации, требующие от гимнастки значительных усилий для безупречного исполнения даже элементарных действий.

7. Сотни повторений позволяют сделать сложнейшие элементы простыми, однако, лишь при условии неусыпного контроля за качеством исполнения. Здесь требуется большое внимание со стороны тренера и постоянная сосредоточенность гимнастки, навыки осмысленного самоконтроля.

Главным из преимуществ, достигаемых при проведении уроков с предметами, является регламентированность количества повторений при высокой интенсивности работы всей группы. Упражнения выполняются без пауз для отдыха. Важным является импровизационный характер – задаются только структура движения, а также пусковая и итоговая позы, детали элемента создаются в ходе исполнения, что в ряде случаев приводит к оригинальным находкам.

Уроки позволяют сравнивать успехи в предметной подготовке гимнасток. Они приучаются работать синхронно, согласованно с музыкой. Выигрыш и в использовании площадки, поскольку для занятия с предметами подходят и сравнительно небольшие помещения.

В зависимости от периода подготовки продолжительность тренировочного занятия варьируется от 15 до 45 минут. Тренировка состоит из трех циклов заданий. В нее включаются упражнения с одним, двумя, реже с большим количеством предметов.

1-ый цикл. Упражнения выполняются синхронно всей группой. Задания могут выполняться индивидуально, а также в парах, тройках, группах и других построений, позволяющих выполнять переброски и передачи предметов. Продолжительность исполнения элементов одной структуры от 32 до 64 тактов. Движения выполняются в обе стороны, правой и левой рукой. Количество повторений кратное или с преобладанием элементной для не доминирующей руки.

Следует чередовать контрастные структурные группы, например, броски-перекаты, передачи-отбивы, по рекомендуемой схеме с последующим их варьированием и наращиванием трудности.

После завершения 1-го цикла, охватывающего все структуры движений, он может повториться вновь в несколько измененном виде: другой способ броска, другое и.п., другой частью тела и т.д.

Во 2-м цикле основным является акцент на сочетание разноструктурных движений с проработкой всех возможных вариантов.

Завершают урок движения **3-го цикла**, наиболее приближенные по структуре к классификационным элементам, с перемещением по площадке, с включением поворотов, равновесий, прыжков.

На начальных этапах подготовки урок ограничивается одним-двумя циклами, либо сокращенным количеством структурных групп. Урок для квалифицированных гимнасток проводится более компактно, интенсивно.

Первый цикл менее продолжителен по времени, но количество повторений при этом сохраняется за счет сокращения пауз и увеличения темпа.

Групповые упражнения резко отличаются от комбинаций одиночек. В индивидуальных упражнениях успех зависит от индивидуальных физических, технических и артистических особенностей гимнасток. Чем ярче индивидуальность, тем она интереснее.

В групповых упражнениях необходимо нивелировать свою индивидуальность, выполнять движения с единой амплитудой, скоростью, силой, высотой, дальностью, темпом.

Единообразие, согласованность, четкость и слитность – вот основные составляющие успешного выступления в групповых упражнениях. Кроме этого важно добиться стабильности в исполнении взаимодействий и готовности к незапланированным действиям партнерши.

В настоящее время групповые комбинации выполняются пятью гимнастками. Каждая команда представляет две различные комбинации на разную музыку:

1-я композиция – с одинаковыми предметами;

2-я композиция - с двумя разными предметами.

В младших разрядах: 1-я композиция – без предмета, 2-я - с одинаковыми предметами.

Отличительной особенностью групповых комбинаций является наличие возможности взаимодействия гимнасток. Выделяют 2 типа взаимодействий: посредством предмета и без участия предмета.

Взаимодействия посредством предмета может осуществляться:

- обменом предметами: передачи, перекаты, переброски;
- без обмена предметами: например, прыжок шагом в обруч, который удерживает партнерша.

Взаимодействия гимнасток без участия предметов может быть контактным и бесконтактным.

В элементах взаимодействия успех каждой гимнастки зависит от согласованности движений партнерш, поэтому их еще называют элементами сотрудничества.

Основная часть тренировочного занятия включает работу: над элементами и соединениями, над частями комбинации, по половинам комбинации, над комбинацией в целом.

Контрольные вопросы

1. Какие действия могут совершать предметы, как физическое тело, с точки зрения механики?
2. Находясь в связанном положении, предмет может?
3. Из каких фаз состоит бросок?
4. Методы спортивной подготовки?
5. Сколько способа хвата имеет обруч?
6. Какие вы знаете способы удержания булавы?
7. Классификация вращательных движений?
8. Какие фигуры могут быть нарисованы кистью или другой частью руки?
9. Из каких фаз состоит ловля?

Литература

1. Художественная гимнастика. \Под общ.ред. Т.С. Лисицкой. – М.:ФиС,1982.
2. Художественная гимнастика. \Учебник. Под общ. ред. проф. Л.А.Карпенко.- М.2003.- 382с.
3. Умаров М.Н. Федорова С.В. Характеристика и содержание учебных занятий по художественной гимнастике. (Методические рекомендации. Т.,2009.
4. Холодов Ж.К, Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений.- 2-е изд., испр. и доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 480 с.
5. И. А. Винер-Усманова [и др.]. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития: учебное пособие.- Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им.П. Ф.Лесгафта.-М. :Человек,2014.-200 с.
3. Журавин М.Л., Меньшиков Н.К «Гимнастика», Москва, 2002 «Academia» - 444 с.

6. Теория и методика обучения упражнениям с предметами в художественной гимнастике: Учебно-методическое пособие / под ред. проф. Л.А. Карпенко. – Белгород: Лит Караван, 2011. – 100 с.

ГЛАВА 3

ОБЩИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯМ И ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

3.1 Общая характеристика технической подготовки в художественной гимнастике

Техническая подготовка - это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня.

Цель технической подготовки в художественной гимнастике - сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы гимнасткам с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность в сочетании с разнообразием, трудностью и оригинальностью упражнений в единстве с музыкой и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства.

Задачами технической подготовки в художественной гимнастике являются:

- формирование системы специальных знаний о рациональной технике упражнений, требований к их исполнению, изучение правил соревнований;
- развитие широкого круга разнообразных двигательных умений и навыков, свойственных художественной гимнастике;
- совершенствование всех спортивно-значимых компонентов исполнительского мастерства: технических, физических, эстетических и музыкально-выразительных;
- разработка новых оригинальных элементов и соединений, совершенствование техники общеизвестных;
- составление соревновательных программ, эффективно отражающих и совершенствующих спортивное мастерство спортсменок.

В технической подготовке гимнасток выделяют следующие компоненты:

1. Беспредметная подготовка - формирование техники телодвижений, ее компонентами являются специфическая, равновесная, вращательная, прыжковая, акробатическая и танцевальная подготовки.

2. Предметная подготовка - формирование техники движений предметами, компоненты этого вида подготовки: балансовая, вращательная, фигурная, бросковая и перекатная подготовки. Упражнения выполняются с 5 разными по форме, фактуре, размерам предметами: скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой, которые предполагают следующие группы движений: удержание и баланс, вращательные и фигурные движения, бросковые движения и перекаты.

3. Хореографическая подготовка включает обучение элементам 4 танцевальных систем: классической, историко-бытовой, народно-характерной и современной. Хореографическая подготовка двигательного обогащает гимнасток, содействует разнообразию их деятельности и расширению средств выразительности в соревновательных программах, формирует правильное понимание красоты поз, линий, положений и движений тела, развивает культуру движений, а также воспитывает музыкальность ритмичность, эмоциональность и выразительность.

4. Музыкально-двигательная подготовка - формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой. Этот вид подготовки предполагает: знакомство с элементами музыкальной грамоты; формирование умения слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности; развитие умения согласовывать движения с музыкой и средствами музыкальной выразительности; совершенствование творческих способностей - поиск соответствующих музыке движений.

5. Композиционно-исполнительская подготовка - это поиск элементов и соединений, работа с музыкальным материалом, составление и совершенствование соревновательных и спортивно-показательных программ, совершенствование качества их исполнения, формирование виртуозности,

выразительности и артистизма. Осуществляется на специальных постановочных уроках или во время комплексных занятий.

Техническая подготовка спортсменок в художественной гимнастике совершенствуется не только на учебно-тренировочных занятиях, но и в процессе учебно-тренировочных сборов, на которые в структуре подготовки гимнасток выделяется отдельное время. При проведении сборов учитывается его цель, сроки проведения, время года. От этого во многом зависит содержание и построение работы на сборах.

В движениях без предмета (телодвижениях гимнасток) можно выделить 9 структурных (сходных по технике) групп движений: специфические упражнения, наклоны, равновесия, повороты, прыжки, акробатические упражнения, партерные элементы, ходьбу и бег.

Компонентами беспредметной подготовки являются: равновесная, вращательная, прыжковая, специфическая, акробатическая и танцевальная подготовки.

Упражнения с предметами выполняются с 5 разными по форме, фактуре и размерам предметами: скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой. Особенности предметов безусловно влияют на технику движений. Но общие закономерности сходных по технике движений очевидны. С обобщенных позиций в упражнениях с предметами целесообразно выделять следующие группы движений: удержание и баланс, вращательные движения, фигурные движения, бросковые движения и перекаты.

Компонентами предметной подготовки являются: балансовая, вращательная, фигурная, бросковая и перекатная подготовки.

Хореографическая подготовка включает обучение элементам - 4 танцевальных систем: классической, историко-бытовой, народно-характерной и современной. Хореографическая подготовка содействует решению многих задач становления спортивного мастерства гимнасток:

- двигательного обогащает гимнасток, содействует разнообразию их деятельности и расширению средств выразительности в соревновательных

программах.

- формируем правильное понимание красоты поз, линий, положений и движений тела, развивает культуру движений.
- воспитывает музыкальность, ритмичность, эмоциональность и выразительность.

Осуществляется хореографическая подготовка в форме разминок (уроков) классического, народно-характерного и современного содержания, а также при разучивании танцевальных и спортивно-танцевальных комбинаций.

Музыкально двигательная подготовка, в художественной гимнастике базируется на системе ритмической гимнастики Эмиля Жак-Далькроза, преобразованной Р.А. Варшавской. Она имеет решающее значение в развитии музыкальности, выразительности и творческой активности занимающихся художественной гимнастикой. Музыкально-двигательная подготовка предполагает:

- Знакомство с элементами музыкальной грамоты.
- Формирование умения слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности: характер, темп, метро-ритм, динамические оттенки и структуру.
- Формирование умения согласовывать движения с музыкой и средствами музыкальной выразительности.
- Развитие творческих способностей - поиска соответствующих музыке движений.

Осуществляется музыкально-двигательная подготовка в виде бесед, специальных заданий на связь движений с музыкой, музыкальных игр и творческой импровизации.

Композиционная подготовка - это процесс составления новых элементов, соединений, спортивных и спортивно-художественных программ.

Осуществляется композиционная подготовка на специальных постановочных уроках или во время комплексных занятий.

Содержание и структура технической подготовки в художественной гимнастике

Согласно концепции базовой подготовки, сложившейся в спортивной гимнастике (Ю.К. Гавердовский, 1989; Ю.К. Смолевский, Ю.К. Гавердовский, 1999) компоненты технической подготовки включают в себя несколько классов учебно-тренировочных упражнений, охватывающих все основные уровни сложности базовых двигательных навыков:

- 1.Элементы гимнастической "школы".
- 2.Базовые навыки универсального и видового назначения.
- 3.Профилирующие упражнения.
- 4.Профилирующие комбинации.
- 5.Модальные элементы.
- 6.Авторские элементы.
- 7.Служебные элементы.

В науке и практике спортивной гимнастики сложилось правило выбора упражнений для обучения, которое коротко формулируется так: от базовых навыков к профилирующим упражнениям и профилирующим комбинациям, а далее к модальным элементам и сверхсложным комбинациям. Таким образом, широко известный дидактический принцип «от простого к сложному» несколько трансформируется в принцип «от базового к его разновидностям» (В.М. Смоленский и др., 1979).

