

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ФИЗКУЛЬТУРНО СПОРТИВНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ИГРОВЫМ ВИДАМ СПОРТА
140402, Московская область, г. Коломна, ул. Дзержинского, д.18
тел: (496) 615-47-96, 615-52-33 e-mail: klmn_fsoigrsp@mosreg.ru**

**Методическая разработка
«Влияние техники упражнений с предметами в художественной гимнастике на развитие
координации и гибкости»**

Инструктор- методист
Климовская Татьяна Андреевна

Коломна
2023 г.

Содержание

Введение	3
Общие особенности техники упражнений в художественной гимнастике.....	4
Гибкость как координационно – двигательное качество	9
Общие закономерности техники упражнений с предметами	11
Техника упражнений со скакалкой	12
Техника упражнений с обручем	13
Техника упражнений с мячом.....	14
Техника упражнений с лентой.....	16
Техника упражнений булавами	17
Специфика упражнений в художественной гимнастике.....	17
Разновидности композиций в художественной гимнастике.....	19
Список литературы.....	21

Введение

Художественная гимнастика - ациклический, сложнокоординированный вид спорта. В целом упражнения классификационной программы представляют собой свободное передвижение по площадке, включающее в себя элементы танца, пластики, мимики, пантомимики, ритмически согласованных с музыкой движений без предмета и с предметами, а также некоторые элементы упрощенной стилизованной акробатики (полуакробатики) в формах, допускаемых правилами соревнований. Таким образом, целью работы над техникой в художественной гимнастике является искусство выразительного движения. Одна из основных задач технической подготовки тела связана с искусством владения своим телом в естественных условиях. Специфика данного вида спорта требует развития и совершенствования, прежде всего, координации движений.

Упражнения с предметами являются основой классификационной программы по художественной гимнастике. В настоящее время используются следующие предметы: обруч, булавы, скакалка, мяч, лента. В связи с различной формой и фактурой предметов различается и техника владения ими.

Существование конкретных разновидностей в упражнениях с предметами и их специфика определяются двумя факторами. Первый из них — принципиально возможные кинематические формы движений самого предмета как независимого снаряда. Второй — это произвольные движения гимнастки (типа движений без предмета). Сочетание этих двух факторов приводит к применяемым в художественной гимнастике разновидностям упражнений с предметами.

Общие особенности техники упражнений в художественной гимнастике

Упражнения художественной гимнастики составлены с учетом анатомо-физиологических и психологических особенностей организма женщин, их склонности к мягким, плавным, выразительным движениям, выполняемым под музыкальное сопровождение. Разнообразие, широкий диапазон трудности упражнений позволяет применять их в занятиях с группами различного возраста и подготовленности. От других видов упражнений они отличаются целостностью, динамичностью и танцевальным характером исполнения.

Целостность упражнений характеризуется одновременностью выполнения основного и дополнительных движений, отсутствием остановок и фиксаций промежуточных положений в упражнениях и соединениях и предполагает участие всех звеньев тела в любом выполняемом движении. Примером целостных упражнений служат «волна» и волнообразные движения, взмахи.

Динамичность обусловлена интенсивным передвижением по площадке, а также разнообразными изменениями скорости, темпа, ритма, амплитуды, направления и силы движений.

Танцевальный характер упражнения приобретают благодаря тесной связи с музыкой и элементами народных танцев, умению придать движениям различный характер и разную эмоциональную окраску. При этом движения выполняются в определенном ритмическом рисунке и повторяются в необходимой последовательности (циклично).

Целостность, динамичность, танцевальный характер выполнения упражнений тесно взаимосвязаны.

К средствам художественной гимнастики относятся: строевые, общеразвивающие, акробатические и прикладные упражнения, а также элементы танца, специальные упражнения без предмета и с предметами (мячом,

скалкой, лентой, обручем, булавами), специальные упражнения на согласование движений с музыкальным сопровождением.

Эти средства предоставляют большие возможности для разностороннего воздействия на занимающихся: повышение у них функциональных возможностей организма, обогащение знаниями в области художественной гимнастики и смежных с ней практических и теоретических дисциплин, двигательным опытом, развитие координации движений, быстроты и точности двигательных реакций, гибкости, прыгучести, выносливости к мышечной работе, видов и свойств внимания, памяти на движения, чувства ритма, музыкального слуха, воспитание эстетических, нравственных и других личностных свойств, формирование правильной, красивой осанки, легкой походки, грациозности, изящества движений.

