

ПРИДНЕСТРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. Т.Г. ШЕВЧЕНКО

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра гимнастики и спортивных единоборств

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА В ШКОЛЕ

Учебно-методическое пособие

*Издательство
Приднестровского
Университета*

Тирасполь, 2012

УДК 796.412.2(075.8)+37.1(075.8)
ББК 4516.62я73+ч421.354я73
Х 98

Составители:

Т.В. Романюк, доц. кафедры гимнастики и спортивных единоборств.

Е.С. Абрамова, преп. кафедры гимнастики и спортивных единоборств.

Рецензенты:

В.В. Абрамова, зам. декана по науке факультета «Физическая культура и спорт» ПГУ им. Т.Г. Шевченко.

Т.Г. Смирнова, начальник управления физической культурой, спортом и туризмом МП ПМР.

Х 98 Художественная гимнастика в школе: Учебно-методическое пособие /
Сост.: Т.В. Романюк, В.В. Абрамова. – Тирасполь: Изд-во Приднестр. ун-та,
2011. – 96 с. (в обл.)

В учебно-методическом пособии представлены примеры упражнений художественной гимнастики для учащихся 1–11 классов общеобразовательных школ. Описывается техника выполнения упражнений, приводятся методические указания по организации и проведению уроков, соревнований и выступлений. Особое внимание обращено на историю развития и становление художественной гимнастики, характеристику ее особенностей как вида спорта.

Предназначено для учителей физкультуры, студентов и преподавателей факультетов или институтов физической культуры.

УДК 796.412.2(075.8)+37.1(075.8)

ББК 4516.62я73+ч421.354я73

Рекомендовано Научно-методическим советом ПГУ им. Т.Г. Шевченко

ВВЕДЕНИЕ

Учебно-методическое пособие адресовано учителям, ведущим предмет «Физическая культура» в школе, а также будущим специалистам в области физической культуры и спорта. Материал, представленный в учебно-методическом пособии, поможет организовать работу со школьниками всех возрастов.

Приведенные в работе упражнения учитель может использовать как в комплексе, так и по своему усмотрению, в зависимости от подготовленности занимающихся. Зачетные комбинации составлены на 16–32 счета, поэтому могут быть или упрощены, или усложнены, или разделены на несколько частей.

Для выполнения описанных упражнений необходимо небольшое помещение высотой до 4 м и инвентарь, который может предоставить любая общеобразовательная школа: мячи разных размеров (если нет возможности приобрести специальные), скакалки (можно изготовить самостоятельно, выдерживая технологию, о чем есть необходимая информация), обручи и т. п.

Глава 1

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

1.1. Развитие художественной гимнастики как вида спорта

Художественная гимнастика – сравнительно молодой вид спорта. По некоторым источникам, своим появлением он обязан мэтрам балета прославленного Мариинского театра. За небольшой срок своего существования этот вид спорта завоевал мировое признание и имеет многочисленных поклонников во всех уголках земного шара.

Прародителями художественной гимнастики можно считать Франсуа Дельсарта, Жоржа Демини, Айседору Дункан, Эмиля Жака дель-Кроза, Елену Горлову, Александру Семенову-Найпак, Розу Варшавскую и многих других.

Франсуа Дельсарт – французский педагог, основатель «эстетической гимнастики». Изучая драматическое искусство, он пришел к выводу, что каждое переживание человека сопровождается определенными движениями тела, следовательно, путем воспроизведения движений можно создать у зрителя впечатление переживаний. Созданная Дельсартом «Грамматика художественного жеста» стала применяться в физическом воспитании, особенно при подготовке массовых гимнастических выступлений, исполняемых с музыкальным сопровождением.

Жорж Демини – французский физиолог и педагог, один из основоположников «танцевальной гимнастики», который доказал целесообразность применения динамических упражнений, упражнений на растягивание и расслабление мышц, танцевальных шагов, упражнений с предметами (булавами, палками, венками и др.), способствующих приобретению гибкости, ловкости, хорошей осанки, умению двигаться плавно и грациозно.

Айседора Дункан – основательница «свободного танца». Ее танцы, импровизации, построенные на движениях свободной пластики, во многом напоминают современную художественную гимнастику.

Эмиль Жак дель-Кроз – родоначальник «ритмической гимнастики».

Термин «художественная гимнастика» появился в 1934 году, когда при Институте физической культуры им. П.Ф. Лесгафта была открыта Высшая школа художественного движения и основной предмет специальной подготовки студентов был назван художественной гимнастикой.

Первыми педагогами Высшей школы стали Елена Николаевна Горлова, Роза Абрамовна Варшавская, Анастасия Михайловна Невинская, Зинаида Давыдовна Вербова, Александра Михайловна Семенова-Найпак. Вместе с первыми ученицами – Анной Николаевной Ларионовой, Юлией Николаевной Шишкаревой, Татьяной Тимофеевной Варакиной, Татьяной Петровной Марковой, Лидией Ниловной Кудряшовой, Ариадной Ричардовной Башниной, Софьей Васильевной Нечаевой, Галиной Александровной Бобровой – они разработали основы нового вида спорта для женщин – «художественной гимнастики», которая очень популярна почти в 60 странах мира.

Сделать художественную гимнастику красивой, изящной, привлекательной во многом помогли ведущие мастера балета Мариинского театра. Классический танец в Высшей школе преподавал будущий Народный артист СССР Ростислав Захаров, характерный танец – выдающийся мастер характерного танца Сергей Корень, историко-бытовой танец – будущий художественный руководитель нынешней Санкт-Петербургской академии хореографии им. А.Вагановой – Николай Ивановский. Первый выпуск специалистов по художественной гимнастике с высшим образованием состоялся в Ленинграде в 1938 году. Ю. Шишкарева, Т. Варакина, А. Башнина, Л. Кудряшова, Т. Маркова, С. Нечаева и другие выпускницы вскоре стали гордостью отечественной школы, ее самой активной силой.

В марте 1939 года в Ленинграде состоялись первые соревнования по художественной гимнастике, организованные преподавателями и студентами Института физической культуры им. П.Ф. Лесгафта. В них участвовали студентки института и представители спортивных обществ «Буревестник», «Пламя», «Каучук», «Строитель».

Разрядная классификация и нормативы по художественной гимнастике впервые были разработаны преподавателями и выпускниками Института физической культуры (Р. Варшавской, А. Ларионовой, Ю. Шишкаревой, Т. Варакиной, Л. Кудряшовой, Т. Марковой и др.) в 1941 году.

Первой победительницей официального турнира по художественной гимнастике по высшему (в то время 1-му) разряду стала старший преподаватель Института физической культуры им. П.Ф. Лесгафта Ю. Шишкарева.

В 40-е годы развитие художественной гимнастики, так же как и всего советского спорта, практически остановилось из-за Великой Отечественной войны.

В 1945 году создана Всесоюзная секция художественной гимнастики, преобразованная в 1963-м в Федерацию художественной гимнастики СССР, а в 1948-м прошел первый чемпионат СССР по художественной гимнастике.

С 1949 года ежегодно проводились чемпионаты СССР, с 1964-го – соревнования на Кубок СССР по художественной гимнастике, с 1966 – всесоюзные детские соревнования. Первой чемпионкой СССР в 1949 году в Киеве стала Любовь Денисова (тренер Ю. Шишкарева). В 1954 году появляются первые мастера спорта. Гимнастки начинают выезжать с показательными выступлениями за пределы СССР – в Бельгию, Францию, ФРГ, Чехословакию, Югославию.

Три первые всесоюзные классификационные программы по художественной гимнастике (1950, 1954, 1960) с подробной записью, рисунками обязательных комбинаций, с нотами музыкального аккомпанеента для гимнасток всех разрядов были подготовлены в основном ленинградскими специалистами. Они же подготовили первые правила соревнований 1950, 1951, 1954, 1955 годов.

Первые международные матчевые встречи были проведены Ленинградом с командами Финляндии и Швеции в 1947 году, более регулярными они стали с 1955 года с командами Бельгии, Югославии, ФРГ, Франции, Чехословакии и Болгарии. На III Всемирном конгрессе по вопросам физического воспитания девушек и женщин в Лондоне (1957) Ю.Н. Шишкарева познакомила международную общественность с художественной гимнастикой.

В 1958 году на конгрессе Международной федерации гимнастики (ФИЖ) в Москве был продемонстрирован показательный урок и выступления лучших художественных гимнасток страны. Годом позже президент женского технического комитета ФИЖ Берта Вилланше посетила чемпионат СССР в Москве и побывала на учебных занятиях в ряде секций. В 1961 году на Гимнастраде в Штудгарте была проведена демонстрация художественной гимнастики всем национальным федерациям. К этому мероприятию В.Г. Батаен, М.В. Лисициан, Т.Т. Варакина подготовили доклад и показательные выступления сильнейших гимнасток СССР. Результатом стало решение провести первые официальные соревнования по художественной гимнастике под эгидой ФИЖ в 1963 году в Будапеште по правилам, принятым в СССР, но только по произвольной программе.

В 1960 году в Софии проводится первая официальная международная встреча между Болгарией, СССР и Чехословакией, а спустя 3 года, 7–8 декабря 1963-го, в Будапеште прошли первые официальные международные соревнования, названные Кубком Европы. Однако при подведении итогов техкомом ФИЖ было обнаружено, что среди участниц были гимнастки не только из Европы, поэтому было решено считать эти соревнования первым чемпионатом мира, а его победительницу – москвичку Людмилу Савинкову – первой чемпионкой мира по художественной гимнастике.

С 1963 по 1991 год чемпионаты мира по художественной гимнастике проводились раз в два года по нечетным годам, а по четным, с 1978 по 1992, проходили чемпионаты Европы. Первой чемпионкой Европы стала омская гимнастка Галима Шугурова. С 1992 года чемпионаты мира и Европы стали проводиться ежегодно. В развитии этого вида спорта несколько стран всегда занимали лидирующие позиции: в начале появления художественной гимнастики на мировой арене это был СССР, затем Болгария (НРБ).

Первые учебные пособия для институтов физической культуры были изданы в 1965 и 1973 годах коллективом ленинградских специалистов под общей редакцией Л.П. Орловой.

В 1967 году в Копенгагене состоялся первый чемпионат мира по групповым упражнениям – принципиально новому командному виду. Тогда же советская команда завоевала золотые медали. Первой чемпионкой мира в групповых упражнениях в составе команды из шести человек стала ленинградка, заслуженный мастер спорта Мария Кучинская. В 1973 году в Роттердаме аналогичный успех выпал на долю ленинградки Натальи Лашинской. В 1981-м серебряной награды в чемпионате мира в групповых упражнениях в Мюнхене была удостоена Татьяна Сац. Спустя восемь лет на Чемпионате Европы среди юных гимнасток Наталья Викторова из Ленинграда стала серебряным призером. Интересно отметить, что все названные выше гимнастки были студентками Академии им. П.Ф. Лесгафта. В 1993 году чемпионкой мира в групповых упражнениях стала также запасная команды России Юлия Иванова из Петербурга.

1980 год – особенная страница в истории художественной гимнастики. После завершения Олимпийских игр в Москве, на конгрессе МОК было принято решение о включении этого вида спорта в программу Олимпийских игр. Огромная заслуга в принятии этого решения принадлежит Президенту Международной Федерации гимнастики (ФИЖ) Юрию Евлампиевичу Титову.

Первое олимпийское «золото» в 1984 году завоевала в Лос-Анджелесе канадка Лори Фанг. Советские и болгарские спортсменки из-за бойкота этой олимпиады социалистическими странами не принимали в ней участия. Во всех последующих Играх побеждали славянки.

Спустя четыре года олимпийской чемпионкой в Сеуле (1988) стала Марина Лобач, Александра Тимошенко одержала победу в Барселоне (1992), Екатерина Серебрянская – в Атланте (1996), Юлия Барсукова – в Сиднее (2000), Алина Кабаева – в Афинах (2004). В Пекине (2008) россиянки Евгения Канаева и Ирина Чачина завоевали золотую и серебряную медали, «бронзу» получила Анна Бессонова (Украина).

Начиная с Олимпийских игр в Атланте, спортсменки соревновались в двух видах художественной гимнастики: индивидуальных и групповых упражнениях.

Начало 90-х годов XX века можно считать одновременно расцветом украинской художественной гимнастики и крахом болгарской и российской школ. Однако если российская художественная гимнастика к началу XXI века возродилась с новой силой, то болгарские спортсменки так и не смогли выйти из кризиса. В настоящее время практически бесспорное лидерство принадлежит российским гимнасткам. Существенные результаты показывают также спортсменки Украины, Белоруссии, Азербайджана.

Нельзя не отметить популярность этого вида спорта в Испании, Канаде, Италии, Японии, Франции, Израиле. Вряд ли можно говорить о существовании собственных школ и стилей художественной гимнастики в этих странах, но отдельным талантливым спортсменкам время от времени удается потеснить с пьедестала признанных лидеров.

В России художественная гимнастика небезосновательно считается одним из популярнейших видов спорта. Нет города или крупного поселка городского типа, где бы не занимались этим спортом. Неслучайно большинство олимпийских чемпионки по художественной гимнастике – россиянки. Их имена знакомы нам и всему миру: Алина Кабаева, Юлия Барсукова, Ирина Чачина, Евгения Канаева и другие, не менее достойные спортсменки.

1.2. Характеристика художественной гимнастики как вида спорта и учебного предмета

Самым зрелищным и невероятно красивым видом спорта, который обрел миллионы поклонников и всемирную известность, является художественная гимнастика. Это не просто соревнование, где побежда-

ет сильнейший, это гармоничное, элегантное соединение танцевальных и акробатических элементов, которые являются воплощением грациозности и женственности спортсменки.

Художественная гимнастика предполагает выполнение под музыкальное сопровождение различных комбинаций, состоящих из пластичных и динамичных гимнастических, танцевальных и акробатических упражнений, с предметом (лентой, мячом, обручем, скакалкой) и без него.

Современные состязания «художниц» – это в первую очередь состязания многоборок. Многоборье состоит из четырех произвольных упражнений с предметами, которые каждый сезон выбираются из пяти возможных (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента). Все упражнения выполняются под музыкальное сопровождение. Раньше выступали под фортепиано, теперь используются оркестровые фонограммы. Выбор музыки зависит от желаний гимнастки и тренера.

Кроме многоборья гимнастки, выступающие в индивидуальном первенстве, традиционно разыгрывают комплекты наград в отдельных видах упражнений (кроме Олимпийских игр). Длительность каждого упражнения должна соответствовать определенному времени – от 1 мин 15 сек до 1 мин 30 сек. Соревнования проходят на гимнастическом ковре размером 13×13 метров. Классическое многоборье (4 упражнения) – олимпийская дисциплина. В последнее время на соревнованиях мирового класса выступления без предмета не проводятся.

Групповые упражнения в художественной гимнастике, впервые появившиеся на чемпионате мира 1967 года, входят в олимпийскую программу с 1996 года. Только теперь это групповое двоеборье. Пять гимнасток сначала выполняют упражнение с однородными предметами (например, 5 мячей), а потом второе упражнение с разнородными предметами (скажем, 2 обруча и 3 ленты). Продолжительность каждой композиции от 2 мин до 2 мин 30 сек. Первый комплект олимпийских наград в групповом двоеборье был разыгран в Атланте в 1996 году. Его получили испанки. Победители определяются в многоборье, в отдельных видах и групповых упражнениях.

До недавнего времени художественная гимнастика считалась исключительно женским видом спорта, однако с конца XX века благодаря усилиям японских гимнастов стали проводиться соревнования и между мужчинами.

Художественная гимнастика тесно связана с балетом, и благодаря этой связи у спортсменов вырабатывается культура и тонкая координация движений, их выразительность, пластика, грация и чувство ритма, артистичность.

Начинать занятия желательно с раннего возраста – в 3–5 лет, так как организм ребенка в этот период гораздо более восприимчив к развитию гибкости, координации и быстроты движений. Тренировки гимнасток младшего возраста ограничиваются несколькими часами в день, старшего – доходят до четырнадцати часов в день. Главные качества гимнаста – это сила воли, выносливость и пластика. Однако, как правило, уже в 14–16 лет многим спортсменам приходится расставаться с гимнастикой или переходить в спортивный балет. Лишь немногие гимнастки продолжают спортивную карьеру до 20–22 лет.

Художественная гимнастика позволяет развить не только хорошую мускулатуру, но и дисциплинирует, формирует крепкую волю, способствует развитию пластичности, эмоциональности и ритмичности. В гимнастике выделяется три направления: основная, прикладная и спортивная.

Основная художественная гимнастика применяется для укрепления здоровья и поддержки физической формы. Способствует развитию осанки, гибкости и стройности тела. Обычно она входит в программу физического развития в учебных заведениях.

Прикладная художественная гимнастика призвана сформировать крепкое спортивное тело для занятий фигурным катанием, синхронным плаванием или акробатикой. В программу тренировок входят элементы танцев, волны, взмахи, упражнения на расслабление и т. д.

Наиболее популярным является спортивное направление гимнастики. Оно требует от спортсменки максимальной отдачи и недюжинного здоровья. Все системы организма должны функционировать в полной мере. При этом для более эффективного преодоления трудностей гимнастка должна быть смелой, сильной, настойчивой, уравновешенной и сообразительной, а также иметь природную предрасположенность к развитию необычайной гибкости, чувства ритма, артистичности и музыкальности.

Занятия художественной гимнастикой способствуют гармоничному развитию тела у детей (красивой фигуры, правильной осанки, пластичности и т. п.), воспитывают эстетический вкус, учат чувствовать музыку и психологически раскрепощаться. В процессе занятий у ребенка развиваются жизненно важные двигательные умения и навыки (ловкость, сила, выносливость, связанные с выполнением сложных акробатических движений), формируются моральные и волевые качества.

Классическая хореография как основа любого танца развивает не только растяжку и гибкость во всех ее проявлениях, но и включает в себя силовые нагрузки, полезна она и в повседневной жизни – распрямляется спина, перестают задираться плечи, поднимается подбородок.

Акробатические упражнения, применяемые в художественной гимнастике, помогают точно ориентироваться в пространстве, развивают вестибулярную устойчивость и навыки самостраховки, ребенок становится смелее и решительнее. У занимающихся художественной гимнастикой детей развивается память, что обусловлено необходимостью запоминать большой объем двигательных действий, сложных по структуре и технике исполнения. Очень важно заинтересовать ребенка художественной гимнастикой именно в раннем возрасте, чтобы он привык к режиму и дисциплине, к умению рационально пользоваться свободным временем.

После занятий художественной гимнастикой детям подвластны любые виды танцев, ведь они уже умеют неповторимо красиво преподнести себя – улыбка, разворот плеч, наклон головы, каждый жест грациозны, уверенны. Даже если будущее девочки не будет связано с профессиональным спортом, превратившись из «гадкого утенка» в прекрасного лебедя, свои умения и навыки она сохранит на всю жизнь.

Упражнения художественной гимнастики существенно укрепляют опорно-двигательный аппарат, повышают гибкость суставов и крепость мышц, что в свою очередь позволяет избегать переломов и травм во время занятий. Регулярные занятия гимнастикой укрепляют иммунитет человека, поэтому организм реже подвергается различным заболеваниям.

1.3. Значение художественной гимнастики и классификация ее средств

Одной из положительных сторон художественной гимнастики является гармоничное развитие организма занимающихся благодаря многообразию ее средств. Упражнения художественной гимнастики формируют правильную осанку, развивают силу, выносливость, увеличивают подвижность суставов, улучшают координацию движений, совершенствуют чувство равновесия и прыгучесть.

Динамичность упражнений способствует ускорению кровообращения, улучшению обмена веществ и повышению функциональных возможностей дыхательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, увеличению работоспособности. Занятия художественной гимнастикой одновременно содействуют формированию более полноценной личности, воспитывают трудолюбие, волю, настойчивость и упорство. Художественная гимнастика положительно влияет на развитие грациозности и плавности движений, а также помогает

освободиться от скованности и неловкости при выполнении любых действий.

Связь художественной гимнастики с такими видами искусства, как музыка и танец, способствует эстетическому воспитанию занимающихся. Зрелищность ее упражнений, заключающаяся в четкости и ритмичности действий, красочности предметов и костюмов, а также эмоциональной выразительности движений, развивает чувство прекрасного.

Упражнения художественной гимнастики делятся на два раздела: подготовительный и основной.

В подготовительный раздел входят строевые, общеразвивающие, акробатические, прикладные упражнения и элементы классического тренажа.

Упражнения основного раздела, в свою очередь, делятся на три группы:

а) пружинные движения, волны, взмахи, ходьба и бег, прыжки, равновесия, повороты, элементы народного танца и упражнения с предметами;

б) специальные упражнения на согласование движений с музыкой и игры под музыку;

в) комбинации упражнений с предметами и без них.

Особенности художественной гимнастики

Чтобы правильно научить занимающихся выполнять упражнения художественной гимнастики, надо понять их специфику. Главными особенностями являются целостность и динамичность. Целостность заключается в участии всех звеньев тела в выполняемом движении. Это значит, что заданное ученику основное движение должно обязательно сопровождаться дополнительными движениями. Например, основное движение: из исходного положения руки влево перевести их дугой книзу-вправо.