I класс - упражнения гимнастической «школы» - это простейшие навыки, с освоения которых начинается техническая подготовка гимнасток. В первую очередь к ним относятся элементы гимнастического стиля:

а) сохранение гимнастической осанки - положения тела с нормальными изгибами позвоночника, развернутыми и опущенными плечами, прижатыми лопатками, развернутыми наружу стопами, приподнятым положением головы, подтянутыми мышцами живота и ягодиц.

б) выполнение движений ногами выворотно, с максимально выпрямленными коленями, натянутыми стопами, пружинно, с мягкой постановкой стоп.

II класс - базовые навыки универсального и видовой назначения – это двигательные действия (относительно самостоятельные или часть элемента), которые входят в структуру большого количества разнообразных по сложности целостных гимнастических движений, доведенное до совершенства. Подобных двигательных действий относительно немного. При выполнении этих элементов четко и ярко проявляются все закономерности техники.

В теории художественной гимнастики пока еще нет четкого деления между навыками I и II класса. В различных литературных источниках одни и те же навыки могут быть отнесены к разным классам движений. Можно говорить о том, что все базовые навыки должны исполняться в «гимнастическом стиле», т.е. с хорошей осанкой, выпрямленными коленями, натянутыми носками. В художественной гимнастике к базовым навыкам могут быть отнесены:

1. Базовые навыки движений телом:

- постановка высоких полупальцев (по VI, I, III позициям);
- разновидности ходьбы и бега;
- «закрытая» осанка и прогнутое положение в пояснице;
- волнообразные движения, «волны», пружины руками;
- «пружинные» движения ногами;

В основе техники выделяют ведущее движение - основное звено, от которого в первую очередь зависит результативность действий, например, отталкивание в прыжках.

Движения, которые могут выполняться с некоторыми вариациями, составляют детали техники, например, движения рук в прыжках и поворотах.

Техника движений раскрывается в его кинематической и динамической структурах. Под кинематической структурой подразумевается пространст-

венная форма движений и их изменения во времени. Совокупность внешних и внутренних сил, влияющих на движения человека, определяют динамическую структуру упражнений.

К пространственным характеристикам техники упражнений относятся положение тела и траектория (путь) движения. К «ременным характеристикам относятся длительность и темп движений. Темп определяется числом движений в единицу времени. К пространственно-временным характеристикам относится скорость, которая определяется быстротой изменения положения тела в пространстве в единицу времени.

Обобщенным показателем динамических характеристик является сила движений. Ритм движений является динамико-временной характеристикой движений. Упрощенно говоря, ритм - это последовательное чередование сильных и слабых движений.

Движения, составляющие определенное действие (упражнение), распределены в соответствующей очередности. В методических целях целесообразно выделять в упражнении 5 фаз:

1. Исходное-пусковое положение;

2. Подготовительная фаза - предназначена для создания наиболее благоприятных условий для выполнения главной задачи, например, это разбег или подсед, наскок в прыжках, выпад или шаг в поворотах;

3. Основная пусковая фаза состоит из движений, с помощью которых решается главная задача действия, например, в прыжках - это отталкивание и полет;

4. Фаза реализаций - это фаза фиксации позы в равновесиях, поворотах, прыжках;

5. Заключительная фаза - завершает действия. Это приземление в прыжках или остановка в поворотах.

Спортивная техника постоянно развивается, совершенствуется, постоянно повышаются требования к уровню спортивного мастерства, появляется

новое оборудование, инвентарь, а ученые, тренеры и спортсмены ведут постоянный поиск более совершенных способов исполнения.

Однако в каждый период развития того или иного вида спорта существует образец техники, который обозначается терминами эталон и стандарт.

Необходимо также различать понятия; «техника упражнения» и «техника исполнения упражнения». Техника упражнений - это, как правило, плод | многолетнего коллективного опыта, техника выполнения упражнений - это индивидуальная программа частных действий каждого спортсмена.

3.2 Основы техники и методика обучения упражнениям художественной гимнастики

Методы обучения

Слово «метод» греческого происхождения и буквально означает движение вдоль пути. В научно-педагогической деятельности метод - это принципиальный способ (путь) решения той или иной задачи: педагогической, ила научной. Методические приемы - это конкретные способы действия преподавателя или ученого в реализации того или иного метода.

В зависимости оттого, каким образом (способом) занимающиеся приобретают знания и умения, различают:

1.Словесный метод обучения, включающий следующие методические, приемы: лекции и беседы, описания, объяснения и пояснения, указания и инструктаж, команды и распоряжения, оценку, обсуждение и убеждение.

2.Наглядный метод обучения, включает:

- а) натуральный показ тренера или гимнастки;
- б) фото, кино или видео показ;
- в) модельный или графический показ.

При этом показ может быть: целостным, и фрагментарным, имитирующим и утрированным, контрастным и разноракурсным.

3. Практический метод обучения может быть представлен:

- а) целостным и расчлененным методами разучивания;
- б) стандартным (одинаковым) и переменным (меняющимся) методом повторения изучаемого действия;
- в) игровым, круговым и соревновательным способами совершенствования действий.

4. Метод помощи и страховки применяется как:

- а) физическая помощь тренера или тренажера для фиксации позы, поддержки, подталкивания, подкрутки, проводки;
- б) ориентировочная помощь осуществляется материальными ограничителями, ориентирами, звуковыми сигналами;

5. Идеомоторный метод - это выполнение движений мысленно. Его применение позволяет совершенствовать представление о технике упражнений, порядке движений, качестве исполнения и дает тренирующей эффект.

6. Музыкальный метод незаменим для выполнения движений под музыку. Кроме того, он позволяет правильно расставить акценты в движениях, подсказывает время приложения максимального усилия и относительного расслабления мышц.

Практические методы обучения являются ведущими.

Целостный метод применяется:

- при разучивании наиболее простых упражнений;
- при изучении некоторых сложных действий, которые с методической точки зрения нецелесообразно делить на части;
- при закреплении и совершенствовании двигательных умений и навыков.

В настоящее время все более широкое применение в физическом воспитании и спорте находят тренажеры, берущие на себя функции обучения технике движений (в спортивной гимнастике, аэробике, фристайле и т.п.).

Применение таких тренажеров делает возможным целостное разучивание даже довольно сложных двигательных действий.

Разновидности целостного метода:

1. Собственно целостный метод;
2. Метод целостного упражнения с постановкой частных задач;
3. Метод подводящих упражнений, который основан на применении в качестве обучающих упражнений действий, структурно родственных целевому, но более доступных в освоении (от упрощенных форм - к целевому упражнению, от облегченных условий - к естественным).

Методы расчлененного обучения предполагают разучивание упражнения по частям с последующим их объединением в целостное упражнение. Этот метод применяется:

- при обучении координационно-сложным упражнениям («мельницы»);
- если упражнение состоит из большого числа элементов органически мало взаимосвязанных между собой (некоторые танцевальные комбинации);
- если упражнение выполняется так быстро, что при целостном выполнении нельзя изучить и усовершенствовать его части (ловля предмета в перекат по рукам и груди после броска);

Разновидности расчлененного метода:

1. Метод собственно расчлененного упражнения, который предусматривает использование относительно крупных заданий, каждое из которых охватывает одну или несколько фаз целевого упражнения;
2. Метод решения узких двигательных задач, который предполагает вычленение отдельных характеристик движений внутри фаз целевого упражнения (например, позы в равновесиях, поворотах, прыжках);
3. По разделениям: освоение ключевых положений тела и его частей, временная фиксация положения тела в той или иной фазе упражнения, «проводка» в изучаемой фазе движения, имитация движения и т.д.

При решении вопроса о выборе целостного или расчлененного метода обучения рекомендуется руководствоваться правилом: «целостно, если возможно, по расчленениям - если необходимо» (Ю.К. Гавердовский).

Ошибки, их причины, предупреждение и устранение

Ошибки - это любые отклонения от принятых норм выполнения упражнений. По значению ошибки различают: основные ошибки - нарушающие основу упражнений и частные ошибки - нарушающие требования в деталях и нюансах.

По величине отклонения от идеальной техники ошибки определяют как: мелкие, средние, значительные и грубые с соответствующими сбавками от 0,1 балла до 0,5 балла.

Причины ошибок разнообразны:

1. Физические - недостаточный уровень физической подготовленности, неудовлетворительное развитие необходимых физических качеств, недостаточный уровень функциональной подготовки.

2. Технические - неправильно избранный способ (техника) выполнения упражнения, недопонимание техники и требований к ней, недостаточное освоение упражнения, недоработка деталей, координации действий.

3. Психологические - нехватка смелости и решительности, недостаточные настойчивость и упорство, недостаточная помехоустойчивость.

4. Эстетические - недопонимание сущности красоты линий, поз, движений, недостаточная музыкально-двигательная подготовленность, недостаточное эмоционально-выразительное развитие.

Предупреждение ошибок достигается:

- Опережением физической подготовки по отношению к технической;
- Учетом и опорой на предшествующий двигательный опыт гимнасток;
- Системностью и правильной последовательностью изучения двигательных действий;
- Хорошим знанием сущности прогрессивной техники;

- Тщательной продуманностью методики обучения;
- Неторопливостью и тщательностью обучения.

Устранение ошибок начинается с выявления сущности ошибок и их причин. Затем устраняется причина ошибки, дается сравнение правильного и неправильного исполнения и закрепляется правильное исполнение

Сущность и задачи обучения

Предметом обучения в художественной гимнастике являются упражнения без предмета и с предметом, их соединения и комбинации в согласовании с музыкой. На изучение гимнастических упражнений затрачивается большая часть учебно-тренировочного времени, особенно на этапе начальной подготовки.

Обучение гимнастическим упражнениям - это педагогический процесс, требующий планомерной и методически правильной организации действий тренера и ученика. Это процесс формирования знаний, двигательных умений и навыков. Помимо основных задач в каждой конкретной ситуации решаются различные частные задачи, но в любом случае главным требованием является освоение рациональных способов двигательных действий путем использования методики, основанной на дидактических принципах обучения, физиологических и психолого-педагогических закономерностях становления двигательного навыка, фундаментальных положениях теории физического воспитания. Перед преподавателем всегда стоит определенная задача - провести ученика по наиболее короткому пути обучения, при этом сформированный навык должен быть прочным и совершенным.

Предпосылки и структура процесса обучения

Успешность обучения зависит от наличия условий, необходимых и достаточных для освоения учебной программы. При этом имеется в виду готовность:

а) учителя; б) обучаемого; в) условий, в которых будет осуществляться обучение. Рассмотрим группу предпосылок, которая характеризует готовность обучаемого к освоению учебного материала.

Первая предпосылка - физическая подготовленность обучаемого. Решение двигательной задачи требует определенного уровня развития физических качеств. Так научиться выполнять прыжок шагом возможно лишь при условии достаточного уровня развития пассивной и активной гибкости, прыгучести, координации. Перед началом обучения следует выяснить уровень физических качеств гимнасток и, если он недостаточен для освоения планируемых действий, спланировать необходимый период предварительной подготовки.

Вторая предпосылка - двигательная, координационная готовность. Она определяется степенью богатства и полноты двигательного опыта обучаемого. Чем богаче двигательный запас, тем вероятнее наличие в нем представлений, необходимых при освоении нового действия. Если же в двигательном действии обнаружены звенья, отсутствующие в представлениях обучаемого, то необходимо, либо создать эти представления, либо вычленив эти части действия, если это необходимо и возможно, либо включить их в состав других, более простых физических упражнений. Такая предварительная подготовка должна быть спланирована заранее на основе двигательного опыта обучаемого, но отношению к особенностям структуры двигательного действия, намеченного к изучению.

Третья предпосылка - психологическая готовность. Ее ядром является мотивация учебной деятельности.

Структура и содержание обучения упражнениям без предмета

В традиционно сложившихся подходах к теории обучения движениям формирование двигательного действия происходит в три этапа, содержащие определенные стадии усвоения учебного материала. Эти этапы обусловлены физиологическими механизмами формирования двигательных навыков:

1 этап - создание представлений о движении и начальное разучивание упражнения;

2 этап - углубленное, детальное разучивание;

3 этап - закрепление и дальнейшее совершенствование двигательного действия.

