

**Муниципальное бюджетное учреждение
«Спортивная школа № 1»
г. Липецка**

«Утверждаю»
Директор МБУ «СШ № 1»

А.С. Борщёва

Приказ № *18-А/08* 2020 г.



**ПРОГРАММА ПО
ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
РАБОТЫ ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СРЕДИ
РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ
ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ**

Возраст занимающихся: с 6 лет до 18 лет

Срок реализации программы: весь период

Программу разработали:
тренер высшей категории
Санксарян Татьяна Викторовна
тренер высшей категории
Коростелева Валентина Ивановна
тренер высшей категории
Васильева Галина Ильинична
тренер высшей категории
Компаниец Наталья Николаевна
инструктор-методист
Гаврилова Ксения Михайловна

г. Липецк

2020 год

Программа
в области физической культуры и спорта
по художественной гимнастике
на спортивно-оздоровительном этапе

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка

Направленность программы на спортивно-оздоровительном этапе

Новизна, актуальность, целесообразность.

Цель и задачи программы.

Отличительные особенности данной программы от уже существующих программ.

Возраст детей, участвующих в реализации программы.

Сроки реализации программы.

Формы и режим занятий.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Формы подведения итогов реализации программы.

II. Тренировочно-тематический план

Спортивно-оздоровительный этап обучения

III. Содержание программы

3.1. Теоретическая подготовка

3.2. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.

3.3. Компоненты спортивной подготовки в художественной гимнастике.

3.4. Физическая подготовка и методика развития физических способностей.

3.5. Хореографическая подготовка в художественной гимнастике.

3.6. Основы техники, классификация и методика обучения упражнениям без предмета.

3.7. Основы техники, классификация и методика обучения упражнениям с предметами.

IV. Условия реализации программы.

V. Перечень информационного обеспечения

- 5.1. Список литературных источников
- 5.2. Перечень аудиовизуальных средств.
- 5.3. Перечень Интернет-ресурсов.
- 5.4. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий согласно ЕКП и плану спортивно-массовых мероприятий МБУ «СШ № 1»

I. Пояснительная записка

Направленность программы в области физической культуры и спорта по художественной гимнастике (далее программа) – **спортивно-оздоровительная.**

Настоящая программа разработана в соответствии с Типовым планом-проспектом тренировочной программы для спортивных школ (СШ, ДЮСШ и СДЮШОР, ШВСМ и УОР), с учётом рекомендаций тренеров по гимнастике, а также врачей, психологов и других специалистов в области физического воспитания.

Гимнастика (от греческого "гимназо" - обучаю, тренирую) - система телесных (физических) упражнений, сложившаяся в Древней Греции за много веков до нашей эры, - служила целям общего всестороннего физического развития и совершенствования. Существует и другая, менее убедительная, версия происхождения этого слова от греческого "гимнос" - обнаженный, так как древние занимались телесными упражнениями обнаженными. Гимнастика древних помимо общеразвивающих и военных упражнений, упражнений в верховой езде, плавания, имитационных и ритуальных танцев содержала и упражнения, по которым проводились публичные состязания: бег, прыжки, метания, борьба, кулачный бой, езда на колесницах. Эти виды включались в программы Олимпийских игр древности, проводившихся с 776 года до н.э. по 392 год н.э. в течение 1168 лет.

В Древнем Китае и Индии, гимнастические упражнения применялись в лечебных целях. В эпоху Возрождения гуманисты рекомендовали греческую гимнастику как средство укрепления здоровья и физического развития человека.

Гимнастические упражнения с древних времен входили в праздничные развлечения народа на Руси. Петр I, а затем и А. В. Суворов ввели военно-гимнастические упражнения в армии.

Благодаря своему прикладному значению, разнообразию технических приемов, увлекательности и доступности, гимнастика получила широкое признание во всем мире, в т.ч. и в нашей стране.

Посредством выполнения гимнастических упражнений решаются частные задачи, направленные на воспитание смелости, настойчивости, находчивости, развития быстроты, гибкости, силы, выносливости, ловкости, чувства равновесия, координации движений, формирование правильной осанки, обучение жизненно необходимым двигательным действиям и умению управлять своими движениями.

Гимнастика содействует воспитанию организованности и дисциплины. Строгий порядок, точная регламентация деятельности занимающихся, выполнение упражнений согласованно, по команде – всё это прививает каждому занимающемуся полезные качества. Нет ни одного вида спорта, где бы не применялись гимнастические упражнения,

- или в качестве средства общей (специальной) физической подготовки, или в виде упражнений, помогающих освоить технику основных движений избранного вида спорта.

Широкое использование музыкального сопровождения, техника гимнастических упражнений, предусматривающая лёгкость и выразительность движений, элегантность действий исполнителя, делают гимнастику эффективным средством эстетического воспитания. Кроме того, в программе обучения предусматривается развитие творческих и интеллектуальных способностей ребенка с помощью составления различных гимнастических комбинаций.

Новизна данной программы заключается в том, что она впервые разработана для детей - в соответствии с требованиями тренировочной программы для спортивных школ. Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением всего огромного арсенала техники гимнастики в игровых формах.

Актуальность программы заключается в том, что объём социального заказа на обучение детей гимнастикой резко увеличился и продолжает увеличиваться. Сегодня гимнастика играет отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных детей. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают гимнастику основным средством физического воспитания детей. Многообразие гимнастических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей.

Целесообразность программы заключается в воспитании высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменки во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Цель программы:

- на основе обучения техники упражнений с предметами, хореографии и акробатики сформировать у детей потребность в здоровом образе жизни и самосовершенствовании.

Задачи обучения:

1. Всестороннее развитие личности ребенка.
2. Воспитание волевых, скоростно-силовых качеств ребенка, координационных способностей, гибкости, силы и выносливости.
3. Содействие оздоровлению и укреплению здоровья.
4. Обучение ребенка техническим действиям с предметами.
5. Обучение хореографии и техническим действиям в акробатике.

6. Обучение правилам проведения соревнований, аспектам теоретического обоснования выполнения упражнений, тактике выступлений.
7. Обучение основам судейства в гимнастике.
8. Подготовка ребёнка к участию в соревнованиях по гимнастике различного уровня.
9. Воспитание умения общаться в коллективе, организованности, трудолюбия.
10. Воспитание творческой инициативной личности.
11. Привитие любви к ежедневным занятиям физической культурой и спортом и закаливанию.

Для реализации этих задач необходимо правильное планирование тренировочного процесса.

Обучение и тренировка - две стороны единого педагогического процесса. Обучение представляет собой передачу знаний, выработку умений и привития навыков, необходимых для участия в соревнованиях по гимнастике. А тренировка необходима как процесс совершенствования техники, тактики, физических и морально-волевых качеств, направленных на достижение результатов в соревнованиях. В каждом занятии есть элементы обучения и тренировка. Но на разных этапах подготовки их удельный вес различен.

Главной особенностью данной программы является привитие детям понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед о теории и методике спортивной тренировки и показывается на примерах достижения активного долголетия известными мастерами гимнастики. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребёнка в игровых формах занятий.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы 6-18 лет. Группы детей первого этапа обучения набираются без предварительных требований к их физической и технической подготовке.

Сроки реализации программы. Программа рассчитана на весь период сезона.

Задачи обучения:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе разносторонних занятий;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям гимнастикой;
- воспитание черт спортивного характера.

Формы занятий.

Формы проведения занятий разнообразны: фронтальная (работа со всеми одновременно), групповая (разделение детей на группы для выполнения определённой работы). При отработке технических действий часто применяется индивидуальная форма занятий (ребёнку даётся самостоятельное задание с учётом его возможностей).

Режим занятий.

СОЭ: 3 раза в неделю по 2 часа

Ожидаемые результаты реализации программы.

Тренирующийся должен знать:

- правила техники безопасности при занятиях гимнастикой и санитарно гигиенические требования;
- историю возникновения и развития гимнастики;
- обзор развития гимнастики в России;
- особенности гимнастики;
- сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль.

Тренирующийся должен уметь:

- научиться правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие гибкости, координации движений, силы, на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия;
- пробно исполнять акробатические и гимнастические упражнения с предметами;
- проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий гимнастикой.

Итоги тренировок:

Одним из наиболее существенных результатов занятий в гимнастике является высокий уровень сформированности у занимающихся основных двигательных навыков, необходимых в жизни (ходьба, бег, прыжки, лазание). По окончании курса занимающиеся должны обладать элементарными знаниями из области анатомии, физиологии, методики тренировки различных двигательных качеств, гигиены, психологии.

Занимающиеся должны уметь самостоятельно провести комплекс общефизической разминки, показать принципы движений, на которых основана техника гимнастики. Этапу обучения соответствует определённый набор и качество исполнения технических действий, зафиксированный в зачётной программе по гимнастике.

Занимающиеся в группах СОЭ при успешном освоении программы и сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП решением тренерского совета могут быть переведены в группы, занимающиеся по программам спортивной подготовки.

Форма подведения итогов

Ребёнок регулярно посещает занятия, основные двигательные навыки (ходьба, бег, прыжки, лазание) сформированы на устойчивом уровне (метод оценки визуальное наблюдение преподавателя.) Наблюдается рост физических качеств: силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации (метод оценки – освоение двигательными навыками). Знает и соблюдает санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Произошло укрепление иммунной системы занимающегося (метод оценки - уменьшение количества простудных заболеваний, по отзывам родителей), повысились показатели физического развития (механизм оценки - сдача контрольных нормативов по ОФП), создан коллектив единомышленников.

В результате освоения программы дети должны окрепнуть физически, меньше болеть, почувствовать потребность в ведении здорового образа жизни, уметь реализовать эту потребность благодаря занятиям гимнастикой, а также качественно освоить технику гимнастики в пределах требований программы.

Подтверждением успешности освоения данной программы служат следующие показатели:

- стабильный состав и минимальный уход занимающихся из группы:
- рост функциональных возможностей детей (по данным медицинских осмотров и специальных тестов);
- успешная сдача квалификационных нормативов;
- успешные выступления на соревнованиях.

Критерии результативности:

Основными критериями оценки результатов работы и подготовленности занимающихся для перехода в следующую группу, являются регулярность в посещении занятий, рост физической (по итогам контрольных тестов) и психологической подготовленности занимающихся, своевременный выход на зачёты, достижение положительных результатов в соревнованиях, позитивные отзывы родителей о процессе обучения, создание коллектива единомышленников среди занимающихся.

Критериями оценки достижений ребенка является выступление на соревнованиях школьного уровня и показательные выступления учащихся групп. Оценка качества и уровня тренировочных занятий является сдача нормативов по ОФП и достижения в спортивных соревнованиях.

Одним из основных критериев оценки результатов занятий должны служить изменения в состоянии здоровья занимающихся - отсутствие или уменьшение по сравнению с предыдущим периодом занятий простудных заболеваний, исправление нарушений опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы (если таковы имелись) по результатам ежегодного всестороннего обследования в поликлинике.

II. Тренировочный план

Возраст обучающихся – 6-18 лет

Режим занятий – 3 раза в неделю (по 2 часа)

Объем – 52 недели (из расчета 6 часов в неделю)

Тренировочный план-график

распределения часов

для групп спортивно-оздоровительного этапа

/девочки - 6-18 лет/

Раздел	Содержание средств	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего
	Количество часов в неделю	6	6	6	6	6	6	6	6	6	312
I.	Теоретическая подготовка	1	2	2	2	1	2	2	2	1	15
II.	Общая физическая подготовка	10	11	12	12	10	11	12	12	11	101
	1. Упражнение на развитие силы мышц ног	2	2	3	2	2	2	2	3	3	21
	2. Упражнение на гибкость	2	3	2	3	2	2	2	2	2	20
	3. Упражнение на развитие силы мышц брюшного пресса	2	2	2	2	2	2	3	3	2	20
	4. Упражнение на развитие силы мышц спины	2	2	3	2	2	3	3	2	2	21
	5. Упражнение на развитие выносливости	2	2	2	3	2	2	2	2	2	19
III.	Специальная физическая подготовка		8	9	9	10	9	9	10	9	73
	1. Шпагаты, мост		2	2	2	3	2	3	2	3	19
	2. Упражнения на равновесие		2	2	3	2	2	2	3	2	18
	3. Коробочки, складки		2	2	2	3	2	2	3	2	18

	4. Хореографическая подготовка		2	3	2	2	3	2	2	2	18
IV.	Техническая подготовка, в т.ч.	11	12	12	12	11	12	12	12	11	115
	1. Работа с мячом	3	3	3	3	2	3	3	3	2	25
	2. Работа с булавами	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27
	3. Работа со скакалкой	2	3	3	3	3	3	3	3	3	26
	4. Работа с обручем	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27
V.	Текущие, контрольные и переводные испытания		2		2					2	8
VI.	Участие в соревнованиях										
	Всего часов	22	35	35	37	37	33	37	35	34	312

III. Содержание программы

3.1. Теоретическая подготовка:

- история возникновения и развития гимнастики. Разновидности гимнастики. Известные гимнастки прошлого и наших дней;
- обзор развития гимнастики в России. Наиболее известные российские гимнастки.
- особенности гимнастики;
- сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль. Основные функциональные пробы;
- теория и методика спортивной тренировки. Методика развития основных двигательных навыков, этапы спортивного совершенствования;
- понятие о технике гимнастики. Морально волевой облик спортсменки. Этикет в гимнастике;
- правила соревнований по гимнастике.

3.2. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы, сроки проведения контроля.

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Результат
Гибкость	И.П. – сед, ноги вместе	"5" – плотная складка, колени прямые
	Наклон вперед	"4" – при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые
	Фиксация положения 5 счетов	"3" – при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые
Гибкость	И.П. – лежа на животе	"5" – касание стопами лба
	"Рыбка" – прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног.	"4" – до 5 см "3" – 6-10 см
	Измеряется расстояние между лбом и стопами	При выполнении движения колени обязательно вместе
Гибкость	И.П. – стойка ноги вместе, руки вверх, в замок.	"5" – 45° "4" – 30°
	Отведение рук назад	"3" – 20°
Координационные способности	Равновесие на одной ноге, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны	"5" – удержание положения в течение 6 секунд
		"4" – 4 секунды
		"3" – 2 секунды
		Выполнять с обеих ног
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног	Оценивание по 5-балльной системе (легкость прыжка, толчок)

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.

Средний балл:

5,0 - 4,5 - высокий уровень специальной физической подготовки;

4,4 - 4,0 - выше среднего;

3,9 - 3,5 - средний уровень специальной физической подготовки;

3,4 - 3,0 - ниже среднего;

2,9 и ниже - низкий уровень специальной физической подготовки.

3.3. Компоненты спортивной подготовки в художественной гимнастике.

3.3.1. Общая характеристика системы спортивной подготовки гимнасток.

Спортивная подготовка в художественной гимнастике – это многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения, и воспитания занимающихся.

В содержании спортивной подготовки выделяют следующие виды: физическую, техническую, тактическую, психологическую, теоретическую и соревновательную подготовку.

Виды и компоненты спортивной подготовки

№ п/п	Виды подготовки	Компоненты (подвиды)	Направленности работ
1.	<u>Физическая</u>	Общефизическая	Повышение общей дееспособности
		Специально-физическая	Развитие специальных физических качеств
		Специально-двигательная	Развитие специальных способностей, необходимых для успешного освоения упражнений с предметами
		Функциональная	«Выведение» гимнасток на высокие объемы и интенсивности нагрузок
		Реабилитационно-восстановительная	Профилактика неблагоприятных последствий и восстановление
2.	<u>Техническая</u>	Беспредметная	Освоение техники упражнений без предмета
		Предметная	Освоение техники упражнений с предметами
		Хореографическая	Освоение элементов классического, историко-бытового, народного и современного танцев

		Музыкально-двигательная	Освоение элементов музыкальной грамоты, развитие музыкальности
		Композиционно-исполнительская	Составление и отработка соревновательных программ
3.	<u>Психологическая</u>	Базовая	Психологическое развитие, образование и обучение
		К тренировкам	Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам
		К соревнованиям	Формирование состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации
4.	<u>Тактическая</u>	Индивидуальная	Подготовка соревновательной программы, распределение сил, разработка тактики поведения
		Групповая	Подготовка соревновательной программы, подбор, расстановка и отработка взаимодействия гимнасток
		Командная	Формирование команды, определение командных и личных задач, очередности выступления
5.	<u>Теоретическая</u>	Лекционная	Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике
		В ходе практических занятий	
		Самостоятельная	
6.	<u>Соревновательная</u>	Соревнования	Приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений
		Модельные тренировки	
		Прикидки	

3.3.2. Средства спортивной подготовки в художественной гимнастике.