Дополнительными движениями будут:

а) движение головы, опускающейся и поднимающейся вслед за движениями рук;

б) движение плечевого пояса, сначала слегка опускающегося, затем чуть поднимающегося соответственно движению рук;

в) чуть заметные наклоны туловища в сторону движения рук.

В целом упражнение выполняется слитно, мягко, с небольшим сгибанием рук в суставах. Движения кистей слегка отстают от движения рук. Наиболее ярко целостность движений проявляется в таких

упражнениях, как волна и взмах. Упражнения выполняют динамично, активно передвигаясь по площадке, постоянно изменяя темп, ритм, силу и амплитуду движений.

Художественная гимнастика тесно связана с музыкой. Благодаря слиянию движения с музыкальным сопровождением движения приобретают различную эмоциональную окраску и похожи на танец. Эта связь осуществляется не только в согласовании движения с размером и темпом музыкального сопровождения. Она заключается в воспитании у занимающихся умения правильно понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее содержанием и формой. Музыка создает более яркое представление о характере движения, чем слово, и тоньше дифференцирует его эмоциональные нюансы.

Особенностью методики художественной гимнастики является стремление вовлечь занимающихся в творческий процесс как для проявления своих эмоциональных переживаний при выполнении упражнений, так и для самостоятельного составления различных комбинаций с предметами и без предметов. При записи упражнений указывается форма музыкального произведения, в соответствии с характером которой следует исполнять данное движение. Это необходимо не только для точного понимания содержания предлагаемого упражнения, но и для изменения интонации голоса при подсчете. Так, например, счет под польку всегда будет более быстрый, четкий и веселый, а счет под вальс более плавный, слитный и медленный. Разнообразие темпа в счете и богатство голосовых интонаций помогут занимающимся почувствовать характер движения, что особенно важно при отсутствии на уроке музыкального сопровождения.

Пользоваться на уроке магнитофоном следует с соблюдением некоторых правил. Перед записью музыки на пленку записывается команда преподавателя для исполнения того или иного упражнения. После объяснения упражнения и опробования его без музыки преподаватель предупреждает детей о выполнении задания под музыку. По команде: «Внимание!» включается магнитофон, и через 2–3 секунды раздаётся записанная на пленку команда преподавателя. Например: «Шагом МАРШ!» или «Начи-НАЙ!», после чего звучит музыка, под которую занимающиеся выполняют упражнение. В конце музыкального отрывка должна быть также записана на пленку команда «СТОЙ!». Особенно это относится к упражнениям в ходьбе и беге.

Во время выполнения упражнения преподаватель делает короткие замечания и иногда подсчитывает, помогая уточнить темп и ритм движения. Тренировка освоенных ранее упражнений может осуществляться сразу под музыку.

Запись на магнитофон музыкальных отрывков для разучивания различных комбинаций с предметами и без предметов должна быть сделана в двух вариантах. Первый раз отрывок записывается по частям (по 4–8 тактов) с интервалами 8–10 секунд. Этой записью преподаватель пользуется при разучивании комбинации. Паузы в записи дают возможность напомнить детям следующие после нее движения или повторить только что выполненные. Второй вариант – это запись музыкального отрывка целиком для исполнения всей комбинации.

1.4. Элементарные сведения о музыкальной грамоте

На уроках физического воспитания следует использовать музыку простую по форме и содержанию, жизнерадостную и бодрую по характеру. Рекомендуются танцевальные и песенные формы музыкальных произведений: галопы, польки, экосезы, вальсы, мазурки, народные танцевальные и песенные мелодии, популярные современные песни.

При ведении урока с музыкальным сопровождением прежде всего надо уметь правильно распределять движения по счету. Для этого надо знать временную организацию музыкального произведения. Слушая музыку, мы замечаем в ней равномерно повторяющиеся ударения, называемые метрическими. Они делят музыку на такты. Такты бывают разного размера.

Основной единицей движения обычно считается четверть. Если от одной ударной доли до другой отсчитывается две четверти, то получается размер такта $2/4$, если три, то $3/4$ и т. д. Наиболее употребительные – двух- и трехдольные такты. Из них образуются остальные – сложные. Из сложных наиболее распространен четырехдольный.

Размер такта указывается в начале музыкального произведения в виде дроби. Числитель дроби указывает на количество долей в такте, знаменатель – на длительность этих долей.

Не все музыкальные произведения начинаются с полного такта, т. е. с ударного звука. Многие из них начинаются с половины такта или с одной четверти, одной восьмой и т. д. Такой такт называется затактом.

Счет во время выполнения упражнений можно вести по тактам или по четвертям. Так, например, если на каждый такт вальса выполняется одно какое-то движение, то удобнее считать по тактам. Счет должен совпадать с первой четвертью такта – метром. Если же на каждую четверть такта делаются разные движения, то считать следует по четвертям.

При выполнении каких-либо танцевальных шагов счет ведется по четвертям, а иногда и по восьмым (1-«и»), Например, делая вальсовые шаги, надо считать 1-2-3, так как в каждом такте вальса содержится три четверти. Танцуя польку, считать следует 1-«и»-2-«и», потому что танцевальный шаг польки состоит из четырех движений. Каждое движение выполняется на одну восьмую, а такт польки состоит из двух четвертей или четырех восьмых. Записывать упражнения можно по тактам, либо по счету, либо комбинированно. Рассмотрим это на примере записи шага польки вперед (табл. 1).

Таблица 1

Примерная схема записи шага польки вперед

И. п. – III позиция, правая нога впереди, руки на пояс.

Такт	Счет	Содержание упражнений
Затакт	«и»	Небольшой прыжок на левой, правая вперед-вниз
1	1	Небольшой шаг вперед на носок правой
	«и»	Приставить левую в третью позицию сзади
	2	Небольшой шаг вперед правой
	«и»	Небольшой прыжок на правой, левую вперед-вниз
2	1-«и»-2-«и»	Повторить движения первого такта с правой ноги

Когда музыкальное произведение начинается с затакта (неполный такт), счет надо начинать с полного такта за исключением тех случаев, когда на затактовые четверти или восьмые обозначено какое-то движение. Например, в вышеприведенном примере с полькой.

Глава 2

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ НА УРОКЕ ФИЗКУЛЬТУРЫ

Упражнения художественной гимнастики легко дозируются как по трудности, так и по физической нагрузке. Это делает их доступными для учеников любого возраста. Для более полноценного освоения программного материала по физической культуре рекомендуется вводить упражнения художественной гимнастики с начальной школы.

Упражнения художественной гимнастики, развивающие гибкость, прыгучесть, дающие некоторую хореографическую подготовку (умение вытягивать носки, четко обозначать позы, соблюдать линии движений рук, тела и т. д.), могут быть использованы в качестве разминки в подготовительной и основной частях урока.

Количество упражнений на уроке рассчитано на 10–15 мин. Остальное время заполняется другим программным материалом по физической культуре. В зависимости от одаренности детей данного класса предлагаемый материал может быть сокращен самим преподавателем.

На каком бы году обучения ни предоставилась возможность применить на уроке данные упражнения, начинать надо с уроков для первого класса, затем для второго и т. д. Чем старше ученики, тем быстрее они осваивают простейшие подготовительные упражнения. Поэтому, если начать пользоваться ими с четвертого класса, то материал первых двух классов можно пройти за один год. И наоборот, если для первоклассников по каким-либо причинам он оказался сложным, количество упражнений следует сократить, проработав за год лишь 6 уроков, а освоение остальных перенести на следующий год и т. д.

Так как количество часов, отведенных на овладение программным материалом, очень ограничено, необходимо широко применять метод самостоятельной отработки упражнений как во время урока, так и во внеурочное время. В этих условиях очень важно создать в классе атмосферу дружбы и взаимопомощи.

Рекомендуется давать домашние задания: проделать упражнения на силу, гибкость, растягивание, повторить элементы упражнений программного материала. Учащихся следует приучать к ежедневным

домашним занятиям по 15–20 мин и ведению дневника по учету своей самостоятельной работы. Нормативы для домашних занятий составляются преподавателем для каждого класса в зависимости от физической подготовленности занимающихся. Все упражнения на растягивание выполняются медленно, плавно с фиксацией конечного положения в течение 4 счетов.

2.1. Методические основы обучения упражнений художественной гимнастики

Художественная гимнастика – это идеальный способ укрепить свою физическую форму, усовершенствовать двигательные функции и создать гордую и царственную осанку. Основные элементы гимнастики – танцы, игры под музыку, упражнения с предметами часто используются на занятиях в детских садах, школах, средних специальных и высших учебных заведениях как средство, воспитывающее моральные качества и развивающее красивое тело.

Обучение осуществляется по принципам педагогики: сознательности и активности, систематичности и последовательности, наглядности, доступности, усвоения навыка. Чтобы создать предварительное представление о предлагаемом упражнении, его следует правильно назвать и показать. Затем надо разобрать технику выполнения упражнения, выделяя наиболее трудные детали движения. При разборе техники можно повторно продемонстрировать упражнение в замедленном темпе и с меньшей амплитудой или прибегнуть к показу наглядных пособий. Затем упражнение показывается еще раз.

Далее можно вызвать одну из занимающихся девочек для выполнения упражнения. Остальные наблюдают и определяют ошибки. Это играет важную роль в осмысливании техники упражнений и помогает предупреждать ошибки.

Затем учащиеся выполняют упражнение одновременно всей группой. Преподаватель по ходу делает дополнительные разъяснения и поправляет ошибки, поочередно направляя свое внимание на всех занимающихся. Полезно давать время на самостоятельную работу.

Если упражнение сложно, то до его показа следует проработать подводящие к нему упражнения. Бывают дети, которые медленнее других осваивают какое-либо движение, но, осмыслив его, в дальнейшем хорошо и красиво выполняют. Таким детям надо давать дополнительное время на освоение упражнения и работу над подводящими упражнени-

ями. Не стоит торопиться вызывать их для выполнения упражнения на оценку – плохая оценка может отбить желание заниматься.

К подводящим упражнениям можно вернуться вновь, если группа долго не овладевает какой-либо сложной формой движения. Например, в вальсовом шаге в сторону наиболее трудным элементом является шаг с мягким перекатом с носка на всю стопу, выполняемый на счет «раз». Его следует тренировать отдельно, вне связи с последующими движениями ног. Обычно до вальсового шага изучается перекатный шаг, являющийся подводящим упражнением к вальсовому. Так же отдельно разучиваются движения вальсового шага в сторону (без перекатного шага), и лишь после этого соединяются оба движения.

Изучая различные формы прыжков, сначала осваивают положение туловища в полете без прыжка на шагах или используют опору (гимнастическую стенку). Например, изучая прыжок-скачок, предварительно отрабатывают высокий шаг. В высоком шаге положение туловища, ног и рук полностью соответствует положению их в фазе полета в прыжке скачок.

При изучении сложных поворотов первое время уменьшают поворот, замедляют темп. Чтобы закрепить какое-либо упражнение, следует давать его в сочетании с другими движениями, применять в подвижных играх или упражнениях прикладного характера. Например, пройти по рейке гимнастической скамейки, вращая обруч на правой руке, выполнить броски мяча вверх на рейке гимнастической скамейки, провести эстафету со скакалкой и т. д.

При разучивании различных комбинаций с предметами и без наиболее сложные элементы и связки прорабатываются предварительно, до разучивания всей комбинации.

Танцевальность упражнений художественной гимнастики требует подтянутой, красивой осанки, придающей движениям элегантность и изящность. Поэтому в течение всего урока необходимо за ней следить. Особенно это относится к упражнениям у опоры. Сохранение правильной осанки при выполнении различных упражнений имеет значение и для оптимальной нагрузки на работающие мышцы. Так, например, приседания или переходы из седа на пятках в стойку на коленях и обратно в сед, выполненные с сутулой спиной или с наклонами туловища вперед, уменьшают нагрузку на мышцы бедер.

2.2. Упражнения без предметов

В тренировочные упражнения художественной гимнастики входят элементы тренажа классического балета.

Хореография – это всеобъемлющее значение, которое включает в себя все возможные интерпретации танцевального искусства. В общеевропейском понимании хореография является совокупностью таких широких областей, как балет и непосредственно сам танец.

Балет является наиболее совершенной формой хореографического искусства. Именно здесь оно поднимается на высочайший уровень музыкально-сценического представления. Главным выразительным средством балета стала система европейского классического танца. Программа подготовки артистов балета слагалась в ходе его исторического развития. Основой данной программы стал классический танец, призванный объединить несколько основных дисциплин сценического танца: характерный танец, дуэтно-классический, современный, исторический танец и актерское мастерство.

Вообще сам танец является формой хореографического искусства, где в качестве средства для создания художественного образа выступают положения и движения тела танцора.

В последнее время широкое внимание публики привлек танец модерн, который начал развиваться в начале XX века в США и Европе. Главными представителями этого направления были такие известные танцоры и хореографы, как Чарлз Вейдман, Лой Фуллер, Айседора Дункан, Тед Шоун, Рут Сент Дени, Ханья Хольм и другие.

Самым новым веянием в мире хореографии стал современный танец. Он объединил в себе основные танцевальные стили и техники, которые были известны в конце XX – начале XXI века. Основой для него стали танцы модерн и постмодерн. Современный танец рассматривается как средство для развития способностей тела танцовщика и формирования уникальной хореографической лексики. Основными его средствами являются актуализация, синтез и развитие различных стилей и техник. Исследовательская направленность современного танца обуславливается взаимодействием развивающейся философии движений и комплекса знаний о способностях тела человека.

Художественная гимнастика невозможна без различных постановок, которые позволяют в полной мере раскрыть не только способности и умения спортсменки, но и объединяют воедино разрозненные упражнения, чтобы вместе с музыкальным сопровождением в полной мере передать задумку хореографа. Каждая постановка программ включает в себя движения на основе упражнений из различных подгрупп.

К первой подгруппе относятся ритмо-пластические упражнения. Их выполнение в первую очередь связано с представлениями о темпе, ритме и такте, т.е. с основами музыкальной грамоты. Именно на них

базируется любая программа, так как эти упражнения являются основной танцевально-музыкального единства выполнения.

Вторая подгруппа – дифференцированные упражнения. Они формируют умение различать действия по некоторым параметрам и максимально точно оценивать их по длительности, темпу, усилиям и т. д.

Третья подгруппа необходима для тех гимнастов, которые работают в коллективе. Они развивают способность работать в группе, внимательность и дисциплинированность. Здесь подразумевается использование упражнений с предметами и составленных композиций элементов.

И последнее – это танцевальные хореографические движения. Именно на них базируется основная постановка, которую составил хореограф. В нее входят канонизированные движения, соответствующие танцевальным и хореографическим законам.

Для спортивных соревнований существуют уже установленные постановочные работы с программой, в которой четко указывается, какие элементы и в каком количестве требуется показать гимнастке для оценки ее способностей.

Существуют также произвольные программы, которые направлены на проявление личности. Они могут состоять из любых движений, которые умеет выполнять спортсменка.

Позиции ног, существующие в классическом балете, применяются и в художественной гимнастике, но выполняются без строгих требований к выворотности ног. У детей, не наделенных от природы хорошей выворотностью, не следует ее добиваться, так как это может привести к нарушению осанки (увеличению поясничной кривизны).

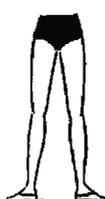
В школе нет необходимости изучать все позиции ног. Достаточно использовать три позиции (рис. 1).

I позиция ног: пятки соединены, носки развернуты в стороны.

II позиция: ноги врозь на расстоянии длины стопы, носки развернуты в стороны.



I позиция ног



II позиция ног



III позиция ног

Рис. 1

III позиция: пятка одной ступни прижата к середине другой, носки развернуты в стороны.

Находясь в любой из этих трех позиций, ноги следует держать прямыми, ягодичные мышцы напряженными, спину прямой, живот подтянутым, тяжесть тела равномерно распределять на обе стопы, опираясь на мизинцы.

Правила пользования опорой при выполнении упражнений

В спортивном зале опорой служит гимнастический станок – специальная рейка, прикрепляемая горизонтально вдоль стен. При отсутствии в зале станка, можно использовать гимнастическую стенку или спинки стульев. Упражнения выполняют стоя лицом (рис. 2) или спиной к опоре, боком (рис. 3).

В положении лицом к опоре кисти свободно лежат на рейке, руки согнуты в локтях, спина прямая, развернутые плечи опущены, голова приподнята.

В положении боком к опоре кисть ближайшей к опоре руки лежит свободно на рейке примерно на уровне талии, несколько впереди туловища, запястье и локоть опущены.

В положении спиной к опоре следует стоять плотно к стенке, приняв правильную осанку, руки в стороны-вниз хватом сверху за рейку.

Стоя левым боком к опоре, упражнения выполняют правой ногой, и наоборот. После выполнения упражнения правой ногой дается команда повернуться кругом. Поворот выполняется на носках налево скрещением правой ноги перед левой. После стойки правым боком к опоре поворот выполняется направо скрещением левой ноги перед правой.

На первом этапе обучения упражнения выполняют стоя лицом к опоре. После освоения упражнений у опоры переходят к тренировке на середине зала. При вытягивании ноги на носок в любом направлении туловище остается неподвижным. Сначала в положении стоя лицом к опоре изучают вытягивание ноги в сторону, а затем вперед и назад.

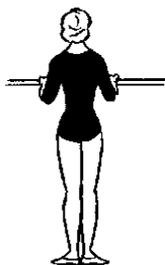


Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6

Вытягивание ноги в сторону (рис. 4): из I позиции работающая нога скользит всей стопой по полу в направлении II позиции, пятка, отделяясь от пола, максимально поднимается. Возвращаясь в и. п., нога постепенно переходит с носка на всю стопу.

Вытягивание ноги вперед (рис. 5): из I позиции, сохраняя выворотность, работающая нога скользит всей стопой вперед по полу. Затем пятка отделяется от пола, и нога, продолжая скользить пальцами по полу, предельно вытягивается в подъеме. Носок касается пола только первым и вторым пальцами, колено развернуто наружу. Возвращение ноги обратно в I позицию начинается с движения носка назад.

Вытягивание ноги назад (рис. 6): из I позиции работающая нога направляется носком назад и, продолжая скольжение пальцами по полу, раскрывается коленом наружу. Плечи и бедра не разворачиваются за ногой. Возвращение ноги обратно в I позицию начинается с движения пятки в выворотном положении. Вытягивание ноги во всех направлениях выполняется точно по прямой.

Полуприседания выполняют без отрыва пяток от пола, равномерно распределяя тяжесть тела на всю стопу. Из и. п. носки сомкнуты полуприсед выполняют коленями вперед, сохраняя прямое положение спины, а из II позиции – коленями в стороны. Тяжесть тела распределяется равномерно на обе стопы (рис. 7).

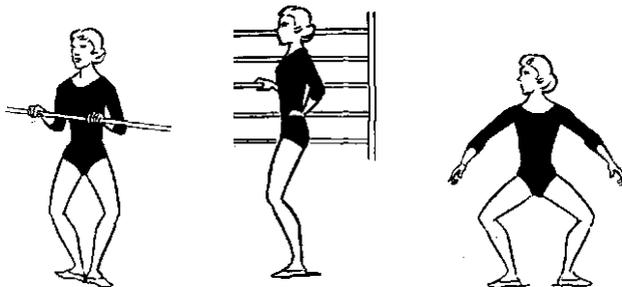


Рис. 7

Глубокое приседание. Из I позиции, приседая, постепенно отделяют пятки от пола, направляя колени как можно шире в стороны (рис. 8).

Приседание продолжается до предела, при этом сохраняется прямое положение туловища. Выпрямляясь, сначала ставят на пол пятки.

Приседание из II позиции (рис. 9) выполняется на всей стопе, пятки от пола не отделяются, спина прямая, колени направлены в стороны.

Подъемы на низкие и высокие полупальцы. Подъем на низкие полупальцы означает небольшой отрыв пяток от пола. Все танцевальные шаги обычно выполняются на низких полупальцах. При подъеме на высокие полупальцы (рис. 10) пятки максимально отделяются от пола, тяжесть тела распределяется равномерно на все пальцы.

Пружинное движение ногами представляет собой полуприсед с последующим подъемом на носки.

В учебном пособии при описании различных упражнений часто встречается выражение «ноги слегка пружинят», что означает небольшой полуприсед с последующим выпрямлением ног (без подъема на носки). Движение носит характер легкого покачивания.

Отличительными особенностями движения рук является мягкость, гибкость, подвижность во всех суставах. При поднимании рук движение начинается от плеча, локти слегка сгибаются, придавая рукам округлую линию (рис. 11). Кисти при движении рук вверх опущены.

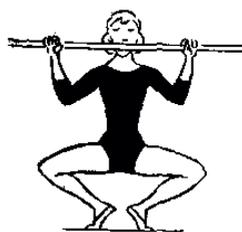


Рис. 8



Рис. 9



Рис. 10



Рис. 11

Опускание рук также начинается с небольшого опускания плеча. При движении рук вниз кисти постепенно поднимаются. При повторении подъема рук сохраняются те же принципы: первым поднимается плечо, затем предплечье, и последней опускается кисть. Если движение выполняется без повторения, то в конце его кисть опускается.