Общим для разучивания всех упражнений является единая схема обучения. (Табл.1)

Таблица 1

Схема процесса обучения

№	Название этапа обучения	Порядок действия педагога
1	Создание предварительного представления об изучаемом действии (начальное азучивание).	1) назвать упражнение; 2) показать упражнение; 3) объяснить технику исполнения; 4) дать пробную попытку;
2	Разучивание действия (углубленное разучивание).	5) разучить действие по фазам; 6) добиться выполнения действия в целом;
3	Совершенствование исполнения.	7) добиться выполнения действия с требуемым качеством; 8) оценить выполнение

1 этап обучения - создание представления о движении и начальное разучивание. На этом этапе обучение направлено на создание общего представления об изучаемом действии. Представления о двигательном действии должны включать:

- Зрительный образ двигательной задачи, основанный на наблюдении;
- Логический образ двигательной задачи, основанный на объяснении
- Кинестезический (двигательный) образ, основанный на ранее сформировавшихся представлениях и на ощущениях, возникающих в попытках решить двигательную задачу частично в подводящих упражнениях или целиком.

Формирование зрительного и логического компонентов происходит значительно быстрее, чем двигательного. Но двигательный компонент всегда остается основой представлений.

Создание представлений опирается на ряд характерных методов и приемов:

- использование терминологически точного названия упражнения;
- показ упражнения, с помощью которого создается зрительный образ движения;
- объяснение, с помощью которого выделяется смысл и основные элементы условия двигательной задачи.

Навык, сформированный в специально подобранных упражнениях, может быть доведен до совершенства только в специфической деятельности. В художественной гимнастике таковой являются соревновательные комбинации.

Для их совершенствования рекомендуется широко использовать соревновательный метод, а также проводить модельные тренировки.

Ошибки могут появиться и на этой стадии формирования навыка, т.к. действие выполняется в новых условиях,

1-я группа ошибок - излишнее закрепощение;

2-я группа - появление ненужных движений при переключении внимания на цель действия (например, требования выразительности, музыкальности).

Если же ошибки возникли на предыдущих этапах обучения и не были исправлены, то встает вопрос о необходимости перестройки двигательного навыка, когда решение двигательной задачи невозможно на нужном уровне эффективности из-за устойчивых отклонений от требований техники. Трудность перестройки состоит в том, что действие с ошибкой выполняется автоматически, и обучаемый эту ошибку не осознает, не «чувствует». Поэтому, в первую очередь, необходимо ошибочное действие вывести в сферу сознательного контроля. Это может быть достигнуто:

- выполнением упражнения с корректирующей помощью тренера;
- в системе материальных регуляторов движения, тренажеров;
- выполнением движения в другую сторону, с другой ноги, руки.

Основа успешной перестройки закладывается тогда, когда ученик уловит различия в ощущениях правильного и неправильного вариантов и сможет к тому же словесно описать эти различия. После этого предлагают последовательно выполнять серии упражнений, в которых ошибочный и правильный варианты действия чередуются вначале поровну, а затем с большим преобладанием исправленного. После того, как образовывается новое умение, можно предложить выполнять только исправленный вариант. Для контроля качества формирующегося навыка следует предложить выполнять действие, переключая его внимание на другие объекты. Если старая ошибка проявилась, необходимо продолжить контрастное выполнение упражнения и закрепить новое. Как отмечает М.М.Боген (1985), сопоставление старого и нового варианта и осознанное блокирование старого позволяет сформировать надежное действие в исправленном варианте.

Специфические упражнения - это условное название наиболее специфических для художественной гимнастики движений. Они отражают одну из основных особенностей художественной гимнастики - целостность движений, которая «заключается в том, что движения отдельными частями тела гимнасток сопровождаются дополнительными, иногда едва заметными движениями других звеньев, как близлежащих, так и отдаленных».

В настоящее время специфические упражнения не относятся к числу наиболее важных фундаментальных элементов спортивных программ по художественной гимнастике. Одни считают их слишком простыми, другие - трудными, третьи - не отражающими современный стиль, четвертые - не подлежащими судейству. Но стоило только ввести в упражнение с мячом специальное требование - выполнение волны, и гимнастки всего мира стали её делать. А пластичные гимнастки, гимнастки с высокой культурой дви-

жений фрагментарно включают специфические упражнения в исполнение большинства своих движений.

К тому же, как отмечают Н.А. Овчинникова, Е.В. Бирюк (1998), волны и взмахи являются уникальным средством совершенствования вестибулярной устойчивости.

К специфическим упражнениям художественной гимнастики относятся:

- пружинные движения;
- расслабления;
- волны;
- взмахи.

В структуре этих движений имеется явное сходство, заметное даже при визуальном наблюдении, но есть и существенное различие.

Пружинные движения характеризуются одновременным сгибанием и последующим разгибанием во всех суставах с определенной скоростью и степенью мышечного напряжения (в зависимости от музыки). Их отличает слитность и упругость.

Пружинные движения выполняются:

- ногами (на двух, одной и поочередно);
- руками (во всех направлениях, одно- и разноименно);
- целостно (всеми частями тела).

Основная форма целостного пружинного движения - из стойки на носках, руки в стороны (вверх или вниз), одновременно сгибая ноги, туловище и руки, прийти в положение круглого приседа на пятках с согнутыми к плечам руками и затем, одновременно разгибая все суставы, вернуться в исходное положение. Программа обучения:

1. Изучить пружинные движения отдельно ногами и руками;
2. Освоить положение круглого приседа;
3. Разучить упражнение в целом.

Расслабление - это полное или частичное снятие напряжения со всего тела или его частей: рук, ног, таз, туловища. Виды расслаблений:

1. Простые – «роняя» руки, голову или туловище;
2. Посегментные - поочередно «роняя» кисти, предплечья, локти, плечи, шею, туловище, сгибая ноги, «упасть» на пол на спину или бок;
3. Стеkanie - одновременное, но постепенное снятие мышечного напряжения со всего тела или его части.

Волна характеризуется последовательным сгибанием и разгибанием суставов, когда во время сгибания одних суставов, в других - завершается разгибание и «гребень» волны постепенно переходят от одних суставов к другим вдоль линии волны.

Волны выполняются:

- а) руками (основная форма - руки в сторону);
- б) туловищем (в седе на пятках и в стойке на коленях);
- в) целостно (вперед, обратная (назад), боковая (в сторону) и боковая с поворотом вперед).

Характеристика основных целостных форм волны:

Волна вперед - из стойки на носках, руки вверх, принять положение круглого полу приседа с отстающим движением рук, плеч и головы, и последовательно выводя вперед, разогнуть колени, тазобедренные суставы и суставы позвоночника, начиная с нижних и заканчивая шейными отделами.

Программа обучения:

1. Разучить волну туловищем в седе на пятках и в стойке на коленях, вначале без, а затем с движением рук;
2. Разучить волну, стоя лицом и спиной к опоре (без рук);
3. Разучить волну боком к опоре с движением рук;
4. Разучить волну без опоры, вначале на всей стопе, затем на носках.

Обратная волна - из стойки на носках, руки вверх, наклон назад, приседая, последовательно вывести назад таз и поясницу до положения

круглого приседа, затем продолжить, как в волне вперед. Программа обучения:

1. В упоре стоя на коленях последовательное выгибание и прогибание спины, начиная с поясницы;
2. Разучить обратную волну лицом к опоре (без рук);
3. Разучить обратную волну боком к опоре с движением рук;
4. Разучить обратную волну без опоры, вначале па всей стопе, затем на носках.

Боковая волна - из стойки на носках, руки вправо (влево), наклониться влево (дуга) и, приседая, вывести влево последовательно колени, таз, поясничный, грудной, шейный отделы позвоночника и руки.

Программа обучения:

1. Из седа па бедре с согнутыми ногами встать па колени с волной туловищем и сесть на другое бедро без и с движением рук;
2. Боковая волна боком к опоре без движения рук;
3. Боковая волна лицом к опоре без и с движением рук;
4. Боковая волна без опоры.

Взмах характеризуется энергичным, толчкообразным началом и постепенным ослаблением (затуханием) к концу. Взмахи выполняются:

- а) руками - в передне-заднем и боковом направлениях;
- б) туловищем - из седа на пятках, седа на бедре с согнутыми ногами и стоя - "роняя" туловище вперед в сочетании с движением рук в передне-заднем и боковом направлениях;
- в) целостно - вперед, в сторону и в сторону с поворотом.

Техника и методика обучения взмахам аналогична технике и методике обучения волнам, основное отличие - толчкообразное начало взмахов.

Наклоны

Наклоны — это сгибание туловища в различных направлениях, с различной амплитудой и в разных исходных (пусковых) положениях.

Наклоны широко используются в художественной гимнастике как самостоятельные элементы и как составляющие других движений: равновесий, поворотов, прыжков, акробатических и партерных движений.

Различаются наклоны:

- а) по направлению;
- б) по амплитуде или глубине;
- в) по исходному (пусковому) положению или по опоре.

По направлению наклоны выполняются вперед, назад, в сторону и круговой.

По амплитуде различаются наклоны на 45° , на 90° - горизонтальные, на 135° и ниже - низкие.

По исходному положению наклоны могут быть выполнены в стойке на двух и одной ноге, в выпадах вперед, сторону, назад и в стойках на двух и одном коленях.

Трудность наклонов определяется двумя факторами: амплитудой наклона и сложностью сохранения устойчивого положения. Самыми трудными являются глубокие (на 135° и более) в стойке на носке одной ноги или на одном колене.

Методика обучения наклонам должна включать, во-первых, специальную физическую подготовку, направленную на:

1. Развитие гибкости позвоночного столба во всех его отделах: поясничном, грудном, шейном, а также в тазобедренных и плечевых суставах;
2. Развитие силы мышц туловища и ног;
3. Совершенствование вестибулярной устойчивости.

Во-вторых, обучение наклонам должно предполагать постепенное усложнение:

1. По амплитуде наклона
2. по трудности сохранения устойчивого положения.

Наиболее сложными можно считать наклоны назад, т.к. при их выполнении требуется высокий уровень развития гибкости в позвоночнике, вестибулярной устойчивости, координации движений. И положения наклона назад выполняются наиболее трудные и оригинальные элементы, причем не только в группе наклонов как технических элементов (согласно таблице трудности), но и равновесий и поворотов. Элемент наклона присутствует и в акробатических упражнениях.

Поэтому очень важно изначально овладеть наклоном назад из различных положений. Простейшим базовым навыком можно считать наклон из исходного положения стойка на коленях руки вверх.

Техника: Из стойки на коленях руки вверх поднять голову, смотреть на кисти рук. Подавая бедра и таз вперед и максимально отводя плечи назад, прогибаясь сначала в грудном отделе, а затем в поясничном, наклониться назад до касания пальцами пола. Не задерживаясь в положении наклона, подавая вперед таз (не сгибаясь в тазобедренных суставах), медленно подниматься, подтягивая мышцы ягодиц и живота в исходное положение. Руки как можно дольше остаются отведенными назад, голова последней возвращается в исходное положение.

Создание предпосылок обучения.

Физическая готовность.

Наклон назад требует, прежде всего, хорошей:

1) гибкости в поясничном отделе позвоночника, которая развивается при выполнении ряда общеразвивающих партерных упражнений:

- упор лежа прогнувшись;
- «рыбка»;
- «корзиночка» и др.

2) гибкости в плечевых суставах, которая развивается рядом упражнений у гимнастической стенки, пассивных упражнений с помощью тренера или партнера;

3) вестибулярной устойчивости, развивающейся в процессе

акробатической подготовки: перекаты в группировке, кувырки вперед и назад.

Техническая, готовность.

Умение сохранять мышечный тонус во время выполнения упражнений (не «разваливаться»), выполнять наклоны головы в различных направлениях. Наклон назад из исходной позиции (и.п.) лицом к гимнастической стенке, с опорой руками.

Психологическая готовность.

Связана с преодолением страха упасть при выполнении наклона из-за нарушения равновесия. Снижению психологической напряженности способствует создание безопасных условий выполнения упражнений.

Последовательность обучения.

У опоры:

1.И.п. стойка на коленях лицом к гимнастической стенке, руки, согнутые в локтях, лежат на опоре на уровне груди;

1-4 - подавая таз вперед до касания стенки, наклон назад, слегка придерживаясь руками опоры;

5-8 - возвращение в исходное положение.

2.И.п. - стойка на коленях спиной к опоре, руки вверх;

1-4 - наклон назад до касания пальцами стенки;

5-8 - возвращение в и.п.