В спортивной подготовке гимнасток применяются упражнения и сопутствующие мероприятия трех типов: основные (соревновательные), вспомогательные (тренировочные) и восстановительные.

Основные средства – это упражнения, из которых составляются соревновательные программы гимнасток;

Вспомогательные – это те, что применяются только в тренировочном процессе с целью всестороннего и гармоничного развития гимнасток;

Восстановительные средства позволяют гимнасткам выполнять необходимый объем работы без ущерба для здоровья.

Классификация средств художественной гимнастики

№ п/п	Типы	Виды	Структурные группы элементов
1	<u>Основные</u>	Без предмета (телодвижения)	<ul style="list-style-type: none"> • равновесия, наклоны, повороты, прыжки, волны – взмахи; • акробатические элементы; • шаги-бег; • танцевальные и партерные движения.
		С предметами	<ul style="list-style-type: none"> • броски, переброски, отбивы, ловли; • перехваты, передачи, перекаты; • вращения, вертушки, обкрутки, выкруты; • круги, спирали, змейки, мельницы; • элементы входом и прыжком через предметы.
2	<u>Вспомогательные</u>	Спортивные	<ul style="list-style-type: none"> • строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения. • Упражнения общей и специальной физической подготовки.
		Танцевальные	<ul style="list-style-type: none"> • Элементы классического, историко-бытового, народного и современного танцев.
		Музыкально-двигательные	<ul style="list-style-type: none"> • Музыкальная грамота, музыкально-двигательные задания, творческие задания и игры.
3	<u>Восстановительные</u>	Педагогические	<ul style="list-style-type: none"> • Рациональное распределение и чередование нагрузок и отдыха, разнообразие средств и методов, упражнения на расслабление, дыхание и коррекцию.

		Психологические	<ul style="list-style-type: none"> Создание положительного эмоционального фона, значимых мотивов, благоприятных отношений, саморегуляции, идеомоторные и психорегулирующие тренировки, отвлекающие мероприятия.
		Гигиенические	<ul style="list-style-type: none"> Рациональный режим, достаточный сон, сбалансированное питание, витаминизация, гигиенические процедуры.
		Физиотерапевтические	<ul style="list-style-type: none"> Разнообразные души, ванны, бани, массажи, спортивные растирки, аэрионизация, ультрафиолетовые ванны.

3.3.3. Принципы спортивной подготовки.

Принципы – это наиболее общие положения управления тренировочным процессом. В спортивной подготовке занимающихся художественной гимнастикой следует руководствоваться тремя группами принципов: общепедагогическими (дидактическими), спортивной тренировки и методическими принципами подготовки гимнасток.

Классификация принципов спортивной подготовки

№ п/п	Группа принципов	Название принципов	Сущность принципов
1	Общепедагогические	Воспитывающего обучения	Воспитание в процессе обучения активной жизненной позиции, трудолюбия, старательности и доброжелательности.
		Сознательности и активности	Формирование стойкого интереса к занятиям, сознательного контроля и анализа своих действий, творческого отношения, инициативности и самостоятельности.
		Доступности и индивидуализации	Учет возрастных и индивидуальных особенностей в освоении учебного материала, регулярность занятий, чередование нагрузок и отдыха.
		Наглядности	Создание правильного представления (точного образа) на основе зрительного, слухового, тактильного и мышечного восприятия.
		Прочности и прогрессирования	Достаточное количество повторений, регулярное возвращение к пройденному, постоянное обновление учебного материала и повышение требований.

2	Спортивной тренировки	Направленности к высшим достижениям	Полное развитие способностей занимающихся и реализация их на соревнованиях самого высокого ранга.
		Специализация и индивидуализация	Сосредоточение времени и сил на избранной специализации, учет индивидуальных особенностей в тренировочном процессе.
		Единства всех сторон подготовки	Имея общую цель, все виды подготовки должны осуществляться в единстве, подкрепляя и дополняя друг друга.
		Непрерывности и цикличности	Для достижения высоких результатов необходимы многолетние круглогодичные тренировки с повторением и развитием процесса.
		Максимальности и постепенности повышения требований	Достижение цели невозможно без высокого уровня всех сторон подготовки, но максимум – величина относительная, регулярное применение максимальных требований делает их привычным и позволяет постепенно повышать их.
		Волнообразности нагрузок	Постоянное повышение тренировочных требований без ущерба для здоровья возможно при волнообразном наращивании нагрузок, как в одном занятии, так и в циклах разной продолжительности.
3	Методические принципы подготовки гимнасток	«Опережения»	Опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке, раннее освоение сложных элементов, создание перспективной программы.
		Многоборности	Формирование высокой эффективности во всех видах.
		Сопряженности	Поиск путей экономизации процесса, решение одновременно нескольких задач, например, сочетать техническую и физическую подготовку.
		Соразмерности	Оптимально е и сбалансированное развитие всех физических качеств

		Избыточности	Применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные в 2-3 раза, освоение и включение в соревновательные комбинации трудных элементов больше, чем требуется.
		Моделирование	Широкое использование различных вариантов моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

3.3.4. Методы спортивной тренировки гимнасток.

Метод – это принципиальный путь (способ) решения той или иной задачи. Методические приемы – это конкретные способы действия преподавателя в реализации того или иного метода.

В художественной гимнастике широко применяются разнообразные методические приемы общепринятых словесного, наглядного и практического методов, а также вспомогательные методы: помощи, идеомоторный и музыкальный.

Методы спортивной подготовки

№ п/п	Методы	Методические приемы	Примечание
1	Словесный	Команды и распоряжения.	Эффективны эмоциональные сигналы.
		Указания и инструктаж.	Максимально точно и кратко.
		Описания и объяснения.	Объяснения предпочтительнее описания.
		Пояснения и сравнения.	Целесообразны образные сравнения.
		Обсуждения и оценка.	
		Убеждение и принуждение.	Убеждение предпочтительнее принуждения
		Самоотчеты и самооценки.	Эффективны графические отчеты.
		Лекции и беседы.	
2	Наглядный	Показ тренера и гимнасток.	Виды показа: целостный, фрагментарный, имитирующий, контрастный, утрированный, разноракурсный

		Фото и кинопоказ. Графическое изображение.	
3	Практический	Целостного и расчлененного упражнения.	Эффективен контроль исходных и промежуточных положений.
		Упрощенного и усложненного упражнения.	У опоры, с поддержкой, за лидером, «с горки», «в горку» и др.
		Стандартного и переменного упражнения.	Меняются условия и количественные компоненты движений.
		Игровой, круговой и соревновательный.	По принципу: кто больше, дальше, быстрее, лучше
4	Помощи	Физической помощи: <ul style="list-style-type: none"> • Тренера; • Соученицы; • Тренажера. 	Виды: фиксация, поддержка, подталкивание, подкрутка, проводка, ограничения.
		Ориентировочной помощи: <ul style="list-style-type: none"> • Зрительной; • Слуховой; • Тактильной. 	Виды: Зрительные ориентиры, Звуковые сигналы (хлопки, счет), Музыка, Материальные ограничители.
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 акценты.	Позволяет правильно расставить акценты в движениях, подсказывает время приложения усилия и относительного расслабления мышц.

3.4. Физическая подготовка и методика развития физических способностей.

Физическая подготовка – это организованный процесс, направленный на:

- всестороннее развитие организма занимающихся – укрепление опорно-связочного 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.
- Общепринято делить физическую подготовку на общую и специальную.

3.4.1. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это физическая подготовка, направленная на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта.

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

3.4.2. Специальная физическая подготовка.

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.

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 сложнокоординированные 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 возрастные периоды развития физических качеств.

3.4.3. Специально-двигательная подготовка.

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.

3.4.4. Функциональная подготовка.

Функциональная подготовка – это развитие способности выполнять большие объемы тренировочных нагрузок при высокой интенсивности работы и без снижения качества.

Речь идет о развитии специальной выносливости, однако важность и трудоемкость работы дают основание для выделения ее в качестве особого вида подготовки.

Средствами функциональной подготовки могут быть:

- Бег, кросс, плавание;
- 15-20 минутные комплексы аэробики;
- танцы любой стилистики в течение 15-20 минут;
- прыжковые серии как без предмета, так и с предметами; особенно ценны прыжки со скакалкой;
- сдвоенные соревновательные комбинации;
- круг соревновательных комбинаций с небольшими интервалами отдыха.

3.4.5. Реабилитационно-восстановительная подготовка.

Реабилитационно-восстановительная подготовка – это организованный процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок. Особое внимание в художественной гимнастике

необходимо уделять реабилитационно-профилактическим мероприятиям для опорно-двигательного аппарата (позвоночника, голеностопного, коленного и тазобедренного суставов) и восстановительным мероприятиям для нервной системы гимнасток.

Восстановительные мероприятия:

- массаж с растиркой;
- коррегирующая гимнастика в положениях сидя и лежа;
- водные процедуры: душ, бассейн, море;
- витаминизация: травы, настойки и поливитамины;
- пассивный отдых: дневной и ночной сон;
- отвлекающие мероприятия: просмотр кинофильмов, посещение концертов, дискотеки, прогулки и др.

3.4.6. Методика развития физических способностей.

1. Сила и методика ее развития

Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Различают статическую, динамическую и взрывную силу.

Статическая сила проявляется в малоподвижных движениях: удержании положения тела или его частей, поднимании тяжелых предметов, отжимании, подтягивании, приседах. Динамическая сила проявляется в упражнениях со значительными перемещениями: беге, плавании, ходьбе на лыжах и других.

Взрывная сила проявляется в прыжках и метаниях.

При оценке силы важно различать:

1. Абсолютную и относительную силу. Абсолютная - суммарная сила многих мышечных групп в каком-то движении. Относительная - сила, приходящаяся на 1 кг веса;
2. Максимальную силу одного движения и силу за определенный промежуток времени.

Средствами развития силы являются упражнения, при выполнении которых необходимо преодолевать или противодействовать сопротивлению.

Виды сопротивлений:

1. Вес собственного тела или его частей;
2. Сопротивление партнера или самосопротивление;
3. Вес предметов: гири, гантели, набивные мячи;
4. Сопротивление растягиваемых предметов: резина, эспандер и др.;
5. Смешанные сопротивления.

Упражнения на развитие силы классифицируются по анатомическому признаку:

1. На силу мышц рук и плечевого пояса;
2. На силу мышц ног и туловища;
3. На силу мышц ног и тазового пояса.

Методы развития силы:

1. Метод повторных усилий:

а) выполнение упражнений определенное количество раз или;

б) предельное количество - "до отказа".

2. Метод динамических усилий: максимальное количество раз за определенное время;

3. Метод статических усилий: фиксация какого-то положения определенное время;

4. Метод максимальных усилий: выполнение упражнений с максимальным отягощением.

2. Быстрота и методика ее развития

Быстрота - это способность выполнять движения в максимально короткий отрезок времени. Выделяют четыре элементарные формы быстроты:

1. Время реакции;

2. Время одиночного движения;

3. Резкость - быстрое начало;

4. Частота (темп) движений.

Большинство спортивных упражнений требуют комплекса форм быстроты.

Средства развития быстроты:

1. Упражнения, требующие быстрой реакции:

а) на движущийся объект - остановка, ловля, отбив или откат предмета;

б) выбора - что сделать?

2. Упражнения, которые необходимо выполнять быстро, т.е. те, что выполняются во время полета предмета: кувырки, повороты, перевороты и др.;

3. Движения, которые необходимо выполнять с максимальной частотой: бег, вращение скакалки, обруча, булавы, ленты, малые круги, мельницы, спирали, змейки, жонглирования.

Правила развития быстроты:

1. Использовать только хорошо освоенные задания;

2. Задания выполнять на "свежие силы", непродолжительное время;

3. Трудность задания повышать постепенно.

Методы развития быстроты:

1. Облегчение условий - выполнение заданий "с горки", реакция на подвешенный или подаваемый предмет;

2. Выполнение заданий "за лидером";

3. Ориентировки по скорости – под счет, хлопки, метроном, музыка;

4. Повторное выполнение заданий в стандартных условиях с околопредельной скоростью, сериями;

5. Усложнение условий - "в горку", на "неудобной" опоре, с неудобной и неожиданной подачи;

6. Игровые или соревновательные задания по типу "кто быстрее" и "кто больше".

3. Прыгучесть и методика ее развития

Прыгучесть - это способность к проявлению усилий максимальной мощности в кратчайший промежуток времени, результатом которой является преодоление силы земного притяжения и переход в безопорное положение на некоторое время.

Мерилом прыгучести является время нахождения в безопорном положении, косвенным показателем - высота или длина отталкивания (прыжка).

Необходимо различать собственно прыгучесть и прыжковую выносливость.

Прыгучесть является скоростно-силовым качеством и зависит от силы, эластичности и скорости сокращения мышц. Кроме того, важное значение имеет эффективность техники отталкивания, полета и приземления.

В связи с этим средствами развития прыгучести являются:

1. Упражнения на развитие эластичности мышц ног – растягивание.
2. Упражнения на развитие силы мышц ног: стопы, голени, бедра.
3. Упражнения на развитие быстроты мышечных сокращений.
4. Упражнения для изучения и совершенствования техники:
 - а) приземления - схождение и спрыгивание с возвышения;
 - б) отталкивания - пружинные движения, прыжки на двух и на одной ноге с координированной работой рук, туловища и головы;
 - в) полетной фазы - прыжковых поз.
5. Прыжки в глубину.
6. Упражнения на высоту или длину отталкивания - на возвышение, через препятствие, на ориентир.
7. Упражнения на прыжковую выносливость - многоскоки, прыжки со скакалкой.

Методы развития прыгучести:

- повторный - повторное выполнение заданий с достаточным интервалом отдыха;
- ориентировки по скорости;
- усложнения условий - на мягкой или сыпучей опоре, с утяжелением;
- игровой и соревновательный методы.

4. Координация и ловкость. Методика их развития

Координация - это способность к целесообразной организации мышечной деятельности за счет включения в работу только необходимых мышечных групп с целесообразной скоростью и силой мышечных напряжений. Критерием координации является точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и мышечных усилий.

Ловкость - это способность быстро осваивать новые движения и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Ловкость измеряется по времени, необходимому для освоения новых движений или для перестройки действий.

Средства развития координации и ловкости:

- упражнения на расслабление;
- упражнения на быстроту реакции;
- упражнения на согласование движений разными частями тела;
- упражнения на точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и силы;
- упражнения с предметами;
- акробатические упражнения;
- подвижные игры с необычными движениями.

Методы развития координации и ловкости:

- повторный;
- переменный;
- необычных исходных положений;
- зеркального исполнения;
- игровой и соревновательный.

5. Гибкость и методика ее развития

Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой. Различают активную и пассивную гибкость. Активная достигается за счет мышечных напряжений, проходящих через суставы мышц, пассивная проявляется за счет приложения внешних сил. Измеряется гибкость угломером, прикладываемым к суставу.

Гибкость зависит от:

- строения суставов, их формы и площади;
- длины и эластичности связок, сухожилий и мышц;
- функционального состояния нервных центров, регулирующих тонус мышц;
- температуры среды - чем выше, тем лучше;
- суточной периодики - утром она снижена;
- утомления - пассивная улучшается, активная ухудшается;
- наследственности, пола и возраста - дети и женщины гибче.

Средства развития гибкости:

- упражнения на расслабление - дают прирост на 12-15%;
- плавные движения по большой амплитуде;
- повторные пружинящие движения;
- пассивное сохранение максимальной амплитуды;
- активное сохранение максимальной амплитуды;
- махи с постепенным увеличением амплитуды.

Методы развития гибкости:

- повторный;

- помощи партнера;
- применение отягощений и амортизаторов;
- игровой и соревновательный.

Упражнения на гибкость дают наибольший эффект, если их выполнять в тренировке дважды: в подготовительной части урока после разогревания и в самом конце тренировки на фоне утомления.

На первых порах упражнения на гибкость следует давать через день, чтобы мышцы успевали отдыхать, в дальнейшем - ежедневно.