Разновидности передвижений в художественной гимнастике (подскоков и прыжков, а также их сочетаний) отличаются, как правило, большой величиной длины, высоты, амплитуд, быстроты, темпа и напряженности, хотя и содержат действия разной размерности. Все они различны по трудности и именно в своем большом разнообразии создают стилевую основу технической, подготовленности.

К элементам художественной гимнастики относятся разновидности шагов и бега, пружинные движения, «волны» и волнообразные движения, махи и взмахи, равновесия, повороты, прыжки, элементы народных и бальных танцев, упражнения с предметами.

Разновидностями шагов и бега являются следующие движения:

- Мягкий шаг - выполняется перекатом с носка на всю стопу с незначительным сгибанием ноги в коленном суставе.
- Высокий шаг - выполняется с подниманием согнутой ноги (бедро и голень образуют прямой угол).
- Острый шаг - выполняется резко, отрывисто, из стойки на всей стопе небольшим шагом вперед, стопа другой ноги — на носок.

- Широкий шаг - выполняется выпадом вперед с разноименным движением рук.
- Перекатный шаг - выполняется из стойки на носках небольшим перекатом с носка на всю стопу, одновременно с этим сгибая и затем разгибая ногу в коленном суставе, встать на носок, другую вперед-книзу. Движение повторяется с другой ноги.
- Пружинный шаг - выполняется аналогично перекатному шагу, но в быстром темпе, резко и энергично.
- Бег. Многие разновидности бега являются аналогами ходьбы и сохраняют соответствующие названия (высокий бег, острый бег, широкий бег и т.д.). Бег, в отличие от ходьбы, имеет безопорную фазу и выполняется интенсивнее шага. Движения рук при выполнении ходьбы и бега могут быть различными.

Пружинные движения характеризуются одновременным сгибанием во всех суставах и последующим их разгибанием. Они выполняются равномерно, непрерывно, упруго, с большим мышечным напряжением и различной скоростью. Пружинные движения могут быть одновременные, поочередные и попеременные. Разновидностями пружинных движений могут быть: пружинные движения руками — сгибание и разгибание рук из различных исходных положений в различные конечные положения; пружинные движения ногами — из стойки на носках одновременно или попеременно; туловищем из круглого приседа на всей стопе или на носках; целостно — выполняется с равномерным напряжением сгибанием туловища, рук и ног.

«Волны» и волнообразные движения характеризуются последовательным сгибанием и разгибанием суставов. «Волны» выполняются руками, туловищем, целостно, равномерно без излишнего мышечного напряжения. «Волна» руками выполняется из исходного положения руки в стороны, соединяя лопатки, последовательно согнуть руки во всех суставах, разводя лопатки, последовательно разогнуть руки во всех суставах. «Волна» туловищем

характеризуется последовательным протеканием гребня «волны» в поясничном, грудном и шейном отделах позвоночника. Она может выполняться в упоре стоя на коленях, в седе на пятках, в стойке на носках и т.д. Исходным положением для целостной «волны» является круглый полуприсед. При этом последовательно выводятся вперед коленный, тазобедренный суставы, поясничный и грудной отделы позвоночника, круг руками вперед-книзу выполняется равномерно.

Махи выполняются руками, ногами и туловищем. Маховые движения туловищем связаны с наклонами вперед, в сторону, назад и с поворотами. Махи руками и ногами выполняются в основных и промежуточных плоскостях, в различных направлениях, по дуге и кругу, одноименно, разноименно, поочередно и последовательно.

Взмахи выполняются руками, туловищем (вперед и в сторону) и всем телом (вперед, в сторону и с поворотом). Для взмахов характерен начальный толчок и продолжение движения по инерции в других звеньях тела. При взмахе последовательность движений такая же, как и при «волне», но скорость неравномерная - максимальная в начале и затухающая к концу.

Равновесия подразделяются на статические и динамические. Статические равновесия делятся на вертикальные и горизонтальные.

Вертикальные равновесия выполняются с вертикальным положением туловища, с различными положениями свободной ноги и рук. Горизонтальные равновесия выполняются с горизонтальным положением туловища и разделяются на переднее (туловище наклонено вперед), заднее (туловище наклонено назад), боковое (туловище — в сторону). Сложность равновесия зависит от величины опоры, положения туловища и свободной ноги.