Следует отдельно изучать приседания, наклоны, поднимание и опускание рук и т. д., а затем можно давать их в сочетаниях. Например, приседания можно дать с полуприседаниями, с пружинными движениями, с наклонами и т. д.

В школьную программу входят упражнения без предметов и с предметами. Из упражнений без предмета учащимся предлагается освоить различные виды ходьбы и бега, танцевальные шаги, повороты, равновесия, прыжки. Любым формам бега всегда предшествует изучение аналогичной формы шага. Для регуляции нагрузки на сердечно-сосудистую систему рекомендуется чередовать ту или иную форму бега с соответствующей формой шага. Несложные формы шага и бега можно использовать в подготовительной части урока, а сложные – в основной.

Разновидности ходьбы и бега

Высокий шаг. Изучение высокого шага (рис. 12) рекомендуется разделить на три этапа:

1. Овладение положением неопорной ноги во время шага.

Отрабатывая положение ног во время ходьбы, рекомендуется применять метод фиксации движения. Например, три последовательных высоких шага с правой ноги, на счете 4 держать положение согнутой левой ноги вперед.

2. Освоение движения руками.

И п. – правая рука вперед, левая в сторону.



Рис. 12

1–2 – опуская руки вниз, сменить их положение. Упражнение повторяют несколько раз, чтобы добиться свободного махового движения руками. Опуская руки, кисти поднимать вверх, поднимая руки, кисти опускать.

3. Освоение целостной формы высокого шага.

И п. – левая нога вперед на носок, правая рука вперед, левая в сторону.

1–2 – шаг левой, правую согнуть вперед, свободным махом сменить положение рук.

3–4 – повторить движение с другой ноги.

При хорошей координации движений можно предложить занимающимся выполнять высокий шаг с последующим подъемом на носок или сочетать с другими движениями, применять в играх и танцевальных комбинациях. Например, продвигаясь по кругу, выполнить четыре высоких шага и восемь строевых шагов; четыре высоких шага и восемь шагов легкого бега и т. д.

Высокий бег представляет собой непрерывные, последовательные прыжки с одной ноги на другую со сгибанием свободной ноги вперед. Положение свободной ноги аналогично положению ее в высоком шаге. Прыжки выполняются сильным толчком вверх с задержкой в фазе полета.

Высокий бег оказывает большую нагрузку на сердечно-сосудистую систему и является хорошим средством для тренировки выносливости. Однако на уроках физического воспитания его следует строго дозировать, чередуя с различными видами ходьбы, поворотами, приставными шагами и т. д. Например:

- 1–8 – четыре высоких шага.
- 9–16 – восемь шагов высокого бега.
- 17–24 – восемь шагов вперед.
- 25–32 – восемь шагов высокого бега.

Острый шаг – упражнение, развивающее подвижность голеностопного сустава и способствующее формированию правильной осанки. Изучая острый шаг, необходимо использовать вспомогательные упражнения на развитие подвижности стопы.

Рекомендуется первоначально выполнить упражнение у опоры (рис. 13, а), а в дальнейшем на середине (рис. 13, б), продвигаясь вперед, с руками, опущенными вдоль туловища, кисти согнуты вперед, углы лопаток прижаты к спине.

Характер движения отрывистый, четкий, продвижение вперед небольшое. Очень полезно чередовать острый шаг с другими движениями (обычные шаги, бег, поднимания и опускания рук) и использовать его в танцевальных комбинациях и играх.

Острый бег представляет собой непрерывные прыжки с одной ноги на другую, направленные по вертикали. В фазе полета толчковая нога полностью выпрямляется. Неопорная нога отрывисто (остро) сгибается вперед с сильно вытянутым носком. Вертикально оттянутая стопа находится над самым полом, почти

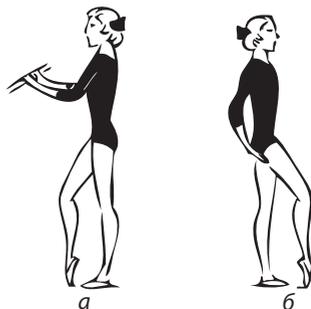


Рис. 13

касаясь его большим пальцем. Продвижение вперед очень небольшое. В начале обучения руки можно держать на поясе, в стороны, затем вытянутыми вдоль туловища, кисти согнуты вперед, спина подчеркнута прямая. Характер движения легкий, изящный, напоминающий гарцующую лошадку.

Без предварительной подготовки трудно добиться красивого выполнения острого бега. Поэтому следует не только на уроках давать соответствующие упражнения, но и рекомендовать занимающимся использовать их в утренней гимнастике.

Тренировать освоенное движение можно путем различных построений, сочетая с другими движениями. Например: построение парами по кругу, внутренний круг левым плечом к центру, наружный – правым. Руки в замок с партнером (внутренний круг правой рукой, наружный – левой).

1–8 – восемь шагов острого бега вперед, поворачиваясь вокруг своей оси на 360°.

9–16 – с поворотом кругом поменять сцепление рукой, повторить движение в другую сторону, закончить движение лицом друг к другу, руки в стороны в замок с партнером (внутренний круг спиной, наружный лицом к центру круга).

17–24 – четыре шага галопа в сторону, продвигаясь по кругу против часовой стрелки.

25–32 – четыре шага по дуге (внутренний круг влево, наружный вправо), перестраиваясь в и. п.

Перекатный шаг является подготовительным упражнением к вальсовому. Для освоения перекатного шага следует сначала овладеть мягким шагом. Мягкий шаг выполняется перекатом с носка на всю стопу, слегка сгибая ногу в колене. Продвижение вперед должно быть очень плавным и слитным. Перекатный шаг начинается скольжением левого носка вперед с одновременным подъемом на носок правой. Следующей фазой движения будет перенос тяжести тела на левую перекатом с носка на всю стопу в небольшой полуприсед. Затем движение повторяют, начиная подъем на носок левой со скольжением правого носка вперед, и т. д. Все движения выполняются мягко и текуче. Темп подсчета медленный:

1–2 – подъем на носок правой, левая скользит вперед на носок.

3–4 – перенос тяжести тела на левую в полуприсед с носка на всю стопу.

В процессе обучения перекатный шаг можно чередовать с мягким шагом, шагами на носках и с различными движениями руками. Спокойный характер упражнения позволяет использовать его в заключительной части урока.

Перекатный бег. Выполняется эластичными толчками вперед. Для овладения слитностью перекатного бега требуется длительный период тренировок. Ежеурочные его повторения можно разнообразить различными перестроениями и движениями рук. Например: бег сжимаемая и разжимаемая кисти, бег с круговым движением рук в боковой плоскости, бег противходом наружу и внутрь, бег «змейкой» и т. д.

Танцевальные шаги

Использование на уроках физического воспитания элементов бальных и народных танцев развивает координацию движений, воспитывает умение сохранять в движении красивую осанку и способствует поднятию эмоционального состояния занимающихся. Танцевальные шаги динамического характера (галоп, полька) можно изучать в подготовительной или основной части урока, а спокойные – в заключительной (приставные и переменные шаги, шаги вальса).

Переменный шаг, или двойной скользящий шаг, является подводным упражнением к шагу польки.

И. п. – III позиция, левая нога впереди, руки на пояс.

1–2 – приставной шаг вперед с левой.

3 – шаг левой, правая сзади на носке.

4 – подтянуть правую к левой, не перенося на нее тяжести тела. То же с правой.

Перед изучением переменного шага следует освоить приставной шаг. Переменный шаг назад выполняется по той же схеме. Переменный шаг в сторону:

И. п. – стойка лицом к центру круга в III позиции, правая впереди.

1-«и» – приставной шаг вправо.

2-«и» – шаг правой вправо с одновременным поворотом направо кругом, левую ногу слегка согнуть сзади.

3-«и» – приставной шаг левой влево.

4-«и» – шаг левой влево с одновременным поворотом направо кругом, правую слегка согнуть перед левой.

Переменные шаги рекомендуется чередовать с легкими танцевальными шагами, выполняемыми с носка плавным продвижением по кругу. Под музыку галопа танцевальный шаг выполняется на каждую четверть, под музыку польки и вальса – на первую четверть такта. Например:

а) на 4 такта польки – четыре переменных шага с левой; на следующие 4 такта – четыре легких танцевальных шага;

б) полька. Построение в две шеренги на боковых линиях зала лицом к центру. Расстояние между шеренгами 2 м.

И. п. – III позиция, правая нога впереди, руки на пояс:

1–2 – два переменных шага вперед, с правой.

3–4 – то же назад.

5–7 – три танцевальных шага вперед, проходя мимо партнера правым боком.

8 – с поворотом направо кругом приставить левую в III позицию впереди.

Повторить упражнение с левой ноги, проходя мимо партнера левым боком.

Шаг польки

Подводящие упражнения:

а) приставные шаги вперед, в сторону и назад;

б) переменные шаги вперед, в сторону и назад;

в) и. п. – правая вперед на носок, руки на пояс. Небольшой прыжок на левой, слегка приподнимая правую над полом. Повторить несколько раз, следить за вытянутым положением ноги;

г) и. п. – то же. «И» – небольшой прыжок на левой, правая вперед-вниз. 1–2 – шаг на правую, левая сзади на носке. 3–4 – шаг назад на левую, правая вперед на носок;

д) и. п. – руки на пояс. Повторить упражнение «г», возвращаясь в и. п. на счете 3–4;

е) и. п. – III позиция, правая впереди, руки на пояс.

«и» – небольшой прыжок на левой, правая вперед-вниз.

1-«и» – приставной шаг с правой.

2 – шаг правой, левая сзади на носке.

«и» – небольшой прыжок на правой, левая вперед-вниз.

3-«и» – 4 – то же, что на счет 1-«и» – 2, но с левой ноги и т. д.;

ж) шаг польки. Схема движения ног та же, что в упражнении «е», но приставные шаги выполняются с небольшим прыжком. Польку танцуют легко, вытягивая носки и поворачивая голову в сторону одноименной ноги;

з) шаг польки назад (спиной вперед).

И. п. – III позиция, левая впереди, руки на пояс.

«и» – небольшой прыжок на левой, правая назад-книзу.

1-«и» – приставной шаг назад с правой.

2 – шаг правой назад, левая вперед на носок.

«и» – небольшой прыжок на правой, левая назад-вниз.

3-«и» – 4 – повторить движения счета 1-«и» – 2.

В польке назад приставные шаги также выполняются небольшим прыжком. Туловище слегка поворачивается в сторону ноги, делающей шаг назад, голова поворачивается в обратном направлении;

и) комбинация на сочетание шагов польки с другими движениями.

Построение в круг парами левым плечом к центру, взявшись за руки скрестно.

И. п. – III позиция, левая нога впереди.

1–4 – два шага польки вперед с левой.

5–8 – стоящие во внутреннем круге легкими подскоками переходят в наружный круг впереди своего партнера. Стоящие в наружном круге выполняют подскоки на месте.

9–16 – повторить движение еще раз, закончив поворотом лицом друг к другу, руки в стороны в замок с партнером (внутренний круг спиной, наружный лицом к центру).

17–20 – четыре шага галопа в сторону с продвижением по кругу против часовой стрелки.

21–24 – опуская руки вниз, 4 прыжка на месте толчком двух, предельно вытягиваясь в фазе полета (прыжок выпрямившись).

25–28 – четыре шага галопа в сторону.

29–32 – четыре легких подскока по дуге, наружный круг вправо, внутренний влево, вращаясь вокруг своей оси. Закончить движение построением в и. п.

Шаги вальса

Музыкальный размер – 3/4.

Подводящие упражнения начинают осваивать еще в младших классах. Для овладения непосредственно шагом вальса в первую очередь следует выработать навык мягкого переката с носка на всю стопу в небольшой полуприсед. Поэтому сначала целесообразно изучить перекатный шаг у опоры.

1. И п. – стойка на носках лицом к опоре, локти полусогнуты.

1–2 – шаг правой в сторону (колени наружу) перекатом с носка на всю стопу в небольшой полуприсед, поворот головы направо.

3 – приставить правую в стойку на носках. Повторить несколько раз правой и левой ногой, добиваясь мягкости шага.

2. И п. – лицом к опоре в III позиции, руки полусогнуты, ладони на рейке на ширине плеч.

1 – шаг правой вправо.

2 – шаг левой скрестно за правой.

3 – приставить правую к левой в III позицию. То же с левой ноги влево. Повторить несколько раз указанную схему движения ног, сохраняя их выворотное положение.

3. И п. – как в упражнении 1.

1 – перекатный шаг правой вправо с небольшим наклоном туловища вправо и с поворотом головы направо.

- 2 – шаг на носок левой скрестно за правой.
- 3 – приставить правую к левой в стойку на носках. То же с левой ноги влево.
4. Вальсовые шаги влево и вправо.
5. Упражнение 4 на середине из и. п. ноги вместе, носки развернуты, стойка на низких полупальцах, руки на пояс. Добиваться плавности перекаточного шага на счете 1.
6. Сочетание вальсовых шагов в сторону с танцевальными шагами вперед. Построение в две шеренги лицом к основному направлению.

Прыжки

Прыжки в художественной гимнастике характеризуются разнообразием поз, принимаемых в фазе полета. Изучению прыжка всегда предшествует освоение соответствующей позы. Перед толчком в прыжке обычно выполняется полуприсед. Взмах руками во время взлета способствует усилению толчка. Приземление перекатом с носков в мягкий полуприсед на всю стопу делает его бесшумным и легким.

Для развития прыгучести необходимо систематически укреплять мышцы ног, используя для тренировки пружинные движения ногами, небольшие прыжки на носках, силовые упражнения для ног и прыжки общеразвивающего характера. Разбегом перед прыжком в большинстве случаев служат танцевальные шаги, легкий бег, вальсовый бег и т. д.

Прыжки, вошедшие в программу для старших классов, требуют предварительной подготовки, поэтому рекомендуется сначала изучить формы прыжков.

Прыжок толчком одной, махом другой с приземлением в полуприсед на две ноги.

1. Подводящие упражнения:
 - а) стоя левым боком к опоре, правая рука в сторону.
 - 1 – шаг левой, мах правой ногой вперед.
 - 2 – приставляя правую к левой, полуприсед, правая рука вниз.
 - 3 – выпрямить ноги, правую руку в сторону.
 - 4 – держать.
 - 5–6 – скрестный шаг правой поворот на носках налево кругом.
 - 7–8 – опуститься на всю стопу, левая рука в сторону. Повторить упражнение с другой ноги;
 - б) то же на середине.
2. Основная форма прыжка.

И. п. – руки в стороны.

1–2 – приставной шаг с левой вперед.

3 – шагом левой прыжок, правая вперед, руки дугами вперед-вверх.

4 – приземление в полуприсед, приставляя правую к левой, руки вниз.

5–8 – выпрямляя ноги, повторить движение с другой ноги. Данный прыжок как самостоятельная форма прыжка применяется редко. Чаще он является подготовительным для прыжков толчком двух ног. Особенно это относится к прыжкам с разбега.

Прыжок толчком двух с разведением ног в полете и с последующим приземлением на две ноги.

1. И. п. – на носках лицом к опоре, локти слегка согнуты, кисти хватом сверху за рейку на уровне талии.

1 – полуприсед.

2 – прыжок ноги в стороны, опираясь руками на рейку.

3 – приземление в полуприсед, ноги вместе.

4 – встать на носки.

2. И. п. – То же.

«и» – полуприсед.

1 – встать на носки.

«и»-1–2 – повторить пружинное движение ногами.

«и» – полуприсед.

3 – прыжок ноги врозь.

«и» – приземление в полуприсед.

4 – встать на носки.

Дальнейшая тренировка этого прыжка проводится на середине в сочетании либо с пружинными движениями ног, либо с шагами, бегом и т. д.

Освоение прыжка с разведением ног в полете в боковой плоскости происходит аналогичным путем, но при первой фазе обучения и. п. принимается не лицом, а боком к опоре. В сочетаниях этого прыжка с пружинным движением ногами и взмахами руками и. п. для рук – скрестно перед грудью, чтобы во время прыжка руки были в стороны.

Прыжок толчком двух ног с приземлением в вертикальное равновесие на одной ноге.

Подводящие упражнения:

1. Прыжок выпрямившись у опоры и на середине.

И. п. – стойка лицом к опоре, руки хватом сверху на рейке на уровне пояса.

1 – прыжок выпрямившись толчком двумя с последующим приземлением на правую, левую согнуть назад.

2 – толчком правой прыжок в полуприсед на обе ноги.

3–4 – то же, что на счет 1–2, но на другую ногу.

Упражнение выполняется у опоры и на середине.

2. То же, но свободная нога назад прямая. Выполнить у опоры и на середине.

3. Основная форма прыжка.

И. п. – руки в стороны.

1 – скользящий шаг левой вперед.

2 – приставить правую к левой в полуприсед, руки вниз.

3 – толчком двух прыжок вверх, руки вперед, приземление в полуприсед на левую, правая назад-вниз.

4 – выпрямить левую ногу, держать. Повторить движение с левой ноги. Подсчет в ритме спокойного вальса.

4. Полька в комбинации с прыжком.

И. п. – о. с.

1 такт – шаг польки вперед с левой, левая рука дугой вперед-в сторону.

2 такт – шаг польки вперед с правой, правая рука дугой вперед-в сторону.

3 такт – на первую четверть «наскок» в полуприсед, ноги вместе, руки вниз, на вторую четверть прыжок с последующим приземлением на правую, левая назад, левая рука вперед, правая в сторону.

4 такт – выпрямить правую ногу и держать (вертикальное равновесие на правой ноге).

Повторить упражнение с приземлением после прыжка в вертикальное равновесие на левой ноге, правая рука вперед, левая в сторону.

Подбивные прыжки

Все формы подбивных прыжков требуют высокого вылета вверх, чтобы успеть в воздухе подбить толчковой ногой маховую. Поэтому приступить к изучению их следует после предварительной работы над развитием прыгучести при помощи прыжков общеразвивающего характера и несложных форм прыжков художественной гимнастики.

Подбивной прыжок вперед

Подводящие упражнения:

1. Построение в круг левым боком к центру.

И. п. – III позиция, левая впереди, руки в стороны.

1–2 – шаг левой, мах правой вперед.

3 – зафиксировать положение.

4 – приставить правую перед левой в III позицию.

5–8 – то же с другой ноги.

Упражнение выполнять с продвижением по кругу, предельно вытягивая маховую ногу.

2. И. п. – стойка левым плечом к опоре в III позиции, левая нога впереди, правая рука в сторону.

1–2 – шагом левой и махом правой вперед прыжок с последующим приземлением на левую, правая нога вперед. Выполняется упражнение 3–4 раза.

3. Подбивной прыжок у опоры при помощи рук.

И. п. – стойка левым боком к опоре, левая рука хватом снизу за рейку на уровне талии, правая хватом сверху за рейку на уровне головы, левая нога сзади на носке.

1 – шаг левой вперед в полуприсед.

2 – толчком левой прыжок с одновременным махом правой вперед и последующим приземлением на левую ногу. В фазе полета левая (толчковая) подбивает правую (маховую). Зависая на руках, задержаться в воздухе, чтобы успеть выпрямить обе ноги в момент подбива.

3 – шаг правой назад.

4 – левую назад на носок.

Направление толчка при прыжке вверх. Приземление с возвращением толчковой ноги на то же место, где был сделан толчок. После нескольких повторений повернуться правым плечом к опоре и выполнить упражнение с другой ноги.

5. Тренировка подбивного прыжка при помощи партнера. Построение по кругу парами левым боком к центру.

Наружный круг: И. п. – руки в стороны.

Внутренний круг – каждый, стоя чуть сзади своего партнера, левой рукой берется за его левую кисть, правой хватом снизу под его левое плечо и помогает во время прыжка взлететь повыше.

Наружный круг:

1–2 – шагом левой вперед подбивной прыжок.

3–4 – приставной шаг с правой вперед.

5–8 – подбивной прыжок шагом правой и приставной шаг с левой и т. д.

6. Самостоятельное выполнение подбивного прыжка.

И. п. – III позиция, левая впереди, руки в стороны.

1–2 – приставной шаг с левой вперед.

3–4 – подбивной прыжок шагом левой (слегка приседая на ней перед прыжком).

5–6 – приставной шаг с правой вперед.

7–8 – подбивной прыжок шагом правой и т. д.

При самостоятельном выполнении прыжка, требующего энергичного толчка вверх, маховую ногу поднимать вперед, туловище в полете слегка отклонять назад, голову поворачивать в сторону толчковой ноги. Можно сочетать прыжок с различными движениями рук. Например, поднимать в полете округлые руки вперед-вверх или одну руку округло в сторону-вверх ладонью вниз, другую в сторону и т. д.

При тренировках следить, чтобы приставной шаг, являющийся как бы разбегом к прыжку, выполнялся широким скользящим движением и без паузы переходил в следующий шаг в полуприсед для прыжка. При наличии музыкального сопровождения подбивные прыжки выполняются под вальс или мазурку.

Подбивные прыжки в сторону

Подводящие упражнения:

1. И. п. – стоя лицом к опоре, руки на рейке на уровне пояса.

1–2 – шагом левой влево (перед правой) полуприсед с последующим прыжком на ней, правая нога в сторону.

3–4 – приземляясь в полуприсед на левую, правая в сторону, держать.