6. Функция равновесия и методика ее развития

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.

7. Выносливость и методика ее развития

Выносливость - способность противостоять утомлению и длительное время выполнять работу без снижения эффективности. Различают общую и специальную выносливость: общая - в различных видах умеренной интенсивности, специальная - в определенном виде - скоростная, прыжковая, равновесная, предметная и другие.

Выносливость зависит от:

- способности нервных клеток длительно поддерживать возбуждение;
- работоспособности органов дыхания и кровоснабжения;
- наличия энергоресурсов и экономичности обменных процессов;
- степени совершенства двигательных навыков;
- способности бороться с ощущениями утомления при помощи воли.

Средства развития выносливости:

- общей - бег, кросс, ходьба на лыжах, плавание;
- специальной - основные виды деятельности;
- общей и специальной - прыжки через скакалку, аэробные упражнения, танцевальные комплексы.

Правила развития выносливости:

- Работа на фоне утомления;
- Постепенное увеличение вначале длительности работы, затем интенсивности работы.

Методы развития выносливости:

- равномерный - выполнение задания за заданное время;
- повторный - несколько раз по 1-5 минут с отдыхом 3-5 минут;
- переменный - несколько раз меняя продолжительность работы и отдыха.

3.5. Хореографическая подготовка в художественной гимнастике.

Хореография в спорте давно утвердилась как средство специализированной подготовки спортсменов высокого класса, помогающее сделать композиции более яркими оригинальными, выразительными, зрелищными. Термин «хореография» обобщает как искусство создания танца, так и все разновидности танцевального и мимического искусства. Именно в процессе занятий хореографией гимнастки ближе всего соприкасаются с искусством. У занимающихся хореографией гимнасток формируется способность передавать движениями тела определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства, а также способность создать яркий и выразительный образ.

Кроме того, при занятиях хореографией развиваются:

- Выворотность;
- Гибкость;
- Координация;
- Устойчивость;
- Легкий высокий прыжок;
- Выбатывается правильная осанка;
- Укрепляется опорно-двигательный аппарат;
- Формируется культура движений и умение творчески мыслить.

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике включает в себя обучение элементам четырех танцевальных систем:

- классический;
- народно-характерный;
- историко-бытовой;
- современной.

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

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике – это одна из сторон их подготовки на пути к высшим спортивным достижениям. Отсюда следует два вывода, которые необходимо учитывать при занятиях хореографией с гимнастками:

1. Хореографическая подготовка в гимнастике является лишь частью учебно-тренировочного процесса и должна быть взаимосвязана с другими видами подготовки гимнасток;
2. Хореографу, работающему с гимнастками, необходимо считаться с постоянным дефицитом времени, наличие которого объясняется не только тем, что хореография не является основным видом деятельности спортсменок, но который также связан с различными возрастными рамками.

3.5.1. Классический танец.

1. Общая характеристика.

Когда говорят о применении хореографии в гимнастике, подразумевают прежде всего классический экзерсис - школу классического танца, которая является основой основ для всего искусства хореографии в целом и которая представляет собой огромный комплекс движений, формировавшийся на протяжении почти трех столетий и окончательно систематизированный профессором хореографии А.Я. Вагановой. В 1934 году была издана ее книга "Основы классического танца", в которой народная артистка РСФСР, в прошлом солистка Мариинского театра, изложила методику преподавания классического танца, признанную сейчас во всем мире. Это комплекс движений, в котором нет ничего лишнего, случайного. Основная его задача заключается в том, чтобы путем целесообразно подобранных, постоянно повторяемых, варьируемых и усложняющихся упражнений помочь учащимся развить тело и научиться свободно управлять своими движениями. При занятиях классическим экзерсисом последовательно работают и разогреваются каждая мышца, каждая связка; изучается самый широкий спектр положений рук, ног, корпуса, головы; осваиваются всевозможные позы и движения, а также логичные и слитные переходы от одних движений и поз к другим. В XX веке появилось и успешно развилось много новых танцевальных направлений, таких как: неоклассика, модерн, свободная пластика, эстрадный танец, шоу, ревю. Однако абсолютно все эти направления базируются на движениях классического экзерсиса, поскольку танцовщики, овладевшие искусством классического танца, впоследствии могут справиться с любыми танцевальными стилями и направлениями.

Художественная гимнастика всегда была родственным для хореографического искусства видом; более того - она создавалась на его базе. Те гимнастки, чьи тренеры уделяли достаточно много времени хореографической подготовке своих учениц, всегда выделялись среди других спортсменок культурой движений, эстетичностью, выразительностью.

Однако в последнее время в художественной гимнастике очень возросли требования к исполнительскому мастерству гимнасток. Как и в любом другом технико-эстетическом виде спорта, в художественной гимнастике должна присутствовать гармония между трудностью, композицией и исполнением. Причем, при том уровне конкуренции, который наблюдается в современной художественной гимнастике, гармония эта должна быть совершенной. И сейчас, как никогда раньше, пригодился накапливаемый и оттачиваемый на протяжении нескольких веков опыт преподавания классического танца.

2. Структура классического урока.

Классический урок состоит из нескольких разделов:

I) Exercise (экзерсис) - комплекс движений у станка, которые вырабатывают силу ног, выворотность, эластичность мышц и устойчивость.

Исполняются движения ежедневно в определенной последовательности:

1. Demi и grand plie (дэми и гран плие).
2. Battement tendu и battement tendu jete (батман тандю и батман тандю-жэтэ).
3. Rond de jambe par terre (рон дэ жамб пар тэр).
4. Battement fondu (батман фондю).
5. Battement frappe и battement double frappe (батман фраппэ и батман дубль фраппэ).
6. Rond de jambe en l'air (рон дэ жамб ан лер).
7. Petits battements sur le cou-de-pied (пти батман сюр ле ку-дэ-пье).
8. Battement relevé и battement développé (батман ролевэян и батман дэвлёппэ).
9. Grand battement jete (гран батман жэтэ).

II) Весь экзерсис переводится на середину зала (без опоры). Начинается он с маленького (рабочего) adagio и заканчивается большим (танцевальным) adagio.

Цель маленького adagio - проучивание и отработка новых движений, используемых впоследствии в большом adagio. При музыкальном размере 4/4 оно может занимать от 4 до 8 тактов и, как правило, строится таким образом, что бы его можно было исполнить en dehors ("туда") и en dedans ("обратно").

Большое adagio при музыкальном размере 4/4 занимает 12-16 тактов и строится только в одном направлении ("обратно" не исполняется). Главная цель большого adagio - развитие танцевальности и выразительности.

В первом классе adagio на середине - это различные сочетания позиций рук и положений корпуса. В дальнейшем adagio усложняется: включаются port de bras, вращения, прыжки par terre'Ного характера.

III) Allegro (от итал. - быстро, живо) - это прыжки различного характера от маленьких до больших.

3. Позиции рук.

В классическом танце три позиции рук:

Первая позиция. Закругленные в локтях и запястьях руки со сближенными кистями подняты перед собой на уровне желудка.

Третья позиция. Изучается после того, как изучена I позиция: округлые руки наверху, над головой (чуть впереди).

Вторая позиция. Округлые руки открыты в стороны на уровне плеч (чуть покато). Это наиболее трудная позиция, учат ее по-разному: из I и из III позиций, но чаще из III. При проучивании II позиции из III руки немного приоткрываются наверх и, раскрываясь, опускаются ребром вниз до уровня II позиции. На II позиции рука должна стать как бы продолжением плеча, держится она верхней мышцей плеча, локоть смотрит в точку 5, локоть и мизинец составляют одну линию, запястье не должно быть "сломано", оно также продолжает линию руки, плавно закругляясь. При проучивании II позиции из I руки начинают движение от пальцев и широко раскрываются друг от друга до уровня II позиции.

Помимо этих трех позиций руки могут также находиться в подготовительном положении. При этом они свободно опущены вниз с мягко закругленными локтями и запястьями, кисти сближены, ладони обращены вверх, пальцы сгруппированы; руки не должны прикасаться к корпусу или слишком отводиться вперед. Все остальные положения рук, существующие в классическом танце, - это производные от трех основных позиций.

Многие упражнения классического танца начинаются с предварительного приоткрывания рук (или руки) в пониженную вторую позицию (так называемый "вздых рукой"). Это подготовка к упражнению, выполняется она на затакт, после чего руки (или рука) возвращаются в подготовительное положение.

Затакт - в музыке это ноты до первой тактовой черты, не образующие полного такта. При музыкальном сопровождении занятий - это вступительные аккорды, вызывающие ощущение ожидания.

Грамотно работающие, хорошо поставленные руки, а также умение ими управлять сразу обнаруживают хорошую школу. Легкая, отзывчивая на каждое положение корпуса рука сделает любую позу живой, естественной и максимально выразительной. Кроме того, правильное положение рук позволит удержать равновесие на одной ноге.

4. Позиции ног

В классическом танце пять выворотных позиций ног. Изучаются они лицом к палке в следующей последовательности:

Первая позиция. Ступни ног стоят на одной линии, пятки вместе, носки врозь. Следить, чтобы не было завалов на большие пальцы.

Вторая позиция. Ступни ног также стоят на одной линии, но между пятками выдерживается расстояние, равное длине ступни.

Третья позиция. Ступни ног в выворотном положении соприкасаются, закрывая друг друга на половину стопы. В классике III позиция встречается редко, но она подготавливает ноги к изучаемой позднее V позиции.

Пятая позиция. Ступни ног плотно соединены и полностью закрывают друг друга; при этом пятка одной ноги прижата к носку другой. Стоять без завалов на большие пальцы.

Четвертая позиция. Выворотные стопы стоят параллельно друг другу, расстояние между ними равно длине стопы, центр тяжести на обеих ногах. Это самая сложная позиция в классическом танце, изучается она после того, как изучена V позиция ног, и после того, как пройден *battement tendu* вперед из V позиции.

В художественной гимнастике почти нет движений, в которых бы стопы гимнасток находились в идеально выворотном положении. То же самое можно наблюдать и в балете: балерины почти никогда не танцуют по идеальной V позиции. Однако, уроки классического танца, на которых ежедневно ноги ставятся в выворотные позиции, воспитывают ноги, развивают их силу и выворотность. Освоив все пять позиций классического танца на хорошем уровне, гимнастка будет идеально владеть своими ногами и сможет поставить их в любое нужное ей положение.

5. Основные движения, используемые в экзерсисе у станка.

Станок - приспособление для упражнений танцовщиков; обычно это круглый деревянный брус диаметром 6-7 см, укрепленный вдоль стен репетиционного зала. Появился в балетном классе на рубеже XVIII-XIX веков.

В основу таблицы 6 легла таблица, разработанная Н.Н. Венгеровой и О.С. Федоровой для написанного ими методического пособия "Средства классического экзерсиса на уроках хореографической подготовки в сложно-координационных видах спорта". В таблице дается перевод и краткая характеристика всех основных движений классического экзерсиса.

Однако, прежде необходимо раскрыть некоторые основные понятия и термины, используемые в классическом танце:

Aplombe (апломб, с фр. - устойчивость). Устойчивость - необходимое условие для исполнения движений. Работа над развитием устойчивости начинается при исполнении движений в экзерсисе у станка. При этом необходимо следить, чтобы плечи были опущены, ягодицы подтянуты, живот втянут, лопатки прижаты, спина ровная, колени втянуты, стопы плотно прижаты к полу и стояли без "завалов". Немаловажную роль при развитии устойчивости играет правильное положение рук. Рука, лежащая на станке, должна находиться чуть впереди корпуса, локоть присогнут и опущен, все пять пальцев лежат сверху станка (не обхватывать станок большим пальцем). Находящуюся во II позиции руку нельзя заводить назад, низ руки должен держаться мизинцем, локоть не должен висеть;

En dehors (ан дэор, с фр. - наружу). Исполнение упражнения "туда": направление движения ноги (ног) - спереди-назад;

En dedans (ан дэдан, с фр. - вовнутрь). Исполнение упражнения "обратно": направление движения ноги (ног) - сзади-вперед;

Preparation (препарасьон, с фр. - подготовка). Подготовительное упражнение перед началом движения. Существует несколько видов preparation для рук и ног. Самый распространенный вид preparation у станка - "вдох" рукой;

Cou-de-pied (ку-дэ-пье, с фр. - шея ноги, т.е. щиколотка). Положение рабочей ноги на щиколотке опорной. Это положение является составляющей ряда движений. Существует три вида cou-de-pied:

1. Основное, или учебное cou-de-pied - стопа рабочей ноги, сильно вытянув подъем, обхватывает щиколотку опорной так, что пятка рабочей ноги находится впереди, а сильно вытянутые пальцы отведены назад.

2. Условное cou-de-pied спереди - рабочая нога касается опорной вытянутыми пальцами впереди щиколотки; при этом пятка рабочей ноги сильно подается вперед и не касается опорной ноги.

3. Cou-de-pied сзади - пятка рабочей ноги прикасается к щиколотке опорной сзади; при этом пальцы рабочей ноги сильно отведены от опорной ноги назад и сильно вытянуты;

Условные градусы. В классическом танце очень много движений, которые исполняются с рабочей ногой, открытой на воздух. При этом различные движения требуют различной высоты рабочей ноги, для обозначения которой в классике введены условные градусы. Под условными градусами подразумевают угол между опорной ногой и рабочей ногой, открытой на воздух.

15° - носок рабочей ноги чуть отрывается от пола (пр., battement pique).

25° - носок рабочей ноги находится напротив щиколотки опорной (пр., battement tendu jete).

45° - носок рабочей ноги находится на уровне икры опорной (пр., battement fondu).

90° - рабочая нога и опорная составляют прямой угол (рабочая нога параллельна полу).

135° - рабочая нога поднимается до уровня головы (пр., battement devel-oppe).

180° - рабочая нога поднимается вертикально вверх и составляет с опорной одну линию (пр., grand battement jete).

Более подробно ознакомиться с этими движениями можно в следующих источниках:

- Костровицкая В.С., Писарев А.А. "Школа классического танца";
- Базарова Н.П., Мей В.П. "Азбука классического танца";
- Базарова Н.П. "Классический танец".

3.5.2. Народно-характерный танец.

1. Общая характеристика.

Танец появился очень давно. Люди начали двигаться, ритмично ходить, выбивать ритм, водить хороводы даже раньше, чем появилась развитая устная речь. Танец был досугом, который сближал людей. И, как все в нашем мире, танец с течением времени продолжал развиваться и видоизменяться.

Народно-характерный танец недаром так называется. У людей разных континентов, разных частей света и разных стран соответственно формировались разные танцы. "Северный русс не так пляшет, как малороссиянин, как славянин южный, как поляк, как финны, - писал Н.В. Гоголь, - у одного танец говорящий, у другого бесчувственный; у одного бешеный, разгульный, у другого спокойный; у одного напряженный, тяжелый, у другого легкий, воздушный". На формирование особенностей танцевальных движений каждого конкретного народа влияло множество факторов. В частности среди них можно назвать: особенности климата и ландшафта местности, где проживает народ, а также особенности его обычаев, костюма, темперамента.

Современные упражнения гимнасток отличаются большой плотностью и насыщенностью. Перед тренером (хореографом) всегда стоит проблема: в ограниченное количество времени уместить максимальное количество необходимых элементов наивысшей трудности. Поэтому часто просто не до хореографических изысков, хотя эмоционально насытить упражнение, конечно, нужно. В народно-характерном танце музыка и движения конкретного народа неразрывно связаны, и именно эта связь является залогом эмоциональной яркости и выразительности. Безусловно, гимнастка никогда не будет танцевать на спортивной площадке, как танцуют исполнители народных танцев на сцене (у них разные цели и задачи), однако правильно подсказанные ей нюансы, такие как наклон головы, положение рук, поза, помогли бы решить проблему соответствия музыки и хореографии и достичь максимальной выразительности и эмоциональности исполнения при максимальной технической насыщенности. Кроме того, использование народно-характерных танцев в учебно-тренировочных занятиях с гимнастками благотворно влияет на формирование у них координационных, музыкальных и выразительных способностей, а также - на развитие танцевальности и артистичности. Помимо этого народно-характерные танцы можно широко применять и в показательных выступлениях спортсменок.

2. Структура народно-характерного урока.