Динамические равновесия — это равновесия с изменением положения туловища и свободной ноги.

Повороты делятся на повороты на двух ногах и одной. Повороты на двух ногах — переступанием, скрестно на 180°, 360° и т.д.; на одной — одноименные и разноименные.

Одноименные повороты выполняются на правой ноге в правую сторону, на левой ноге — в левую. Разноименные повороты выполняются на правой ноге в левую сторону, на левой — в правую, с различными положениями свободной ноги, туловища, рук. Сложность поворотов зависит от количества градусов, на которое выполняется поворот, от положения свободной ноги и туловища в момент поворота.

Прыжки в художественной гимнастике делятся на прыжки толчком двух ног и одной. Прыжки, как технический элемент, в художественной гимнастике характеризуются быстрым и сильным отталкиванием и достаточно высоким полетом обеспечивающими условия для выполнения в полете сложных телодвижений и манипуляций предметами. В таком сложном действии принято выделять отдельные фазы (что весьма важно для правильного понимания причин, обеспечивающих или не обеспечивающих правильное выполнение прыжка в целом и соответствующей коррекции главных ошибок):

- 1) подготовительные действия (подседания, разбег);
- 2) отталкивание (одной или двумя ногами или даже руками);
- 3) формообразующие действия, обусловленные двигательным заданием; фиксация заданной позы,
- 4) подготовка к приземлению,
- 5) приземление (амортизационные действия, компенсаторные, связующие, переходные).

Прыжки толчком двух ног: выпрямившись, согнув ноги назад, касаясь, «разножка» продольно и поперек и т.д. К прыжкам толчком одной относятся: скачок, открытый, закрытый-открытый, шагом, перекидной и т.д. К элементам балльных танцев относятся галоп, полька, вальс и др. К элементам народных танцев относятся русский попеременный, припадание, веревочка, па-де-баск,

ковырялочка, шаг с притопом и т.д. В художественной гимнастике равновесия различают статические и динамические. Они выполняются на полупальцах и полной ступне, ориентируются по разным плоскостям и направлениям. Одной из главных особенностей выполнения равновесий является необходимость их удержания после различных движений: шагов, бега, прыжков, поворотов, «многооборотных вращений». Это требует особой подготовленности гимнасток, обеспечивающей точность действий в сочетании с надежной устойчивостью.

Упражнения с предметами. Данная группа упражнений в полной мере определяет специфику художественной гимнастики. Наличие того или иного предмета, отличающегося целым рядом признаков (формой, весом, разной конструкцией, распределением массы и ее геометрией и т.п.), а также необходимость выполнять с ним различные манипуляции определяют их разнообразие, трудность, зрелищность и многосторонность требующейся подготовки.

Гибкость как координационно – двигательное качество

Одним из важнейших факторов работы является развитие гибкости и координации движений у юных гимнасток. В течение 1-2 года обучения художницы осваивают первые навыки работы с разными предметами, отличающимися друг от друга многими характеристиками. Поэтому развитие гибкости и координации приобретает важное значение и является одной из значимых задач учебно-тренировочного процесса. Гибкость и координация движений - принципиально важные качества в художественной гимнастике, а именно без развития гибкости и без совершенствования координации движений невозможно не только достичь каких-либо результатов в спорте, но и вообще исключено для занимающихся оставаться в этой сфере спортивной деятельности или творчества.

Гибкость является основополагающим качеством для художественной гимнастики. Координация движений является первоосновой, фундаментом любой физической деятельности, связанной не только с художественной гимнастикой, но и вообще для общей жизнедеятельности человека.

Необходимы универсальные, эффективные комплексы упражнений, которые тренер применяет в своей работе. Они должны обладать воздействием не только для улучшения гибкости и координации движений, но и для поддержания и развития всех основных физических качеств тренирующихся, а именно силы, быстроты, выносливости. Главная цель ранних занятий физической культурой и спортом – создать прочную основу для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения.

Основные задачи начальной подготовки заключаются в следующем:

- укрепление здоровья и гармоническое развитие органов и систем организма занимающихся;
- формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений;
- разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие двигательных качеств, имеющих важное значение в художественной гимнастике (ловкости, силы, быстроты, гибкости, прыгучести и равновесия);
- обучение основам техники упражнений без предмета и с предметами;
- развитие специфических качеств: пластичности, танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности;
- привитие интереса к занятиям художественной гимнастикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности, старательности и самостоятельности;
- участие в показательных выступлениях и детских соревнованиях.