3.И.п. - стойка на коленях, согнутыми руками упереться в поясницу (пальцы вниз);

1-4 - как бы толкая руками таз вперед, наклон назад до горизонтали;

5-8 - не давая себе «отставить» таз назад, возвращение в и.п.

Целевое упражнение:

И.п. - стойка на коленях, руки вверх;

1-4 - наклон назад;

5-8 - и.п.

Технические ошибки.

Наиболее характерная ошибка - отставление таза назад - связана, в основном, со страхом упасть, Предложенная последовательность обучающих упражнений постепенно снимает чувство страха, в некоторых случаях можно использовать страховку.

Последующие задания.

Связаны с увеличением амплитуды, скорости выполнения, фиксацией позы наклоны с захватом руками стоп, голеней, сочетанием наклона с работой предметом.

Другим базовым навыком можно считать наклон назад из исходного положения - стойка на одной ноге, другая нога вперед на носке, руки вверх - возвращение в и.п.

Техника выполнения сходна с наклоном на коленях, но здесь необходимо сохранить равновесие на опорной прямой ноге.

Предпосылки обучения.

Физическая готовность.

Требуется развитие тех же качеств, что и в предыдущем упражнении, но более высокого уровня.

Техническая готовность.

Владение навыком наклона па коленях. Умение выполнять «мост» из положения лежа и стоя ноги врозь. Умение выполнять «мост» с одной стороны частично снимет чувство страха. Сформирует ощущение в положении наклона, но, с другой стороны, может создать предпосылки для отрицательного переноса навыка, выражающегося в том, что гимнастка будет смещать центр тяжести, находящийся над опорной ногой, и вставать па руки. Эту ошибку необходимо предупредить изначально.

Психологическая готовность.

Связана с преодолением еще большей степени страха упасть. Овладение навыком наклона на коленях и умение выполнять «мост» почти полностью снимают психологическую напряженность.

Безопасные условия создаются за счет опоры или помощи и страховки.

Последовательность обучения.

1. И.п. - левым боком к опоре, стопка на левой ноге, правая вперед на носок, левая рука на рейке на уровне груди, правая рука вверх, смотреть на правую кисть;

1-4 - наклон назад до касания пальцами пола;

5-8 - и.п.

Методические указания.

И.п. создает безопасные условия выполнения упражнения, но в то же время провоцирует выполнение наклона с перекосом плеч, что может в дальнейшем стать значительной ошибкой. Следует добиваться наклона одновременно двумя плечами и не задерживаться долго на этом упражнении, предлагая более сложные условия выполнения

2. На середине. Наклон назад до горизонтального положения и возвращение в и.п.

3. Постепенно увеличивая амплитуду, наклон до касания пальцами пола.

Предупреждение этих ошибок возможно при соблюдении правильной последовательности обучения и своевременными исправлениями появляющихся ошибок (табл. 2).

Таблица 2

Типичные ошибки и их причины

Ошибка	Возможные причины
1. Опора на две ноги	страх потерять равновесие.
2.«Оставление» таза назад, прогиб только в пояснице	страх потерять равновесие.
3. «Перекос» плеч при наклоне	стремление к легкому, удобному варианту исполнения. Злоупотребление выполнением упражнения у опоры.
4. Опора на руки	отрицательный перенос после упражнения «мост».
5. Сгибание опорной ноги	недостаточная гибкость.

Эти базовые навыки, доведенные до совершенства, являются основой для профилирующего наклона, которым можно считать наклон на носке одной ноги, другая - вперед-вверх с амплитудой не менее 180°.

Предпосылки обучения.

Физическая готовность.

Развитие тех же качеств плюс активной гибкости в тазобедренных суставах, силы мышц йог, спины, живота.

Техническая готовность.

Владение базовыми навыками наклонов, умение выполнять медленные перевороты вперед и назад.

Техника целевого упражнения.

Из и.п. - стойка на носках, руки вверх, - шагом левой вперед па носок - мах правой вперед. Когда маховая нога достигает уровня плеч, начинается наклон туловища назад до касания пальцами пятки опорной ноги. При этом маховая нога продолжает мах, достигая максимальной амплитуды.

Момент достижения максимальной амплитуды должен совпасть с низшей точкой наклона. Не задерживаясь в положении наклона, сразу начинается подъем туловища. При этом свободная нога, слегка опустившись, придерживается и остается на уровне головы после подъема туловища, а затем относительно медленно приставляется на полупальцы к опорной ноге.

Такой наклон по своей сути является динамическим равновесием.

Психическая готовность.

Связана с небольшой степенью страха, т.к. овладение медленными переворотами создаст достаточно четкие ощущения и положения головы вниз.

Последовательность обучения:

1. И.п. - пол поворота к опоре, стойка на левом ноге, правая - максимально высоко вперед на опору. Левая рука лежит на опоре, правая - вверх;

1-2 - наклон назад до касания пола (или пятки).

3-4 - и.п.

2:То же, но правая нога удерживается силой.

3.И.п. - боком к опоре, стойка на носках, левая рука на опоре, правая - вверх. Выполнение целевого упражнения с опорой левой рукой.

4.Целевое упражнение на середине.

Как правило, подобные ошибки связаны (табл. 3):

1. С недостаточным уровнем того или иного вида готовности;
2. С форсированным обучением, чрезмерно быстрым переходом к выполнению целевого упражнения (отсутствие четких двигательных представлений по ряду элементов техники).

Своевременное восстановление выпавшего звена будет способствовать исправлению ошибки.

Таблица 3

Типичные ошибки и их причины

Ошибка	Возможные причины
1. Потеря равновесия, выражается в лишнем шаге вперед, в сторону, назад	1. Недостаточный уровень вестибулярной устойчивости. 2. Потеря пространственной ориентации 3. Недостаточный мышечный тонус.
2.Неточное положение маховой ноги.	1.Низкий уровень способности оценивать положение звеньев тела в пространстве 2. Недостаточная сила ног.

Равновесия

Равновесия как технические элементы - это стойки на одной ноге или колене с разными положениями туловища, рук, и безопорной ноги в условиях, требующих умения сохранять устойчивость.

Равновесия как функция или как двигательное качество — это способность сохранять устойчивость. Как способность, равновесие

необходимо для выполнения абсолютно всех элементов художественной гимнастики.

Способность сохранять устойчивость зависит от деятельности вестибулярного, двигательного и зрительного анализаторов, а также от мышечного тонуса тела.

В основе техники равновесий лежат физические законы. В соответствии с ними, равновесие сохраняется, если центр тяжести тела (ЦТТ) проектируется на площадь опоры. Степень устойчивости зависит от двух факторов: площади опоры и высоты расположения ЦТТ. Чем больше площадь опоры и ниже ЦТТ, тем устойчивее равновесие и его технически легче выполнить,

Любое отклонение туловища от вертикали или любое отведение ноги ведет к смещению ЦТТ и если не выполнить компенсаторные движения, то проекция ЦТТ сместится с площади опоры и равновесие будет потеряно. Поэтому **обучение равновесию - это обучение искусству выполнять компенсаторные движения.**

Классифицируются равновесия по следующим признакам:

1. По направлению наклона (отклонению) туловища;
2. По амплитуде наклона;
3. По амплитуде отведения свободной ноги;
4. По положению свободной ноги;
5. По способу удержания свободной ноги;
6. По способу опоры.

По направлению наклона туловища различают:

1. Передние равновесия (туловище наклоняется вперед).
2. Боковые равновесия (туловище наклоняется в сторону)
3. Задние равновесия (туловище наклоняется назад).

По амплитуде наклона туловища различают:

1. Высокие равновесия (туловище не наклоняется, а слегка отклоняется)
2. Горизонтальные равновесия (туловище наклоняется на 90°)

3. Низкие равновесия (туловище наклоняется на 135° и более).

Амплитуда отведения свободной ноги может быть на $45, 90, 135, 180$ и более градусов. Технически трудными считаются равновесия при отведении свободной ноги в диапазоне от 90 до 180 градусов.

Положение свободной ноги может быть прямым и согнутым. По способу сгибания свободной ноги различаются равновесия *пассе*, *аттитюд* и *кольцом*.

Удержание свободной ноги может быть пассивным - с помощью руки и активным - силой мышц без помощи руки.

По способу опоры равновесия могут выполняться: а) на всей стопе, б) на носке, в) на колене. Наиболее трудным считается равновесие на носке.

Чтобы определиться в последовательности обучения всем этим формам равновесий, важно осознать, что практически все они могут быть сведены в единую схему.

Некоторые элементы, представленные в таблице, согласно действующим Правилам судейства соревнований (2001 г.) считаются не равновесиями, а наклонами. Но - это искусственно введенные факторы, т.к. при всей полноте технических признаков все эти элементы являются равновесиями.

Обобщая сведения различных источников, а так же анализируя таблицу, можно выделить базовые навыки и профилирующие упражнения в равновесиях.

К базовым навыкам можно отнести:

- Стойки на носках по VI, III позициям.
- Закрытая и открытая осанка. Закрытая - круглый полу присед на носках. Открытая стойка на носках с приподнятой головой и максимальным грудным прогибом, спина прямая.
- Сохранение равновесия в стойке на одной ноге (на всей стопе и на носке), другую назад, в сторону, вперед на 45° .
- Сохранение равновесия в стойке на одной ноге (на всей стопе и на

носке), другая согнута, носок у колена вперед, в сторону, бедро поднято на 90°.

- Овладение навыками «жесткой» спины.

К профилирующим (в каждой подгруппе равновесий относительно вертикального столбца в таблице) можно отнести:

- высокое переднее равновесие;
- горизонтальное переднее равновесие ("ласточка");
- высокое заднее равновесие, нога па 180° с захватом;
- вертикальное боковое, нога на 180° с захватом;
- горизонтальное боковое, нога на 90°.

Помимо равновесий на одной ноге в настоящее время широко применяются и являются трудностями равновесия на колене с различными положениями ноги и тела и в приседе на одной. Профилирующими в этих группах равновесий можно выделить:

равновесие на колене, другая нога на 90°.

равновесие в приседе на одной, другая - на 90°.

К профилирующим комбинациям можно отнести:

Соединения из 2-х, 3-х и более равновесий переводом ноги (с опусканием и без опусканий на всю стопу).

То же но с изменением положения туловища и опорной ноги.

Комбинирование 1-го и 2-го способов.

Соединения из равновесий на одной ноге, в приседе на одной ноге и на колене.

Подобные профилирующие комбинации можно вводить в тренировку не только на этапе углубленной специализированной подготовки, но и на этапе начальной специализации. В этом случае для составления комбинаций следует выбирать несложные равновесия с низким положением ноги. При этом главной задачей станет формирование навыка устойчивости в условиях динамического равновесия.

Техника основных базовых и профилирующих равновесий

Описание техники полностью заимствовано из методической разработки специалистов Украинского государственного университета физического воспитания и спорта Н.А. Авчинниковой и Е.В. Бирюк (1991). Следует отметить, что описание техники выполнено как на основе кинематических, так и, что особенно ценно, динамических характеристик движения, т.к. именно передача мышечных ощущений с помощью слова является наиболее трудным аспектом деятельности тренера в процессе обучения.

Стойка на носках в III позиции.

Особенности исполнения:

- максимальный подъем на носки;
- выворотное положение бедер и, как следствие, разворот носков наружу;
- основание большого пальца сзади стоящей ноги касается основания мизинца впереди стоящей, стопы. Ноги плотно сомкнуты, максимально устойчивы;
- в спине ощущение перекрестного напряжения от плеча вперёдистоящей ноги к ягодице сзади стоящей (это важнейшее ощущение также в арабесках, аттитюдах).

Высокие и передние равновесия.

Основой красивого равновесия с ногой назад является не только достаточная подвижность в тазобедренных суставах, но и гибкость позвоночника, т.е. подвижность в поясничном, грудном и шейном отделах. При отведении ноги назад таз в той или иной степени наклоняется вперед, что должно компенсироваться противоположным движением туловища и плеч. Для того, чтобы удерживать это положение нужно значительное напряжение мышц спины, особенно это касается поясничного отдела. "Стержень устойчивости - позвоночник", - писала А.Я. Ваганова, - "когда вы

сумеете его почувствовать и захватить мускулатурой в области поясницы, вы уловите этот стержень".