Народно-характерный урок делится на три достаточно самостоятельные части:

1) Еxercise (экзерсисе у станка. Народно-характерный экзерсис базируется на движениях классического. Но если экзерсис в классике - это движения у станка, которые вырабатывают силу ног, выворотность, устойчивость, развивают эластичность мышц, то цель народно-характерного экзерсиса, помимо вышперечисленного, изучить и отработать основные элементы народных танцев, основные положения рук, корпуса, головы, а также в первом приближении познакомиться с народной музыкой. Поэтому в народно-характерном экзерсисе каждое движение выполняется под музыку какой-либо определенной национальности, включает в себя элементы танца данной национальности, и, кроме того, уже у станка начинается работа над умением передать характер народа, его темперамент, особенности его внутреннего мира и душевного состояния.

Упражнения характерного экзерсиса включают в себя повороты стопы и бедер; удары стопой, каблуком, полупальцами; движения на присогнутых ногах; движения свободной стопой; резкие приседания, прыжки, скачки, подскоки; большое значение придается перегибам корпуса и различным port de bras (пор дэ бра). Упражнения у палки должны быть построены по принципу чередования движений (расслабление - напряжение, резкие - мягкие и т.д.). Существует определенная последовательность движений народно-характерного экзерсиса:

1. Demi и grand plie (дэми и гран плие).
2. Battement tendu и battement tendu jete (батман тандю и батман тандю-жэтэ).
3. Rond de jambe par terre и rond de pied (рон дэ жамб пар тэр и рон дэ пье).
4. Подготовка к "веревочке" и "веревочка".
5. Attement fondu (батман фондю).
6. Упражнения со свободной стопой и flic-flac (флик-фляк).
7. Выстукивание в русском характере.
8. Battement developpe (батман дэвлёппэ).
9. Выстукивание в испанском характере.
10. Grand battement jete (гран батман жэтэ).
11. Port de bras (пор дэ бра).

2) Народно-характерные этюды на середине. Многие движения, изученные ранее у станка, переносятся на середину зала, где они усложняются, и где к ним добавляются новые движения. На этой основе строятся небольшие танцевальные комбинации, которые занимают от 32-х до 64-х тактов музыки. Исполняются эти комбинации в характерах различных народностей и называются этюдами. Основной задачей этюда является стремление передать в танце характер народа, его темперамент, особенности мироощущения. Большое внимание следует уделять правильной работе рук, так как именно руки придают многим движениям национальную окраску.

3) Народно-характерные танцы на середине. В данном случае танец - это большое, развернутое, законченное танцевальное произведение, в котором могут быть задействованы как один исполнитель, так и несколько. В последнем случае танец включает в себя разнообразные рисунки и перестроения. Кроме того, он может исполняться в парах. Танец может быть как бессодержательным (народный танец в чистом виде), так и содержательным (иметь фабулу). Разумеется, все перечисленные виды танцев исполняются под национальную музыку различных народов с использованием соответствующих характеру музыки движений и положений рук, ног, корпуса, головы.

Все эти три части народно-характерного урока являются достаточно самостоятельными, и нередко при подготовке спортсменов специалисты применяют только одну из них. Однако начинать знакомить учеников с элементами народно-характерных танцев следует, соблюдая определенный порядок: изучение народно-характерных этюдов и танцев на середине начинается после того, как проведена предварительная работа у станка. Движения у станка в данном случае являются своего рода подводящими упражнениями. По мере освоения всех трех частей народно-характерного урока можно оставить для регулярного использования только одну из них.

3. Позиции рук.

В народно-характерном танце позиции рук соответствуют трем позициям классического: I, II, III. Однако в характерном танце иначе, чем в классическом группируются кисти рук:

Первая позиция - высота и форма рук такие же, как в классической I позиции. Четыре пальца кисти сгруппированы вместе, но не плотно прижаты друг к другу (между ними воздух). Большой палец не прижимается к фаланге среднего, а находится на своем месте (т.е. слегка отставлен от ладони). Кисти немного повернуты ладонями вверх, но при этом локти сохраняют свое положение и не опускаются вниз.

Вторая позиция - высота рук и их форма от плечей до локтей остаются такими же, как в классике. Части рук от локтей до кистей поворачиваются вверх, насколько это позволяют сохраняющие свое положение локти (они ни в коем случае не опускаются вниз и остаются направленными назад), а кисти еще немного поворачиваются в лучезапястных суставах ладонями вперед-вверх. При этом плечи остаются максимально опущенными, лопатки прижатыми. Руки не заводятся назад, но и не сильно выдвигаются вперед (при повернутой en face голове кисти рук должны быть видны краем глаза).

Третья позиция - высота и форма рук соответствуют классической III позиции. Четыре пальца также сгруппированы по законам классики. Только большой палец не прижимается к фаланге среднего, а находится на том же месте, где он находится в I и II характерных позициях.

Помимо перечисленных трех основных позиций в народно-характерном танце очень распространенным является также положение рук на талии (либо одной руки на талии). В этом случае руки лежат на бедрах, "сломанные" в запястьях, четыре пальца собраны вместе и находятся впереди, пятый (большой) - сзади. Ладони опираются на талию, локти направлены в стороны. Положение одной руки на талии является основным положением народно-характерного экзерсиса (вторая лежит на станке), но не является позицией.

Очень распространенными в народно-характерном танце положениями рук являются также следующие положения: руки, собранные перед грудью (пр., русские, украинские, венгерские танцы), положение одной руки на груди (пр., русские, украинские, цыганские, татарские танцы), положение рук, заведенных назад (пр., испанские танцы) и т.д. В целом же существует очень много самых разнообразных положений рук, которые пришли в характерный танец из танцев разных народностей. Однако все эти положения не являются позициями; позиций в характерном танце, как и в классическом, всего три.

Preparation (препарасьон) для руки в народно-характерном экзерсисе отличается от классического.

Исходное положение: ноги в не очень выворотной III позиции, левая рука лежит на палке, правая опущена вдоль корпуса, кисть свободная, голова направо.

Музыкальный размер: 2/4.

Затакт: "и" - "вдох" рукой из исходного положения.

" 1 " - рука подхватывается в I позицию, взгляд в кисть.

"и" - рука, начиная движение от пальцев, раскрывается на II позицию, голова следует за рукой.

"2" - рука закрывается на талию. Для этого она вся слегка приподнимается, затем верх руки остается на какое-то время неподвижным, а низ руки (от локтя до кисти) продолжает движение в направлении I позиции. Не доходя до нее, рука закрывается на талию. Голова, сопровождая ход руки, слегка припускается и на

"и" - снова поднимается. Положение фиксируется.

Движения народно-характерного экзерсиса могут исполняться как с рукой на талии, так и с рукой во II позиции. Кроме того, рука может несколько раз открываться и закрываться в течение одной и той же комбинации. Голова в характерном экзерсисе, как правило, всегда повернута в сторону (в отличие от классики).

4. Позиции ног.

В народно-характерном танце позиции ног те же, что в классическом, но к ним добавляется еще VI позиция.

Шестая позиция - ступни ног плотно соединены друг с другом, соприкасаясь своими внутренними ребрами (носок к носку, пятка к пятке). Тяжесть корпуса равномерно распределена на обеих ногах.

Основными позициями народно-характерного танца являются I, III, VI. Большинство движений характерного экзерсиса исполняются по III позиции. II и IV позиции чаще всего встречаются в восточных танцах.

Классические позиции ног в народно-характерном танце не требуют полной выворотности, допускается более свободное положение ног, что позволяет еще больше разнообразить движения рук и корпуса. Кроме того, в некоторых движениях характерного танца ноги могут быть завернуты вовнутрь (в невыворотное положение) или стоять параллельно друг другу по II, III, IV позициям. Все остальные положения ног, которых в характерном танце великое множество, рассматриваются как элементы танцев различных народностей и не являются позициями.

5. Основные движения народно-характерного танца.

Demi и *grand plie* (дэми и гран плие). В отличие от классического экзерсиса в характерном существуют два вида *plie*: мягкое и резкое. Резкое *plie* имеет два акцента (вниз и вверх) и может исполняться либо с одним из них, либо - с обоими. Резкое *plie* совершенствует сгибательную и разгибательную функцию коленного сустава, рекомендуется исполнять его на разогретые ноги. Все виды *plie* комбинируются между собой, рука сопровождает движение. Желательно первоначально исполнять *plie* в русском и венгерском академическом характерах.

Battement tendu (батман тандю). В народно-характерном экзерсисе существует несколько разновидностей *battement tendu*. Все виды *battement tendu* (в том числе - классическое) развивают силу мышц ног, их эластичность, подвижность голеностопного сустава; кроме того, некоторые виды характерного *battement tendu* тренируют четырехглавые

мышцы бедра, икроножные мышцы, связки коленного и голеностопного суставов. Общее отличие характерных *battement tendu* от классического заключается в том, что при их исполнении активно работают обе ноги, постоянно подменяя друг друга.

Battement tendu с переходом рабочей ноги с носка на каблук (и его разновидности).

Battement tendu с подъемом пятки опорной ноги, с *tombe* (томбэ) и с двойным ударом опорной ноги.

Battement tendu с выносом ноги на каблук.

Battement tendu с поворотом бедра.

Battement tendu с мазком полупальцев по полу.

Battement tendu jete (батман тандю жэтэ). Подобно *battement tendu* в характерном экзерсисе существуют несколько видов *battement tendu jete* (далее - *b.t.j.*). Они отличаются от классического *b.t.j.* одновременной активной работой обеих ног. В целом все виды *b.t.j.* развивают силу мышц ног, резкость движения ног, а также - их натянutosть.

Battement tendu jete simple (самплэ с фр. - простой): обычный вид *b.t.j.* (как в классике).

Battement tendu jete с *plie* на опорной ноге.

Battement tendu jete с *plie* и подъемом пятки опорной ноги.

Battement tendu jete на *plie* с ударом пятки опорной ноги.

Battement tendu jete с подъемом на полупальцы опорной ноги.

Battement tendu jete с сокращением стопы.

Battement tendu jete с опусканием на каблук.

Сквозное *battement tendu jete*. Исполняется по принципу *jete-passe* (жэ-тэ-пассэ) в классике.

Rond de jambe par terre и *rond de pied* (рон дэ жамб пар тэр и рон дэ пье; *pied* с фр. - стопа). В характерном танце существуют две разновидности *rond par terre* (круга по полу): *rond de jambe* (круг ногой) и *rond de pied* (круг стопой). Наличие второго вида объясняется спецификой народно-характерного танца, в котором встречается очень много движений с сокращенной стопой. При исполнении *rond de pied* стопа поочередно переходит из вытянутого положения в сокращенное и наоборот, то есть происходит двойная работа: и в тазобедренном суставе, и в голеностопном (причем нагрузка на голеностопный сустав возрастает).

Правила исполнения характерных *rond par terre* заметно отличаются от правил исполнения классических. Все виды *rond par terre* развивают подвижность тазобедренного и голеностопного суставов, однако при исполнении характерных *rond de jambe* и *rond de pied* нога еще более активно работает в тазобедренном суставе. *Rond de jambe* и *rond de pied* могут также исполняться: с кругом ногой в воздухе, со скачком на опорной ноге.

Подготовка к "веревочке" и "веревочка". "Веревочка" - движение, которое часто встречается в русских, украинских, венгерских танцах. Как элемент этих танцев первоначально она проучивается в экзерсисе у станка. Но кроме того, подготовка к "веревочке" и сама "веревочка" являются также тренировочным элементом, развивающим гибательный и разгибательный мышечный аппарат бедра и колена, выворотность ног и подвижность тазобедренного сустава. Рекомендуется первоначально проучивать это движение в венгерском академическом характере. В дальнейшем подготовка к "веревочке" усложняется и выполняется с прыжком на опорной ноге.

Battement fondu (батман фондю). В большей степени это тренировочное движение. Иногда встречается в сценических восточных танцах. Развивает координацию, силу ног, подвижность тазобедренного сустава, эластичность мышц. По технике исполнения отличается от классического fondu: прежде, чем открыться на воздух, рабочая нога в момент plié на опорной как бы обкручивается вокруг нее на уровне sou-de-pied (ку-дэ-пье, с фр. - щиколотка), заворачиваясь из выворотного положения в невыворотное и обратно. Движение выполняется слитно и мягко; вырастание из demi plié должно происходить одновременно с приходом рабочей ноги на воздух на 45° (или на 90°).

Упражнения со свободной стопой, flic-flac (флик-фляк). Цель упражнений со свободной (ненапряженной) стопой (в том числе - flic-flac) - усвоить элемент характерного танца, называемый чечеткой. Это движение часто встречается в танцах русских, цыганских, мексиканских, испанских, татарских и других народностей. Кроме того, эти движения тренируют голеностопный сустав, умение владеть стопой (как натянутой, так и свободной). Дословный перевод flic-flac - "туда-обратно". Движение выполняется во всех направлениях. Нога от колена до стопы должна раскачиваться как маятник, а часть ноги от бедра до колена по возможности должна оставаться неподвижной. Flic-flac имеет несколько разновидностей:

- простой flic-flac;
- flic-flac со скачком на опорной ноге и tombe (томбэ);
- double-flic (дубль-флик) - двойной флик-фляк;
- flic-flac с поворотом стопы;
- "веер" из double-flic по 1/16 такта.

Упражнения на выстукивания. Выстукивающие движения широко распространены во многих народно-сценических и народных танцах: русских, испанских, латиноамериканских, молдавских, татарских, белорусских и др. В основе выстукиваний лежат удары всей стопой, каблуком, полупальцами. Удары могут быть короткими, легкими, сильными, "припечатывающими". Упражнения на выстукивания вырабатывают силу ног и стопы, остроту и технику удара, чувство ритма. Однако не стоит злоупотреблять упражнениями на выстукивания в занятиях с гимнастками. Природа этих движений чужда художественной гимнастике. Кроме того, их исполнение требует специальной обуви. Поэтому рекомендуется использовать эти упражнения периодически, желательно в специальной обуви (с каблуком и на жесткой подошве) для ознакомления с характером танца некоторых народностей, для развития чувства ритма, а также для общего развития.

Battement developpe (батман дэвлёппэ). Движение развивает силу ног и шаг. Как элемент характерного танца battement developpe встречается в венгерских танцах, поэтому часто его называют венгерским батманом (исполняется всегда на plié). В основе характерного battement developpe лежит классическая форма этого движения, однако в характерном экзерсисе есть несколько его разновидностей:

- плавное *developpe* (*legato* - легато). Исполняется по законам классического *developpe* на *plie*;
- отрывистое или резкое *developpe* (*staccato* - стаккато). Исполняется с резким *plie* на опорной ноге;
- *Battement developpe* с одним ударом пятки. Это усложненный вариант предыдущего вида *developpe*. Удар исполняется пяткой опорной ноги, когда рабочая открывается на воздух, при этом рабочая нога должна сохранять свой уровень, корпус должен оставаться неподвижным. Удар пятки должен быть сильным и четким, для чего пятка должна подняться достаточно высоко;
- *Battement developpe* с двойным ударом опорной пятки. Движение исполняется по всем правилам *developpe* с одним ударом пятки, но добавляется еще один удар. Оба удара должны быть равноценными, могут исполняться по 1/8 и по 1/16. Во время ударов должно сохраняться единое *plie*, корпус и нога должны сохранять фиксированное положение.

Grand battement jete (гран батман жэтэ). Движение в большей степени тренировочное, хотя и используется в некоторых сценических танцах. Разрабатывает шаг, силу ног, подвижность тазобедренного сустава. В характерном экзерсисе имеется несколько видов *grand battement jete*, однако в основе их всех лежит классическая форма этого движения.

Grand battement jete на целой стопе (как в классике).

Grand battement jete с *plie* на опорной ноге. Одновременно с броском рабочей ноги происходит резкое *plie* на опорной.

Grand battement jete с подъемом на полупальцы. В момент броска рабочей ноги опорная поднимается на полупальцы, затем обе ноги одновременно приходят в исходное положение.

Grand battement jete, не опускаясь с полупальцев. Одновременно с первым броском рабочей ноги опорная поднимается на полупальцы и не спускается с них в течение нескольких *grand battement*, затем обе ноги приходят в исходное положение. Можно на затакт подняться на полупальцы, исполнить несколько бросков рабочей ноги и отдельно спуститься с них.