5–8 – то же другой ногой.

2. И. п. – то же.

1–2 – шагом левой скрестно перед правой прыжок, правая в сторону с последующим приземлением на левую.

3–4 – опуская правую ногу, короткий удар ею о левую с возвращением в сторону (маховая нога коленом наружу).

5–8 – то же в другую сторону.

3. Подбивной прыжок в сторону при помощи опоры.

И. п. – стойка лицом к опоре, левая рука хватом снизу за рейку на уровне груди, правая хватом сверху на уровне головы.

1–2 – шагом левой влево прыжок, подбивая правую в полете. Слегка зависая на руках, проследить за выворотным положением маховой ноги во время подбива.

3–4 – повторить движение в другую сторону.

4. Самостоятельное выполнение прыжка.

5. Построение в колонну по три лицом к основному направлению.

Интервал и дистанция 1 м.

И. п. – III позиция, левая нога впереди, руки в стороны.

1–2 – с полуповоротом направо приставной шаг левой вперед.

3–4 – шагом левой влево подбивной прыжок в сторону, правая нога в сторону-вниз.

5–6 – с поворотом налево приставной шаг с правой вперед.

7–8 – шагом правой вправо подбивной прыжок, левая в сторону-вниз и т.д. Голову поворачивать в сторону маховой ноги. Положение

рук может быть различным: на приставных шагах – в стороны, в прыжке – на пояс, скрестно перед грудью, одна в сторону-вверх (одноименная с толчковой ногой) и т. д.

Подбивной прыжок назад

Это наиболее трудный прыжок из перечисленных выше. Чтобы обеспечить высокий вылет, следует научить занимающихся хорошо приседать перед прыжком на толчковой ноге (на всей стопе), слегка наклоняя туловище вперед (спина прямая), а в фазе полета мгновенно закреплять все мышцы, стараясь зафиксировать необходимую позу.

Подводящие упражнения:

1. И. п. – стойка левым боком к опоре в III позиции, левая рука впереди, правая в сторону.

1–2 – шаг левой в полуприсед, правая назад на носок. Прыжок на левой, правая назад с последующим приземлением на левую.

3–4 – приставной шаг с правой назад в и. п.

Повторить несколько раз и повернуться кругом для выполнения упражнения другой ногой.

2. И. п. – то же. Предыдущее упражнение, но подбивая в полете толчковой ногой находящуюся сзади маховую.

Как и предыдущие подбивные прыжки, подбивной назад следует потренировать с помощью опоры о гимнастическую стенку и с помощью партнера. Принцип поддержки такой же, как в подбивном прыжке вперед.

3. Выполнение подбивного прыжка назад на середине.

Построение в круг, левым боком к центру.

И. п. – III позиция, левая нога впереди, руки в стороны.

1–2 – приставной шаг левой вперед.

3 – шаг левой в полуприсед, слегка наклоняя туловище вперед.

4 – подбивной прыжок назад, руки дугами книзу вперед-вверх.

5–8 – то же с другой ноги.

Руки, как и в предыдущих прыжках, могут находиться в различных положениях. Все три вида подбивных прыжков могут быть соединены в одну прыжковую связку. Их можно чередовать с вальсовыми шагами.

Повороты

Прежде чем приступать к изучению различных поворотов, занимающимся следует овладеть стойкой на высоких полупальцах, сохраняя подтянутое положение туловища. Успешное выполнение поворотов

зависит от умения сохранять равновесие тела во время вращательных движений. Следовательно, упражнения в равновесии являются подготовительными к поворотам.

Повороты выполняются на двух ногах и на одной, на месте и с продвижением. Положение рук, туловища и свободной от опоры ноги во время поворота бывает различным и изучается предварительно.

Повороты выполняются вперед и назад. Поворот вперед, т. е. одноименный, выполняется на правой ноге направо. Поворот назад (разноименный) выполняется на правой ноге налево. Тренировка сложных поворотов требует большого упорства и многократных повторений. Простейшими видами поворотов являются повороты переступанием и повороты скрещением одной ноги перед другой.

Поворот переступанием выполняется на высоких полупальцах, руки в стороны, плечи развернуты, голова слегка приподнята. Плотное держание ноги вместе, мелкими шажками поворачиваться вокруг своей оси, сохраняя правильную осанку и прямые ноги.

1. И. п. – о. с.

1–2 – подняться на носки, руки в стороны.

3-«и» – 4-«и» – поворот направо, переступая на 180° (четыре мелких шажка).

5–6 – полуприсед с последующим подъемом на носки.

7–8 – И. п.

То же налево.

2. То же с поворотом на 360° направо.

3. То же с поворотом налево.

4. Повороты переступанием можно сочетать с танцевальными шагами, например полькой.

Скрестные повороты на 180 и 360°.

Начинать обучение скрестным поворотам следует из основной стойки. Поставив одну ногу скрестно вперед, надо подняться на носки, выполнить поворот на 180 или на 360°, затем опуститься на всю стопу, приняв и. п. Для выполнения разноименного поворота нога ставится скрестно назад.

Повороты скрестно можно выполнять с различными движениями рук: лицевыми кругами сверху и снизу, переводами рук слева направо и т. д.

Повороты переступанием и скрестные часто делают с предварительного шага в сторону, что придает движению динамичность и легкость.

Для тренировки вестибулярного аппарата скрестные повороты полезно выполнять поточно (по 3–4 поворота подряд).

Зачетная комбинация без предмета № 1 (табл. 2)

Музыкальное сопровождение – вальс. Темп медленный. Построение в колонну по четыре. Интервал и дистанция – 1 м.

И. п. – О.с.

Таблица 2

Такты	Счет	Описание движений
1	1–3	1-я и 2-я колонны с полуповоротом направо шаг на правую, левую согнуть вперед под тупым углом повыше. Правая рука округло вверх над головой ладонью вниз, левая в сторону, поворот головы налево
2–3	1–3 1–3	Выпрямляя левую ногу вперед дугой книзу, перевести ее назад, левая рука дугой книзу-вперед, правая в сторону – прогнуться (3-я и 4-я колонны выполняют упражнение с полуповоротом налево шагом вперед на левую)
4	1–3	С полуповоротом налево лицом к основному направлению вальсовый шаг левой влево
5	1–3	Вальсовый шаг правой вправо (3-я и 4-я колонны начинают вальсовый шаг правой вправо)
6	1–3	Перестроение в два круга лицом к центру на легком беге. Один круг образуют 1-я и 2-я колонны, второй – 3-я и 4-я. Закончить перестроение, взявшись за руки скрестно за спиной, правая нога вперед на носок
7	1–3	Наклон назад
8	1–3	Выпрямляясь, шаг правой назад в полуприсед, свободные руки в стороны
9	1–3	С поворотом направо левым плечом к центру круга приставить левую к правой, выпрямиться
10	1–3	Шагом левой подбивной прыжок вперед
11	1–3	Шагом правой подбивной прыжок назад
12	1–3	Скрестный шаг левой, поворот на носках на 360° направо, руки вниз. Опустить на всю стопу

Зачетная комбинация без предмета № 2 (табл. 3)

Музыкальное сопровождение – вальс. Темп медленный. Построение в колонну по четыре. Интервал и дистанция – 1 м.

И. п. – О. с.

Таблица 3

Такты	Счет	Описание движений
1	1–3	Поднимаясь на носки, небольшой выпад вперед на правую, левая сзади на носке, руки дугами вперед-вверх
2	1–3	Руки в стороны ладонями вверх, прогнуться

Такты	Счет	Описание движений
3	1–3	Встать на носок левой, подтянув к ней правую (не опираясь на нее), руки вверх
4	1–3	Шаг правой назад в полуприсед, левая вперед на носок, руки вперед, плечи и голову опустить (круглый полуприсед на одной ноге)
5–6	1–3 1–3	Повторить движения тактов 1–2
7	1–3	Поднимаясь на носок левой, подтянуть к ней правую, руки вверх и, продолжая движение правой ногой назад, встать на колено
8	1–3	Приставляя левую в стойку на коленях, сесть на пятки, руки сцепить за спиной, положив одну кисть на другую ладонью наружу, спина прямая
9	1–3	Прогибаясь в груди, наклон вперед до касания грудью бедер
10	1–3	Выгибая поясницу назад, опустить плечи и голову вперед (лбом коснуться коленей)
11	1–3	Выпрямляясь, встать на колени
12	1–3	Прогнуться в груди и поднять голову, руки вперед
13–14	1–3 1–3	Наклон назад, дугами вверх руки в стороны-вверх
15	1–3	Выпрямиться, руки дугами вверх-вперед
16	1–3	Упираясь пальцами ног в пол, встать на носки с последующим опусканием на стопу, руки дугами вниз-в стороны
17–18	1–3 1–3	Полуприсед на левой, правую согнуть вперед до касания носком внутренней стороны левого колена, руки дугами вниз-вперед, плечи и голову опустить (круглый полуприсед на всей стопе)
19–20	1–3 1–3	Выпрямляя опорную ногу, правую голень разогнуть вперед, выпрямить туловище, руки дугами вниз-в стороны, слегка прогнуться
21–22	1–3 1–3	Опуская правую ногу, продолжить ею движение назад, одновременно, наклоняясь вперед, принять положение горизонтального равновесия на левой. Правая рука дугой книзу-вперед
23	1–3	Держать
24	1–3	Выпрямляясь, приставить правую к левой, дугой книзу правая рука в сторону
25	1–3	Шагом правой вперед, левая назад открытый прыжок, левая рука дугой книзу-вперед-вверх, прогнуться
26	1–3	Приставной шаг с левой вперед, левая рука в сторону

Такты	Счет	Описание движений
27–28	1–3 1–3	Повторить движения тактов 25–26 с другой ноги и поменяться местами (1-й шеренге со 2-й и 3-й с 4-й). <i>Примечание.</i> На такты 25–28 шеренги, продвигаясь вперед, меняются местами, проходят мимо партнера правым боком. Закончить движение поворотом направо и налево лицом к основному направлению, руки в стороны
29–31	1–3 1–3	Шагом правой вперед три скачка с махами руками вперед и назад противоположно
32	1–3	Шаг левой, правая назад на носок, энергично спружинить руками (правая вперед, левая в сторону), прогнуться

Зачетная комбинация без предмета № 3 (табл. 4)

Музыкальное сопровождение – вальс. Построение в колонну по четыре лицом к основному направлению, дистанция и интервал – 1 м. И. п. – О. с.

Таблица 4

Такты	Счет	Описание движений
1	1–3	С поворотом направо, левым плечом к основному направлению, шаг на правую, левая назад, левая рука вперед, правая рука в сторону
2	1–3	Наклон вперед в переднее равновесие на правой
3–4	1–3 1–3	Держать
5	1–3	Выпрямляясь, шаг левой назад, правая вперед на носок, руки вниз
6–8	1–3 1–3 1–3	Наклон назад, руки, поворачивая ладонями наружу дугами назад-вверх, ноги прямые
9–10	1–3	Выпрямляясь, шаг на носок правой, приставляя левую в стойку на носках, руки вверх
11–12	1–3 1–3	Круглый полуприсед на носках
13–14	1–3 1–3	Целостная волна вперед, руки дугами вниз-в стороны
15–16	1–3 1–3	Бег с перестроением в два круга лицом к центру. Закончить движение основной стойкой. Перестроение: 1-я и 2-я шеренги образуют круг в верхней половине зала, 3-я и 4-я – в нижней
17–18	1–3 1–3	Шаг левой вперед в полуприсед, правую согнуть вперед под тупым углом, левая рука вперед, правая назад
19–20	1–3 1–3	Выпрямляя левую, правую назад прямую, дугами вниз сменить положение рук

Такты	Счет	Описание движений
21–22	1–3 1–3	С поворотом направо (левым плечом к центру круга) шаг на носок правой вправо, руки в стороны, приставляя левую скрестно перед правой, поворот на носках на 270° направо. Закончить движение лицом к центру круга
23–24	1–3 1–3	Повторить движение тактов 21–22
25	1–3	Шагом правой вправо, левая в сторону-назад, открытый прыжок, руки вправо-вверх
26	1–3	С поворотом направо (спиной к центру круга) шаг левой влево, скрещением правой ноги за левую поворот на носках на 180° (лицом к центру круга), руки влево-вниз
27–28	1–3 1–3	Повторить движения тактов 25–26. Закончить движение стойкой на носках, руки в стороны (левым боком к центру круга)
29	1–3	Шагом правой вперед закрытый прыжок, левая нога вперед прямая, дугами книзу руки вперед, голову слегка опустить
30	1–3	Шагом левой вперед открытый прыжок, правая назад прямая, дугами книзу руки в стороны, прогнуться
31	1–3	Повторить движение такта 29
32	1–3	Выпад левой, правая назад на носок, руки дугами вниз - в стороны, прогнуться, держать

2.3. Упражнения с предметами художественной гимнастики

В художественной гимнастике используются пять предметов: скакалка, обруч, мяч, булавы, лента. Во времена становления гимнастики выступали также с вымпелами, шарфами, можно было использовать одновременно два предмета. Этот вид спорта очень часто называют «балет с предметами».

Современными лидерами по производству гимнастических предметов являются две японские фирмы: Chacott и Sasaki. Выпускаемые ими предметы соответствуют всем спортивным стандартам, но довольно дорогие. Однако альтернативы нет. Предметы российских и тайландских производителей используются только для тренировок с маленькими детьми, которые не принимают участие в соревнованиях.

Вес, размер и фактура предметов, с которыми выступают гимнастки, строго регламентированы.

СКАКАЛКА

Скакалка (рис. 14) считается самым простым для гимнастики предметом. Скакалки выпускаются различных цветов и первоначально имеют длину 3 метра, поэтому подойдут для гимнастики с любым ростом до 180 см. Как правило, новая скакалка оказывается велика, поэтому ее необходимо обрезать под рост гимнастки. Считается, что обрезать скакалку нужно с обеих сторон, чтобы не изменялась центровка, и завязывать одинаковые узлы с обоих концов. Общепринято, что концы скакалки с уже завязанными узлами должны быть у подмышечных впадин или чуть выше, когда гимнастка стоит на ней обеими ногами (рис. 15).



Рис. 14

Изготавливают пеньковые и синтетические (нейлоновые) скакалки. Синтетическая должна обладать такими же качествами легкости, гибкости, как и пеньковая. У всех гимнастических скакалок нет никаких ручек, только один или два узла на каждом конце.

Узлы пеньковой скакалки можно закрепить, прошив нитками, у нейлоновой узлы можно обжечь.

Удержание скакалки

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 пальцем. 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;
- сложенной 2–4 раза одной и двумя руками.

Упражнения со скакалкой

Упражнения с этим предметом многообразны. Они состоят из прыжков через скакалку, из махов, кругов скакалкой, переводов и бросков. Прыжки могут быть толчком двумя, толчком одной, с места и с разбега, одиночные и поточные. Прыжки выполняются с одним или двумя вращениями скакалки вперед и назад.



Рис. 15

Как средство развития прыгучести и выносливости упражнения со скакалкой могут применяться на занятиях и с мальчиками и с девочками. Для новичков, впервые взявших скакалку в руки, характерно чрезмерное напряжение мышц всех частей тела, что приводит к быстрой утомляемости занимающихся.

По мере знакомства с техникой упражнений со скакалкой они постепенно овладевают умением дифференцировать степень напряжения различных мышечных групп, сохраняя запас своих сил на более длительный период. Поэтому первые занятия со скакалкой следует строго дозировать, чередуя прыжки с махами, кругами и переводами скакалки. Изучаемые формы прыжков через скакалку сначала осваиваются без нее у опоры и на середине. Движения со скакалкой (махи и вращения) должны быть равномерными, без касания ею тела и без скручиваний самой скакалки. Быстрые вращения, особенно двойные, выполняются кистью, замедленные – всей рукой. Тело в полете подтянуто, носки вытянуты. Толчок перед вылетом энергичный и короткий с предварительным полуприседом. Приземление мягкое в полуприсед перекатом с носков на всю стопу. Несложные упражнения со скакалкой, не требующие резких толчковых движений, могут использоваться в подготовительной части урока, а сложные по координации – в основном после разминки. В разминку рекомендуется включать пружинные движения ногами и упражнения со сгибанием и разгибанием стопы.

Махи и круги скакалкой (сложенной вдвое) в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях (рис.16).

Обычно круги скакалкой сопровождаются махами ею, поэтому и обучение следует начинать с них.

Махи и круги выполняются в лицевой и боковой плоскостях сверху и снизу, в горизонтальной – влево и вправо. После маха в боковой

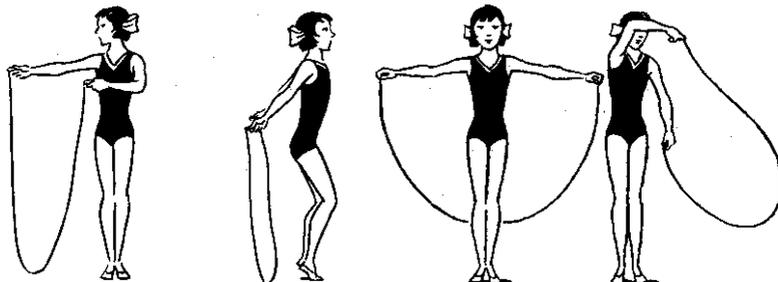


Рис. 16

плоскости книзу прыжки выполняются с вращением скакалки вперед, а после маха сверху – назад.

Махи и круги делятся на большие (выполняемые движением в плечевом суставе), средние (в локтевом) и малые (кистью). Они могут выполняться одной и двумя руками. При покачивании и махах скакалку держат за узелки в обеих руках, сохраняя ее расправленной.

Движения выполняются сначала стоя на месте, затем с переносами тяжести тела с одной ноги на другую, свободная нога в сторону, назад или вперед на носок. Чтобы придать движениям мягкий, раскачивающийся характер, ноги во время выполнения махов слегка пружинят.

Упражнения на сочетание махов и кругов в лицевой плоскости:

1. И. п. - руки вперед, локти слегка согнуты, концы скакалки в обеих руках.

1 – шагом левой влево, правая в сторону на носок, мах скакалкой влево.

2 – повторить движение вправо.

3 – приставляя правую к левой в полуприсед и соединяя кисти, средний лицевой круг скакалкой книзу-влево в лицевой плоскости.

4 – шаг левой влево, правая в сторону на носок, выпрямляя руки, мах скакалкой книзу-влево. Повторить упражнение в другую сторону. Махи и круги скакалкой следует сопровождать небольшим пружинным движением ног и наклонами туловища в сторону маха.

2. То же выполнить одной рукой, другая в сторону, скакалка сложена вдвое.

И п. – руки вперед, локти согнуты, скакалка впереди, концы ее в обеих руках.

1–4 – повторить упражнение 1, но на счете 3 приставной шаг левой влево со средним лицевым кругом скакалкой книзу-влево.

5–8 – то же вправо, но на счете 8 передать оба конца скакалки в правую руку.

9–12 – повторить движения счета 1–4 со скакалкой в правой руке (12 – передать ее в левую руку).

13–16 – повторить движения на счет 9–12 в другую сторону и другой рукой.

Предложенную связку на 16 счетов из махов и кругов в лицевой плоскости рекомендуется разучивать по 8 счетов, соединив их выполнение после освоения каждой в отдельности.

Круги и махи скакалкой в боковой плоскости:

1. И. п. – правая рука со скакалкой, сложенной вдвое, вперед, левая в сторону.

- 1 – слегка спружиня и сгибая локоть, мах скакалкой назад.
- 2 – повторить движение в обратном направлении.
- 3 – сгибая локоть, средний круг скакалкой книзу-назад.
- 4 – мах назад.
- 5–8 – повторить движение в обратном направлении, передав скакалку в левую руку на счете 8.

То же другой рукой.

2. И. п. – руки вправо, концы скакалки в обеих руках.

Повторить упражнение 1, выполняя махи и круги в боковой плоскости двумя руками. При выполнении кругов локти сгибаются, кисти соединяются. Предлагаемые упражнения могут быть выполнены с шагами вперед и назад.

Круги скакалкой в горизонтальной плоскости:

1. И. п. – руки в стороны, оба конца скакалки в правой руке.

1–3 – поднимая правую руку вверх и слегка сгибая локоть, три малых круга скакалкой над головой влево (круги кистью).

4 – выпрямляя руку, мах скакалкой влево.

5–8 – то же вправо.

2. И. п. – то же.

1–4 – четыре малых круга скакалкой над головой влево.

5–6 – руки вперед, передать скакалку в левую руку.

7 – передать скакалку из левой руки в правую за спиной.

8 – передать скакалку в левую руку спереди и принять И. п., скакалка в левой руке.

3. То же, выполняя круги скакалкой над головой на беге, сгибая ноги назад. Передача скакалки из одной руки в другую производится на повороте на 360° налево скрещением левой ноги перед правой. То же другой рукой и другой ногой в другую сторону.

4. И. п. – то же.

1–2 – большой круг скакалкой влево над головой.

3–4 – средний круг скакалкой влево под ногами с прыжком через нее толчком двух ног, слегка сгибая колени.

Круги и обкручивания скакалкой различных частей тела в сочетании с поворотами, прыжками и танцевальными шагами.