Особенности художественной гимнастики как вида спорта:

1. Свободное перемещение гимнастки по площадке, включающее в себя элементы танца, балета, мимики, пластики, элементы без предмета и с предметами, а также элементы стилизованной акробатики.

2. Художественная гимнастика связана с искусством владения своим телом в естественных условиях, как считает Е.В. Бирюк: «Художественная гимнастика – это искусство выразительного движения».

3. Особенностью художественной гимнастики является музыкальное сопровождение. Благодаря слиянию динамики движений с характером музыкального сопровождения, движения получают различную эмоциональную окраску и приобретают танцевальность. Эта связь осуществляется не только в согласовании движения с размерами и темпом музыкального сопровождения, но и в воспитании у занимающихся умения правильно понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее содержанием и формой. Музыка создает более яркое представление о характере движения.

Техника гимнастических упражнений требует большой амплитуды движений в тазобедренном суставе, выворотность, высокой подвижности голеностопного сустава. Не менее важное значение, в частности для освоения техники владения предметами, имеет подвижность в плечевых, локтевых, лучезапястных суставах во всех плоскостях.

Важное значение для освоения техники владения предметами имеет длительность латентного периода простой и сложной реакции. Наибольший прирост латентного периода под влиянием тренировки происходит в 9-12 лет. Под влиянием средств художественной гимнастики у детей достигается более высокий уровень развития двигательных качеств.

Общие закономерности техники упражнений с предметами

Из общей механики известно, что всякое физическое тело может совершать две основные формы движения: вращательное и переместительное. Предметы могут совершать указанные движения как самостоятельно, так в руках гимнастки.

Вращение свободного предмета. В рассматриваемых упражнениях часто встречаются свободные движения предмета после бросков, а в случае с жесткими предметами — после катов. Большинство предметов (обруч, скакалка, булава, мяч), находящихся в свободном состоянии (в полете), как правило, совершают составное движение. Это означает, что они вращаются вокруг оси, проходящей через центр тяжести, и одновременно перемещаются по некоторой траектории, зависящей от силы и характера броска. Следует помнить, что во всех случаях ось вращения проходит через центр тяжести или центр масс предмета. Это строгая физическая закономерность, и никаких других вариантов вращения движущегося предмета не существует.

Одной из динамических характеристик вращательного движения предмета является так называемый момент инерции предмета. Момент инерции физического тела — это степень сопротивления данного тела внешним вращающим воздействиям.

Перемещение свободного предмета. Свободный предмет всегда перемещается по параболе. Форма параболической траектории движения предмета зависит от характера и силы броска, которым задается переместительное движение. Высота, форма траектории, характер горизонтального смещения, если оно есть, а также другие кинематические характеристики (например, время, в течение которого предмет находится в полете) зависят от исходных условий вылета снаряда. Эти исходные условия полностью описываются вектором начальной скорости полета предмета. Вектор начальной скорости предмета — это характеристика, которая включает в себя как скалярные величины, то есть численные величины, так и векторную характеристику, то есть направление скорости в момент вылета предмета. Зная эту исходную характеристику, можно узнать характеристики перемещения предмета в полете.

Следует помнить, что для каждого определенного значения начальной скорости полета характерна совершенно определенная траектория предмета. Движение предмета по параболической траектории носит «плоский» характер. Это означает, что параболическая траектория всегда располагается в вертикальной плоскости, что объясняется действием силы тяжести на предмет. При прочих равных условиях бросок под углом дает меньшую высоту вылета. С этой закономерностью движения предмета связано и горизонтальное смещение. Между горизонтальным смещением предмета и вертикальной составляющей существует обратная зависимость: чем больше одна величина, тем меньше другая.

Техника упражнений со скакалкой

Упражнения со скакалкой представляют собой различные перемещения скакалки по отношению к телу упражняющегося и последнего по отношению к вращающейся скакалке.

В упражнениях со скакалкой могут быть использованы все известные в гимнастике формы передвижения. Например, бег острый, высокий, пружинный, широкий с махами и кругами скакалкой, чередование махов с вращением скакалкой вперед, назад, скрестно.