Grand battement jete с *tombe-coupe* (томбэ-купэ, с фр. - падение-выбивание). Смысл движения состоит именно в том, что опорная нога выбивает рабочую на воздух, тем самым увеличивая мах ноги. Заканчивая бросок, рабочая нога опускается в *plie*, тяжесть корпуса переходит на нее, опорная нога подводится к щиколотке рабочей и затем с ударом вновь выбивает рабочую ногу на воздух. Удар может быть одинарным или двойным, полупальцами или всей стопой. Во время двойного удара удары полупальцами и всей стопой могут сочетаться в любом порядке.

Grand battement jete с увеличенным размахом. Исполняется только вперед и назад, включает в себе четыре броска: при исполнении движения вперед первый бросок заканчивается на носок вперед, второй - в I позицию, третий - на носок назад, четвертый - в растяжку назад.

Перегибы корпуса и *port de bras* (пор дэ бра, с фр. - нести руки). На основе этих движений составляется самостоятельная комбинация, которая исполняется в характере какой-либо народности в конце экзерсиса у станка. Как правило, в комбинацию включаются разнообразные наклоны и перегибы корпуса назад, вперед, в сторону, повороты корпуса в

тали. Ноги могут стоять по любой выворотной или невыворотной позиции, на всей стопе или на полупальцах, колени могут быть вытянутыми или согнутыми.

За палку можно держаться одной рукой или двумя, допускаются различные оттягивания от палки (боком или спиной). Кроме того, в комбинацию добавляются разнообразные позы, plie, растяжки, rond (ронды), переходы на колени, повороты. Эти движения развивают гибкость, пластичность корпуса и рук, танцевальность, музыкальность, выразительность, а также позволяют отдохнуть и восстановить силы в конце технически сложного и насыщенного экзерсиса.

Помимо перечисленных основных движений народно-характерного экзерсиса существует еще ряд специфических движений, которые являются элементами танцев различных народностей и которые также проучиваются у станка путем включения их в основные комбинации:

Pas tortille (па тортье, с фр. - зигзагообразный) - элемент венгерского академического танца. В то же время используется как тренировочное движение, совершенствующее технику работы стоп и развивающее подвижность тазобедренного сустава, координацию, силу ног. Имеет несколько видов:

1. Pas tortille одинарное слитное;
2. Pas tortille одинарное ударное;
3. Pas tortille с двойным поворотом стопы;
4. Pas tortille с двойным поворотом стопы ударное.

Подготовка к "штопор" и "штопор" - движение русского танца. Развивает подвижность корпуса в поясничном отделе, подвижность тазобедренного сустава, а также эластичность стопы.

"Качалка" - элемент русских, мексиканских, татарских, башкирских, матросских и других танцев. Развивает эластичность мышц ног, силу стопы, координацию. Первоначально проучивается подготовка к "качалке".

"Голубец" - удар пятками (точнее: внутренними ребрами стоп) друг о друга. Элемент польских и венгерских академических танцев. Существует несколько разновидностей этого движения:

1. Одинарный "голубец".
2. Двойной "голубец".
3. Одинарный "голубец" в прыжке. Этот вид может исполняться с продвижением.
4. "Голубец" с двойным ударом в прыжке.

Одинарное и двойное заключение - элемент венгерских и польских академических танцев. Может исполняться с поворотом на 180° и на 360°.

Ход руки "восьмерка" - элемент венгерских и польских академических танцев. Воспитывает руки, улучшает осанку.

Опускание на подъем - элемент венгерских и польских академических танцев. Вырабатывает силу ног. Может исполняться с поворотом на 180° и на 360°.

Кабриоль вытянутыми ногами на 45° - элемент польских, венгерских, украинских танцев. Развивает прыгучесть, силу ног, координацию. Первоначально проучивается лицом к палке.

Опускание на оба колена - элемент восточных, татарских, цыганских и других танцев. Исполняется по VI позиции, комбинируется с упражнениями для корпуса.

"Винт" - элемент восточных, латиноамериканских, кавказских, болгарских танцев. Исполняется по VI позиции на полупальцах, корпус en face. Движение непрерывное, одна нога подменяет другую, руки могут двигаться противходом.

6. Рекомендации к применению народно-характерного танца.

Народных движений существует бесчисленное множество. В экзерсисе у станка изучаются те из них, которые являются либо самыми распространенными, либо используются в танцах не одной, а нескольких народностей. В последнем случае к исполнению одного и того же движения в различных характерах добавляются нюансы, свойственные данному народу, такие как: положения рук, корпуса, повороты и наклоны головы, взгляд, даже мимика. Плюс к этому в танцах каждого народа существуют свои специфические движения. Поэтому народных движений в их общей массе так много, они настолько разнообразны, такую большую роль в народных танцах играют с виду незначительные детали (нюансы), что танец каждой отдельной народности заслуживает отдельного внимания. Наверное, поэтому до сих пор не выпущен всеобъемлющий учебник по народно-характерному танцу, в котором бы давалось подробное описание танцев если не всех народностей, то хотя бы самых распространенных. Поэтому тренеру (хореографу), работающему с гимнастками и желающему использовать в своих занятиях материал народно-характерного танца, либо же желающего грамотно поставить упражнение на народную музыку, можно порекомендовать следующие литературные источники:

1. А.В.Лопухов, А.В.Ширяев, А.И.Бочаров "Основы характерного танца". - Л.- М.: Искусство, 1939.
2. Н.М. Стуколкина "Четыре экзерсиса. Будапешт, 1963 г. Сборная команда Уроки характерного танца".
- М.: Всероссийское театральное общество, 1972
3. Д.Е. Звягин. Цикл методических пособий по методике преподавания народно-характерного танца. -
СПб: Государственный Университет Культуры и Искусств, 1999-2000.
4. Т.С. Ткаченко "Народные танцы". - М.: Искусство, 1975.
5. Т.К. Барышникова "Азбука хореографии". - СПб: Респекс Люкси, 1996.
6. К. Зацепина, А. Климов, К. Рихтер, Н. Толстая, Е. Фарманянц "Народно-сценический танец". -
М.: Искусство, 1976.
7. Е.Д. Васильева "Танец". - М.: Искусство, 1968.
8. Т.С. Ткаченко "Работа с танцевальным коллективом". - М.: Искусство, 1958.
9. Н.А. Белова, Р.Н. Терехина "Методика обучения танцевальным упражнениям". -
СПб: ГДОИФК,
1991.

Кроме того, при подготовке уроков народно-характерного содержания можно использовать видеозаписи концертов (репетиций, уроков) народных коллективов. Самым известным из них и обладающим самым большим количеством танцевального материала является Ансамбль народного танца Игоря Моисеева.

В отличие от классического танца в народно-характерном очень часто одновременно активно работают обе ноги. Кроме того, в народно-характерном танце много движений, исполняемых на присогнутых ногах, на скачках, подскоках, резких приседаниях, а также движений, исполняемых с ударами ног в пол. Поэтому упражнения народно-характерного танца несут в себе, прежде всего, большую нагрузку на ноги, что полезно для общего физического развития гимнасток, но вредно в соревновательный период, поскольку ноги "забиваются" и становятся тяжелыми. Таким образом, применять народно-характерный танец в занятиях с гимнастками рекомендуется в подготовительный и переходный периоды.

3.5.3. Историко-бытовой танец.

1. Общая характеристика.

Историко-бытовыми считаются те танцы прошлых веков, которые получили широкое распространение далеко за пределами своей эпохи, среды и места возникновения. Историко-бытовые танцы отражают особенности художественной культуры и вкусов различных социальных слоев в различные эпохи. Эти особенности проявлялись в построении и стиле танца, в его музыкальном сопровождении, в одежде танцующих, в их манерах и т.д. Однако не следует путать бытовые танцы с народными: в отличие от народных танцев, которые возникли в народной среде, бытовые танцы возникли в условиях города и изначально требовали специального обучения.

В художественной гимнастике достаточно широко применяются некоторые разновидности историко-бытовых танцев, такие как: галоп, полька, вальс, полонез, мазурка. Более того, историко-бытовой танец имеет самую длительную по сравнению с другими разделами танцевального искусства историю применения в художественной гимнастике. Именно с использования историко-бытовых танцев, как наиболее простых по технике исполнения, начинается формирование базовых навыков и культуры движения у занимающихся художественной гимнастикой. Кроме того, с изучения простейших историко-бытовых танцев, по сути, начинается танцевальная подготовка гимнасток.

2. Галоп.

Родиной галопа считается Венгрия. В Европе этот танец распространился к 30-40-м годам XIX века. Па галопа - это скользящие движения с одной ноги, которые могут исполняться вперед, в сторону, назад. Галоп исполняется на музыкальный размер 2/4 (темп от умеренного до быстрого).

Прежде, чем приступить к изучению галопа, рекомендуется проучить с ученицами приставной шаг, который является подводящим упражнением для шага галопа.

Шаг галопа начинается скольжением ноги вперед, в сторону или назад одновременно с легким сгибанием ног в коленях. Затем следует толчок и отрыв от пола. В момент безопорной фазы туловище и ноги должны быть прямыми, пальцы ног - вытянутыми. В момент приземления на одну ногу другая нога снова скользит по полу, повторяя шаг галопа в том же направлении. Приземление происходит за счет перехода тяжести корпуса с полупальцев на всю стопу и мягкого сгибания коленей. Руки можно держать на талии или в пониженной II позиции, кисти allonge. При исполнении галопа вперед голова поворачивается в сторону впередистоящей ноги, назад - в сторону сзади стоящей, в сторону - либо по ходу

движения, либо прямо. Рекомендуется повторять шаг галопа не менее 4-8 раз подряд с одной и той же ноги.

По мере разучивания шагов галопа во все направления можно комбинировать их между собой и на этой основе строить танцевальную комбинацию.

3. Полька.

Полька является старинным танцем Чехии. В XIX веке она приобрела огромную известность и к 40-м годам распространилась во всей Европе. Наибольшим успехом пользовалась в Париже. Польку танцевали в самых разнообразных слоях городского общества, ее необыкновенная популярность затмила на некоторое время даже успех вальса.

Особенность польки заключается в веселом стаккатирующем ритме и в быстрых и легких подпрыгивающих движениях. Исполняется она на музыкальный размер 2/4, темп быстрый (при разучивании - умеренный). Полька может исполняться с продвижением вперед и назад. Кроме того, существуют боковой шаг польки и шаг польки в повороте. Поскольку полька по сути - это переменный шаг, выполняемый на легких прыжках, рекомендуется сначала проучить с ученицами сам переменный шаг.

Шаг польки с продвижением вперед:

Исходное положение: ноги в III неполной позиции, правая нога впереди, руки либо на талии, либо в пониженной II позиции, кисти allonge.

Затакт: "и" - небольшой подскок на левой ноге, одновременно правая нога, слегка отделившись от пола, вытягивается вперед, выпрямив колено и вытянув носок. Корпус немного наклоняется вправо, голова поворачивается направо.

"1" - правая нога опускается на полупальцы.

"и" - левая нога подставляется к правой в III позицию назад.

"2" - небольшой шаг с подскоком вперед на полупальцы правой ноги, левая подтягивается к ней в I позицию.

"и" - небольшой подскок на правой ноге, левая выносятся вперед и все движение повторяется с другой ноги (соответственно корпус и голова меняют свое положение). Рекомендуется повторить движение не менее 8-16 раз подряд.

Первый подскок в польке, начинающийся из-за такта, более высокий и более акцентированный, чем второй. Именно этим полька отличается от галопа, который исполняется на равнозначных подскоках.

Шаг польки с продвижением назад.

Исходное положение то же, что при исполнении польки вперед. На затакт левая нога, слегка согнутая в колене, отводится назад и все шаги исполняются назад по тому же принципу, что и вперед. Голова немного наклоняется и поворачивается к левому плечу, при этом плечи остаются ровными и не поворачиваются за ногой, за которой идет продвижение назад.

Боковой шаг польки.

Исполняется по тому же принципу, что и полька вперед, только на затакт 1-го и 2-го тактов правая и левая ноги вытягиваются не вперед, а в сторону. Соответственно, шаги исполняются с продвижением не вперед, а из стороны в сторону. Повороты и наклоны корпуса и головы такие же, как при исполнении польки вперед.

Полька в повороте.

По сути, это боковой шаг польки с поворотом. Полный поворот занимает два такта музыкального сопровождения: по одному такту на каждую половину поворота. Доворот корпуса происходит на затакт каждого такта на ноге, за которой перед этим шло продвижение.

По мере усвоения всех разновидностей шага польки их можно комбинировать между собой и с другими родственными движениями и на этой основе строить развернутые танцевальные комбинации. Исполнение польки требует легкости и изящества.

4. Вальс.

Предполагается, что вальс произошел от крестьянского танца лендлера, возникшего в Австрии и южных областях Германии. Как бальный танец вальс был известен уже в конце XVIII века, но настоящий триумф испытал в XIX веке. Своей непосредственностью, оживленностью и простотой вальс вносил свежую струю в аристократические танцевальные салоны с их церемонными, жеманными и вычурными менуэтами и гавотами. Постепенно вальс стал излюбленным танцем самых широких слоев общества. Величайшие композиторы Моцарт, Гайдн, Вебер, Шопен, Глинка, Чайковский, Глазунов и многие другие начали вводить мелодии вальса в свои оперы, балеты и фортепьянные произведения. Просуществовав уже почти двести лет, вальс до сих пор пользуется большим успехом и не утратил своего бывшего значения.

Музыкальный размер вальса 3/4. Темп может быть медленным, умеренным, быстрым. Вальсовый шаг выполняется вперед, назад, в сторону и в сторону с поворотом. Кроме того, вальс можно танцевать вправо и влево. Поворот вальса в ту или иную сторону занимает два такта музыкального сопровождения и состоит из двух полуповоротов.

Прежде, чем приступать к изучению вальса, необходимо освоить с ученицами перекатный шаг, который является одной из трех составляющих вальсового шага. Каждый перекатный шаг начинается из высокой стойки на носке одной ноги, затем следует мягкий перекат на другую ногу в *demi plie* с последующим ее вырастанием на полупальцы и выносом сзади стоящей ноги скользящим движением носка по полу вперед для следующего перекатного шага уже с другой ноги. Темп выполнения движения медленный. Первоначально рекомендуется проучивать перекатный шаг у опоры. Помимо того, что перекатный шаг является подготовкой к изучению вальсового шага, он также развивает подвижность голеностопного сустава, укрепляет мышцы стопы, способствует развитию силы и эластичности мышц ног.

Вальсовый шаг вперед.

"1" - перекатный шаг правой ногой с полупальцев левой.

"2" - шаг на полупальцы левой ноги.

"3" - шаг на полупальцы правой ноги.

Далее движение повторяется с другой ноги. Шаги короткие и все одинаковой длины.

Вальсовый шаг назад выполняется аналогично, только с продвижением назад. При этом перекатный шаг правой ногой исполняется назад и слегка вправо, левой ногой - назад и слегка влево. Кроме того, добавляется небольшой поворот корпуса и головы в сторону ноги, с которой исполняется перекатный шаг.

Вальсовый шаг в сторону.

"1" - перекатный шаг правой ногой в сторону с полупальцев левой ноги, при этом происходит небольшой наклон корпуса и поворот головы в сторону движения.

"2" - скрестный шаг на полупальцы левой ноги (за правой).

"3" - правая нога приставляется к левой на полупальцы.

Далее движение повторяется в левую сторону.

Вальсовый шаг в сторону с поворотом.

Движение исполняется на 2 такта 3/4.

"1" - перекатный шаг правой ногой в сторону с полупальцев левой ноги.

"2" - с поворотом на 1/4 круга направо шаг на полупальцы левой ноги.

"3" - с поворотом на 1/4 круга направо правая нога приставляется к левой на полупальцы.

"1" - перекатный шаг левой ногой в сторону.

"2" - с поворотом на 1/4 круга направо шаг правой ногой назад на полупальцы.

"3" - с поворотом на 1/4 круга направо левая нога приставляется к правой на полупальцы.

Шаги и повороты должны исполняться мягко, слитно, в медленном темпе. В начале обучения руки держатся на талии, в дальнейшем вальсовый шаг можно сочетать с работой рук. Вальсовый шаг с поворотом с левой ноги будет соответственно исполняться в повороте налево.

Широкий вальсовый шаг в повороте (как в классике).

Исходное положение: корпус направлен в центр зала, ноги в III неполной позиции, правая впереди; руки во II пониженной позиции, кисти allonge.

Музыкальный размер: 2 такта 3/4.