1. И. п. – III позиция, левая впереди, скакалка впереди, концы ее в обеих руках, руки влево, правая согнута в локте.

1–4 – два шага польки вперед с левой, слегка наклоняясь вперед-вправо, небольшим вращением левой руки вперед намотать скакалку на левую руку.

5–8 – легкий бег назад в стойку на носках, вращая левую руку по небольшой дуге назад, размотать скакалку, и. п.

9–12 – четыре шага галопа вправо, четыре средних круга скакалкой в боковой плоскости справа и слева.

13–15 – вращая скакалку вперед, три прыжка с одной ноги на другую, сгибая свободную вперед под прямым углом.

16 – полуприсед ноги вместе, руки вправо. Повторить с другой ноги и другой рукой.

2. И. п. – левая рука вперед, правая в сторону, оба конца скакалки, сложенной вдвое, в правой руке.

1–2 – два шага мазурки с левой, два круга скакалкой в боковой плоскости слева и справа.

3 – приставить левую к правой в полуприсед, горизонтальный круг скакалкой влево над головой.

4 – горизонтальный круг скакалкой влево под ногами с прыжком через нее толчком левой на правую, слегка сгибая ноги назад.

5–7 – повторить движения тактов 1–3.

8 – встать на носки, руки в стороны.

9 – слегка спружинив, шаг левой влево, правая в сторону на носок, мах скакалкой книзу-влево в лицевой плоскости.

10 – слегка спружинив, приставить левую к правой в стойку на носках, мах скакалкой книзу-вправо, передать второй конец скакалки в левую руку, прижав кисть к талии справа.

11 – шаг вперед на носок левой и, приставляя правую, поворот на носках на 360° налево, круги правой рукой над головой влево, наматывающая скакалку вокруг талии.

12 – повторить движение такта 11.

13 – шаг назад на носок правой, приставляя левую, поворот на носках на 360° направо, круги правой рукой над головой вправо, разматывающая скакалку с туловища.

14 – повторить движение такта 13.

15 – полуприсед, руки влево, передать оба конца скакалки в левую руку.

16 – выпрямить ноги.

Повторить упражнение с другой ноги и другой рукой.

Разучивать комбинацию рекомендуется по связкам с 1-го по 8-й и с 9-го по 16-й такт. В начале обучения шаг мазурки следует заменить простыми шагами вперед в темпе мазурки (шаг на одну четверть такта). Во второй связке шаги в стойку на носках перед поворотом на 360° делать короткие и быстрые. Инерция поворота создается кругами правой руки над головой в сторону поворота.

3. Польшка.

И. п. – стойка на носках, один конец скакалки в правой руке внизу, середина скакалки в левой руке (рис. 17).

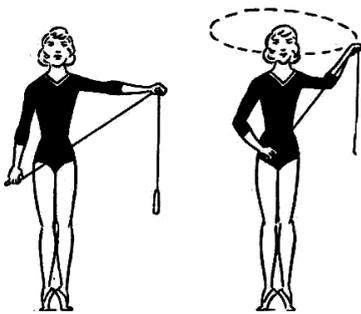


Рис. 17

1–3 – три шага польки с правой по дуге вправо, вращаясь на 360°, горизонтальные круги свободным концом скакалки над головой вправо.

4 – приставить левую к правой в полуприсед, поймать свободный конец скакалки правой рукой, руки вверх, слегка согнуты, вдвое сложенная скакалка натянута горизонтально.

5 – опуская руки вниз, качнуть скакалку назад, толчком левой прыжок на правую, сгибая ноги вперед, приставить левую к правой.

6 – качнуть скакалку вперед, прыжок через нее толчком правой на левую, приставить правую к левой в полуприсед, правая рука вперед, левая, опуская свой конец скакалки, в сторону.

7 – четыре быстрых вращения правой рукой влево, наматывая скакалку на руку (локоть слегка согнут).

8 – вставая на носки, размотать скакалку с руки обратным вращением предплечья.

Зачетная комбинация со скакалкой № 1 (табл. 5).

Музыкальный размер – 4/4.

И. п. – скакалка впереди, концы ее в обеих руках, руки влево, правая кисть прижата к левому боку.

Таблица 5

Такты	Счет	Описание движений
Затакт	«и»	Небольшой мах скакалкой вперед (замах)
1	1–3	Три шага бегом вперед с левой, сгибая ноги назад, небольшим вращением левой руки вперед-книзу намотать скакалку на левую руку
	4	Приставить правую в полуприсед
2	1–4	Выпрямляя ноги, шаг вперед на носок правой, левую согнуть вперед под прямым углом, небольшим вращением левой руки назад-книзу размотать скакалку с руки
3	1–2	Приставной шаг левой влево, средний лицевой круг скакалкой влево-книзу
	3–4	С поворотом налево шаг левой вперед, правая вперед-вниз, мах скакалкой вперед
4	1–4	Вращая скакалку назад просто и скрестно, четыре прыжка с одной ноги на другую, свободная нога вытянута вперед-книзу

Такты	Счет	Описание движений
5	1–2 3–4	С поворотом направо шаг правой вправо в полуприсед, левая в сторону на носок, круг левой рукой над головой вправо, переводя скакалку за спину. Приставить левую, выпрямить ноги
6	1–4	Вращая скакалку вперед, четыре прыжка выпрямившись, чередуя одно вращение скакалки с двойным вращением
7	1–4	Поворот на 360° налево скрещением правой перед левой, левую кисть прижать к талии справа, большой круг правой рукой над головой влево
8	1–4	Спружинив, встать на носки

Прыжки

Прыжки на месте с вращением скакалки вперед и назад

Все формы прыжков сначала изучаются без скакалки в подготовительной или основной части урока.

Начинать обучение рекомендуется с прыжка выпрямившись, выполняемого толчком двух ног, вытягивая тело в фазе полета и приземляясь на носки с перекатом на всю стопу в полуприсед. Прыжок выполняется с вращением скакалки вперед и назад просто и скрестно.

Подводящие упражнения:

1. Прыжок выпрямившись через качающуюся скакалку вперед и назад в лицевой плоскости (концы скакалки в обеих руках).

2. Прыжок выпрямившись, вращая вдвое сложенную скакалку в боковой плоскости кверху и книзу правой или левой рукой, добиваясь равномерности вращений скакалки с прыжками (одно вращение на один прыжок).

3. Из и. п. (скакалка сзади, концы в обеих руках) прыжок выпрямившись с промежуточным прыжком, вращая скакалку вперед и назад. При прыжках с промежуточным прыжком скакалка вращается замедленно всей рукой (рис.18, а, б).

После освоения предлагаемых подготовительных упражнений можно переходить к тренировке поточных прыжков выпрямившись через вращающуюся скакалку вперед, затем назад и со скрестными вращениями вперед и назад. При скрестном вращении скакалки (петлей) руки сгибаются так, чтобы кисти выходили за линию тела чуть выше уровня тазобедренных суставов. Скрестные вращения легче ус-

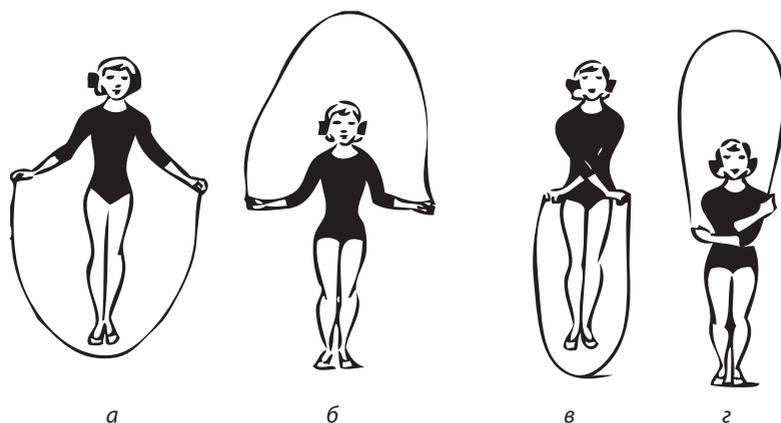


Рис. 18

ваиваются при вращении скакалки назад (рис.18, в, з). С них и следует начинать обучение.

4. И. п. – скакалка впереди, концы ее в обеих руках: скрещивая руки, накинуть скакалку на себя петлей и, опуская руки, перешагнуть через нее назад.

5. И. п. – скакалка сзади, концы ее в обеих руках: перекинуть скакалку вперед и скрестить руки на уровне тазобедренных суставов, затем шагнуть в образовавшуюся петлю и энергичным движением кистей перекинуть скакалку вперед, раскрыв руки в стороны, и т. д.

Прыжки с одной ноги на другую

1. И. п. – скакалка впереди, концы ее в обеих руках.

1–2 – качнув скакалку назад, прыжок толчком левой на правую, сгибая левую назад.

3–4 – качнув скакалку вперед, прыжок толчком правой на левую, правую вперед-вниз.

2. И. п. – скакалка сзади, концы ее в обеих руках.

1 – вращая скакалку вперед, прыжок толчком левой на правую, согнув левую назад.

2 – шаг левой назад. Вращение скакалки замедленное, движение ног на счет 1–2 выполняется за одно вращение скакалки.

3. И. п. – скакалка впереди, концы ее в обеих руках, прыжки толчком правой на левую, вращая скакалку назад.

4. И. п. – скакалка сзади, концы ее в обеих руках. Вращая скакалку вперед, последовательные прыжки с одной ноги на другую, сгибая свободную ногу назад. Упражнение выполняется с продвижением вперед, с небольшим наклоном туловища вперед.

5. И. п. – то же. Вращая скакалку вперед, последовательные прыжки толчком одной на другую, свободная нога вперед-вниз. То же, вращая скакалку назад. Упражнение можно выполнить с междускоками.

6. И. п. – то же. Высокий бег через вращающуюся скакалку вперед, чередуя с шагами вперед и махами скакалкой в боковой плоскости.

Зачетная комбинация со скакалкой № 2 (табл. 6).

Таблица 6

Такты	Счет	Описание движений
1–2	1–2	Два средних круга скакалкой вперед-книзу в боковой плоскости справа и слева
3	1–2	Приставной шаг правой вправо, средний лицевой круг скакалкой влево-книзу
4	1–2	Шаг правой вправо, левая в сторону на носок, мах скакалкой вправо
5–6	1–2 1–2	С поворотом направо четыре прыжка выпрямившись, вращая скакалку назад просто и скрестно
7	1–2	Мах скакалкой назад, полуприсед
8	1–2	С поворотом налево лицом к основному направлению встать на носки

При повторении упражнения такты 5–8 выполнить в другую сторону.

Прыжки с двойным вращением скакалки

Такие прыжки выполняются за счет высоты вылета и быстроты вращения скакалки. Обучение следует начинать с вращений.

1. И. п. – руки в стороны, вдвое сложенная скакалка в правой руке.

1 – малый круг скакалкой вперед-книзу в боковой плоскости справа.

2 – два малых круга скакалкой в том же направлении.

3–4 – повторить движение счета 1–2 и т. д.

После овладения упражнением предложить занимающимся выполнить три малых круга скакалкой на счете 2, затем оба упражнения с прыжками выпрямившись.

2. И. п. – скакалка сзади, концы ее в обеих руках. Прыжки выпрямившись, вращая скакалку вперед, чередуя одиночные вращения с двойными.

3. И. п. – то же.

1–3 – три шага вперед с левой, три средних круга скакалкой в боковой плоскости слева и справа.

4 – приставить правую в полуприсед, круг скакалкой справа.

5–8 – четыре прыжка выпрямившись, вращая скакалку вперед, чередуя одиночные вращения с двойными.

Зачетная комбинация со скакалкой № 3 (табл. 7).

В качестве музыкального сопровождения можно использовать польку.

И. п. – скакалка сзади, концы в обеих руках.

Таблица 7

Такты	Счет	Описание движений
1	1–2	Шаг левой вперед, правая сзади на носке, два малых круга скакалкой в боковой плоскости слева
2	1–2	То же с другой ноги и с другого бока, раскрыв руки в стороны-вниз и вращая скакалку вперед, четыре прыжка с одной ноги на другую, сгибая свободную ногу назад. Туловище слегка наклонить вперед, спина прямая
3–4	1–2 1–2	Приставной шаг левой влево, средний лицевой круг скакалкой влево-книзу
5	1–2	С поворотом налево, правым плечом к основному направлению, мах скакалкой вперед
7–8	1–2 1–2	Вращая скакалку назад просто и петлей, три прыжка с одной ноги на другую, свободная нога вперед-вниз. Закончить движение стойкой на носках, передав оба конца скакалки в левую руку на второй четверти такта 8
9	1–2	С поворотом направо лицом к основному направлению, слегка спружинив, шаг правой вправо, левая в сторону на носок, мах скакалкой в лицевой плоскости книзу-вправо
10	1–2	Повторить движение такта 9 в другую сторону
11–12	1–2 1–2	Шагом на правую поворот на 360° направо, скрещением левой перед правой горизонтальный круг скакалкой над головой вправо, затем, выпрямляя руки вперед, передать оба конца скакалки в правую руку и из правой в левую за спиной. Закончить движение – скакалка впереди, концы ее в обеих руках, ноги вместе
13	1–2	Слегка спружинив ногами, средний круг скакалки в боковой плоскости справа
14	1–2	Повторить движение такта 13 слева
15–16	1–2 1–2	Три прыжка выпрямившись, вращая скакалку вперед. Закончить движение стойкой на носках, скакалка впереди. Второй прыжок выполнить с двойным вращением скакалки

Зачетная комбинация со скакалкой № 4 (табл. 8)

Музыкальный размер – 2/4

И. п. – III позиция ног, правая впереди. Скакалка в правой руке хватом за один конец

Таблица 8

Такты	Счет	Описание движений
1–2	1–2 3–4	Шаг галопа правой вперед с одновременным махом скакалки вперед, с последующим рывком на себя и ловлей второго конца скакалки левой рукой, перевод скакалки назад
3–4	1–2 3–4	Четыре прыжка с поочередным толчком одной (начиная толчок левой) с вращением скакалки вперед
5	1–2	Захват скакалки за правую ногу
6	3–4	Поворотом на 45° поднять правую ногу с захватом в сторону, зафиксировать 1 счет
7–8	1–2 3–4	Четыре прыжка, толчком двумя с вращением скакалки назад, переставить два конца скакалки в правую руку
9–10	1–2 3–4	Три приставных шага влево с тремя вращениями скакалки вперед-книзу в лицевой плоскости, мах скакалкой влево (для смены направления вращения скакалки)
11–12	1–2 3–4	Три приставных шага вправо с тремя вращениями скакалки вперед-книзу в лицевой плоскости, мах скакалкой вправо
13	1–2	Захват скакалкой за правую стопу
14	3–4	Завязывание двух концов скакалки в узел, скакалку в правую руку
15–16	1–2 3–4	Вращение скакалки в боковых плоскостях (поочередно: правая, левая, правая) с последующим броском и ловлей двумя руками, приставить ногу, скакалку вверх

ОБРУЧ

Обруч – один из предметов в художественной гимнастике. Обручи изготавливают из пластика или синтетики, при условии, что этот материал не деформируется при движении. Раньше обручи были деревянными.

Диаметр обруча – 70–90 см (зависит от роста гимнастки), минимальный вес – 300 г. Обручи бывают однотонные или многоцветные. Многие гимнастки украшают их цветным скотчем.

Выбор обруча. Диаметр покупаемого обруча напрямую связан с ростом (а не возрастом) спортсменки (табл. 9).

Таблица 9

Рост занимающегося, см	Диаметр обруча, См	
до 135	70	
135–150	75	
150–160	80	
160–170	85	
170 и выше	90	

Рис. 19

Удержание обруча

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 движение различаются по плоскостям: лицевой, боковой, горизонтальной, наклонной.

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

Упражнения с обручем

Обручем можно выполнять махи, перекаты, повороты, вращения, броски, а также можно прыгать в обруч и через него. Все упражнения выполняются в различных плоскостях и направлениях (рис. 20).

Необходимо следить за точностью сохранения указанной плоскости движения обруча, равномерностью его вращений, слитностью переходов от одного элемента к другому, отсутствием колебаний обруча в полете.

Начинать обучение рекомендуется со знакомства занимающихся с хватами обруча и способами их изменения. Хват меняется либо небольшим броском обруча, либо перебором пальцев.

Хват обруча двумя руками бывает снаружи и изнутри. Обруч держат тремя пальцами (большим, указательным и средним) легко и свободно.

Хват обруча одной рукой бывает сверху и снизу. Обхватывают обруч всеми пальцами без напряжения (большой палец снаружи). По-

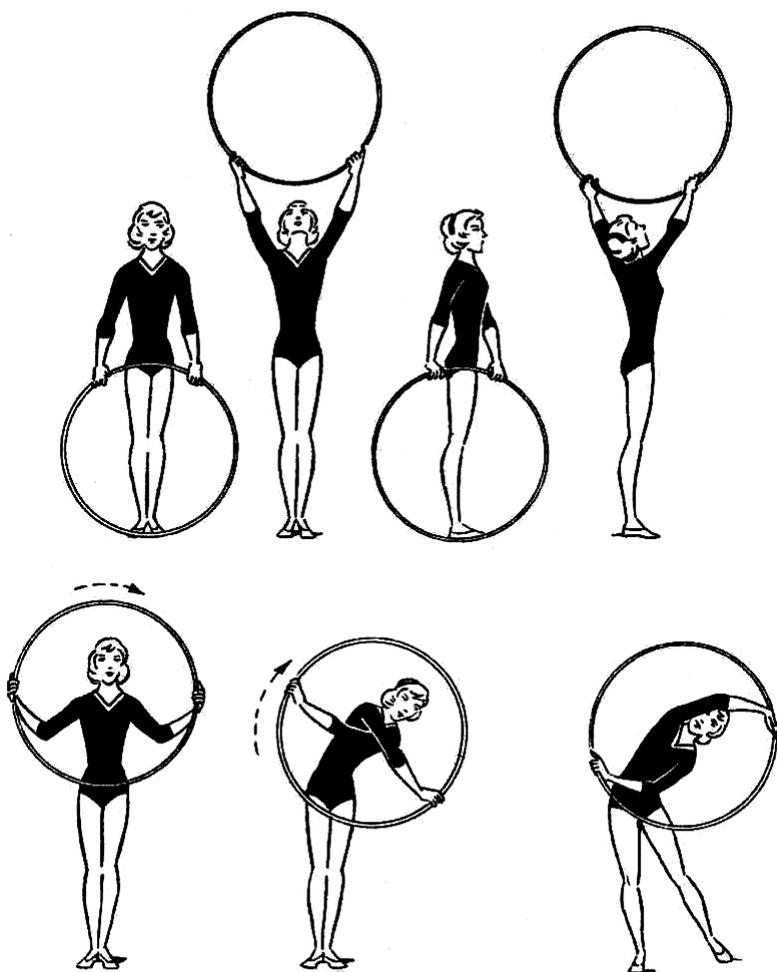


Рис. 20

ложение обруча по отношению к полу может быть горизонтальным, вертикальным или наклонным. По отношению к телу обруч может находиться в лицевой, боковой и промежуточной плоскостях.

Упражнения с обручем связаны в основном с вращением предмета (рукой, ногой, шеей, туловищем), его бросками и перекатами на фоне различных телодвижений.

Главное во вращении обруча – сохранить плоскость движения, по-другому он будет постоянно падать. Из-за того, что маховые движения всегда выполняются при жестком хвате, очень важен правильный

хват. При вращательных или качательных движениях, наоборот, необходимо уметь вовремя расслабить или напрячь мышцу.

Повороты обруча

Движение с обручем следует изучать с поворотов его в различных плоскостях.

Вертикальные повороты обруча в лицевой плоскости

1. И. п. – обруч вертикально вперед, хват снаружи (с боков), локти слегка согнуты.

1–2 – опуская правую руку дугой книзу-влево, левую дугой кверху-вправо, повернуть обруч вправо до скрестного положения рук (левая сверху); вернуть обруч в и. п. движением руками в обратном направлении. Повторить упражнение в другую сторону.

2. И. п. – стойка ноги врозь, обруч вертикально вперед, хват снаружи.

1–2 – перенести тяжесть на правую ногу, левая в сторону на носок, повернуть обруч книзу-направо с наклоном туловища влево.

3–4 – выпрямиться, повернуть обруч направо, шаг на левую, правая в сторону на носок, наклон вправо.

Повторить несколько раз.

3. И. п. – обруч вертикально вперед, хват снаружи.

1–2 – приставной шаг левой влево, поворот обруча направо.

2 – шаг левой влево, правая в сторону на носок, наклон туловища вправо.

3–4 – выпрямляясь, повторить движение в другую сторону.

Повороты обруча в боковой плоскости вперед и назад

1. И. п. – обруч вертикально слева, левая рука хватом снизу, правая хватом сверху.

1–2 – левая рука дугой назад-вверх, правая дугой вперед-вниз, поворот обруча вперед (локти согнуты).

3–4 – поворот обруча назад, возвращая его в и. п.

2. И. п. – левая нога вперед на носок, обруч вертикально справа (рис. 21, а).

1–2 – полуприсед на правой (рис. 21, б), поворот обруча вперед с наклоном туловища вперед (рис. 21, в).