При выполнении равновесий на носке, пальцы ног принимают самое активное участие в сохранении равновесия. Гимнастка стремится исключить движения в голеностопном и коленном суставах (с этой целью стопа полностью натягивается, плотно захватывается мышцами, отводящими носок наружу). Все пальцы плотно прижимаются к полу, "впиваются" в него, контролируя равновесие, гася микроколебания центра тяжести своим усилием. Более значительные колебания можно погасить перемещением рук. Положение же ног и туловища должно фиксироваться. Итак, пальцы ног, стопа и руки позволяют осуществлять микрокоррекции позы тела. Расположение ноги, туловища, угол наклона таза определяют форму движения и саму возможность сохранить равновесие, ведь центры масс должны быть уравновешены вокруг оси устойчивости. Этот баланс может быть более или менее управляемым, в зависимости от характера позы.

Боковые равновесия.

При выполнении бокового равновесия таз наклоняется в сторону, без этого трудно достичь большой амплитуды, опорная нога смещается в сторону свободной, туловище, уравнивая своей массой тяжесть поднятой ноги, отклоняется в противоположную. Если гимнастка стремится сохранить линию плеч параллельно полу, ей приходится изгибать позвоночник, что иногда содействует развитию сколиоза. В целом, небольшое смещение и наклон плеч в сторону противоположную поднятой ноге следует признать технически правильным, обеспечивающим как амплитуду, так и устойчивость.

Задние равновесия.

Задние равновесия требуют полностью выключенного, как бы посланного вперед на опорной ноге таза. По возможности следует избегать перекоса таза и его поворота вокруг оси опорной ноги. Плечи слегка отклоняют назад, избегая расслабления мышц поясничного отдела и

округления спины. В этом случае возможна устойчивая фиксация равновесия с высоко поднятой ногой.

Методика обучения равновесиям

Предпосылками обучения равновесиям прежде всего является физическая готовность, которая включает в себя;

- развитие силы и укрепление мышц стопы и голени.
- развитие функции вестибулярной устойчивости.
- развитие пассивной и активной гибкости в плечевых, тазобедренных суставах, позвоночнике.
- развитие динамической и статической силы мышц ног, спины, живота.

Техническая готовность.

1. Навык сохранения осанки.
2. Базовый навык стойки на высоких полу пальцах.
3. Умение принимать позу с точным пространственным положением звеньев тела («чувство позы»).

Психологическая готовность.

Может состоять в формировании мотивации необходимости предварительной физической подготовки, в формировании знаний об условиях сохранения равновесий, о критериях красоты позы и ее значении как средстве выразительности.

Обучение равновесиям должно предполагать постепенное усложнение, которое заключается:

- в последовательном овладении равновесиями от базовых навыков к профилирующим элементам и далее к более сложным формам (сверху-вниз относительно вертикальных столбцов);
- в постепенном переходе от облегченных условий выполнения к основным:
- у опоры (лицом, боком) на всей стопе;
- у опоры на носке;
- с временным отпусканьем опоры;

- на середине, на всей стопе;
- на середине, на носке.

Таблица 4

Классификация равновесий на одной ноге

Разновидности	Передние			Задние			Боковые		
Амплитуда	вертик альные	гориз онтал ьные	низк ие	верти кальн ые	гори зонт алны е	низк ие	верти кальн ые	гори зонт альн ые	низки е
45°	+			+			+		
90°	+	+		+	+		+	+	
180° с помощью	+			+			+		
180° без помощи	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Средства формирования устойчивости в динамических действиях

- постановка стопы и высоких полупальцев;
- активные действия руками (махи, круги) при выполнении перемещений и сохранении поз;
- повороты и наклоны, а также круговые движения головой при выполнении поз и в перемещениях (разновидности ходьбы и бега, танцевальные соединения, учебные комбинации);
- медленные и быстрые наклоны, повороты и круговые движения туловищем с открытыми и закрытыми глазами в различных стойках;
- быстрая фиксация взгляда на ориентирах при разных положениях головы после вестибулярных нагрузок, прыжков, полу акробатических элементов;
- увеличение продолжительности сохранения позы на носке одной ноги;
- сокращение подготовительных движений, времени входа в равновесие, достижения нужной амплитуды, расположения звеньев тела;
- отдельная проработка движений руками, головой в момент фиксации

равновесия;

- перемена позы в равновесии (высокое/переднее, заднее /боковое/ переднее, боковое/наклон в заднее и т.п.);

- серии фиксации равновесий в различных соединениях (пружинящие поднимания на носок при сохранении позы, то же после поворота на 180, 360 и более градусов, прыжок/равновесие/поворот/наклон и т.д.).

Следует постоянно помнить о чередовании правой и левой ноги, движений на двух и на одной ноге, использовании длительных фиксаций и серий динамичных перемещений с продвижением вперед и назад, в стороны, по кругу, ракурсах и эстетической окраске каждого движения.

Специфические элементы художественной гимнастики (волны и взмахи), утратившие свое значение для квалифицированных гимнасток, принесут пользу в работе с детьми. Целостная волна из различных исходных положений может служить средством овладения устойчивым равновесием в упражнениях с предметами.

Другие способы, направленные на повышение устойчивости тела: удлинение времени сохранения поз, временное исключение зрительного контроля, вестибулярные нагрузки, уменьшение площади опоры, увеличение высоты опорной поверхности, включение предварительных или сопутствующих движений и др.

Устойчивость зависит от силы, гибкости, координации, сложности элемента, сбивающих факторов, выработанный автоматизмов.

Программу совершенствования функции равновесия можно представить следующим образом:

- фиксации поз;
- вестибулярные нагрузки как сбивающий фактор до и после фиксаций;
- манипуляции предметами во время фиксаций позы на всей стопе, на носках (в различных исходных положениях), на одном носке (собственно равновесия);
- увеличение продолжительности фиксаций;

- сокращение подготовительных движений перед принятием позы;
- перемена позы в равновесии (медленно, быстро);
- сохранение равновесия с прыжком, поворотом, наклоном, усложняющимися манипуляциями предметом;
- исключение зрительного контроля;
- отдельная проработка в равновесии движений головой, руками, туловищем, ногой, предметом (разные предметы, разные структурные группы);
- серии фиксаций в соединениях и цепочках движений (на одной ноге пружина на носок; поворот - равновесие; прыжок - поворот - равновесие-наклон), чередуя правую и левую ноги, на двух ногах • - на одной.

Внимание гимнасток последовательно направляется на совершенствование динамической осанки, расположение звеньев, увеличение амплитуды. Затем совершенствование быстрых, плавных, средней скорости переходов в позу и выходов из нее.

Повороты

Повороты в художественной гимнастике - это вращение тела гимнастки вокруг вертикальной оси.

В последние годы арсенал поворотов у гимнасток заметно обогатился новыми формами. Официально признаны и включены в таблицы трудности повороты в приседе, с постепенным сгибанием и выпрямлением опорной ноги, повороты с наклонами вперед и назад, повороты на коленях. Соответственно и методика обучения должна быть нацелена на освоение всех имеющихся разновидностей поворотов. В связи с этим целесообразно построить такую классификацию, которая бы отражала современные тенденции и дала бы возможность выделить профилирующие упражнения. Основой для ее построения может служить таблица трудностей правил соревнований.

Все повороты можно выполнять в одноименную и разноименную стороны, сразу вставая па носок опорной, либо с пружинив на нее (из положения выпада или угол, стоя на опорной).

Анализ классификаций по различным признакам позволяет выделить **элементы «школы» и базовые навыки:**

1. Повороты на двух ногах с переступанием.
2. С крестный поворот на 360° .
3. Поворот, переступая на одной ноге (тур ляп), другая согнута в различных положениях или назад на 45° .
4. Поворот на 360° с ногой, согнутой вперед, в сторону, носок у колена.

К профилирующим можно отнести упражнения, отражающие сходные способы выполнения (типичные в каждом вертикальном столбце приведенной классификации):

1. Поворот с ногой в пассе на 360° , 720° одноименной и разноименной.
2. Поворот с ногой вперед и в сторону на 90° , на 360° (для этой группы поворотов характерен замах, как руками, так и свободной ногой).
3. Поворот с ногой назад, поднятой на 90° , 360° (замах выполняется только руками, необходим навык "жесткой" спины).
4. Поворот в переднем горизонтальном равновесии на 360° .
5. Поворот с ногой вперед в приседе ("казак").
6. Поворот с ногой назад в приседе па 360° .
7. Поворот на колене на 360° .

К профилирующим комбинациям можно отнести различные способы соединений поворотов:

1. Без смены опорной ноги с опусканием на пятку:
 - одноименный 360° нога назад (45° , 90°) + 360° - согнута вперед, носок у колена опорной ноги;
 - разноименный 360° нога согнута в аттитюд вперед и такой же.
2. Со сменой опоры:

- одноименный 360° нога вперед па 90° + разноименный 360° в аттитюде;

- разноименный в аттитюде + одноименный с захватом вперед.

Основы техники поворотов.

В структуре поворотов, как и в любом техническом движении, можно выделить стадии. В наиболее сложных поворотах можно выделить 4 стадии:

1. Подготовительная стадия.

Связана с принятием наиболее удобного положения для отталкивания и замаха руками. Это могут быть II, IV позиции, выпад, подсевание.

2. Основная стадия.

Содержит действия, вызывающие поворот вокруг вертикальной оси. Это отталкивание в сочетании со взмахом.

3. Стадия реализации.

Представляет собой собственно поворот на одной ноге. Тело гимнастки движется по инерции. При этом ее поза может меняться, но, как правило, гимнастка должна продемонстрировать определенную фиксированную форму с совершенно определенной амплитудой свободной ноги.

4. Завершающая стадия.

Связана с остановкой поворота и выполнением связующих действий. Это может быть остановка приставлением свободной ноги к опорной (из этого положения можно выполнить последующий прыжок толчком двумя). Либо торможение опусканием на всю стопу и последующий поворот, либо равновесие, либо прыжок толчком одной.

Прыжки

Прыжки - это безопорные (полетные) положения тела гимнастки в результате отталкивания. Прыжки относятся к числу наиболее ярких элементов художественной гимнастики, но они - очень сложный вид движения, как по технической, так и по физической подготовке.

Механизм (техника) отталкивания заключается в том, что за счет быстрого и сильного (взрывного) разгибания ног, предварительно согнутых,

гимнастка как бы отталкивает опору от себя, но в результате взлетает сама. Таким образом, ведущим усилием в прыжках является резкое (быстрое и сильное) разгибание суставов ног.

Все существующие прыжки можно классифицировать по способам отталкивания и приземления (табл. 5).

Практически все прыжки можно выполнять с поворотами на 90°, 180°, 360°.

Анализ таблицы 4 позволяет выделить в каждом вертикальном столбце элементы «школы», базовые навыки профилирующие элементы, освоение которых обеспечивает возможность (формирует техническую готовность) обучения все более сложным формам прыжков, но сходных по технике.

Элементы «школы», базовые навыки:

1. Прыжок выпрямившись.
2. Прыжок выпрямившись с поворотом на 360°.
3. «Открытый» толчком двумя ногами, приземлением на одну.
4. В кольцо одной толчком двумя.
5. Шаг - наскок на две.
6. Ассамблее.
7. Скачок.
8. Толчком одной, махом вперед другой.
9. "Открытый" толчком одной.
10. Пружинный бег.
11. Касаясь толчком одной.
12. Со сменой прямых ног впереди, сзади.

Профилирующие элементы

1. Толчком двумя.
2. Толчком двумя "разножка".
3. Толчком двумя прогнувшись.
4. Толчком двумя в кольцо одной.
5. Толчком одной и махом вперед другой с выкрутим.

6.«Казак».

7.Шагом толчком одной.

8.Касаясь в кольцо.

9.Перекидной.

Основным требованием к обучению прыжкам является методически правильная последовательность обучения, соблюдение правила: «от базовых навыков к профилирующим упражнениям, далее - к их разновидностям». Так, выбирая для начального обучения прыжки под №1,2, можно сформировать основные базовые навыки отталкивания и приземления.

Прыжок выпрямившись

Физическая готовность

Укрепление мышц стопы и голени.