"1" - скользящий шаг правой ногой вперед-вправо, тяжесть корпуса переносится на нее, левая нога, слегка согнутая в колене, остается сзади, пятка отделена от пола.

"2" - левая нога скользящим движением проводится вперед через I позицию в IV и одновременно происходит поворот вправо на 1/2 круга на полупальцах обеих ног.

"3" - правая нога подтягивается к левой в III позицию сзади и одновременно происходит спуск с полупальцев обеих ног и опускание в *demi plie*, затем колени выпрямляются.

"1" - то же, что было на "1" предыдущего такта, только движение выполняется с левой ноги.

"2" - правая нога скользящим движением подтягивается к левой в IV позицию сзади и одновременно происходит поворот вправо на 1/2 круга на полупальцах обеих ног.

"3" - левая нога скользящим движением подтягивается к правой в III позицию сзади и одновременно происходит спуск с полупальцев в *demi plie*, затем колени выпрямляются.

Проучив каждую половину поворота отдельно, их следует объединить и исполнять слитно, без пауз по несколько поворотов подряд. При этом амплитуда *demi plie* на счет "3" каждого такта предельно уменьшается.

Аналогично проучивается широкий вальсовый шаг с поворотом влево. В дальнейшем можно добавить движение рук.

5. Полонез.

Родина полонеза - Польша, откуда и его первоначальное название - "польский". Он произошел от народных массовых танцев-прогулок. Полонезом начинались все народные празднества, а позднее, когда этот танец был принят высшим обществом, его стали исполнять и на городских балах. В XIX веке "польский" широко распространился во многих странах Европы. Во Франции его стали называть полонезом, и это название сохранилось до настоящего времени. Постепенно утратив национальные особенности, полонез превратился в торжественный танец-шествие, сохранив свой основной стиль и манеру исполнения: строгую подтянутость корпуса, горделивую осанку, легкие ритмичные шаги, чередующиеся с плавными приседаниями.

Полонез исполняется на музыкальный размер 3/4, темп умеренный.

Исходное положение: корпус направлен по линии танца, ноги в III позиции, правая впереди. Руки либо на талии, либо во II пониженной позиции, кисти *allonge*.

"1" - шаг вперед правой ногой.

"2" - шаг вперед левой ногой.

"3" - правая нога, исполнив шаг вперед, опускается в неглубокое *demi plie*, одновременно левая нога скользящим движением через I позицию выводится вперед на вытянутый носок.

Далее шаг полонеза повторяется с левой ноги... и т.д.

Все шаги должны быть плавными. Необходимо следить, чтобы на счет "3" во время приседания нога, находящаяся сзади, не задерживаясь, проводилась вперед через I позицию.

Носок должен быть вытянутым и не должен отделяться от пола. Корпус должен быть подтянут и не должен отклоняться в ту или иную сторону, голова держится прямо. При исполнении полонеза назад на счет "3" правая (или левая) нога скользящим движением проводится через I позицию назад.

Шаг полонеза можно исполнять в парном построении: стоя лицом по направлению движения, взяться за руки. Соединенные руки вывести вперед-вниз, свободные руки остаются либо на талии, либо во II пониженной позиции, кисти *allonge*. Таким образом, можно выполнять разнообразные фигурные перестроения, то расцепляя руки, то снова соединяя их.

Характер шага полонеза - торжественный и, вместе с тем, мягкий и изящный. Разучивание полонеза вырабатывает хорошую походку и осанку. Используется он преимущественно в заключительной части урока.

6. Мазурка.

Истоки мазурки восходят к народному польскому танцу - мазуру, замечательному по красоте и разнообразию движений. В Европе мазурка приобрела известность к началу XIX века и наибольшее распространение получила в России. Пожалуй, нигде, кроме Польши, не танцевали мазурку с таким блеском и мастерством, как у нас.

Мазурка исполняется на музыкальный размер 3/4, темп быстрый (при разучивании - умеренный).

В учебно-тренировочных занятиях с гимнастками рекомендуется использовать следующие основные движения бальной мазурки:

Pas couru (па курю, с фр. - легкий бег).

Исходное положение: лицом по направлению движения, ноги в III неполной позиции, правая впереди. Руки во II пониженной позиции, кисти *allonge*.

Затакт: "и" - небольшое *plie*.

"1" - легкий перескок с левой ноги на правую (с вытянутыми стопами).

"2" - легкий, скользящий, удлиненный шаг с левой ноги.

"3" - то же самое с правой ноги.

Затем движение повторяется с другой ноги ... и т.д. Чередование движений обеих ног происходит без задержек. Происходящий на счет "1" каждого такта перенос тяжести корпуса на правую или левую ногу должен быть незаметным и плавным. Движение исполняется легко и стремительно, на чуть присогнутых коленях, без сильного отрыва от пола, но с большим продвижением вперед. Корпус не должен раскачиваться, он сохраняет основную позу исходного положения.

Pas gala (па галя, с фр. - парадный шаг).

Исходное положение: то же, что при проучивании *pas couru*.

Затакт: "и" - небольшой скользящий проскок на левой чуть присогнутой ноге, правая нога начинает вытягиваться вперед, скользя носком по полу.

"1" - удлиняя шаг, правая нога опускается на пето стопы в небольшое plie, тяжесть корпуса переходит на нее, левая нога, сгибаясь в колене, чуть отделяется от пола.

"2" - plie на правой ноге увеличивается, и на ней идет скользящий проскок, левая нога подтягивается сзади к щиколотке правой (sou-de-pied сзади).

"3" - левая нога выбивается вперед через I позицию с одновременным подскоком на правой ноге (т.е. приходит в затактовое положение с другой ноги).

На следующий такт повторяются все движения, исполнявшиеся на предыдущий, только с другой ноги... и т.д. При исполнении движения с правой ноги корпус откидывается чуть назад и направо, голова поворачивается налево. При исполнении движения с левой ноги - соответственно наоборот.

Все подскоки должны исполняться без подъема корпуса вверх (без прыжка), т.е. акцент идет в пол. Наиболее сложный в координационном отношении момент - на счет "3".

В законченном виде pas gala исполняется с участием рук. При исполнении движения с правой ноги левая рука держится на талии, правая рука открывается через I позицию в сторону (чуть впереди корпуса). Во время удара стопы в пол (на счет "3") руки резко меняются местами.

Coup de talon, или "голубец" (ку дэ талон, с фр. - удар каблуком).

Исходное положение: лицом в центр зала, ноги в VI позиции (носки слегка разведены в стороны), руки на талии, корпус подтянут и немного наклонен влево к левой ноге, голова слегка повернута к правому плечу.

Затакт: "и" - во время небольшого plie на левой ноге правая скользящим движением открывается в сторону, сильно вытягивая колено и носок, но не отрываясь от пола.

"1" - проскользнув на полупальцах левой ноги, идет небольшой подскок на ней с легким продвижением вправо по линии танца. В момент подскока каблук левой ноги ударяет о каблук правой, от удара правая нога слегка отбрасывается в сторону.

"2" - правая нога отводится еще дальше в сторону, не отрываясь от пола и сильно вытягивая колено и подъем, затем опускается на всю стопу.

"3" - левая нога скользящим движением подтягивается к правой в VI позицию.

Далее можно повторить движение с той же ноги еще несколько раз, можно перейти к следующему движению или же использовать "голубец" в качестве заключения. "Голубец" с левой ноги будет исполняться спиной к центру зала с продвижением по линии танца.

Движение исполняется без резких скачков, на чуть присогнутых ногах. В законченном виде "голубец" исполняется с "восьмеркой" в руках.

Комбинируя основные движения мазурки, можно составить большую танцевальную комбинацию, либо же самостоятельный танец. В целом мазурка - один из самых сложных историко-бытовых танцев, поэтому разучивать ее следует с ученицами, прошедшими предварительную танцевальную подготовку

3.6. Основы техники, классификация и методика обучения упражнениям без предмета.

3.6.1. Специфические упражнения.

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" (Р.А. Варшавская, Л.Н. Кудряшова, 1973, с. 4-5).

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 движений 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, шеи, 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. Отекание - 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 полуприседа 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 на всей стопе, затем на носках.

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

Программа обучения:

1. Из седа на бедре с согнутыми ногами встать на 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.

3.6.2. Наклоны и равновесия.

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. В положениях 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 навыком наклона 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 на 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 на 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, стойка 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.

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. «Перекося» 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.

Предупреждение этих ошибок возможно при соблюдении правильной последовательности обучения и своевременными исправлениями появляющихся ошибок.

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 ног, 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 на 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 нижней 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 создает достаточно четкие ощущения в положениях головы вниз.

Последовательность обучения:

1. И.п. - пол поворота к опоре, стойка на левой 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.

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.	4. Низкий уровень способности оценивать положение звеньев тела в пространстве 5. Недостаточная сила ног.

Как правило, подобные ошибки связаны:

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.

Освоение данного наклона на совершенном уровне позволит в дальнейшем осваивать все более сложные упражнения, такие как "тур лян" в наклоне, поворот на 360° , 720° в наклоне и т.п., так как все они содержат в своей структуре освоенное двигательное действие. Для создания представлений о более сложных вариантах упражнения необходимо вычлнить звенья техники, отсутствующие в опыте обучаемых, и предложить выполнить их в облегченных условиях (подводящих упражнениях, в системе материальных регуляторов, с помощью тренера и т.п.). Например, создать двигательное представление о "тур ляне" в наклоне возможно, удерживая свободную ногу гимнастки точно вверх, давая возможность повернуть пятку опорной ноги. По мере формирования у гимнастки мышечных ощущений и пространственной ориентации постепенно уменьшать помощь.

Для того, чтобы сформировать умение длительно удерживать положение тела в наклоне, можно включать в урок задания у опоры, задания по СФП.

Следует отметить, что на этапе совершенствования техническая и специальная физическая подготовки тесно переплетаются и взаимозаменяют друг друга. На этом этапе особо одаренные гимнастки, максимально реализуя свои индивидуальные особенности, способны проявлять двигательное творчество и совместно с тренером создавать уникальные "авторские" элементы. Так возник ряд элементов Кабаевой, Пейчевой, Чащиной и др.

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 ШТП 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*, *атитюд* 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.

Классификация равновесий на одной ноге

Разновидност	Передние			Задние			Боковые		
	вертикаль ные	горизонта льные	низкие	вертикаль ные	горизон- тальные	низкие	вертика льные	горизон- тальные	низкие
45°	+			+			+		
90°	+	+		+	+		+	+	

180° с помощью	+			+			+		
180° без помощи	+	+	+	+	+	+	+	+	+

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 полуприсед 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:

- высокое переднее равновесие;
- горизонтальное переднее равновесие ("ласточка");
- высокое заднее равновесие, нога на 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. Овчинниковой и Е.В. Бирюк (1998). 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 впереди стоящей 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, уравновешивая 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 перекаса 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 вперед ногой. Если необходимо выполнить наклон назад, то нога должна как бы еще приподняться и подтянуться вверх. Вместе с наклоном назад таз слегка подается вперед и голова не должна преждевременно наклоняться назад. Для возвращения в исходное положение начинается поднимание туловища по возможности с откинутой головой и прогибом в грудном отделе. По мере подъема туловища таз подается назад, свободная нога либо остается высоко поднятой, либо постепенно опускается до приставления к опорной в плотно сомкнутую стойку - III позиция на носках.

В равновесиях чрезвычайно важен момент координации. Например, при исполнении высокого равновесия движение ноги должно опережать наклон туловища вперед, а при выходе из позы движение туловища предшествует опусканию ноги, она как бы запаздывает.

При фиксации равновесий двигательные ощущения специфичны. Для того, чтобы не снизить качество исполнения к концу, напряжение нельзя ослаблять, необходимо стремиться как бы вырастать, усиливая сокращение мышц, наращивая, а затем переключая его с одного звена на другое. Поза живого тела никак не аналогична скульптурной окаменелости, она развивается, живет, чередуются напряжения разных мышечных волокон, непрерывно перемещается центр тяжести, колеблясь в поле устойчивости, подготавливается момент перехода к следующему движению. Мысль одухотворяет и оживляет действие, превращая его в символ.

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 полупальцах.
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 таблицы 7);
- в постепенном переходе от облегченных условий выполнения к основным:
 - у опоры (лицом, боком) на всей стопе;
 - у опоры на носке;
 - с временным отпуском опоры;
 - на середине, на всей стопе;
 - на середине, на носке.

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, сомкнуть ноги, выпрямить колени, пятки оторвать от пола и при плотно сомкнутых голених 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°, 90°, 135°, 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 достижение 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 гимнастики. Имеется в виду осанка вообще и динамическая осанка 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 эффективный 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 тренировке 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 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, полуакробатических 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, выработанное автоматизмов.

Программа совершенствования функции равновесия:

- 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.

3.6.3. Повороты в художественной гимнастике.

Повороты в художественной гимнастике - это вращение тела гимнастки вокруг вертикальной оси. Повороты относятся к числу наиболее важных, трудных и красивых элементов художественной гимнастики. По законам физики механизм вращения заключается в том, что усилие прилагается на некотором расстоянии от оси вращения и это расстояние называется плечом силы. Возможность приложить усилия на некотором расстоянии от оси вращения в теле человека имеется в трех местах:

- 1) стопа;
- 2) тазовый пояс;
- 3) плечевой пояс.

Ведущим должно быть усилие, прилагаемое в области тазового пояса, так как плечо силы у стопы очень мало, а прилагая усилие только в плечевом поясе, можно просто скрутить (повернуть) туловище.

Скорость поворота определяется следующими факторами:

- Силой отталкивания от опоры.
- Движением маховых звеньев рук и свободной ноги в сторону вращения.
- Силой трения, зависящей от площади опоры и характера покрытия.
- Позой гимнастки во время поворота, от которой зависит момент инерции тела гимнастки (чем меньше этот показатель, тем больше скорость поворота). Действия гимнастки, обеспечивающие приближение масс (звеньев) тела к оси вращения, приводят к ускорению поворота (поворот с захватом ноги вперед, в сторону, назад с амплитудой 180°). Наоборот, изменения позы, связанные с удалением массы тела от оси вращения, замедляют поворот (в положениях горизонтального равновесия). Таким образом, гимнастка может за счет изменения позы влиять на скорость поворота во время самого вращения без добавления "форса".

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

По продолжительности вращений различают повороты на 90, 180, 360, 540 и 720 градусов, далее трех-оборотные; четырех-оборотные, пяти-оборотные и т.д. вращения.

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. Основой для ее построения служит таблица трудностей правил соревнований.

Все повороты можно выполнять в одноименную и разноименную стороны, сразу вставая на носок опорной, либо спружинив 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. Скрестный поворот на 360°.
3. Поворот, переступая на одной ноге (тур лян), другая согнута в различных положениях или назад на 45°.
4. Поворот на 360° с ногой, согнутой вперед, в сторону, носок у колена.

Классификация основных поворотов по признаку структурного сходства и имеющих определенную ценность трудности

Положение ноги	Нога в «пассе»	Нога вперед или в сторону	Нога назад	Переднее боковое горизонтальное	Низкие	На колене, нога:		
						вперед	в сторону	назад
Амплитуда свободной								
На 90°	360° и более + фуэте	360° и более	360° и более прямая	360° и более	-	все повороты не более 360°		
180° с помощью	-	360° и более	360° и более прямая	только боковое	-	+	+	+
180° без помощи	-	360° и более	360° и более прямая	нога назад или в сторону	в наклоне вперед или назад 360°	+	+	+
90°	На согнутой ноге – «казак»					+	+	+
	-	360° и более, нога	360° и более прямая	-	-			
180° с помощью	-	нога вперед	360° и более прямая	-	-	+	+	+
180° без помощи	-	нога вперед	-	-	-	+	+	+

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 ногой вперед в приседе ("казак").
6. Поворот с ногой назад в приседе на 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 + такой же.
2. Со сменой опоры:
- одноименный 360° нога вперед на 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, 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.

Так же, что очень эффектно, это может быть постепенное "затухание" в равновесии на носке.

Ниже приводится описание техники и рекомендации по обучению некоторым базовым навыкам и профилирующим поворотам, выполненное Н.А. Овчинниковой и Е.В. Бирюк (1998).