3–4 – шагом на правую, левая сзади на носке, поворот обруча назад (левая рука дугой книзу-вперед, правая дугой вперед-кверху), прогнуться, смотреть в обруч.

3. И. п. – то же.

1 – приставной шаг правой вперед, поворот обруча назад.

2 – шаг на правую, левая назад на носок, наклон назад, смотреть в обруч.

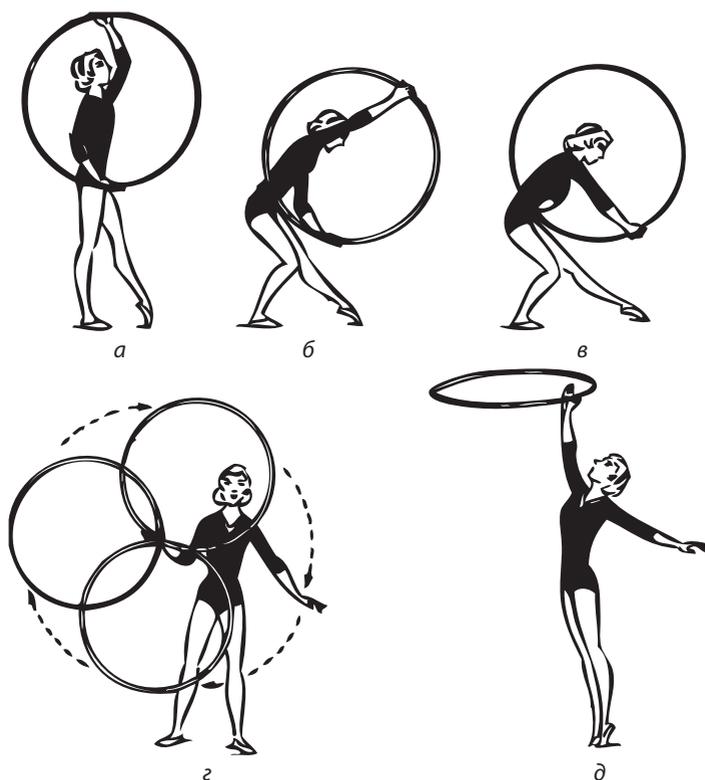


Рис. 21

3 – приставной шаг левой назад, поворот обруча вперед.

4 – шаг левой назад в полуприсед, правая вперед на носок, наклон вперед, смотреть в обруч.

Повторить перечисленные упражнения, держа обруч вертикально справа.

Повороты обруча в горизонтальной плоскости

1. И. п. – руки вверх, хват снаружи с боков, локти слегка согнуты. Выполнить повороты направо и налево до скрещения рук.

2. И. п. – то же.

3–4 – приседание на сомкнутых носках с поворотом обруча налево.

5–8 – выпрямление в стойку на носках с поворотом обруча направо.

Вращение обруча

Обруч вращается в различных направлениях в вертикальной и горизонтальной плоскостях равномерными движениями руки в плечевом суставе, держат его между большим и указательным пальцами.

1. И. п. – обруч вертикально вперед в правой руке, хват снизу за верхний край, локоть слегка согнут, кисть свободна, левая рука в сторону-вниз.

1–3 – небольшим замахом обруча вправо раскрыть ладонь, вращая обруч в лицевой плоскости.

4 – остановить вращение обруча, захватывая его пальцами.

И. п. – то же.

Вращение обруча в лицевой плоскости вправо и влево, кверху и книзу поочередно левой и правой рукой (рис. 21, з)

1. И. п. – руки в стороны, обруч на правой руке вертикально в боковой плоскости, согнутый локоть опущен, хват снизу за верхний край. Небольшим замахом обручем назад придать ему вращательное движение вперед, остановив обруч, сменить направление вращения.

То же левой рукой.

2. И. п. – левая рука, в сторону-назад, правая с обручем влево, вращение обруча вперед и назад вертикально в боковой плоскости слева. То же левой рукой справа. То же на легком беге, на шагах польки, вальса или мазурки.

Вращение обруча в горизонтальной плоскости над головой (рис. 21, д) влево и вправо выполняется также стоя на месте, на шагах, на беге, на танцевальных шагах и в соединении с поворотами.

Овладев вращениями обруча правой и левой рукой, следует научить занимающихся передаче обруча из одной руки в другую не останавливая вращения.

При вращении обруча в лицевой плоскости правой рукой вправо-книзу, передавая его в левую руку, левую кисть следует поставить ладонью вверх рядом с правой на нижний край вращающегося обруча, а правую быстро убрать. При вращениях в боковой плоскости передача обруча осуществляется так же, а в горизонтальной – рука подставляется ладонью внутрь.

Более трудной является передача обруча небольшим броском вверх и ловлей его другой рукой с продолжением вращения в сторону первоначального направления. Бросок выполняется небольшим подниманием руки вперед-вверх и толчком обруча кистью. Ловля другой рукой происходит хватом снизу за верхний край, быстро раскрывая кисть для продолжения вращения (руки свободные, хват мягкий с небольшим коротким сгибанием пальцев в момент ловли).

Вращение обруча на полу (рис. 22, а)

1. И. п. – обруч вертикально справа в лицевой плоскости, хват тремя пальцами правой руки сверху. С поворотом кисти наружу (замах) придать вращательное движение обручу внутрь резким поворотом

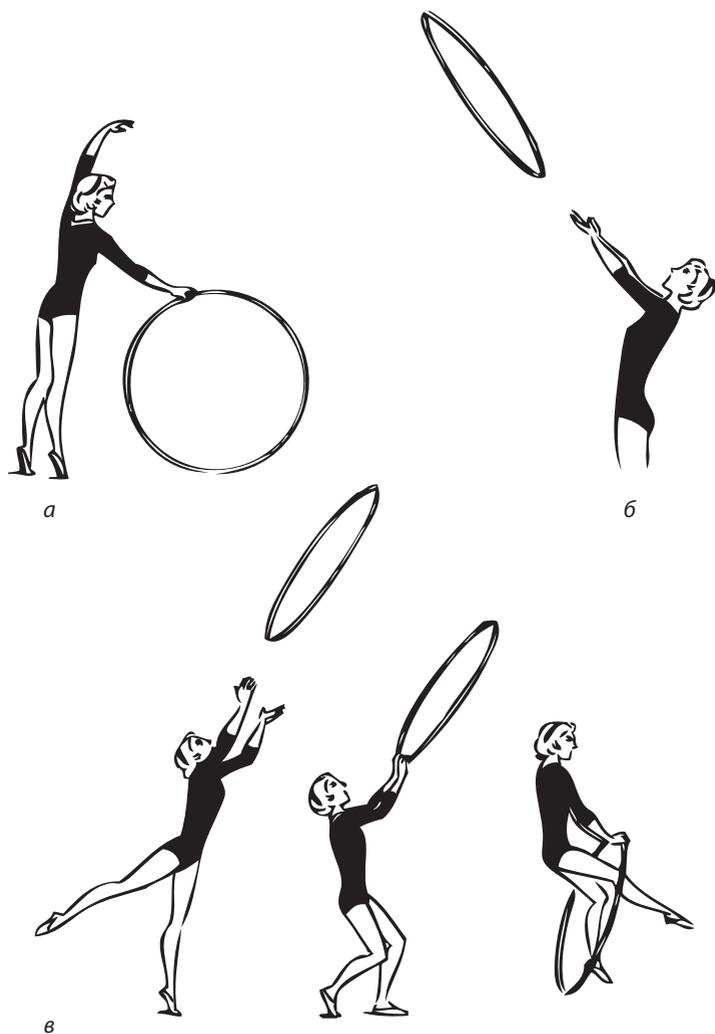


Рис. 22

кисти внутрь. Останавливать вращение обруча захватом его кистью снаружи.

Для вращения обруча наружу замах выполняется поворотом кисти внутрь. Во время вращения обруча по полу можно выполнять обходы его легким бегом или различными танцевальными шагами. Можно опускаться на одно колено, выполнять скрестные повороты на 360° с остановкой вращения обруча после поворота.

Броски обруча выполняются из различных И. п. во всех плоскостях и усложняются поворотами, прыжками в момент броска. Ловля обруча одной или двумя руками должна осуществляться без остановки движения.

Броски обруча двумя руками

Направление толчка руками при броске определяет положение обруча в полете. Поэтому перед броском, т. е. в И. п., обруч должен находиться точно в том положении, какое требуется в полете (наклонно вперед-кверху, горизонтально или вертикально) (рис. 22, б, в). Ловят обруч на ладони хватом снизу или сверху.

1. И. п. – руки вперед-кверху: хват обруча снаружи (с боков).

1 – сгибая локти в стороны, коснуться обручем груди, сохраняя его наклонное положение.

2 – шагом правой вперед, энергичным толчком выпрямить руки вперед-кверху, раскрывая кисти в конце движения – бросок (рис. 23).

3 – приставляя левую ногу, поймать обруч двумя руками снизу.

2. И. п. – то же.

1 – приставной шаг правой вперед, сгибая локти в стороны, приблизить обруч к груди.

2 – шагом правой прыжок, левая назад, бросить обруч вперед-кверху.

3–4 – легкий бег вперед, поймать обруч хватом снизу, принять И. п.

3. И. п. – то же.

1–2 – выполнить движения счета 1–2 предыдущего упражнения.

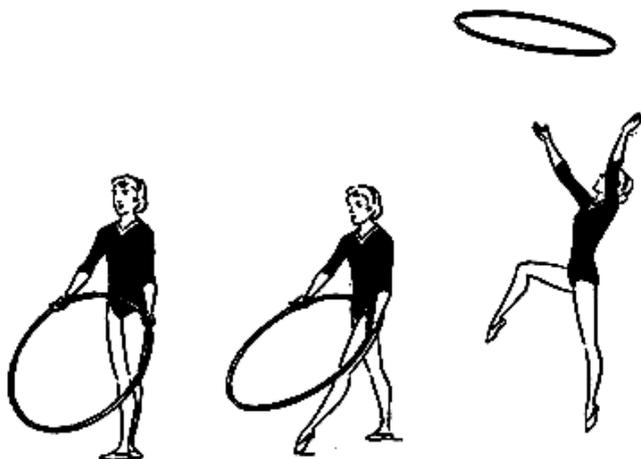


Рис. 23

3 – с шагом левой вперед поймать обруч и, вращая его вперед как скакалку, прыжок.

4 – И. п.

Горизонтальный бросок обруча

1. И. п. – руки вперед, хват обруча с боков снизу.

1 – слегка опустить руки.

2 – поднимая руки вперед-вверх, бросить обруч горизонтально вверх.

3–4 – поймать обруч двумя снизу.

2. И. п. – то же.

«И» – замах, слегка опуская руки вниз.

1 – шагом левой скачок, правую согнуть вперед, бросить обруч горизонтально вверх (рис. 23).

2 – шаг правой вперед, поймать обруч двумя снизу.

3 – вращая обруч вперед как скакалку, прыжок на левую.

4 – приставить правую, принять и. п.

3. И. п. – то же.

«И» – замах обручем книзу.

1 – горизонтальный бросок вверх.

2 – шаг вперед на правую, приставить левую в полуприсед, поймать обруч двумя руками хватом сверху за передний край, надевая его на себя.

3 – опуская задний край обруча, прыжок через него толчком левой на правую.

4 – приставить левую в и. п.

Вертикальный бросок обруча (рис. 24)

1. И. п. – руки вперед, локти полусогнуты, обруч вертикально в лицевой плоскости хватом снизу. Небольшим замахом книзу выпрямить руки вперед-кверху с броском обруча вертикально вверх и последующей ловлей хватом снизу. Выполнить упражнение стоя на месте и с продвижением вперед на шагах и на беге.

2. И. п. - то же.

1 – полуприсед, бросить обруч вертикально вверх.

2 – поймать за верхний край хватом сверху.

3 – вращая обруч вперед как скакалку, прыжок с левой на правую.

4 – приставить левую, принять и. п.

3. И. п. – руки с обручем вправо-книзу, обруч вертикально справа в боковой плоскости, левая рука хватом снизу за нижний край, правая хватом снаружи за задний край обруча, локоть согнут. Толчком левой рукой вперед-вверх бросок обруча вертикально вверх с ловлей двумя руками снизу.

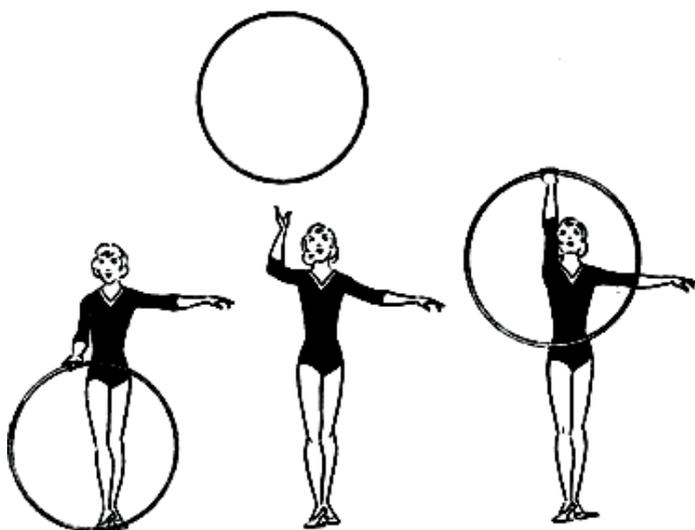


Рис. 24

Броски обруча одной рукой (рис. 24)

Бросок вращающегося на руке обруча выполняется выпрямлением руки вверх с активным толчком кистью в конце движения. В зависимости от заданного направления полета обруча рука выпрямляется вверх или вперед-вверх. Одной рукой обруч можно бросать за спину и под плечо, как мяч. Хват обруча при ловле может быть различным, но чаще употребляется хват снизу за нижний край и сверху за верхний край.

Броски обруча в лицевой плоскости

1. И. п. – правая рука с обручем вперед, локоть полусогнут, хват снизу за верхний край (рис. 24). Выпрямляя руку вперед-кверху, сделать бросок обруча вертикально вверх с последующей ловлей за верхний край снизу.

2. И. п. – то же.

1–2 – вращение обруча влево-кверху.

3 – бросок обруча вертикально вверх.

4 – поймать обруч за верхний край снизу.

Упражнения можно усложнить продолжением вращения обруча после ловли.

3. И. п. – то же.

1–2 – вращение обруча влево-кверху.

3 – бросить его по дуге влево вертикально вверх.

4 – поймать левой рукой за верхний край снизу.

4. То же другой рукой.

5. То же, продолжая вращение обруча после ловли левой рукой.

Броски в боковой плоскости

1. И. п. – правая рука с обручем в сторону, локоть полусогнут, хват снизу за верхний край.

1–2 – вращение обруча вперед, слегка пружиня ногами.

3 – бросок его вертикально вверх.

4 – ловля правой рукой за нижний край хватом снизу.

2. Выполнить предыдущее упражнение с ловлей за верхний край хватом снизу, продолжая вращение обруча вперед.

3. И. п. – левая рука в сторону-назад, правая с обручем влево, локоть слегка согнут.

1–2 – два шага вперед с левой, вращая обруч вперед в боковой плоскости слева.

3 – приставляя левую, бросить обруч вертикально вверх, слегка спружинив ногами.

4 – поймать левой рукой хватом снизу за нижний край.

Повторить упражнение другой рукой и с другой ноги.

4. То же, но поймать обруч хватом снизу за верхний край, продолжая вращение его вперед (счет 4).

5. То же на шаге польки или вальса вперед и назад.

Бросок обруча под плечо

1. И. п. – правая рука с обручем вверх, хват снаружи, указательный палец вытянут вперед на обруче (рис. 25).

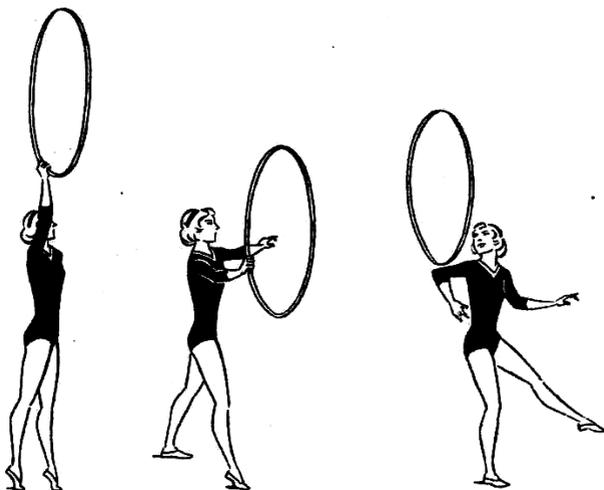


Рис. 25

Опуская руку вперед, согнуть локоть в сторону, кисть под плечо, активным движением пальцев бросить обруч под плечо вперед-вверх. Поймать правой рукой за верхний край хватом снизу, продолжая вращение.

Прыжки

Разнообразные прыжки в обруч и через него, выполняемые толчком двух ног или с одной на другую, изучаются предварительно без обруча. Сложность упражнений зависит от формы прыжка и сочетаний его с другими движениями.

Прыжки при вращении обруча вперед или назад, как скакалки, выполняются на месте и с продвижением в различных направлениях. Наиболее простыми являются прыжки в качающийся обруч в лицевой или боковой плоскости.

Все прыжки следует выполнять с легким, бесшумным приземлением. Хват обруча свободный.

Прыжки в качающийся обруч

1. И. п. – обруч горизонтально вперед, хват двумя руками сверху за передний край (рис. 26). Раскачивая обруч в лицевой плоскости назад и вперед, прыжки в обруч и из обруча толчком двумя.

2. Музыкальное сопровождение – полька.

И. п. – то же.

Такт 1 – качнув обруч назад, прыгнуть в обруч толчком левой на правую, приставить левую.

Такт 2 – качнув обруч вперед, повторить движение такта 1 в обратном направлении толчком правой на левую.

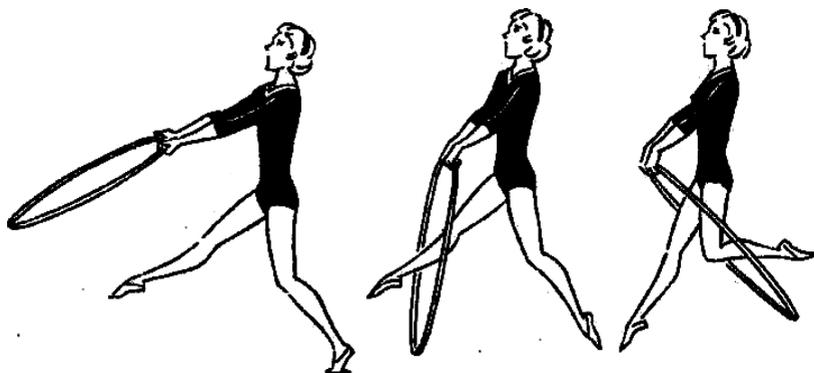


Рис. 26

Прыжки выполняются легко, на полупальцах, слегка сгибая ноги вперед. Обруч раскачивается равномерно, без пауз.

3. То же хватом сверху, раскачивая обруч одной рукой.

4. Прыжки через вращающийся, как скакалка, обруч:

а) И. п. – обруч вертикально вверх, хват двумя руками сверху, вращая обруч вперед как скакалку, прыжки толчком двух с промежуточным прыжком (рис. 27, а).

б) И. п. – то же. Прыжки через вращающийся обруч с левой на правую и с правой на левую. В неопорной фазе левая нога сгибается назад, правая вытягивается вперед-вниз.

в) И. п. – то же. Вращая обруч вперед, прыжки с одной ноги на другую, сгибая ноги вперед (высокий бег), на месте и с продвижением вперед.

г) То же, сгибая ноги назад и слегка наклоняясь вперед (спина прямая).

Маховые движения с обручем

1. И. п. – правая рука с обручем в сторону ладонью назад (рис. 27, б), хват свободный тремя пальцами.

1 – слегка сгибая локоть, мах обручем книзу-влево в лицевой плоскости.

2 – мах книзу-вправо.

3 – большой лицевой круг книзу-влево.

4 – мах влево, передать обруч в левую руку. Ноги слегка пружинят.

2. И. п. - то же.

Движения обручем те же. Движения ног:

1 – шаг левой влево, правая в сторону на носок.

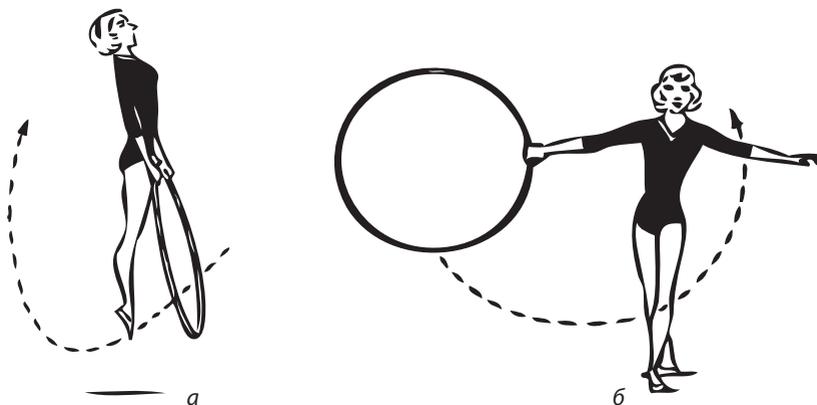


Рис. 27

- 2 – шаг правой, левая в сторону на носок.
 - 3 – приставляя левую, пружинное движение ногами.
 - 4 – слегка спружинить ногами.
3. И. п. – то же.
- 1–2 – большой лицевой круг обручем книзу-вправо (рис. 28).
 - 3–4 – сгибая локоть, средний лицевой круг за головой.
4. И. п. – правая рука с обручем вперед-вверх, хват за нижний край.
- 1 – с поворотом кисти наружу, сгибая локоть, средний круг обручем слева в боковой плоскости (рис. 29).
 - 2 – средний круг обручем справа.
 - 3 – повторить движение счета 1.
 - 4 – передать обруч в левую руку.