Техническая готовность

- Умение выполнять пружину ногами.
- Умение сохранять правильную осанку.
- Навык выпрямленных коленей, оттянутых носков.

Последовательность обучения

1.Повторить пружины ногами, добиваясь упругого подседания с перекатом с полу пальцев на всю стопу и активного разгибания стопы и коленей с сохранением осанки.

2.Постепенно увеличивая темп исполнения пружинных движений, перейти на прыжки.

Причины ошибок как технические, так и физические (табл.5). Подобные ошибки неизбежны на данном этапе, т.к. в это время только закладывается вся «школа» движений и только в процессе выполнения этих элементов с постоянным контролем и коррекцией посредством всех возможных приемов (показа, объяснения, образных выражений) формируются базовые навыки.

Последующие задания.

После того, как ученики научатся выполнять основу техники, можно разучивать разновидности прыжков толчком двумя с приземлением на две:

1. Ноги врозь/вместе, на месте и с продвижением.
2. Сгибая ноги назад и вперед.
3. С разведением ног в полете.
4. С поворотами на 90°, 180°, 360°

Таблица 5

Ошибка	Возможные причины
1. Недостаточная высота полета	-вялое разгибание ног при толчке, низкий мышечный тонус
2. «Жесткое» приземление	-не освоено пружинное движение
3. Сгибание в тазобедренных суставах в полете	-отсутствует навык сохранения
4. Не натянутые стопы и колени	-легкий вариант исполнения
5. Поднимание плеч	-иллюзия помощи при прыжке

В процессе выполнения этих прыжков (в прыжковой серии на уроке) будут решаться задачи и физической подготовки: развитие выносливости, прыгучести, координации движений.

Не следует ожидать, что навыки отталкивания и приземления сформируются за 1-2 занятия. Это задача может решаться на протяжении всего периода начального обучения и, к тому же, в разнообразных упражнениях.

«Скачок»

Это один из простейших прыжков, в процессе освоения которого формируется навык отталкивания одной и приземление на толчковую.

Физическая готовность.

Укрепление мышц стоп и голени.

Техническая готовность.

- Умение выполнять позу прыжка - стойка на одной ноге, другая

согнута вперед, носок у колена.

- Умение сохранять осанку.
- Умение принимать разноименное положение рук и ног.

Последовательность обучения.

1. Повторить высокий шаг с разноименным положением рук.
2. Выполнить шаги с остановкой в позе прыжка. Добиться четкой формы.
3. Переменный шаг, с пружинив - стойка на носке, другая нога согнута в колене.
4. То же, но выполнив прыжок.

Ошибки предупреждаются и исправляются четким объяснением, выполнением имитационных форм в замедленном темпе, контролем положений (Табл. 6).

Таблица 6

Ошибка	Возможные причины
1. Одноименные	- возрастные особенности координации
2. Низкий толчок	- вялое разгибание голеностопных суставов
3. Жесткое приземление	- низкий мышечный тонус
4. Нечеткая форма, не натянутые носки и колени	- несформированная «школа» движений, неумение контролировать одновременно

Акробатические и партерные элементы

Акробатические элементы широко применяются во всех спортивных видах гимнастики: акробатике, спортивной и художественной гимнастике. Отличительной особенностью акробатических упражнений является их искусственность, то есть отвлеченность от естественных форм движений человека, таких как ходьба, бег, прыжки.

Акробатические элементы представляют собой необычные статические положения: мосты, шпагаты, стойки и различные движения, связанные с частичным, полным или многократным переворачиванием через голову.

Основным механизмом акробатических движений является вращение тела вокруг всех возможных осей, но, главным образом, за счет вращения вокруг горизонтальных осей: фронтальной - движение вперед и назад и сагиттальной - движение в сторону.

Достигается вращательный момент за счет поочередной опоры разными частями тела или по тому же принципу в безопорной фазе.

Классифицируются индивидуальные акробатические элементы следующим образом: во-первых, выделяют две группы элементов; статические и динамические, во-вторых, каждая группа подразделяется на структурные группы.

I группа — статические положения:

- мосты - на двух и одной ногах, руках;
- шпагаты — на правую, левую ногу, поперечный;
- упоры - стоя, сидя, лежа;
- стойки - на лопатках, груди, предплечьях, руках и др.

II группа - динамические движения: перекаты; кувырки; перевороты; повороты; сальто.

Перекаты - это вращательные движения тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову.

Виды перекатов:

- по направлению: вперед, назад, в сторону;
- по положению тела: в группировке, согнувшись, прогнувшись.

Кувырки - это вращательные движения тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову.

Виды кувырков:

- по направлению: вперед и назад;
- по положению тела: в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно;
- по соединениям: в стопку на голове, в стойку на руках.

Кувырки вперед могут также выполняться с фазой полета. Перевороты - это вращательные движения тела с полным переворачиванием и промежуточной опорой.

Перевороты делятся на: медленные темповые.

Медленные перевороты (их еще называют перекидками) выполняются равномерным вращением тела без фазы полета, темповые перевороты имеют одну или две кратковременные фазы полета.

Виды переворотов:

- по направлению - вперед, назад, в сторону;
- по способу опоры - через касание двумя руками, одной рукой и па предплечьях.

Сальто - это полное переворачивание тела в безопорной фазе (в полете).

Виды сальто:

- по направлению - вперед, назад, в сторону;
- без и с поворотом вокруг продольной оси - «твист»;
- однооборотные и 2-4 оборотные.

Обучение акробатическим элементам осуществляется по общим правилам, но имеет некоторые особенности:

- при обучении акробатическим элементам широко применяется метод страховки и помощи;

- чаще, чем обычно применяется метод отдельного обучения. Например, при обучении перевороту вперед на одну ногу, отдельно изучаются стойка на руках и мост на одну ногу, затем элементы объединяются;

- особенно важно определить рациональную последовательность обучения (так перекувы, надо изучать до переворотов);

- необходимо располагать специальным оборудованием: ковер, дорожка, маты, тренажеры.

Партерные элементы

Партерные элементы - это различные позы и движения в низких положениях: седах, упорах, положениях лежа. Эти движения известны давно, но выделены они в отдельную структурную группу только в 1982 году в связи с их возросшей популярностью, и чтобы отделить их от акробатических элементов, количество которых в одной спортивной комбинации по художественной гимнастике регламентировано.

Классификация партерных элементов:

- седы: обычный, на пятках, бедре, ноги врозь, углом;
- упоры: присев, на коленях, сидя, лежа, лежа на бедрах, сзади;
- положения лежа: на спине, животе, боку;
- движения: повороты, пере ползания, перекаты.

Ходьба, бег и танцевальные элементы

Ходьба и бег - это различные виды передвижений, характеризующиеся своеобразными способами постановки ног на опору и положениями ног в безопорном положении. Различия в ходьбе и беге заключается в наличии или отсутствии полетной фазы: в ходьбе её нет, а в беге - есть.

Спортивные виды ходьбы: походный, строевой, гимнастический (с носка), на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, в выпаде, полу приседе, упоре присев, упоре стоя на коленях, упоре стоя сзади и др.

Спортивные виды бега: семенящий, колени вперед, колени назад, выбрасывая ноги вперед, назад, с крестный, приставной, переменный, спиной вперед, с поворотом.

Специфические виды ходьбы и бега: мягкий, перекаточный, пружинный высокий, острый, широкий.

Танцевальные элементы - это характерные шаги, позы, движения, стилистические положения или движения рук и головы, заимствованные из народных, современных и историко-бытовых танцев. Они используются в качестве стилизующих и связующих движений при использовании соответствующей танцевальной музыки и значительно обогащают выразительные средства гимнасток.

Ходьба, бег и танцевальные элементы являются отличной школой движений, средствами формирования многих важных эстетических качеств.

В обучении этим элементам обычно придерживаются следующего порядка:

- вначале изучаются движения ног, затем рук, и, наконец, их координация;
- вначале изучаются элементы, затем соединения и потом комбинации элементов по частям.

3.3 Основы техники, классификация и методика обучения упражнениям с предметами

Правила обучения упражнениям с предметами

Обучение упражнениям с предметами строится в соответствии с общими основами, но имеет свои эффективные специфические правила:

1. Учить нужно не движением предметов, а действиям, обеспечивающим эти движения. Для этого незаменимыми являются имитационные упражнения.
2. Учить надо отдельно по структурным группам движений предметов. Только после освоения отдельных движений их можно объединять в соединения.
3. Учить движениям предметами надо изолированно от движений телом или при минимально необходимых, но, по мере освоения движений предметами, сочетать их с самыми разнообразными движениями тела по нарастающей трудности.
4. Чередовать обучение движениям предметами надо так, чтобы, во-первых, чередовать нагрузку на разные мышечные группы, и, во-вторых, чтобы предшествующие движения готовили к исполнению последующих.
5. При обучении движений предметами надо многократно повторять их, не менее восьми раз, при этом задание должно предусматривать возвращение в исходное положение.
6. Контролировать степень освоения движений предметами целесообразно по принципу «сколько из 10 раз получилось».

Для обучения упражнениям с предметами в учебно-тренировочных занятиях необходимо предусмотреть «предметные уроки». Обычно они проводятся как фрагменты от начала урока, но иногда целесообразно начинать с них учебно-тренировочные занятия.

Предметные уроки могут быть двух типов:

- обучающие;
- совершенствующие.

Обучающие предметные уроки строятся по вышеизложенным правилам. Совершенствующие предметные уроки состоят из трех частей:

1.Раздельно-изолированные движения предметами по структурным группам с минимально необходимыми, движениями телом.

2. Комбинаторное исполнение движений предметами разных структурных групп с минимумом движений телом.

3. Совмещенное исполнение движений предметами с самыми разнообразными движениями телом.

Иногда целесообразно проводить комбинированные предметные уроки с разными предметами, на которых один предмет как бы учит другой.

3.4 Методика обучения упражнений с предметами

Упражнения с мячом.

В занятиях художественной гимнастикой применяются малые мячи 8-12 см в диаметре, средние 15-20 см и большие свыше 20 см.

Разновидности упражнений: броски и ловля мяча одной и двумя руками, удары мяча об пол с последующей ловлей, вкручивание и переводы мяча под рукой, передача мяча за телом, перебросы и перекачивания мяча партнёру. Указанные движения выполняются в различных сочетаниях с танцевальными передвижениями, равновесиями, поворотами и др.

Методические указания.

При обучении техники владения мячом необходимо следить за тем, чтобы не было захватов мяча и прививать умение амортизировать движение рук при ловле. Обязательно сочетать движения мяча с движением тела. Во время броска мяча в любом направлении следует вылет мяча слегка сопровождать рукой, тогда мяч будет лететь в заданном направлении. Выполняя удары мяча об пол, лучше не бросать его, а толкать сопровождающими движениями, в этом случае мяч будет отскакивать от пола вертикально. При вкручивании особенно важно следить за тем, чтобы занимающиеся не захватывали мяч пальцами, он должен лежать на ладони, которая в течение всего движения параллельна полу.

С первых же дней важно обращать внимание на точный расчёт броска или удара об пол. Гимнастка должна уметь посылать мяч с таким расчётом, чтобы он был в воздухе необходимое количество времени. Это качество прививается путём выполнения различных заданий с мячом: на метр, ритм, акцент, характер и динамику музыки. Усложнять элементы броской и ловли можно соединяя различными формами передвижения и прыжками.

Гимнастки должны научиться запоминать степень мышечных напряжений при различных бросках и ударах мяча, чтобы полёт проходил в нужном направлении и продолжался определённое время.

Упражнение со скакалкой.

Лучше всего упражнения со скакалкой разработаны в художественной гимнастике. Они могут выполняться в различном характере: мягко, резко, весело, задорно и т.д., с разной скоростью, в различных ритмических сочетаниях.

С их помощью развивается координация движений, прыгучесть, быстрота, воспитывается выносливость и чувство ритма. Упражнения со скакалкой применяются и в обязательных, и в произвольных упражнениях. Рекомендуется использовать пеньковую скакалку с узлами на концах и утяжеление середины скакалки на 20 см. Длина скакалки зависит от роста гимнастки (до подмышечных впадин).