Скрестный поворот на 360°

Этот элемент позволяет овладеть вращением с выпрямленным положением тела, которое потребуется в дальнейшем для выполнения более сложных форм. Помимо того, что при выполнении скрестных поворотов тренируется вестибулярная сенсорная система, мы достигаем также технического эффекта, связанного с овладением умением переносить тяжесть тела на одну ногу и четко завершать поворот, быстро и плотно приставляя ногу. Этого и следует добиваться от гимнасток, давая им те или иные варианты скрестных поворотов.

Скрестные повороты выполняются из сомкнутой стойки на носках, руки в стороны. Заноса ногу скрестно вперед или назад, носком оттолкнуться от пола и придать телу вращение на опорной ноге. После поворота на 180°, когда ноги снова оказываются в сомкнутой стойке, слегка приподнимая носок рабочей ноги, чтобы не помешать вращению,

прижать его к полу, после поворота еще на 180° (т.е. возвращения в и.п.), ноги плотно сомкнуты. Чтобы ускорить вращение, руки быстро поднимаются в III позицию. Туловище и голова сохраняют прямое положение. В зависимости от постановки ноги скрестно спереди или сзади будет выполнен одноименный, либо разноименный поворот.

При обучении нужно строго следить за сохранением прямого, подтянутого положения тела, сохранять "стержень устойчивости" на опорной ноге. При завершении обычно проявляются все ошибки, характерные для поворотов: схождение с места, изгибы и наклоны туловища, оседание на опорной ноге, сгибание ног, неплотное приставление и т.п. Все эти нюансы могут оказать существенное влияние на последующую технику. Правильное, качественное выполнение этой формы поворота застрахует гимнасток от всех перечисленных ошибок и недостатков исполнения.

После обучения завершению поворота в VI нужно научить также завершать его в условной III позиции.

Повороты, переступая на носках.

В завершенном виде этот элемент выглядит как балетное шэне. Его освоение связано не столько с овладением собственно вращением на носке, сколько со специфическими движениями головы, поначалу отстающей от движения плеч, а затем опережающей их. Этот элемент очень важен для тренировки контроля за направлением взгляда в упражнениях с предметами, а также различных вариантов маховых движений рук.

Осваивать данный элемент следует постепенно, начиная с поворота на 180°. И.п. - боком к основному направлению, правая рука в I позицию, левая в сторону, смотреть вправо:

1. Шагом правой в сторону на носок с одновременным махом правой рукой в сторону, выполнить поворот направо на 180°.
2. Приставляя левую ногу в сомкнутую стойку на носках, левую руку в I позицию, правую в сторону, голову повернуть налево, то есть взгляд не меняет своего направления. Повторить то же с левой ноги, с поворотом налево.

После освоения предварительного полуповорота разучивается вторая его половина - быстрый поворот головы и всего туловища по ходу движения в момент не приставления, а переступания на другую ногу, что позволяет завершить вращение на 360° и повторить его с той же ноги. Руки во второй половине вращения проходят через I позицию.

После освоения серий поворотов, переступая на носках, с контролем за положением головы, рук, туловища, выпрямляемых в различном темпе, в соединениях с другими элементами, следует приступать к варьированию положений рук как во время поворотов, так и в позах предшествующих и завершающих серию. Это связано в первую очередь с тем, что обычно этот тип поворота выполняется после броска, во время полета предметов и завершается ловлей в самых различных вариантах.

Поворот на 180° и 360° шагом на носок.

Другая нога согнута в сторону, стопа у щиколотки сзади, формирует очень важное умение, связанное с быстрым переносом тяжести тела на одну ногу и сохранением устойчивости во время поворота.

И.п. - правым боком к основному направлению, полуприсед на левой, правая в сторону на носок, правую руку в I позицию, левую в сторону, голову направо:

"и" - переводя правую руку в сторону;

1-2 - шагом на правый носок выполнить поворот направо на 180° , свободную ногу согнуть к щиколотке, руки в I позицию;

3 - полуприсед на опорной;

4 - левую ногу в сторону на носок, правую руку в сторону, смотреть через левое плечо;

5-8 - то же в другую сторону.

При повороте на 360° движение завершается быстрым переходом на свободную ногу в и.п. и повторяется с той же ноги. В серии выполняется от 2 до 8 поворотов по 360° , 540° и 720° , меняя затем направление вращения.

Повороты переступая на всей стопе с различными положениями свободной ноги призваны с одной стороны к тому, чтобы обучить элементам динамической осанки, характерной для различных поворотов, с другой - осваивается важнейший момент, связанный с координацией движений при "взятии форса", а именно, начало поворота тела и отрывание пятки от пола.

Простейшая форма - это стойка на одной ноге, другая согнута вперед, носок у колена опорной, руки в стороны. Эта форма встречается в комбинациях довольно часто в поворотах различной трудности. Недостаточное внимание к освоению этой простой формы приводят к множеству ошибок в технике. Попробуем отметить некоторые ее особенности: опорная нога абсолютно прямая, свободная - максимально согнута, колено приведено внутрь и находится примерно на средней линии тела. Стопа свободной ноги натянута и плотно прижата носком к внутренней поверхности бедра опорной. Гимнастка должна делать усилие бедром вверх, как бы удерживая большую тяжесть. В то время как опорная нога и бедро свободной ноги стремятся вверх, плечи и прямое туловище крепко установлены и как бы вдавливаются в землю, без изгибов и наклонов, плечи параллельны полу и по ощущению скорее чуть сзади, несколько отклоняясь от высоко поднятого колена. При взгляде сбоку бедро свободной ноги не ниже горизонтали. Усилия с ноги и туловища не должны передаваться на кисти рук, которые свободны, мягки и красивы. Голова слегка приподнята, являясь естественным продолжением выпрямленной, даже "вытянутой" шеи, взгляд прямо, в отличие от равновесия здесь фиксация взгляда на полу не требуется. Используются лишь ориентиры, определяющие направление, угол поворота.

Техника исполнения.

Поворот начинается одновременно всем туловищем, без скручивания, как только в голени возникает ощущение поворота, пятка слегка приподнимается и стопа перемещается вслед за туловищем поворотом на носке. Перемещения пятки должны быть небольшими, не более 45° . Движения плавными, без колебаний и сотрясений туловища, дополнительных движений руками, свободная нога не изменяет своего положения. Постепенно вводятся различные варианты: меняется скорость поворота, положение тела (различные арабески, аттитюды, нога вперед, в сторону и т.д.). Поворот завершается фиксацией стойки на носке в той же или измененной позе, а в дальнейшем может переходить и во вращение на носке.

Поворот из выпада с ногой, поднятой назад.

Умение выполнить поворот на 180° , 360° , 540° , 720° и т.д. свидетельствует о владении важнейшей структурной группой элементов, что позволяет в дальнейшем осваивать самые разнообразные и перспективные формы.

Техника исполнения.

Выпад на правой, левую назад на носок, правая рука в I позиции, левая в сторону:

"и" - слегка наклоняя туловище вперед и поворачивая его направо с одновременным плавным махом правой рукой в сторону;

1-2 - отрывая левую ногу от пола, встать на носок поворотом на 180° (предел поднимания ноги назад обусловлен степенью наклона туловища, вернее не туловища, а таза: при вертикальном положении нога может подняться на 45°. Наклон таза вперед позволяет поднять ногу на уровень головы, сохраняя вертикальное положение верхней части туловища);

3-4 - полуприсед на опорной, держать. Выпрямляя туловище разогнуть опорную ногу, опуская свободную ногу по мере подъема туловища, перевести ее вперед (через I позицию) в выпад на левой, правую на носок, левую руку в I позицию, правую в сторону. Выполнить то же в другую сторону.

Очень важно овладеть умением дозировать форс, то есть выполнять поворот так, чтобы после заданного количества градусов, вращательное движение как бы прекращалось само собой, что позволяет завершать его без опускания на всю ступню, оставаясь на носке. Это очень полезное упражнение, а овладение им свидетельствует о высокой степени совершенства.

Выполнение подобных поворотов невозможно на начальных этапах, поскольку требует не только овладения сложной технической основой движения, но и значительной силы мышц, в первую очередь стопы, голени и спины, работающих как в динамическом, так и в статическом режимах. Вместе с тем, множество простых движений, таких как поднимания на носки двух и одной ноги, пружинный шаг, подскоки, скачки, махи, растяжки, ходьба на носках, различные удержания ног у опоры и без нее, постепенно делают возможным исполнение этого элемента, после чего двигательные возможности занимающегося значительно расширяются.

Совершенствуют эту форму поворотов, увеличивая продолжительность вращения, варьируя его темп, используя разные положения рук, изменяя высоту поднятой ноги, включая наклон туловища во время поворота, соединяя его с другими формами поворотов и структурными группами. Очень эффектны упражнения с включением круговых движений туловища в момент поворота и после него.

Поворот с ногой, согнутой в сторону, носок у колена опорной.

Представляет собой не столько самостоятельную группу поворотов, сколько технический элемент, имеющий важнейшее значение для перемены положения свободной ноги. При этом следует учитывать, что речь идет не только о свободной ноге, но и обо всей позе тела, через которую возможен грамотный и эффективный переход в другую. Элемент может исполняться из полуприседа во II позиции, одноименно и разноименно; из полуприседа в IV позиции, с последующим переносом стопы в положение спереди или сзади колена и завершением в позу арабеска или полуприсед с ногой вперед и др.

Поворот махом с выкрутом в тазобедренном суставе.

Отличие этого элемента от динамического равновесия с переменной положения ноги и туловища в специфике махового движения ноги, проходящей последовательно через положения сзади на носке, в сторону к низу, вперед, что позволяет получить необходимый форс. Первая половина поворота выполняется с ногой вперед, затем выполняется выкрут с

переходом в позу арабеска либо аттитюда. Во время поворота с ногой вперед, туловище и плечи подаются назад движением в тазобедренном суставе без перекоса таза, что позволяет высоко поднять ногу.

Сначала движение разучивается из выпада, в дальнейшем его можно выполнять с любого подхода. Очень эффективно для правильного разучивания элемента использование препятствий различной высоты, например сиденье или спинка стула. Впереди стоящий занимающийся в полуприседе, приседе, стойке на коленях: шагом левой перед правой скрестить руки снизу, махом ноги и рук в стороны выполнить поворот на 180° на левом носке, вынося правую ногу высоко вперед и руки в III позицию; не опускаясь на пятку и не опуская ноги, выполнить поворот туловища и выкрут в тазобедренном суставе до положения арабеска, закончить в полуприседе на левой в третьем арабеске. Повторить то же в другую сторону.

Повороты в аттитюдах.

Разноименные и одноименные повороты в аттитюдах являются как бы развитием поворотов в арабесках, позволяющим придавать движению окраску, используя ракурсы. Подходы перед поворотом значительно варьируются: с шага, из выпада, из IV позиции, с носка, в полуприседе и т.п.

Наиболее вероятной ошибкой при исполнении разноименных поворотов после подхода является супинация бедра, невыворотная постановка стопы перед поворотом, гимнастка "крадет" градусы, выполняя дополнительный разгон, облегчающий взятие форса. Средства борьбы с подобными ошибками могут служить серии пружинящих подъемов на носок в позе аттитюда с имитацией взятия необходимого форса руками и свободной ногой.

При одноименных поворотах в аттитюдах гимнастки должны приучаться к правильной фиксации необходимого угла наклона таза, поскольку частой ошибкой является необоснованная перемена положения тела - рефлекторное выпрямление туловища, опускание бедра, либо отведение его в сторону, что также связано со слишком высоким положением плеч: пытаюсь удержать ногу при поднятом, выпрямленном туловище, гимнастка слегка отводит выворотную ногу в неэстетичную позу.

Физическая готовность.

Обеспечивается теми же моментами, что и готовность к равновесиям, плюс:

1. развитие координационных возможностей, связанных с умением удерживать общий центр тяжести (ОЦТ) над площадью опоры в условиях динамического равновесия;
2. улучшение способности использования сенсорных систем (зрительной, проприорецептивной в оценке положения тела в пространстве).

Техническая готовность.

1. Обучение поворотам возможно только после овладения гимнастками соответствующими равновесиями.
2. Определенный уровень хореографической подготовленности, овладение основными элементами классического экзерсиса (пассе, фондю, релеве, тур лян, простейшие туры у опоры, на середине).

В целом методика обучения поворотам заимствована из опыта хореографической подготовки:

1. Разучивается исходное положение.
2. Разучивается принятие соответствующей позы из исходного положения в

согласовании с движением маховых звеньев.

3. Формируется навык отталкивания с одновременным поворотом пятки и принятием пространственно точных положений рук, ног, головы (поворот на 90°, 180°, 360°).

4. Разучивается остановка после поворота (на носках, в равновесии).

3.6.4. Прыжки в художественной гимнастике

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.

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 разбежаться, 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.

Механизм принятия позы в различных прыжках:

- 1 - быстрое движение ног в нужном направлении,
- 2 - быстрое сгибание ног нужным образом.

Механизм приземления заключается в пружинном - как бы сопротивляясь, небольшом сгибании ног. Если этого не будет, то приземление будет жестким и может привести к травмам ног и позвоночника. Если сгибать ноги не сопротивляясь, то можно упасть или сесть на пол.

Все существующие прыжки классифицируются по способам отталкивания и приземления.

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

Классификация прыжков по способам отталкивания и приземления

Толчком двумя, приземление на две	Толчком двумя, приземлением на одну	Толчком одной, приземление на две	Толчком одной приземление на толчковую	Толчком одной, приземление на маховую	
				без смены ног	со сменой ног
1. Прыжок выпрямившись	1. Открытый	1. Шаг-наскок на две	1. Скачок	1. Пружинный бег	1. Впереди
2. Согнув ноги	2. Касаясь	2. Ассамбле	2. Открытый	2. Касаясь	2. Сзади
3. Ноги врозь	3. В кольцо	3. «Щучка»	3. С поворотом кругом (выкрутом)	3. Шагом	3, Перекидной
4. «Щучка»	4. Касаясь в кольцо	4. Махом одной с поворотом прогнувшись или кольцо двумя	4. Подбивные	4. Касаясь в кольцо	4. Разноименный перекидной
5. Прогнувшись			5. «Казак»	5. Шагом в кольцо	
6. Кольцо двумя			6. Со сменой ног -разножка	6. Шагом прогнувшись	
			7. В кольцо	7. Жете антурнан	
			8. Касаясь в кольцо	8. Жете антурнан в кольцо	
			19. Револьтад	9. Жете антурнан в касясь в кольцо	
				10. Шагом с поворотом туловища (1/4,1/2)	
				11. «Бедуинский»	

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. Ассамбле.
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 махом вперед другой с выкрутом.
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 полупальцев на всю стопу и активного разгибания стопы и коленей с сохранением осанки.
2. Постепенно увеличивая темп исполнения пружинных движений, перейти на прыжки.

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 осанки
4. Не натянутые стопы и колени	• легкий вариант исполнения
5. Поднимание плеч	• иллюзия помощи при прыжке

Причины ошибок как технические, так и физические. 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°.

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, спружинив - стойка на носке, другая нога согнута в колене.
4. То же, но выполнив прыжок.

Ошибка	Возможные причины
1. Одноименные положения рук и ног	• возрастные особенности координации
2. Низкий толчок	• вялое разгибание голеностопных
3. Жесткое приземление	• низкий мышечный тонус

4. Нечеткая форма, не натянутые носки и колени	<ul style="list-style-type: none"> • несформированная «школа» движений, неумение контролировать одновременно несколько элементов
--	---

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

Одним из базовых навыков, способствующим обучению толчку одной и эластичному приземлению, можно считать **пружинный бег**. На освоении этого упражнения настаивают Н.А. Овчинникова и Е.В. Бирюк (1998): "Прыжки выполняются поочередно правой и левой ногой. Плечи опущены, туловище прямое, руки рабо- ; тают как при ходьбе, очень сдержанно, в полете они выпрямлены, опущены и прижаты к телу. Высота полета может быть очень небольшой - когда носки чуть отрываются от пола, в этом случае основная нагрузка падает на стопы и максимальной - большим зависанием с прямыми ногами, вытянутыми носками, приподнятой головой. В основной части урока эти прыжки выполняются в чередовании с доскоками. В вводной части урока упражнение, выполняемое с постепенным увеличением высоты, прекрасно разогревает стопы и содействует общему оживлению обмена веществ, что позволяет сократить время разминки и заменяет длительный бег по кругу, которым иногда злоупотребляют".

Это упражнение само по себе является средством повышения как физической, так и технической готовности гимнасток к освоению прыжков. Однако это упражнение можно давать уже достаточно подготовленным гимнасткам. Младшие гимнастки с ним не справляются.