Как движения скакалкой, так и движения телом, а также сочетания этих движений могут проходить в различном темпе, с различной амплитудой, в различном пространственном рисунке. Например, ногами ускорение — скакалкой замедление, скакалкой производить движения в различной форме, форму движения телом не менять и т. д. Упражнения со скакалкой — наиболее ценное средство для воспитания силы, выносливости, быстроты и

ловкости. Они способствуют развитию прыгучести и овладению высокой степенью координации движений. Кроме того, гимнастки учатся соразмерять свои усилия в пространстве и во времени и совершенствуют быстроту реакции.

Материалом скакалки является пеньковая веревка без ручек, вместо которых на концах делаются узлы, что дает возможность выполнять различные формы бросков скакалкой. В центральной части скакалки можно делать утолщения на протяжении 40 см. Длина скакалки должна соответствовать росту гимнастки (для этого она должна встать на середину скакалки и натянуть концы ее вверх до подмышечных впадин).

Упражнения со скакалкой делятся на группы: вращение скакалки (вперед, назад, в сторону); вращение скакалки скрестно (петлей вперед и назад); махи и круги скакалкой (в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях); переводы скакалки из одной плоскости в другую; броски.

Техника упражнений с обручем

Универсальность обруча позволяет расширять учебный материал практически беспредельно. С ним легко увеличивать количество новых упражнений для любого контингента занимающихся. Форма и материал обруча заставляют занимающихся быстро и решительно действовать, умело реагировать на неожиданное изменение полета обруча. Упражнения с обручем увеличивают силу рук, особенно пальцев и кистей. Они эффективно влияют на формирование правильной осанки у занимающихся, развивают точность движений.

Обруч может быть изготовлен из пластмассы или из дерева. В международных правилах соревнований по художественной гимнастике зафиксированы следующие размеры обруча: диаметр 80—90 см, толщина 0,8—1,2 см. Размеры обруча должны соответствовать росту занимающихся и позволять свободно выполнять любые элементы.

Обучению упражнениям с обручем должно предшествовать ознакомление занимающихся с различными положениями обруча в пространстве, способами держания и захвата обруча.

Этим способом можно держать обруч за верхний, нижний и боковые края одной или двумя руками независимо от того, находится ли обруч в пространстве вертикально или горизонтально. Обратный хват (ладонью назад или вверх) используется при выполнении сложных элементов.

Соединения различных хватов и обилие перехватов делают упражнения с обручем разнообразными. Привычка гимнасток точно сохранять основные положения обруча

обеспечивает и в дальнейшем, в более длинных и сложных соединениях, правильное движение предмета.

При первоначальном обучении перехваты следует показывать медленно, требовать от занимающихся точного сохранения плоскости обруча. Сопровождающими движениями являются махи и пружинные сохранять движения ног. Они помогают уменьшать излишнее напряжение при держании предмета, воспитывают умение непрерывно и слитно выполнять отдельные элементы и правильный ритм движений. При правильном выполнении упражнений обруч держат свободно, перехваты и ловля не задерживают движение обруча, работа туловища сливается органически с движением предмета.

При выполнении упражнений с обручем встречаются следующие технические недостатки: неточное положение обруча в плоскости, остановка обруча при перехватах и ловле, касание обручем тела или пола, падение обруча, недостаточная работа левой рукой, общее недостаточно ловкое обращение с предметом.

По технике движения предмета упражнения с обручем делятся на повороты, махи, круги, «восьмерки», перекаты, вращения, прыжки в обруч и через него, броски и ловля. Сложными являются те же элементы при выполнении их двумя обручами.

Техника упражнений с мячом

Мяч является универсальным предметом, знакомым всем с детских лет. Его мягкий материал и круглая форма располагает занимающихся к активному действию. Упражнения с мячом варьируются в большом диапазоне: от элементарно простых до технически и физически сложных. Поэтому мяч можно использовать как на занятиях с начинающими, так и с хорошо подготовленными группами. Упражнения с мячом по сравнению с другими предметами (например, с лентой, скакалкой) эффективнее воздействуют на мышечную чувствительность, особенно рук и туловища, а также на кожный анализатор.

В гимнастике пользуются в основном резиновыми мячами двух размеров: средний мяч — диаметром 15—18 см, большой мяч — диаметром не менее 20 см.