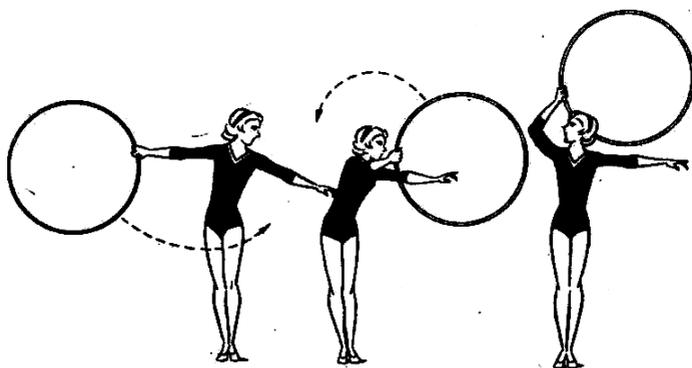


Рис. 28

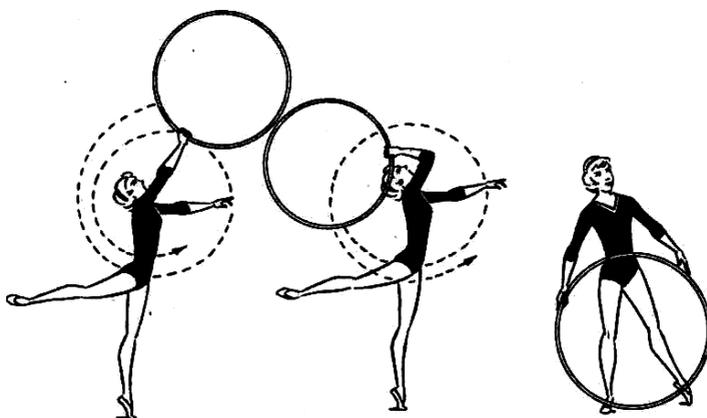


Рис. 29

Перекаты обруча по полу (рис. 30)

1. И. п. – левая нога в сторону на носок, обруч вертикально на полу справа в лицевой плоскости. Левая рука лежит сверху на обруче, слегка его придерживая, правая с правого бока хватом снаружи.

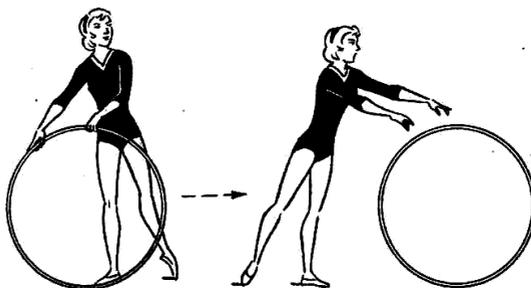


Рис. 30

1 – шаг левой, правая

в сторону на носок, толкнуть обруч правой рукой влево.

2 – остановить катящийся обруч левой рукой, принять И. п.

2. То же, заменив шаги выпадом влево и вправо.

3. То же, перекатывая обруч за спиной.

4. И. п. – левая нога вперед на носок, обруч вертикально справа в боковой плоскости.

1–2 – шаг на левую, толкнуть обруч правой рукой вперед.

3–4 – легкий бег вперед, догоняя катящийся обруч.

Перекаты обруча по полу с партнером, стоя в шеренгах лицом друг к другу. Расстояние между шеренгами 2–3 м.

Зачетная комбинация с обручем № 1 (табл. 10)

Музыкальное сопровождение – полька.

И. п. – обруч вертикально вперед в лицевой плоскости, хват правой снизу за верхний край, левая в сторону.

Таблица 10

Такт	Счет	Описание движений
1–2	1–2	Слегка пружиня ногами, вращение обруча влево-кверху
3	1–2	Бросить обруч вертикально вверх по дуге влево
4	1–2	Поймать обруч левой снизу за верхний край, продолжая вращение в ту же сторону
5–7	1–2 1–2	Повторить движения тактов 1–3 левой рукой с броском вертикально вверх
8	1–2	Поймать двумя руками снизу за нижний край
9	1–2	Приставной шаг правой вперед, согнуть руки, локти в стороны, обруч наклонно вперед-вверх
10	1–2	Шагом правой прыжок, левая назад, выпрямляя руки, бросок обруча наклонно вперед-вверх Поймать обруч двумя хватом снизу за нижний край

Такт	Счет	Описание движений
11	1–2	Вращая обруч вперед, как скакалку, шагом левой вперед, прыжок на правую
12	1–2	Приставить левую руку вверх (обруч в лицевой плоскости)
13	1–2	Приставной шаг левой влево в полуприсед, поворот обруча вертикально влево до скрестного положения рук, правая снаружи
14	1–2	Выпрямляя ноги, шаг правой вправо, левая нога в сторону на носок, левая рука отпускает обруч, правая рука с обручем вперед-вверх (обруч вертикально) в боковой плоскости
15	1–2	Приставить левую ногу к правой
16	1–2	Бросить обруч под правое плечо, поймать хватом снизу за верхний край, вращая обруч вперед в боковой плоскости справа
17–18	1–2	Два шага польки вперед с правой, вращая обруч вперед справа
19	1–2 1–2	Бросить обруч вертикально вверх
20	1–2	Поймать левой рукой справа за верхний край, продолжая вращение
21–22	1–2	Четыре небольших шага вперед с левой (шаг на каждую четверть), вращая обруч левой в боковой плоскости справа
23	1–2	Приставляя левую в полуприсед, встать на носки, бросить обруч вертикально вверх
24	1–2	С поворотом направо (левым плечом к основному направлению) поймать обруч двумя руками хватом снизу за нижний край
25–28	1–2	Вращая обруч вперед как скакалку, прыжки с одной на другую, сгибая ноги вперед. Закончить движение, ноги вместе, руки с обручем вперед (обруч горизонтально), хват снаружи с боков
29	1–2	Слегка спружинив ногами, бросить обруч горизонтально вверх
30	1–2	Поймать двумя руками хватом сверху внутри обруча и, опуская руки, надеть обруч на себя
31	1–2	Держать
32	1–2	Поворот налево лицом к основному направлению

Зачетная комбинация с обручем № 2 (табл. 11)

Музыкальный размер – 3/4

И. п. – III позиция ног, правая впереди. Обруч вперед-вниз хватом снаружи.

Таблица 11

Такты	Счет	Описание движений
1–2	1–3 1–3	Вальсовый шаг вправо с отведением обруча вправо (на 3 – обруч вниз) То же в другую сторону
3–4	1–3 1–3	Шаг вправо, скрестный шаг левой вперед, скрестный поворот на 360° вправо в И.п.
5–6	1–3 1–3	Вальсовый шаг влево с отведением обруча влево (на 3 – обруч вниз) То же в другую сторону
7–8	1–3 1–3	Шаг влево, скрестный шаг правой вперед, скрестный поворот на 360° влево в И.п.
9–10	1–3 1–3	Два вальсовых шага вперед с вращением обруча в лицевой плоскости (против часовой стрелки), левая рука в сторону. На последний счет (не прекращая вращения обруча) поменять положения рук.
11–12	1–3 1–3	Два вальсовых шага спиной вперед с вращением обруча в лицевой плоскости, правая рука в сторону
13	1–3	Вращение обруча на левой руке
14	1–3	Бросок обруча в лицевой плоскости и ловля правой рукой
15–16	1–3 1–3	Вращение обруча на правой руке, на последний счет – остановка обруча
17–18	1–3 1–3	Равновесие на правой (ласточка) с вращением обруча на полу правой рукой, на последний счет приставить правую, обруч вперед-вниз хватом снизу за верхний край обруча
19	1–3	Горизонтальный бросок обруча с оборотом на 180° и ловля двумя руками хватом снизу за верхний край обруча
20	1–3	Горизонтальный бросок обруча с оборотом на 360° и ловля двумя руками хватом снизу за верхний край обруча, с последующим вращением обруча на себя
21–22	1–3 1–3	Два прыжка толчком левой с вращением обруча вперед
23–24	1–3 1–3	Переставить обруч в правую руку в правой боковой плоскости, шаг правой в обруч, приседая и выпрямляясь, перешагнуть обруч, прийти в положение стоя, обруч в левой боковой плоскости

МЯЧ

Мяч – один из спортивных снарядов в упражнениях по художественной гимнастике. Мяч может быть резиновым или синтетическим при условии, что этот материал обладает такой же эластичностью, как и резина, однотонным или пестрым, с блестками (рис. 31).



Рис. 31

Диаметр – 18–20 см; вес не менее 400 г.

Выбор мяча. Для детей возрастом до 7 лет и ростом до 130 см лучше покупать юниорские мячи диаметром 15 см. Стандартные мячи в таком возрасте неудобны в работе, слишком велики для ребенка. Для детей от 10 лет нужно покупать стандартные мячи диаметром 18,5 см.

Диаметр малых мячей – 8–12 см, средних – 15–20 см, больших – более 20 см. В начальной школе рекомендуется использовать малые, в среднем звене – средние и в старших классах – большие.

Мячи необходимо хранить в чехле из мягкой ткани, который будет защищать поверхность от царапин.

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. В исходных положениях мяч может лежать на ладони. Можно поддерживать его пальцами с боков, и тогда ладони не касаются мяча, и, наконец, он может лежать на тыльной стороне кисти (рис. 32). В последнем случае пальцы предельно вытянуты. Руки при бросках и ловле мяча следует освободить от излишнего напряжения. Бросок выполнять с предварительным замахом. Ловлю мяча, особенно после высоких бросков,



Рис. 32

необходимо амортизировать, продолжив движение руки вниз. В противном случае мяч будет отскакивать от ладони. Захватывать мяч пальцами нельзя.

Баланс мяча – это сохранение устойчивого положения по отношению к кисти.

Упражнения с мячом

Упражнения с мячом весьма динамичны, в них используется большое количество различных движений: броски и ловля одной и двумя руками, перебрасывания, перекаты по частям тела, полукаты и броски, выполняемые не только руками, но и ногами, туловищем, головой, плечами; резкие и быстрые броски сочетаются с поворотами и удержанием мяча в разных пространственных положениях гимнастики при фиксации мяча на разных участках тела. Особыми действиями, характерными именно для этой группы упражнений, являются отбивы мяча и выкруты.

Броски и ловля мяча сочетаются с кувырьками, перекатами на спине или на груди, различного типа равновесиями и «обыгрывающими» действиями.

Броски и ловля мяча обеими руками

В качестве подготовительного упражнения сначала следует освоить без мяча предварительные и сопровождающие движения руками.

1. И. п. – руки в стороны. Раскачивание руками дугами книзу-вверх и дугами книзу-в стороны, слегка пружиня ногами.

2. Музыкальное сопровождение – вальс.

И. п. – руки в стороны, мяч на правой ладони.

1–3 – слегка сгибая руки дугами книзу-вперед, передавая мяч на обе ладони с последующим броском мяча вверх.

1–3 – туловище выпрямлено, руки вытянуты навстречу мячу, принимая его пальцами обратно на ладони с последующим движением рук дугами книзу-в стороны.

Мяч после ловли передается то на правую, то на левую ладонь, ноги слегка пружинят, глаза следят за полетом мяча. Характер движения – слитный. Движение можно выполнять в сочетании с ходьбой, легким бегом, шагами польки или вальса, поворотами, прыжками и т. д.

Броски и ловля мяча одной рукой

1. И. п. – правая рука вперед, локоть слегка согнут, мяч лежит свободно на ладони. Перед броском, слегка приседая, опустить руку вниз (замах), затем бросить мяч вверх. Ловить мяч надо на мягкую ладонь снизу, мгновенно опуская руку с мячом вниз (как бы продолжая его падение вместе с рукой) и снова слегка приседая.

2. То же, но из И. п. – рука с мячом в сторону ладонью вверх. Движение свободное, раскачивающееся, ноги слегка пружинят.

3. Переброска мяча из одной руки в другую на простых и танцевальных шагах.

Броски по дуге над головой

Выполнять можно на месте и с продвижением. Например:

1. И. п. – полуприсед, руки в стороны, локти слегка согнуты, мяч на правой ладони, туловище слегка наклонено вправо.

1 – выпрямляя туловище и ноги, мах правой рукой влево-вверх с броском мяча влево над головой.

2 – левая рука, слегка поднимаясь вверх, встречает мяч и, приняв его кончиками пальцев, передает на ладонь, опускаясь в сторону-вниз, туловище слегка наклоняется влево – полуприсед.

Упражнение может быть выполнено на вальсовых шагах в сторону (рис. 33)

Броски мяча под руку

1. И. п. – левая рука вперед, правая с мячом в сторону.

1 – дугой книзу мах правой рукой влево-вперед с броском мяча под левую руку.

2 – поймать мяч на правую ладонь снизу и вернуть руку в И. п. махом книзу. Ноги слегка пружинят.

2. Броски под руку с переносом тяжести тела с одной ноги на другую.

3. И. п. – левая нога в сторону на носок, левая рука вперед, правая с мячом в сторону ладонью вверх.

1 – слегка спружинив на правой, перенести тяжесть тела в полуприсед на левую, мах правой рукой влево-вперед с броском мяча под левую руку.

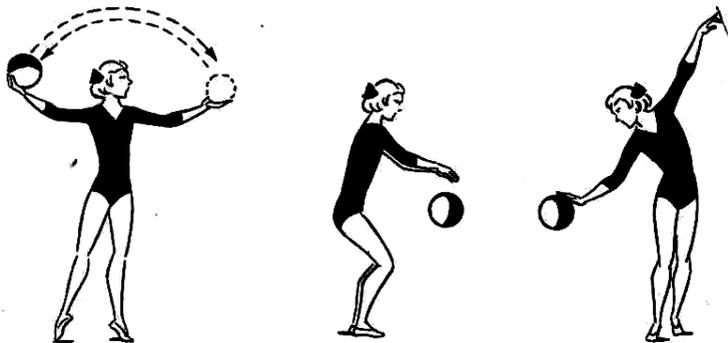


Рис. 33

2 – выпрямляя левую ногу, правая в сторону на носок, поймать мяч правой на ладонь снизу.

3–4 – спружинив, перенести тяжесть тела на правую, левая в сторону на носок, правая рука дугой книзу-в сторону. Выполнять свободно и слитно.

Отбивы мяча (броски мяча об пол), двумя и одной рукой и различные их сочетания с другими движениями можно начинать изучать с начальной школы.

Ловля мяча тыльной стороной кисти.

Прежде чем приступать к овладению ловлей на тыльную сторону кистей, следует освоить отбивы мяча вверх тыльной стороной кистей.

1. И. п. – руки вперед, локти слегка согнуты, мяч на ладонях.

«И» – чуть приподнять руки вверх.

1 – поворачивая ладони вниз, бросить мяч об пол.

2 – отбить мяч вверх тыльной стороной кистей.

3 – повернув ладони вверх, поймать мяч на ладони.

4 – чуть приподнять руки вверх (замах) и т. д.

Бросок об пол выполнять мягко, отбив невысокий.

2. И. п. – То же.

«И» – чуть приподнять руки.

1 – глубокий присед на носках, колени сомкнуты, бросок мяча об пол.

2 – выпрямляясь, отбить мяч вверх тыльной стороной кистей.

3 – полуприсед, поймать мяч на ладони.

4 – чуть приподнять руки (замах) и т. д.

3. И. п. – то же. Чередование бросков мяча вверх с ловлей на тыльную сторону кистей и с последующим небольшим броском и ловлей на ладони. Броски маленькие, выполняются поточно (от 1 до 8 раз) стоя на месте, одновременно с ходьбой, галопом и т. д.

4. И. п. – мяч на правой ладони: небольшие броски мяча вверх с последующим маленьким отбивом тыльной стороной кисти и ловлей на ладонь.

5. Высокие броски мяча с ловлей на тыльную сторону кистей. И. п. – руки в стороны, мяч на правой ладони.

1–2 – слегка спружинив ногами, дугами книзу руки вперед-вверх с броском мяча вверх.

3–4 – выпрямив ноги, руки вперед-вверх, принять падающий мяч на пальцы ладонями вниз и, быстро опуская руки вперед, согнуть локти, перекатив мяч на тыльную сторону кистей, выгнув пальцы назад, полуприсед.

5–6 – слегка подбросив мяч, поймать его на ладони.

7–8 – передавая мяч на левую ладонь, дугами книзу руки в стороны, выпрямить ноги. Ловля мяча на одну руку этим же способом трудна и требует длительных тренировок.

Броски мяча под плечо

1. И. п. – руки с мячом вперед, мяч держать пальцами с боков.
- 1 – слегка приседая, опустить руки к правому бедру вправо.
- 2 – сгибая локти, бросить мяч под правое плечо, выпрямить ноги.
- 3 – поймать мяч двумя руками с боков.
- 4 – И. п.
- 5–8 – то же под левое плечо.

Бросок под плечо одной рукой (рис. 34) начинается с горизонтального или вертикального выкрута мяча внутрь. Бросок выполняется всей рукой с дополнительным движением пальцев в момент, когда мяч находится у подмышечной впадины. Ловить мяч можно двумя или одной рукой (в этом случае мяч ловится снизу).

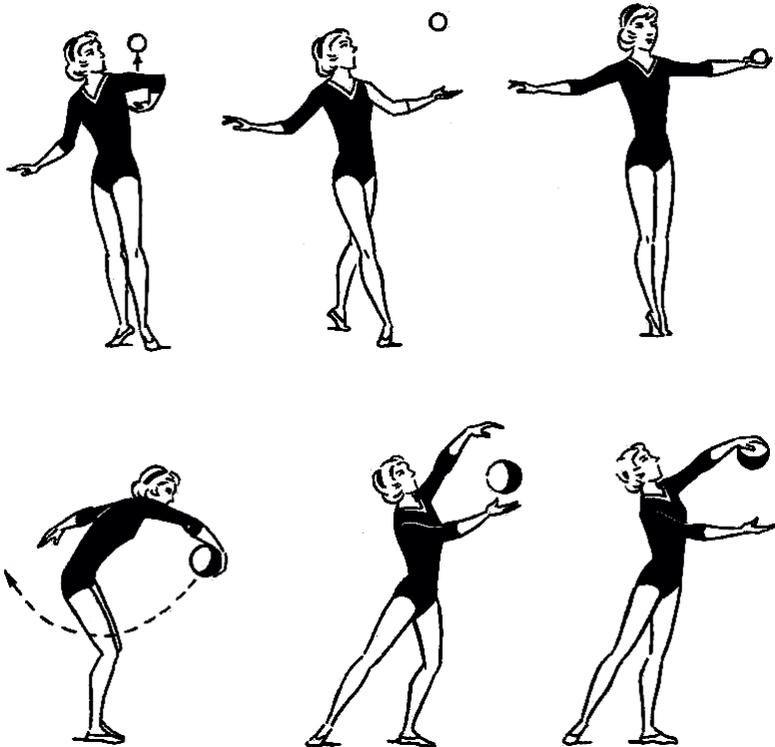


Рис. 34

Подводящие упражнения:

1. И. п. – мяч на правой ладони, кисть повернута пальцами назад.

1 – сгибая локоть в сторону, скользнуть правой кистью по правому боку до подмышечной впадины.

2 – разогнуть локоть в И. п. Повторить упражнение несколько раз правой и левой рукой.

2. То же с броском мяча под правое плечо. Поймать двумя руками.

Бросок правой рукой под левую с ловлей левой сверху

1. И. п. – левая рука вперед-вверх ладонью вниз, правая с мячом внизу.

1 – бросок мяча под левую кисть.

2 – поймать мяч левой рукой хватом сверху (ладонь книзу), мгновенно опуская руку по дуге вниз пальцами назад.

3–4 – повторить движение другой рукой.

Упражнение выполняется слитным раскачивающимся движением, ноги слегка пружинят.

2. И. п. – правая рука с мячом в сторону-вниз, левая округло в сторону-вперед ладонью вниз.

Бросить мяч правой по дуге книзу под левую кисть, поймать мяч левой сверху и бросить по дуге книзу под правую кисть и т. д.

Переброска мяча из одной руки в другую по воздуху и об пол

Построение в круг левым боком к центру.

1. И. п. – руки в стороны-вперед, мяч на правой ладони.

1–4 – четыре шага мазурки с правой с бросками мяча из правой руки в левую и обратно (ловить мяч снизу).

5 – шаг мазурки с левой, отбить мяч об пол в боковой плоскости слева, поймать левой снизу.