Упражнения со скакалкой подразделяются на:

1. Прыжки с вращением скакалки вперёд, назад, в сторону.
2. Прыжки с вращением скакалки с крестно (петлёй)
3. Махи и круги скакалки в лицевой, боковой и горизонтальной плоскости.
4. Переводы скакалки из одной полости в другую.
5. Броски скалки.

Методические указания.

Упражнения со скакалкой дают очень большую нагрузку на организм занимающихся, поэтому надо следить за их дозировкой и чередовать прыжки со свободными вращениями скакалки, с переводами и другими менее интенсивными движениями. Вращение скакалки необходимо сочетать с движениями тела. При прыжках надо следить за выпрямленным положением тела без излишнего напряжения, за тем, чтобы скакалка вращалась свободно за счёт движения кистей. Чем быстрее надо прыгать, тем короче должны быть движения руками и при вращении скакалкой. И, наоборот, при медленном исполнении вращения скакалки производятся круговыми движениями почти выпрямленных рук. При прыжке как после отрыва от пола носки сразу оттягиваются, приземление производится мягко, но не расслабленно. Рекомендуется проводить циклические прыжки выпрямившись с одинарным и двойным вращением скакалки, ускоряя и замедляя темп движений. В подготовительных группах большинство прыжковых упражнений можно выполнять с двойным вращением скакалки. Для этого надо хорошо и высоко прыгать вверх и уметь задерживаться в воздухе.

Упражнение с обручем.

Обруч желательно иметь пластмассовый. Толщина в сечении от 0,5 до 1,5 см, диаметр не более 95 см.

Обруч держат различными способами: одной и двумя руками, сверху, снизу, разными хватами, т.е. одной рукой снизу, а другой сверху. Положение

обруча по отношению к полу может быть горизонтальным и вертикальным. В этих плоскостях и вращается обруч походу или против хода часовой стрелки. Обруч можно вращать на 4-х пальцах руки, первый большой палец удерживает обруч от сползания. Вращать можно стоя на месте или продвигаясь различными шагами. Можно передавать обруч из руки в руку, не прерывая его вращения, можно делать повороты, наклоны, равновесия. Характеры для обруча и броски. Они выполняются двумя и одной рукой, стоя на месте и во время движения. Интересны броски обруча под плечо «выкрутом», броски обруча одной рукой после вращения. Характерны также и прыжки с обручем и в обруч. Обруч может служить в качестве опоры при выполнении наклона или равновесия.

Классификация упражнений.

1. Вертикальное вращение.
2. Горизонтальное вращение.
3. Вращение обруча в сочетании с танцевальными движениями.
4. Перекатывание обруча.
5. Махи обручем и передача его из одной руки в другую.
6. Броски и ловля обруча.
7. Прыжки через обруч и в обруч.

Методические указания.

При вращении обруча кисть должна двигаться мягко, не поворачиваясь ладонью вниз: большой палец руки обращён кверху, обруч находится между большим и указательным пальцами, пальцы расслаблены. Броски обруча надо выполнять в точном направлении, для чего резко досылать его кистью (чтоб избежать вибрации обруча в полёте) и сопровождать движением руки в направлении бросков. При прыжках в обруч нельзя сгибать руку, вращающую обруч, т.к. в противном случае обруч будет вращаться высоко над полом, что затруднит выполнение прыжков.

Упражнение с лентой.

Основой выполнения упражнения с лентой является непрерывность и плавность её движения. Каждый последующий элемент начинается у места крепления ленты тогда, когда предыдущий заканчивается в последней её трети. Движения ленте придают действия руки и особенно кисти, поэтому держать палочку ленты надо свободно, без излишнего напряжения.

Классификация упражнений.

1. Махи
2. Круги
3. Змейки
4. Спирали
5. Восьмёрки
6. Броски

Все эти движения лентой могут быть малыми и большими, вертикальными и горизонтальными, выполняться вперёд, назад, вверх, вниз, вправо, влево по отношению к телу – впереди, сбоку, сзади, над головой, за головой, внизу.

Махи выполняются движением руки в плечевом суставе энергично и равномерно, по максимальному радиусу. Палочка и кисть составляют с рукой прямую линию (как круги).

Круги выполняются движением руки в плечевом суставе по максимальному радиусу свободно и равномерно (лицевые, боковые и горизонтальные).

Змейки выполняются только движением кисти при слегка согнутом локте (вертикальные и горизонтальные). Зубцы ленты должны быть частыми и до конца ленты.

Спирали выполняются круговыми движениями предплечья или только кисти (вертикальные и горизонтальные). Витки спирали должны быть одинаковыми по величине и расположения друг к другу.

Броски из-за головы выполняются аналогично метанию копья. Движения выполняются быстро, рывком.

Методические указания.

При обучении упражнений с лентой надо приучать занимающихся производить движения с полной амплитудой и доводить их до конца. Конец ленты не должен находиться на полу без движения, надо обязательно работать обеими руками. Смотреть за рисунком. При изучении соблюдать последовательность: махи, круги, (лицевые, боковые и горизонтальные), восьмёрки, змейки, спирали.

Упражнения с булавами.

Булава – короткая палка с шарообразным утолщением на конце. Состоит из головки, шейки и тела. Существует 2 способа держания:

1. Булава свободно держится между большим пальцем и ладонью
2. Булава проходит внутренней стороной руки, большой и указательный пальцы свободно держаться и располагаются снаружи от шейки, а головка прижимается к ладони остальными тремя пальцами.

Основные движения из них: махи, круги, мельницы. Они бывают малыми, средними и большими; лицевыми, боковыми и горизонтальными; выполняются вперёд, назад, вниз, вверх, внутрь, наружу по отношению к телу. Также по отношению к телу делаются внутри, снаружи, перед руками, за руками, над руками, под руками, перед телом и за телом. Кроме указанных движений применяются броски, ловля и передача. Все упражнения могут выполняться двумя руками: симметрично, встречно, поочерёдно, последовательно, параллельно и ассиметрично.

Методические указания.

Обучение упражнениям с булавами начинается со способов их держания, затем изучаются махи и круги (большие, затем малые и потом средние). Ассиметричные движения разучиваются после прохождения параллельных и встречных. Все элементы осваиваются одной рукой, затем двумя руками. На занятиях надо строго следить за периодичностью движения

с булавами, за правильным положением булав по отношению к телу, не допускать излишнего сгибания рук в суставах.

Контрольные вопросы:

1. Цель технической подготовки в художественной гимнастике?
2. Задачами технической подготовки в художественной гимнастике являются?
3. Какие компоненты выделяют в технической подготовке гимнасток?
4. Какие обучающие элементы включает в себя хореографическая подготовка?
5. Музыкально-двигательная подготовка предполагает:
6. Какие методы обучения упражнений вы знаете?
7. Характеристика ошибок, их причины и предупреждение?
8. Классификация равновесий?
9. Классификация поворотов?
10. Методика обучения с мячом?

Список использованной литературы:

1. Художественная гимнастика. \Под общ. ред. Т.С. Лисицкой. – М.:ФиС,1982.
2. Художественная гимнастика. \Учебник. Под общ. ред. проф. Л.А.Карпенко.- М.2003.- 382с.
3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002.
4. Умаров М.Н. Федорова С.В. Характеристика и содержание учебных занятий по художественной гимнастике. (Методические рекомендации).Т., 2009 г.
5. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития: учебное пособие. Винер-Усманова И.А.,Крючек Е.С., Терехина Р.Н.,Москва,2014.- 216 с.
6. Ярашев К.Д., Умаров М.Н., Федорова С.В. Организация и проведение учебных занятий по художественной гимнастике в образовательных заведениях. Учебное пособие. – Т., ИТАПРЕСС, 2018.- 300с.

ГЛАВА 4 ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

4.1 Понятие определения общей и специальной физической подготовки в спорте

Физическая подготовка – это организованный процесс, направленный на: всестороннее развитие организма занимающихся - укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем; укрепление здоровья и повышение работоспособности; развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения техники упражнений художественной гимнастики и исполнение их с требуемым качеством: амплитудой, скоростью, силой и др.

Задачи физической подготовки в спортивной тренировке заключаются в систематическом совершенствовании основных двигательных качеств, повышении уровня физического развития и улучшении здоровья занимающихся.

Общепринято делить физическую подготовку на общую и специальную. Общая физическая подготовка гимнасток, обеспечивая функциональное и морфологическое совершенствование организма, создает необходимые предпосылки для спортивных достижений в художественной гимнастике.

Наибольших успехов добиваются разносторонне физически подготовленные гимнастки, использующие в своих тренировках разнообразные упражнения, в том числе и спортивные.

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, кросс, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, спортивные и подвижные игры.

Специальная физическая подготовка (СФП) - это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование

физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта.

Специальная физическая подготовка предусматривает совершенствование двигательных качеств, необходимых для овладения упражнениями художественной гимнастики. Имеется в виду развитие специальной выносливости, быстроты, гибкости, прыгучести, силы, а также умения регулировать степень мышечных усилий. Задача, эта осуществляется в единстве с технической подготовкой гимнасток, особыми средствами и методами.

В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей (иногда их называют двигательными или психомоторными):

1.Координация - способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкости - способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой;

2.Гибкость - подвижность в суставах - способность выполнять движения по большой амплитуде пассивно и активно;

3.Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях;

4.Быстрота - способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой;

5.Прыгучесть – скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания;

6.Равновесие - способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях;

7.Выносливость - способность противостоять утомлению.

Основными принципами СФП занимающихся художественной гимнастикой являются:

- соразмерность - оптимальное, соразмерное и сбалансированное развитие физических качеств;

-сопряженность - применение средств, наиболее близких по структуре основным упражнениям художественной гимнастики;

-опережение - опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке.

Основными средствами СФП являются: общеразвивающие и акробатические упражнения, элементы классического тренажера, упражнения художественной гимнастики, а также специальные упражнения:

-на ловкость - задания, игры, эстафеты, включающие сложно координированные действия и упражнения с предметами;

-на гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч - пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

-на силу - упражнения на силу рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д.;

-на быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

-на прыгучесть – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;

-на равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;

-на выносливость - выполнение различных заданий на фоне утомления.

Основными методами СФП являются: повторный, переменный, круговой, игровой и соревновательный.

Организация СФП гимнасток осуществляется в следующих формах: комплекс специальных упражнений; в виде круговой тренировки; в форме соревнований.

При проведении комплексов упражнений, круговой тренировки и соревнований необходимо учитывать влияние (перенос) одних физических качеств на другие: положительное и отрицательное, прямое и косвенное, одностороннее и взаимообразное.

Ловкость, быстрота и прыгучесть не могут развиваться на фоне утомления. Под влиянием утомления снижается активная гибкость, а для качественного исполнения упражнений на гибкость, быстроту и прыгучесть необходима хорошая разминка.

С учетом вышесказанного рекомендуется следующая последовательность заданий на развитие и оценку физических качеств: 1.Разминка; 2. На гибкость; 3. На быстроту; 4. На прыгучесть; 5. На координацию; 6. На равновесие; 7. На силу; 8. На выносливость.

Осуществляя и оценивая СФП важно использовать и учитывать благоприятные (сенситивные) возрастные периоды развития физических качеств. Поэтому для девушек 13-14 лет будет целесообразно акцентировать внимание на развитие силы, прыгучести, активной гибкости, равновесия.

Специально-двигательная подготовка – это процесс развития способностей, необходимых для успешного освоения и качественного исполнения упражнений с предметами. К таким специальным способностям относят:

1. Проприоцептивная (тактильная) чувствительность – «чувство предмета». Для развития – выполнение упражнений с предметами с варьированием их параметров: увеличения и уменьшения, утяжеления и облегчения;

2. Координация (согласование) движений тела и предмета.

Для развития – выполнение упражнений в непривычных исходных положениях, одновременно с несколькими предметами, ассиметричные движения, движения в парах и тройках;

3. Распределение внимания на движение тела и предмета, на два предмета, на себя и партнершу, на «свой» предмет и предметы партнерш.

Для развития – работа с двойными или двумя предметами, параллельная и ассиметричная, и работа с партнерами;

4. Быстрота и адекватность реакции на движущийся объект (предмет).

Для развития – броски и метания на заданную высоту и дальность, ловли от партнера после переката, отбива, броска, с поворотом после сигнала.