На соревнованиях пользуются мячом диаметром 18—20 см и весом 400 граммов. Техника владения мячом основывается на использовании силы тяжести, центробежных и инерционных сил, возникающих при движении мяча. Круглая форма и вращающееся движение мяча определяют округлость и мягкость сопровождающих движений гимнастки, также слитность и плавность переходов от элемента к элементу. Все упражнения с мячом предполагают движения руки и тела гимнастки по маховой дуге. Мяч должен свободно лежать на ладони или двигаться в контакте с гимнасткой, его нельзя захватывать пальцами. Движение мяча по той или иной части тела гимнастки сопровождается согласованным

мышечным импульсом.

Целостность и текучесть движений поддерживается согласованным перемещением центра тяжести тела гимнастки (при помощи пружинных движений, приседаний, подтягиваний и т. д.) и движениями мяча. Правильная техника владения мячом показывает степень развития координации и мышечной чувствительности у занимающихся.

Способы держания мяча являются исходными или конечными в любом упражнении с мячом или в связке; они встречаются и как формы ловли или захвата мяча. Поэтому важно добиться от занимающихся большой точности и ловкости в применении различных хватов мяча в начальном обучении.

Различные способы держания мяча можно тренировать уже на маховых движениях. Сами махи являются подготовительными движениями для изучения и выполнения кругов, «восьмерок», бросков и ловли мяча. К разучиванию выкрутов следует приступать только после освоения определенных навыков выполнения различных кругов. Перекаты и отбивы мяча являются технически самостоятельными группами упражнений, поэтому их простые формы можно включить уже в первые занятия с мячом.

В начале обучения целесообразно применять в качестве сопровождающих движений спружинивания на месте и на шагах, перенос тяжести тела с ноги на ногу, махи руками и т. п. Относительно медленный темп и простые движения тела позволяют занимающимся внимательно следить за движением мяча.

В дальнейшем сопровождающие движения надо усложнять; движение же мяча должно оставаться непрерывным как на танцевальных шагах и прыжках, так и во время выполнения «волн», взмахов и поворотов. Контакт с мячом обеспечивается постоянным последовательным и текучим движением тела гимнастки.

Если упражнения выполнены правильно, то мяч мягко прилегает к рукам и к телу занимающейся и потери мяча исключаются. В целях гармонического и симметричного развития тела гимнастки следует все изучаемые элементы и упражнения выполнять как правой, так и левой рукой и в обе стороны.

При разучивании упражнений с мячом встречаются типичные ошибки. Это — захват мяча пальцами; жесткая ловля мяча или прижимание его к телу при ловле; подпрыгивание мяча во время перекатов по полу, неровность переката мяча по различным частям тела гимнастки; нарушение темпа, ритма и амплитуды движений мяча, задержка мяча; неравномерное выполнение движений правой и левой рукой; общее недостаточно ловкое обращение с мячом.

По форме движения предмета упражнения с мячом делятся на махи, круги, «восьмерки», перекаты, отбивы, выкруты, броски и ловля.

Техника упражнений с лентой

Упражнения с лентой очень зрелищны и эмоциональны. Большой диапазон трудности делает их доступными и интересными для занимающихся различной подготовленности.

Упражнения с лентой воспитывают ряд ценных физических качеств, и в первую очередь — ловкость. Он приобретается благодаря разнообразию сочетаний движения тела и ленты. Эти упражнения требуют точности движения всей руки и отдельных ее суставов, точного расчета силы и скорости движений при выполнении различных рисунков. Движение ленты должно быть непрерывно, относительно равномерно, бесшумно, без рывком и хлеста. При ее движении может быть слышен только легкий шелест. Непрерывность полета ленты достигается наслаиванием одного рисунка на другой по принципу цепочки: предыдущий элемент еще выполняется концом ленты, а последующий уже начинается у места ее прикрепления к палке.

Отдельные рисунки движения ленты целостно соединяются как между собой, так и с движением тела гимнастки: оно как бы сопровождает движение ленты, слегка поворачивается, наклоняется и прогибается. Темп и скорость движения гимнастки и ленты должны быть соразмерны.

Трудность движения с лентой пропорциональна ее длине, чем длиннее лента — тем труднее делать упражнения. В гимнастике рекомендуется брать ленту не более 5 м, учитывая, что все упражнения - командные. Длина палочки 50-60 см. Начинаящим рекомендуется 3-метровая лента с длиной палочки 25-4 30 см. Ширина ленты может быть различной, но не менее 2,5 см. Ткань — стандартный искусственный шелк. Наиболее удобны палочки из бамбука (сечение 6-10 мм). Можно использовать деревянные палочки соответствующей длины и толщины с упрощенным оборудованием.