Из профилирующих упражнений наиболее широко применяемым и в то же время наиболее полно изученным является **прыжок шагом**.

В настоящее время технически совершенным считается прыжок шагом с разведением ног на много более 180°. Анализ видеосъемки показал, что гимнастка во время фазы амортизации (подседания) очень резко выполняет взмах ногой вперед-вверх на уровень головы, при этом туловище слегка наклоняется вперед. По данным Р.И. Тарнопольской (1986) высшая точка маха (торможение) должна совпасть с фазой отталкивания (отрывом толчковой ноги от опоры). Но в настоящее время лучшие гимнастки продолжают взмах ногой и после отталкивания, когда толчковая нога поднимается высоко назад, как правило выше 90° (115°-125°). Во время этого мощного взмаха ногами гимнастка продолжает подъем вверх, выпрямляя при этом туловище. После высшей точки полета маховая нога начинает опускаться, готовясь к приземлению, а толчковая еще долго удерживается на уровне выше горизонтали. Таким образом, за счет высокой амплитуды прыжка создается зрительное впечатление продолжительности сохранения формы прыжка в полете. Но прыжок с такими характеристиками доступен лишь гимнасткам высокого класса. Начинать же обучение возможно, имея для этого самые необходимые предпосылки.

Физическая готовность.

1. Достаточный уровень прыгучести.
2. Достаточный уровень пассивной гибкости - возможность сесть на шпагат.
3. Скоростная сила ног - выполнение махов ногами до уровня плеч.

Техническая готовность.

1. Сформированные базовые навыки отталкивания и приземления разными способами.
2. Умение выполнить пружинный, широкий бег.
3. Владение разбегом.

Последовательность обучения.

- Разбег, широкий прыжок через воображаемое препятствие ("лужу", "пропасть" и т.п.) или реальное с использованием ориентиров.
- "Разножки" с опорой о гимнастическую стенку.
- Поза шпагата с концентрацией внимания на положениях рук, корпус-1 са, головы, а также на мышечных ощущениях.
- Повторение прыжка касаясь, с акцентом на удержание ноги назад.
- Прыжок толчком одной, махом вперед другой, приземлением на толчковую с акцентом на взмах ногой и сдержанным опусканием.
- Прыжок шагом в целом.

Этап углубленного разучивания и совершенствования может продолжаться годами по мере возрастания физических и координационных возможностей гимнасток. По мере совершенствования гимнастка будет иметь возможность овладевать и другими, более сложными прыжками в этой группе прыжковых упражнений.

Аналогично можно проанализировать и другие профилирующие упражнения и их разновидности.

3.6.5. 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 сагитальной - 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 перекаатов:

- 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 стойку 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 на 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. Напри-мер, 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 перекаты, 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 (е), бедре, ноги врозь, углом;
- упоры: присев, на коленях, сидя, лежа, лежа на бедрах, сзади;
- положения лежа: на спине, животе, боку;
- движения: повороты, переползания, 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, полуприседе, приседе, упоре присев, упоре стоя на коленях, упоре стоя сзади и др.

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

Специфические виды ходьбы и бега: мягкий, перекатный, 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.

3.7. Основы техники, классификация и методика обучения упражнениям с предметами.

3.7.1. Общая характеристика и история возникновения упражнений с предметами.

Упражнения с предметами составляют основное содержание соревновательных программ по художественной гимнастике.

Соревновательные комбинации гимнасток высшей квалификации представляют

собой сплав разнообразных движений телом с различными движениями предметами, выполняемые в сочетании с музыкой.

Применяемые в художественной гимнастике предметы отличаются по форме, фактуре и размерам.

Скакалка - это пеньковая (или другая) веревка удобной для гимнастики длины с поперечным диаметром 0,5-1,0 см с узелками на концах или без них. Цвет по выбору, но должен быть видимым.

Обруч - это предмет в форме круга, внутренним диаметром 80-90 см, толщиной (поперечным диаметром) 0,8-1,5 см, весом минимум 300 грамм, сделанный из пластмассы. Ранее применялись обручи из дюралюминия и дерева. Цвет по выбору.

Мяч - это резиновый шар, диаметром 18-20 см, весом минимум 400 грамм. Цвет по выбору.

Булавы - это два предмета, состоящие из бочкообразного тела, сужающейся шейки и шарообразной головки. Диаметр головки до 3 см, длина булавы 40-50 см, вес каждой булавы минимум 150 грамм. Цвет по выбору.

Лента - это конструкция из палочки-трости длиной 50-60 см, диаметром 1 см, подвижного крепления - карабинчика и полоски ткани длиной 6 м + подгиб 1 м и шириной 4-6 см, весом минимум 35 грамм (без трости). Цвет по выбору.

Для занимающихся художественной гимнастикой младшего и среднего возраста не только разрешается, но и рекомендуется применять предметы пропорционально уменьшенных размеров.

Предметы, применяемые в художественной гимнастике, были отобраны из разных источников.

Упражнения со скакалкой и мячом были заимствованы из детских игр. Они вошли в отечественную художественную гимнастику с момента её зарождения (с 1934 года) естественно и просто. Практически сразу же они были признаны и в международной художественной гимнастике, став обязательными предметами с 1965 года.

Упражнения с обручами использовала в работе с детьми одна из основательниц художественной гимнастики Е.Н. Горлова ещё в 20-е годы.

Впервые с дюралюминиевыми обручами выступили 250 студенток ГАФК имени П.Ф. Лесгафта в 1946 году и с этого момента они вошли в отечественную программу художественной гимнастики. В международную программу вошли вначале деревянные обручи в 1967 году, но позднее они были вытеснены пластмассовыми.

Лента стала известна как предмет для танцев благодаря балету Рейнгольда Глиера "Красный мак" в 1927 году. Идея танца с лентой принадлежала её первому исполнителю Асафу Мессереру, который в детстве видел подобный танец в исполнении бродячих китайских фокусников. В отечественной художественной гимнастике лента начала применяться сразу же, но в первой классификационной программе она была лишь произвольным упражнением, а с 1954 года стала обязательным предметом. В международную I программу лента вошла в 1971 году.

Упражнения с булавами широко использовались еще в середине 19 века в чешской Сокольской гимнастике, затем в середине 20 века они применялись в спортивной гимнастике. В отечественной программе художественной гимнастики они появились с 1950 года, но в 1960 году были заменены выпелами. Однако в международной программе в 1973 году признание получили именно булавы.

3.7.2. Биомеханические основы классификации упражнений с предметами.

Предметы художественной гимнастики хоть и имеют разную форму, фактуру, размеры и требуют к себе специфического подхода, но всё же с точки зрения техники как способа движения, у них есть 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 траектории;
- вращательные движения вокруг той или иной оси;
- вращательно-поступательные движения - двигаться по определенной траектории, вращаясь вокруг внутренней оси.

В упражнениях с предметами предмет может находиться:

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

Находясь в связанном положении, предмет может:

- двигаться вместе с движением руки (ноги, туловища) - тогда по отношению к предмету действия гимнастки достаточно обозначить как удержания или баланс;
- предмет может двигаться в руке единственным возможным способом - *i* 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 – эти движения называются перекатными движениями.

Кроме 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. Но предмет при этом уже движется одним из вышеназванных способов, поэтому выделять эти движения в отдельную группу с точки зрения биомеханики нецелесообразно.

Таким образом, опираясь на биомеханические закономерности упражнений с предметами, целесообразно классифицировать их следующим образом:

1. Удержание и баланс.
2. Вращательные движения.
3. Фигурные движения.
4. Бросковые движения.
5. Перекатные движения.

При этом "мелкая работа" предметами называется манипуляциями. В движениях предметами, как и в 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.

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

3.7.3. 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

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Броски и переброски	прямые	боковые, лицевые, горизонтальные
	обводные	под руку, ногу, плечо, за спину
	крученые	по различным осям
	нетипичным хватом	ногой (ами), за конец, середину, конец и середину
	двух предметов	параллельные, разнонаправленные, разноплоскостные, поочередные, последовательные
Отбивы	об пол	вперед, назад, в сторону
	телом	кистью, локтем, плечом, грудью, бедром, коленом,
Ловли	простые	вперед и над собой, сбоку
	обводные	под рукой, ногой, за спиной, за головой
	сложные	в пережат, обкрутку, вращение и др.
	нетипичным хватом	на ногу (и), на туловище, за конец, и за середину
Передачи	простые	перед собой и над собой
	обводные	под рукой, ногой, за спиной, за головой
Прекаты	по полу	вперед, назад, в сторону, обратный, по дуге
	по телу	по кистям, одной и двумя руками, по груди и плечам, по передней, задней и боковой поверхности туловища и ног, в разных плоскостях
Вращения	на руках	на кистях одной и двух, на локте, перед собой, сбоку, сзади, над и за головой, в разных плоскостях
	на туловище	без и со смещением
	на ногах	на двух и одной, свободной и опорной
Вертушки	на полу	без и со смещением
	на теле	на руке, руками, ноге, груди, спине по различным осям без и со смещением
	рук (и)	кости, кистью, предплечья, плеча всей руки

Обкрутки	туловища	шеи, плечевого пояса, талии, всего туловища
	ног(и)	стопы, глени, всей ноги
Круги восьмерки		малые, средние и большие в разных плоскостях
	спирали змейки	вертикальные, горизонтальные и круговые; в разных плоскостях
Пръжки через предмет	с 1-3 вращениями, в петлю (скрестно),	вперед, назад и в сторону; с различным положением тела
	через движущийся предмет	катящийся, вертящийся, вращающийся, отскочивший и рисующий по и над полом
Элементы входом в предмет	надеванием	махом вперед, назад, внутрь, наружу
	набрасыванием	горизонтально и с вращением вперед, назад и в
	шагом прыжко	в специально подготовленный и автономно движущийся предмет (катящийся, вертящийся и т.п.)
Складывание предметов	соединением концов поочередными переохватами	перед собой, сзади, сбоку, над и за головой
	задеванием части тела обкручиванием	рук (и), ног (и), туловища

3.7.4. Классификация упражнений с предметами.

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).

4. 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 обкрутки.

Обкрутки 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.

3.7.5. 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) трехтактные - 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.

3.7.6. 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, сообщающие 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.

3.7.7. 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.

Для выполнения перекатов по телу облегчающим моментом является образование наклонной плоскости вниз. Чем она круче, тем легче и быстрее катится предмет, но при этом его труднее остановить.

Для завершения переката облегчающим моментом является образование наклонной плоскости вверх, тормозящей перекат.

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

3.7.8. 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 действиями, 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 движениям 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 V-VI 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.

IV. Условия реализации программы.

Необходимым условием для реализации программы является наличие спортивного зала, имеющего спортивное оборудование:

- гимнастический ковер для художественной гимнастики
- предметы для занятий художественной гимнастикой
- гимнастические маты, размером 2м * 1м, изготовленные из пенополиуретана повторного вспенивания очень высокой плотности (наполнитель).

На тренировках и соревнованиях занимающиеся должны быть одеты в гимнастические купальники, носки, тапочки или обтягивающие футболки, спортивные трусы, носки, тапочки.

Работа с родителями:

- проведение родительских собраний;
- совместная досуговая деятельность;
- присутствие родителей на соревнованиях и открытых занятиях.

Задание для самостоятельной работы учащихся:

- запись комплекса упражнений для утренней гимнастики;
- отработка имитации упражнений, изученных на занятиях;
- запись специальных физических упражнений для воспитания выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей;

- изучение правил соревнований.

Для повышения профессионального мастерства тренер планирует:

- просмотр специальных видеофильмов (техники гимнастики);
- просмотр международных соревнований, тренировок гимнасток и пр.;
- посещение спортивных соревнований (детских, молодежных и взрослых);
- участие в судействе спортивных соревнований.

V. Перечень информационного обеспечения.

5.1. Список литературных источников:

1. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека. /М.: Сов. Спорт, 2009. – 219 с.
2. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник / А.А. Васильков. – Ростов н/Д: Феникс, 2008.-381 с.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988.-331 с.
4. Виноградов Г.Н. Теория и методика здорового образа жизни: учебное пособие /Г.Н. Виноградов, А.К. Кульназаров, В.Ю. Салов. Алматы, 2004. – 320 с.
5. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена. / В.М. Дьячков – М.: ФиС, 1967.
6. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. / В.М. Зациорский – М.: Советский спорт, 2009.-200 с.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. В 2т. /Под общей ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. Изд. 2-е, испр. и доп. – М., «Физкультура и спорт», 1976. – 2 т., 256 с. с ил.
8. Менхин Ю.В. Методологические основы физической подготовки гимнастов / Теория и практика физической культуры. 1997, № 11.
9. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин – Ростов н/Дону: Феникс, 2002.-384 с.
10. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике: учеб.-метод. пособие / Ю.В. Менхин – М.: Физкультура и спорт, 1989.-224 с.
11. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов: метод. пособие для тренеров-преподавателей, работающих с детским и юношеским контингентом, студентов высших учебных заведений /В.Г. Никитушкин – Москва, 2009. – 109 с.

12. Розин Е.Ю. Метрологическая оценка специальной физической подготовленности гимнастов / Е.Ю. Розин, О.Н. Рогачев // Сб. Гимнастика, вып. 2. – М.: ФиС, 1986.
13. Розин Е.Ю. Специальная физическая подготовка гимнасток высокой квалификации: метод. разработка / Е.Ю. Розин, А.Ф. Родионенко. – М.: Спорткомитет СССР, 1983.
14. Теория и методики физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов /Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др.; Под ред. Б.А. Ашмарина – М.: Просвещение, 1990.-287 с. с ил.
15. Украин М.Л. Гимнастика: учебник для техникумов физической культуры / под общ. ред. М.Л. Украина и А.М. Шлемина –М.: Физкультура и спорт, 1977.-422 с.
16. Учение о тренировке. Замечательная книга о спортсмене и его работе под руководством тренера /Харре Д., Дельтов Б., Риттер И. – М.: ФиС, 1971.-254 с.
17. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 480 с.
18. Шакамалов Г.М. Физическая подготовка юных гимнастов как фактор оздоровительной направленности тренировочного процесса /Г.М. Шакамалов // сб. «Инновации в науке»: материалы XVIII международной заочной научно-практической конференции, Новосибирск – 25 марта 2013 г.
19. Шварц В.Б. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора / В.Б. Шварц, С.В. Хрущев. – М.: ФиС, 1984.-147 с.
20. Шлемин А.М. Юный гимнаст /А.М. Шлемин – М.: Физкультура и спорт, 1973.-376 с.
21. Войцеховский «Книга тренера» М. ФКиС
22. В.М. Волков «Восстановительные процессы в спорте». М. 1977, ФКиС
23. В.Смолевский, Ю. Менхин, В. Силин «Гимнастика в трёх измерениях» М. 1979, ФКиС
24. Т.И.Манина, Н.Е.Водопьянова «Эта многоликая гимнастика» СП 1989 Лениздат
25. А.А. Деркач, А.А. Исаев «Педагогическое мастерство тренера» М.1981 ФКиС
26. Смирнов Ю.И. «Комплексная оценка и контроль спортивной подготовленности» (методическое пособие) Малаховка МОГИФК 1986
27. Смирнов Ю.И., Муравьев П.Б. «Применение методов рейтинга в оценке спортивных достижений» Москва, МОГИФК 1989
28. Сучилин Н.Г. «Гимнастика: теория и практика» (методическое пособие) Москва, «Советский спорт» 2010

29. А.Ф. Родионенко, Е.Ю. Розин, А.Б. Юшин «Методика тестирования спортивной подготовленности» - Москва, «Советский спорт»

5.2. Перечень аудиовизуальных средств.

1. Чемпионат России по художественной гимнастике
2. Первенство России по художественной гимнастике
3. Чемпионат и Кубок мира по художественной гимнастике
4. Чемпионат и Кубок ОДСОО «Русь» по художественной гимнастике

5.3. Перечень Интернет-ресурсов.

1. www.minsport.gov.ru
2. www.sportgymrus.ru
3. 8
4. www.gimnast.cap.ru
5. <http://lipsport.ru>
6. <http://lipetskregionsport.ru>
7. <http://ducsh1.ru>

5.4. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий согласно ЕКП и плану спортивно-массовых мероприятий МБУ «СШ № 1».