4.2. Содержание и средства специальной физической подготовки в художественной гимнастике

Исходя из определения специальной физической подготовки, мы выделили основные ее компоненты, которые по нашему мнению влияют на результативность выступлений гимнасток 11-12 лет. К ним относятся: быстрота, прыжки, специальная гибкость и координация.

Быстрота движений человека проявляется в способности выполнять их за возможно короткий отрезок времени. Различают элементарные движения и комплексные. Элементарные формы быстроты проявляются в одиночных движениях и характеризуются следующими показателями: временем двигательной реакции, временем движения (скорость одиночного -движения) и частотой (темпом) движений в единицу времени. (Н.В. Решетников, 1998). Эти формы проявления быстроты не зависят друг от друга - у одного и того же человека частота движений может быть большой, а время двигательной реакции - долгим. Степень развития быстроты, помимо возрастных особенностей, зависит от некоторых, физиологических, биохимических и морфологических факторов. В то же время на уровень развития быстроты оказывают соответствующее воздействие другие физические качества - сила и гибкость.

Быстрота зависит и от других факторов, например, при беге - от длины шага и т. п.

Наиболее благоприятный период для развития быстроты - возраст с 10-11 до 14 лет. В гимнастике в основном развивают скорость одиночных

движений и частоту движений в единицу времени. Для этих целей используют метод работы мышц в динамическом режиме, т. е. выполнение упражнений с максимальной скоростью 8-10 раз или некоторый заданный отрезок времени. Рекомендуют развивать быстроту в начале занятия, на «свежие» силы.

Прыгучесть - комплексная способность человека, при которой проявляется одновременно и сила и быстрота. В литературе это качество называют скоростно-силовым, но в любом случае следует подчеркнуть, что прыгучесть является специфической формой комплексного проявления нескольких качеств, необходимых при выполнении действий с выраженной фазой полета (прыжков). Значение прыгучести для спортивной деятельности велико, особенно для таких видов, как спортивная гимнастика и акробатика, художественная гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры (волейбол, баскетбол) и др.

Для развития прыгучести применяют упражнения, включающие в себя отталкивания одной или двумя ногами: прыжки в длину и в высоту с места и с разбега; прыжки с подниманием согнутых ног вперед; прыжки из приседа; прыжки с подниманием согнутой толчковой ноги вперед; прыжки в глубину с последующим быстрым в скоком на небольшую высоту и т. п. Возможно применение небольших отягощений. Главное условие - быстрое и максимально сильное отталкивание, при этом дозировка такая же, как и при воспитании силы.

Гибкость (подвижность в суставах) - это способность выполнять движения с большой амплитудой, одно из важнейших физических качеств человека. Гибкий человек грациозен, изящен, пластичен, он красив с эстетической точки зрения. Подвижность в суставах обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движениям и является необходимой основой эффективного технического совершенствования. При недостаточной гибкости резко усложняется и замедляется процесс освоения двигательных навыков, а некоторые из них (часто узловые компоненты техники

выполнения соревновательных упражнений) вообще не могут быть освоены. В то же время недостаточная гибкость или подвижность в суставах ограничивает уровень проявления силы, отрицательно влияет на Скоростные и координационные способности, снижает экономичность работы и может быть причиной повреждения связок и мышц.

Следует различать понятия «гибкость» и «подвижность», поскольку они не идентичны и между ними имеются существенные различия. По мнению Л.П. Матвеева, «под гибкостью понимаются морфологические и функциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие амплитуду различных движений спортсмена». Это качество определяется развитием подвижности в суставах. Термином «гибкость» целесообразнее пользоваться в тех случаях, когда речь идет о суммарной подвижности в суставах всего тела. Применительно же к отдельным суставам правильнее говорить «подвижность» (а не гибкость), например «подвижность в плечевых, тазобедренных или голеностопных суставах».

Проявление гибкости зависит от анатомических особенностей суставов, от формы, строения и расположения суставных сумок, от эластичности мышц, связок, суставных сумок, от подвижности костных соединений и, в большей мере, от тонического сопротивления мышц действию растягивающих сил, а также от разминки, внешней температуры, возраста. Проявление гибкости зависит от способности произвольно расслаблять растягиваемые мышцы и напрягать мышцы, которые осуществляют движение, т. е. от степени совершенствования межмышечной координации. Утром гибкость снижена, при повышении температуры окружающей среды - увеличивается. С возрастом, в связи с увеличением сухожильной массы и силы мышц, сопротивление мускулатуры растяжению увеличивается, а гибкость уменьшается. Предупредить эти возрастные изменения можно систематическими занятиями, направленными на поддержание или развитие гибкости.

Выделяют гибкость (подвижность) активную и пассивную.

Активная гибкость (подвижность) обусловлена силой мышечных групп, окружающих суставов - это максимальный показатель амплитуды суставного движения, выполняемого благодаря собственным мышечным усилиям исполнителя.

Пассивная гибкость (подвижность) соответствует анатомическому строению сустава и определяется величиной возможного движения в суставе под действием внешних сил.

Для одного и того же движения показатели пассивной подвижности в суставах всегда выше показателей активной подвижности. Движения на активную подвижность - это специфический навык, требующий освоения. Показатели активной и пассивной гибкости склонны к обратной зависимости, так как наращивание силы мышечных групп, окружающих сустав, одновременно увеличивает их жесткость. Но при разумных тренировках эту трудность можно преодолеть - сохранению эластичности мышечного аппарата после интенсивных упражнений на силу помогают чередующиеся с ними упражнения на расслабление и растяжение.

Кроме пассивной и активной форм: гибкость можно подразделить на общую и специальную. Под общей гибкостью подразумевают подвижность в суставах и сочленениях, необходимую для сохранения хорошей осанки, легкости и плавности движений. Специальная гибкость - необходимый уровень подвижности, который обеспечивает полноценное владение техническими действиями спортсмена.

Важно помнить, что прежде чем приступить к упражнениям на гибкость, необходимо хорошо разогреть соответствующие мышечные группы. Амплитуду движений следует увеличивать постепенно. Упражнения на растягивание мышц и связок следует выполнять как можно чаще, особенно в подростковом и юношеском возрасте, когда гибкость снижается. Рекомендуется выполнять упражнения для развития гибкости в подготовительной и заключительной частях каждого занятия. Упражнения на

развитие гибкости позвоночника обязательно надо чередовать с упражнениями для развития силы и статической выносливости мышц спины.

Гибкость не может развиваться непрерывно. Поэтому следует ограничиться таким уровнем развития гибкости, который обеспечивает необходимую амплитуду движений. Тренировка пассивной подвижности улучшает активную гибкость, при этом действует феномен так называемого «переноса» подвижности. Однако он отсутствует в обратном направлении - тренировка активной подвижности практически не оказывает влияния на увеличение пассивной.

Традиционными методами работы над подвижностью в суставах являются метод активных движений, метод пассивных движений, метод статических положений и комбинированный метод.

1. Основным является метод активных (повторных) движений. Наиболее эффективны динамические, ритмичные повторения движения с амплитудой, достигающей границы болевого порога (наклоны, махи ногами, махи с утяжелителями, покачивания в «мосте», «шпагате» и др.)

2. Метод пассивных движений состоит в выполнении упражнений с помощью партнера, который своими усилиями помогает увеличивать амплитуду, другими словами, когда ученика «растягивают». Для формирования гибкости позвоночника этот метод применяют очень аккуратно и только при необходимости

3. Метод статических положений весьма действенен и предполагает фиксацию позы, задержку в экстремальных положениях при этом время фиксации должно быть достаточным (10-20 с) Этот метод может применяться как в режимах пассивной, так и активной гибкости. Первый вариант особенно эффективен, так как позволяет расслабить мышцы и прочувствовать это состояние.

Комбинированный метод - наиболее результативен. Этот метод предполагает применение всех вышеуказанных методов развития гибкости

определенных частей тела в рамках одного занятия в следующей последовательности метод активных усилий - метод пассивных усилий; метод статических положений.

Средства воспитания подвижности в суставах: упражнения с использованием собственной массы тела (статические и динамические); упражнения с отягощением; упражнения с помощью партнера, который выступает в роли необходимой внешней силы; упражнения со снарядами.

В последние годы широкое распространение получил стретчинг - система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц. Термин «стретчинг» происходит от английского слова «stretching» - тянуть, растягивать. В процессе воспитания гибкости в статическом режиме занимающийся принимает определенную позу и удерживает ее от 15 до 60 с, при этом он может напрягать растянутые мышцы.

Координационные способности необходимы гимнасткам для правильного и уверенного выполнения двигательных действий (от лат. coordination - согласование, сочетание, приведение в порядок).

В.Н. Платонов утверждает, что координация - способность быстро, точно, целесообразно, экономично и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи.

Если сложить все определения в одно, то смысл координации будет в преодолении избыточных степеней свободы - возможные основные направления движений. В нашем теле находится не менее 107 степеней свободы по Фишеру, 244 - по Биленко. Это основная задача координации.

К числу основных координационных способностей в художественной гимнастике относятся: способность к ориентированию в пространстве; способность к равновесию; способность к перестраиванию движений; способность к соединению (комбинированию) движений; способность приспосабливаться к изменяющейся ситуации и к необычной постановке задач; способность к выполнению заданий в заданном ритме; способность к

управлению времени двигательных реакций; способность предвосхищать (антиципировать) различные признаки движений, условия их выполнения и ход изменения ситуации в целом; способность к рациональному расслаблению мышц.

К основным трудностям при управлении двигательным аппаратом во время выполнения упражнений на развитие координации мы можем отнести: необходимость распределения внимания между движениями во многих суставах и звеньях тела и необходимость стройно согласовывать все их между собой; преодоление большого количества степеней свободы, которые присущи человеческому телу; упругая податливость мышц.

Координированность позволяет все эти трудности преодолеть. Координированность - результат согласованного сочетания движений в соответствии с поставленной задачей, состоянием организма и условиями деятельности. Как видно из определения, координация, координированность и координационные способности напрямую зависят от состояния организма, согласованности его отдельных частей и внешних условий. Например, координация зависит от гибкости, а гибкость от внешних условий: если температура будет понижаться, гибкость будет уменьшаться, следовательно, координационные способности тоже.

Существует три вида координации:

- нервная координация - согласование нервных процессов, управляющих движениями через мышечное напряжение. Это согласованное сочетание нервных процессов, приводящее в конкретных условиях к решению двигательной задачи;

- мышечная координация - согласование напряжения мышц, передающих команды управления на звенья тела как от нервной системы, так и от других факторов. Мышечная координация не однозначна нервной, хотя и управляется ею;

- двигательная координация - согласованное сочетание движений звеньев тела в пространстве и во времени, одновременное и

последовательное, соответствующее двигательной задаче, внешнему окружению и состоянию человека. И она не однозначна мышечной координации, хотя и определяется ею.

Исходя из всего этого, координационные способности в художественной гимнастике можно определить как совокупность свойств девушек 11-12 лет, проявляющихся в процессе решения двигательных задач разной координационной сложности и обуславливающих успешность управления двигательными действиями и их регуляцией.

Контрольные вопросы:

1. Дайте определение понятию «физическая подготовка»?
2. Что такое общая физическая подготовка?
3. Что такое специальная физическая подготовка?
4. Перечислите основные физические способности?
5. Какие упражнения используются для развития подвижности суставов?
6. Виды координации?

Список использованной литературы:

1. Художественная гимнастика / учеб. пособ. для ИФК; под ред. Орлова Л.П. М.: ФиС, с. 27.
2. Художественная гимнастика / учеб. пособ. для ИФК; под ред. Т.С. Лисицкой. М.: ФиС, с. 28. Чернов К.Л.
3. Теория индивидуального управления процессом спортивной подготовки. М.: Физкультура и спорт, с. 29.
4. Шишкарёва Ю.Н. Художественная гимнастика. М.: ФиС, с. 30.
5. FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE // [ПРАВИЛА ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ] / Технический комитет по художественной гимнастике. [Москва, 2013]. URL: (дата обращения). 31.
6. Художественная гимнастика для вас // rg4u.clan.su: О художественной гимнастике статьи и книги. М.: Киев URL: (дата обращения)
32. Дополнительная образовательная программа Детско-юношеской спортивной школы 7 по фитнес-аэробике