Перед обучением упражнениям с лентой необходимо воспитать у занимающихся ощущение точности движений руками в основных плоскостях. Для проверки рекомендуется выполнять эти движения с закрытыми глазами.

Упражнения с лентой делятся на махи и круги, змейки, спирали, «восьмерки» и броски. Вначале эти упражнения изучаются на месте, затем в различных стойках, на шагах, беге, прыжках, в сочетании с танцевальными движениями.

Для овладения основами техники упражнений с лентой важно приобрести навык — включать в работу нужный сустав: при махах и кругах — плечевой, в спиралях — локтевой, в змейках — лучезапястный. При этом добиваться точности рисунка и заданной плоскости движения. Не следует соединять различные рисунки ленты до тех пор, пока каждый из них не будет хорошо освоен.

Необходимо также приучать занимающихся строго контролировать ту часть полета ленты, которая выполняется вне поля зрения, например в горизонтальных и боковых кругах, задняя половина круга, движение змейки за головой и др. В этом случае контроль осуществляется только мышечным чувством. Выработке правильного навыка подобных движений необходимо уделить особое внимание.

Техника упражнений булавами

Упражнения с булавами представляют собой манипуляции двумя предметами. Работая одной или двумя руками, гимнастка выполняет различные круги, махи, «мельницы», броски, перекаты булав по площадке или по своему телу, броски булав с

заданными направлениями и плоскостями вращений и последующей ловлей их в определенных позах, в которые спортсменка приходит через повороты, прыжки с поворотами, различные кувырки и другие сложные движения. Булава представляет собой деревянный или пластиковый предмет удлиненной бутылочной формы с утолщением на конце, необходимым для удобного удерживания. Длина булав 40-55 см, вес 400-550 г.

Вторая группа упражнения узкой специальной направленности. Они представляют собой широкий круг двигательных заданий, обеспечивающих овладение основными техническими действиями. Упражнения этой группы позволяют воздействовать на пространственно-временную организацию чувственного познания и оценку собственных возможностей. При этом, решая задачу оптимизации физического состояния занимающегося, они в то же время все внимание акцентируют на взаимосвязи субъективного восприятия двигательных форм и окружающей среды, выразительности движений, формировании образа «красивого движения». В данной группе можно выделить несколько подгрупп упражнений.

Специфика упражнений в художественной гимнастике

1. Упражнения, развивающие образное мышление и его двигательное выражение. Они проводятся в форме игровых заданий с разным содержанием. Это могут быть смены простых поз, сочетания нескольких двигательных действий, позволяющие «рисовать» образы из окружающей среды, например, бабочки (для выражения пластичности), кузнечика (как обладателя прыгучести), елочки (как образца стройности) и т. п. Подобные действия могут объединяться в короткие сюжеты или программы, которые оформляются соответствующим музыкальным сопровождением.

2. Ритмично-пластичные упражнения требуют определенного сочетания, взаимосвязи

и выразительности действий. Выполнение их связано с представлениями о такте, темпе, ритме, сильной и слабой долях, размере, т.е. с владением основами музыкальной грамоты.

При этом двигательные задания могут преследовать разные цели:

- согласование элементарных движений различными звеньями тела с музыкальным сопровождением;
- воспроизведение заданного ритма с помощью простейших действий: постукивания, притоптывания, прихлопывания, ритмичного шагания и т.п.
- соотнесение с музыкальным аккомпанементом более сложных передвижений (шагов, бега, подскоков, выпадов, поворотов и т.п.);
- упражнение в цикличном (повторяемом) сочетании действий различной сложности;
- вариации действий в соответствии с заданными меняющимися темпом и ритмом аккомпанемента.

3. Дифференцировочные упражнения способствуют формированию умений различать действия по ряду параметров и точно оценивать их по темпу, длительности; усилиям, пространственному положению, а также по их согласованности при выполнении. Соответственно этому используются и специальные упражнения. Причем, сначала подавляющее большинство их основано на контрасте (сильно—слабо, быстро—медленно), а затем и на все более тонких нюансах в однонаправленных и разнонаправленных движениях, одновременных и разновременных но всегда точных. Сами же упражнения могут включать любые действия: от простейших в суставах до сложных прыжков и поворотов с одновременными манипуляциями спортивными предметами.

4. Групповые упражнения требуют, прежде всего, взаимодействия партнеров в процессе выполнения конкретных двигательных действий. При этом содержание упражнений партнеров может быть как типовым, так и различным по направлению перемещений, используемым предметам, но при обязательной синхронности (соответствию счету или акцентам музыкального сопровождения) или напротив асинхронности, задаваемой композицией или простым заданием, но с попаданием действия на определенный ритмический

момент опять таки в согласии с действиями партнера исполняющего «свою партию».

Данные упражнения требуют от группы исполнительниц постоянного внимания как за собственными действиями, так и за действиями других участниц упражнения. Кроме того, необходимо проявление высокой дисциплинированности и выдержки на фоне высокой эмоциональной нагрузки, характерной для групповых упражнений. Здесь могут быть использованы специально составленные композиции элементов, а также фрагменты спортивных композиций; основную нагрузку здесь несут упражнения с предметами.

5. Танцевальные хореографические упражнения канонизированные движения, отвечающие законам танцевальных стилей и хореографии, имеющие достаточно сложную координационную структуру и способствующие решению задач «двигательного образования». Как правило, это соединения отдельных движений в поточном исполнении, требующие определенной стилистической двигательной базы и культуры движений. Для данной группы упражнений обязательно музыкальное сопровождение. Сами упражнения выполняются в виде танцевальных шагов и дорожек, у опоры (станка) или без опоры, с использованием части зала или всей его площади. Таким образом, специфика упражнений данной группы определяется значительным количеством двигательных заданий и соответствующим разнообразием воздействий на гимнасток.

Третья группа упражнений комбинационные. Основное спортивное упражнение в художественной гимнастике любой разрядной категории представляет собой определенную композицию движений. Композиции могут различаться по характеру движений, соединениям поз, танцевальных шагов и акробатических элементов, наличию спортивного предмета. Количество и сложность движений, длительность выполнения и стиль движений, характер музыкального сопровождения также могут быть весьма разнообразны.

Разновидности композиций в художественной гимнастике

В художественной гимнастике возможны следующие разновидности ко позиций:

1. Узкой направленности; например, для развития способностей сохранять равновесия подбираются различные равновесные позы, из которых составляется определенная связка; или составляются соединения различных прыжковых заданий в сочетании с поворотами, выполняемыми на ограниченной опоре, а также заканчивающиеся равновесными позами;

2. Широкого, или комплексного воздействия, при котором используются сочетания движений различной сложности, характера, напряженности объединенные в конкретную композицию. Примером может служить следующий «экзерсис».

3. Модельные комбинации, отвечающие всем соревновательным требованиям, но используемые как дробные, т.е. представляющие лишь часть соревновательной композиции или целиком. Вся эта группа упражнений позволяет постепенно подготовить гимнастку к соревнованиям.

Список литературы

1. Башлыков И.П., Голомазов С.В. Техника выполнения баскетбольного броска при разных требованиях к его продолжительности // Теория и практика физической культуры 1985 - № 8 - С. 10-12.
2. Белич В.В. Соотношение эмпирического и теоретического в познавательной деятельности учащихся : Автореферат дисс. док.п.н. Челябинск - 1993 -38 с.
3. Берталанфи Л. Общая теория систем: Критический обзор // Исследования по общей теории систем / Под.ред. В.Н.Садовского и Э.Г.Юдина М.,1969-С.152.
4. Биндусов Е.Е., Орлов В.П. Сравнительная характеристика способов отталкивания: Сб. Гимнастика. М., ФиС.,-1983, вып. 2, С. 23.
5. Биндусов Е.Е., Стеблецов Е.А. Развитие прыгучести в спортивной гимнастике. Малаховка, 1989, 42 с.
6. Биндусов Е.Е., Стеблецов Е.А. Развитие прыгучести в спортивной гимнастикеЛекция.- МОГИФК., Малаховка, 1988 - 28 с.
7. Биомеханизмы как основа развития биомеханики движений человека (Се-луянов В.Н., Шалманов Ан.А.) // Теория и практика физической культуры 1995 -№7-С.6-10.
8. Бирюк Е.В., Овчинникова Н.А., Власова Л.Г. Совершенствование технической подготовленности во владении предметами художественной гимнастик: Сб. Гимнастика., М., ФиС, 1983 вып. 1, С. 60-62.
9. Бирюк Е.В., Власова Л.Г. Применение ассиметрично утяжеленных предметов в художественной гимнастике: Сб. Гимнастика, М., ФиС, 1984 вып. 2, С. 56-57.