6 – повторить движение такта 5 с правой ноги с броском мяча об пол справа.

7 – повторить движение такта 5.

8 – приставить правую в стойку на носках, руки в стороны, мяч на левой ладони.

Перекаты мяча на грудь после ловли мяча на тыльную сторону кисти. Музыкальное сопровождение – вальс.

1. И. п. – руки в стороны, мяч на правой ладони.

1–3 – три шага легкого бега вперед с левой ноги, дугами книзу руки вверх, бросить мяч вверх.

1–3 – приставляя правую в стойку на носках, поймать мяч на тыльную сторону кистей и, не задерживая его, перекатить на грудь.

1–3 – три шага легкого бега назад с левой, опуская руки вперед-вниз, перекатить мяч обратно на тыльную сторону кистей.

1–3 – приставляя правую к левой в стойку на носках, слегка подбросить мяч вверх и поймать на правую ладонь снизу, руки в стороны.

1–3 – шаг левой назад, встать на левое колено.

1–3 – перекатить мяч по полу влево под правой ногой.

1–3 – перекатить мяч левой рукой обратно в правую под правой ногой.

1–3 – принять катящийся мяч на правую ладонь, встать на носки и перебросить его в левую руку. При повторении упражнения вставить на правое колено, мяч в левой руке.

Броски мяча об пол в сочетании с прыжками и поворотами. Музыкальное сопровождение – мазурка, счет – 2\4

1. И. п. – руки в стороны, мяч на правой ладони.

1–2 – приставной шаг с левой вперед.

1–2 – прыжок шагом с левой на правую, отбить мяч об пол справа в боковой плоскости, поймать правой снизу.

1–2 – приставной шаг с левой вперед.

1–2 – прыжок шагом с левой на правую, отбить мяч об пол справа в боковой плоскости, поймать правой снизу.

1–2 – скрещением правой перед левой поворот на носках на 360° налево, бросить мяч об пол в лицевой плоскости.

1–2 – слегка спружинив, поймать мяч после поворота на ладонь правой снизу.

1–2 – скрещением правой перед левой поворот на носках на 360° налево, бросить мяч об пол в лицевой плоскости.

1–2 – слегка спружинив, поймать мяч после поворота на ладонь правой снизу. Повторить упражнение с другой ноги и другой рукой.

Перекаты мяча

Перекатывать мяч можно по полу и по различным частям тела (руки, спина, грудь и т. п.). Мяч должен катиться ровно, без толчков, принимать его надо на пальцы, ставя кисть на пол навстречу катящемуся мячу. Мяч, катящийся по той или иной части тела, либо ловят после сбрасывания его на пол, либо останавливают его движение в обусловленной точке (на груди, на спине, на ладони и т. п.). Начинать обучение следует с перекатов по полу.

Перекат мяча по полу из положения выпада с последующим мелким бегом за мячом и остановкой его в приседе

Подготовительное упражнение:

1. И. п. – мяч на правой ладони. Шагом правой вперед глубокий присед, левая сзади на носке согнута. Покатить мяч по полу вперед, выпрямляясь, мелкий бег за мячом, руки в стороны. Слегка обогнав мяч, шаг правой вперед с последующим приседом на ней, левая сзади

на носке согнута, правую кисть на пол ладонью вверх, пальцами назад, принимая на нее катящийся мяч. Выпрямляясь, повернуть кисть дугой внутрь-вперед и передать мяч в левую руку. Повторить задание левой рукой.

Программное упражнение:

1. И. п. – мяч на правой ладони.

1 – выпад правой вправо, левая в сторону на носок, левая рука в сторону, правая в сторону-вниз.

2 – углубляя выпад и слегка наклоняясь вправо, покатить мяч по полу влево.

3–4 – с поворотом налево мелкий бег вперед за мячом, руки в стороны.

5–6 – слегка обогнав мяч, справа от него глубокий присед на носках, колени сомкнуты, правую кисть пальцами назад поставить на пол перед мячом.

7–8 – приняв мяч на ладонь, выпрямиться, повернув кисть дугой внутрь-вперед, передав мяч в левую руку небольшим броском.

Выполнить задание другой ногой и другой рукой.

Перекаты мяча между ладонями

1. И. п. – стойка на носках, левая рука над мячом, правая под ним, локти слегка согнуты (рис. 35). Не отделяя кисти от мяча, вращать его внутрь и наружу.

2. И. п. – то же. Вращая мяч между ладонями наружу.

1–7 – Семь шагов мелкого бега вперед с правой ноги.

8 – приставить левую к правой в полуприсед. Повторить упражнение, вращая мяч внутрь на беге назад. Во время бега туловище слегка наклонить вперед.

Перекаты мяча по предплечью и груди с последующим сбрасыванием на пол

Перекат мяча по руке, с руки на грудь или из одной руки через грудь в другую, по спине должен быть ровным и плавным. Добиться этого можно только многократными повторениями этих упражнений на уроке и дома.

Подводящие упражнения:

1. И. п. – руки вперед, мяч на ладонях. Поднимая руки вперед-вверх, перекатить мяч на грудь, прогнуться, затем, опуская руки вперед-вниз, перекатить обратно на ладони.

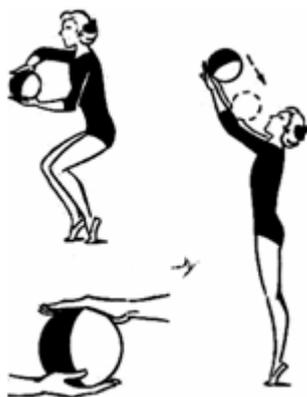


Рис. 35

2. И. п. – руки вперед ладонями вниз, мяч на тыльной стороне ладоней. Приподнимая и опуская руки, прокатывать мяч по рукам на грудь и обратно на ладони (рис. 36).

3. То же, перекачивая мяч на грудь (на легком беге вперед) и обратно на кисти (на беге спиной вперед).

4. И. п. – руки вперед ладонями кверху, мяч на правой ладони.

1 – слегка поднимая правую руку, перекатить мяч на грудь.

2 – левой рукой задержать мяч на груди, положив ладонь на мяч сверху.

3–4 – повернув левую кисть наружу, принять мяч на ладонь, выпрямляя руку в И. п. Повторить перекат на левой руке.

5. И. п. – руки в стороны, мяч на правой ладони.

1–2 – слегка поднимая руку, перекатить мяч на грудь.

3–4 – сгибая левую руку, задержать мяч на груди.

То же левой рукой.

Программное упражнение:

1. И. п. – правая рука в сторону, мяч на ладони.

1 – небольшой выпад левой влево, слегка приподнимая правую руку, покаты мяч по руке на грудь.

2 – слегка наклоняясь влево, уронить мяч с левого плеча на пол.

3 – поймать мяч левой рукой снизу после отскока его от пола.

4 – приставляя правую, принять и. п., левая рука с мячом в сторону.

Во время переката мяча с руки на грудь туловище слегка отклонить назад и, прогибаясь в груди, повернуть голову налево.

Выкруты мяча

Направление выкрута бывает внутрь и наружу. Движение совершается в вертикальной или горизонтальной плоскости.

Выкрут в вертикальной плоскости внутрь.

1. И. п. – правая рука в сторону ладонью вверх, мяч на ладони. Слегка приподнимая руку с мячом, повернуть кисть на 360° внутрь ладонью вверх. В конце движения руку слегка опустить.

Выкрут в вертикальной плоскости наружу выполняется после окончания выкрута внутрь.

1. И. п. – руки в стороны, мяч на правой ладони.



Рис. 36

- 1–2 – вертикальный выкрут мяча внутрь.
- 3–4 – вертикальный выкрут наружу.
- 5–6 – перебросить мяч из правой руки в левую.
- 7–8 – И. п.

2. И. п. – то же.

1–2 – шаг левой вперед, приставить правую в полуприсед, вертикальный выкрут мяча внутрь.

3–4 – шаг левой назад, приставить правую в полуприсед. Вертикальный выкрут мяча наружу.

5–6 – перебросить мяч в левую руку.

7–8 – И. п.

Выкрут в горизонтальной плоскости внутрь и наружу

1. И. п. – правая рука в сторону ладонью вверх, мяч на ладони. Сгибая руку в локтевом суставе, предплечьем и кистью вместе с мячом описать дугу вперед-внутри, выпрямляя руку в сторону ладонью вверх.

Выкрут наружу выполняется таким же движением руки в обратном направлении.

Выкрут внутрь можно заканчивать небольшим броском мяча вверх. Для этого следует слегка опустить руку, а затем небольшим махом бросить мяч вверх, быстро повернув кисть наружу, и поймать его на ладонь снизу.

Горизонтальные выкруты выполняют плавно и слитно, сочетая с полуприседами и небольшими наклонами туловища также с шагами, бегом, танцевальными шагами вперед.

Зачетная комбинация с мячом № 1 (табл. 12)

Музыкальное сопровождение – мазурка, счет 3/4. Построения парами в углах зала лицом к центру на расстоянии вытянутых рук.

И. п. – руки вперед, слегка согнуты, мяч на правой ладони.

Таблица 12

Такты	Счет	Описание движений
1	1–3	Шаг правой вперед, приставляя левую в полуприсед, бросить мяч под правое плечо
2	1–3	Выпрямляя ноги, поймать мяч на левую ладонь снизу
3–4	1–3 1–3	Шаг правой назад, приставить левую в полуприсед, бросить мяч под левое плечо
5	1–3	Выпрямляя ноги, поймать мяч на правую ладонь снизу
6	1–3	Шаг левой влево, правая в сторону на носок, левая рука вперед ладонью вниз, бросить мяч под левую руку

Такты	Счет	Описание движений
7–8	1–3 1–3	Повернув левую кисть наружу ладонью вверх (локоть слегка согнут), поймать мяч на ладонь снизу, правая рука вперед ладонью вниз. Шаг на правую, приставить левую в полуприсед, бросить мяч под правую руку.
9–10	1–3 1–3	Поймать мяч на ладонь правой, встать на носки. Поворот переступанием на носках на 360° налево, горизонтальный выкрут правой рукой внутрь. В конце движения подбросить мяч вверх и поймать на правую ладонь снизу
11	1–3	Приставной шаг левой вперед Прыжок шагом с левой на правую, бросить мяч об пол справа в боковой плоскости, поймать правой снизу
12	1–3	Стоящие в правом верхнем и левом нижнем углах меняются местами, проходя мимо друг друга правым боком, выполняя следующие движения: приставной шаг левой вперед, прыжок шагом с левой на правую, бросить мяч об пол справа в боковой плоскости, поймать правой снизу
13	1–3	Повторить движения тактов 9–10, закончить движение поворотом кругом в стойку на носках, руки в стороны
14	1–3	Слегка спружинив, поймать мяч после поворота правой рукой снизу
15	1–3	Повторить движения тактов 13–14
16	1–3	

Зачетная комбинация с мячом № 2 (табл. 13)

Музыкальный размер – 2/4

И. п. – III позиция ног, правая впереди. Руки в стороны, мяч в правой руке.

Таблица 13

Такты	Счет	Описание движений
1	1–2	Шаг галопа с правой, бросок мяча по дуге над головой, ловля левой рукой
2	3–4	Шаг галопа с левой, бросок мяча по дуге над головой, ловля правой рукой
3–4	1–2 3–4	Два отбива мячом об пол с правой стороны с полуприседом на каждый отбив (ловля мяча снизу)
5–6	1–2 3–4	Два броска правой рукой из-под левой руки, одновременно выполняя выпад влево, ловля правой рукой
7–8	1–2 3–4	Поворот на высоких полупальцах переступанием направо на 360°, передача мяча за спиной в левую руку

Такты	Счет	Описание движений
9	1–2	Выпад правой вперед с поворотом на 45°, руки в стороны, мяч в левой руке
10	3–4	Перекал мяча по полу вперед под правую ногу, приставить левую, поднять мяч двумя руками
11	1–2	Бросок правой рукой (через выкрут) из-под правого плеча, ловля двумя руками
12	3–4	Отбив мяча левой рукой с левой стороны, ловля мяча левой рукой, мяч между кистями обеих рук
13	1–2	Два острых шага вперед, перекал мяча между кистями вперед
14	3–4	Два острых шага спиной вперед, перекал мяча между кистями назад
15	1–2	Шаг вправо, руки в стороны, мяч в правую руку
16	3–4	Перекал мяча по телу (рукам и туловищу) в левую руку, приставить правую, мяч в левой руке в сторону.

ЛЕНТА

Лента – предмет, использующийся в художественной гимнастике. Несмотря на кажущуюся простоту, это самый «коварный» и сложный предмет. В школьной практике упражнения с лентой используются в очень широком диапазоне: на уроках физической культуры, на секционных занятиях, для показательных выступлений и т. п.

Состоит из палочки и самой ленты. Лента изготавливается из сатина, шелка, атласа или вискозы. Она не должна содержать синтетических волокон, так как синтетическая лента прилипает к телу и к полу, что затрудняет движения. Длина ленты у сеньорок (гимнасток старше 16 лет) – 6 м, у юниорок – 5 м. Может быть произвольного цвета как однотонной, так и пёстрой. Палочка (рис. 38) и лента (рис. 39) соединяют-



Рис. 38



Рис. 39

ся с помощью тонкого металлического карабина или нейлоновой косички.

Палочка может быть из дерева или пластика. Ее длина от 50 до 60 см, включая карабинчик для крепления ленты. Диаметр палочки – 1 см в самом широком месте, вес – не менее 35 гр.

Выбор ленты. Длина покупаемой ленты зависит от возраста и разряда, по которому выступает гимнастка на соревнованиях (табл. 14).

Таблица 14

Возраст, разряд	Длина ленты
14 лет и старше, МС	6 м
9–14 лет, КМС, I–II взрослый	5 м
До 9 лет, III взрослый и ниже	4 м

Палочку подбирают соответственно длине ленты. Для лент 5 и 6 метров подойдут все палочки, кроме юниорских, так как будут слишком легкие. Эти палочки идеально соответствуют лентам длиной 4 м.

На конце палочки тонким гвоздиком прожигается сквозное отверстие. На проволоку надевают рыболовный карабин и продевают ее в дырочку на палочке, запаяв в виде колечка (рис. 40). Начало ленты должно быть сложено в два слоя. Один конец ее (длиной 1 м) загибается и прострачивается по краям. Двойной слой зашивается углом. В этом месте прикрепляется петля из тонкого шнура длиной 5–6 см. Петлю продевают во второе колечко карабина, а в саму петлю протягивают свободный конец ленты. Ленту следует жестко накрахмалить.

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

Выполняя различные рисунки лентой, не следует прерывать ее движение в воздухе.

Пассивное положение ленты на полу считается ошибкой. В комбинациях ленту рекомендуется чаще передавать из одной руки в другую. Передавать палку надо быстро и слитно, без нарушения рисунка, что требует специальных тренировок. При передаче одна кисть накладывается на другую. Руки при выполнении упражнений должны быть свободными и мягкими. Особенно это важно при выполнении змейки.

При подходящем сопровождении музыкой упражнения крайне зрелищны. Еще больше зрелищности добавляют самые яркие цвета 5-метровых шелковых лент шириной 25 мм.

Упражнения с лентой

В процессе обучения упражнения с лентой разучиваются отдельно, а затем соединяются. Трудность упражнений зависит не только от сложности рисунков лентой и их сочетаний, но и от длины ленты. Комбинации упражнений с лентой, повторяемые несколько раз подряд, являются средством выработки выносливости. Длина самой комбинации (8, 16, 32, 64 такта) должна соответствовать подготовленности занимающихся.

Лентой выполняются махи и круги, змейки, спирали, восьмерки, броски.

Начинать обучение рекомендуется с махов и кругов в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях. При выполнении кругов палочка с лентой должна быть продолжением руки. В зависимости от радиуса вращения круги могут быть большими, средними и малыми. Большие круги выполняются движением в плечевом суставе, средние – предплечьем, малые – кистью. В больших кругах амплитуда движения в плечевом суставе должна быть максимальной, так как сокращение ее ведет к нарушению плоскости полета ленты.

Большие лицевые махи:

1. И. п. – руки в стороны, лента в правой руке.

1–2 – лицевой мах правой влево-книзу. Лента проходит перед носками с касанием пола.

3–4 – то же вправо

2. И. п. – то же.

1–2 – лицевой мах влево-кверху (рис. 41).

3–4 – мах вправо-кверху. Махи кверху выполняются прямой рукой без касания лентой пола. На махе правой рукой влево-кверху в конце движения кисть сгибается в сторону полета ленты, локоть слегка округляется. Мах в обратном направлении следует начинать, когда конец ленты мелькнет у левого плеча.

3. И. п. – то же.

1–2 – выпад влево, лицевой мах влево-кверху.

3–4 – приставить левую к правой, лицевой мах вправо-кверху.

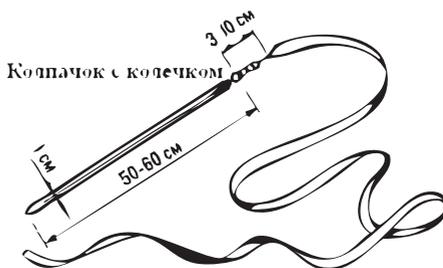


Рис. 40

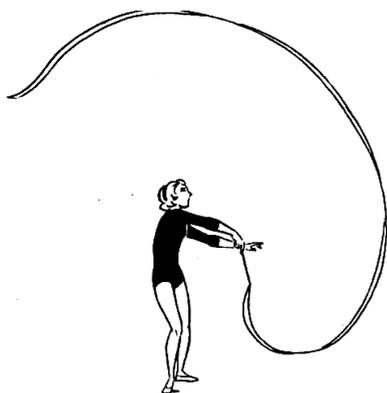


Рис. 41

4 – стойка на носках, руки в стороны.

То же другой рукой.

2. То же с махами лентой влево и вправо-кверху.

Во всех упражнениях голова поворачивается, а туловище наклоняется в сторону.

Махи в боковой плоскости

1. И. п. – рука с лентой сзади.

1–2 – мах лентой вперед-вверх (рис. 42).

3–4 – мах лентой назад-книзу. Лента касается пола, проходя рядом со ступней. Ноги во время махов пружинят. Мах лентой в обратном направлении сверху вниз следует начинать тогда, когда конец ленты мелькнет перед глазами.

2. То же на шагах вперед и назад с передачей ленты за спиной в другую руку.

Музыкальное сопровождение – вальс.

3. И. п. – то же.

1 – вальсовый шаг вперед с правой, мах лентой вперед-вверх.

2 – вальсовый шаг назад с левой, мах лентой назад-книзу.

3–4 – повторить движение тактов 1–2, на такте 4 передать ленту за спиной в другую руку.

На вальсовом шаге вперед голова и туловище слегка наклоняются назад, а на вальсовом шаге назад плечи и голова слегка опускаются.

Горизонтальные махи требуют более энергичного движения рукой, выполняемого без рывка широким, ровным движением. Их рекомендуется изучать после лицевых и боковых махов.

5–6 – повторить движение счета 1–2 с передачей ленты в левую руку.

7–8 – приставить левую к правой, руки в стороны.

Повторить упражнение другой рукой и в другую сторону.

Музыкальное сопровождение – вальс.

1. И. п. – то же.

1 – вальсовый шаг влево, лицевой мах лентой влево-книзу.

2 – вальсовый шаг вправо, лицевой мах вправо-книзу.

3 – повторить движение такта 1 с передачей ленты в левую руку.

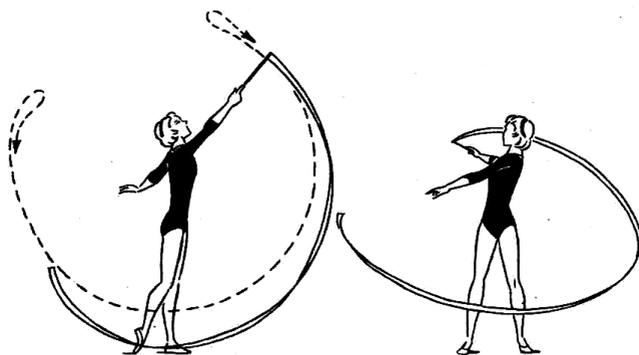


Рис. 42

1. И. п. – руки в стороны, лента в правой руке. Дугой вперед мах лентой влево на уровне плеч, локоть слегка сгибается. Обратное движение вправо выполняется прямой рукой.

То же с шагом влево и вправо, свободная нога в сторону на носок.

Соединение махов в различных плоскостях

Музыкальное сопровождение – вальс.

1. И. п. – руки в стороны, лента в правой руке.

1–4 – четыре лицевых маха сверху-влево и вправо. В конце движения правая рука назад-вниз.

5–8 – четыре маха в боковой плоскости справа вперед и назад, в конце движения правая рука в сторону.

9–12 – четыре горизонтальных маха влево и вправо на уровне плеч.

13–15 – три маха в лицевой плоскостинизу влево и вправо.

16 – передать ленту в левую руку.

То же на вальсовых шагах влево и вправо вперед и назад.

Круги лентой

Все круги и махи делаются сверху и снизу. При выполнении лицевых кругов лента проходит перед носками. При выполнении круга лентой внутрь не следует сгибать локоть.

1. И. п. – руки в стороны, лента в правой руке.

1 – большой лицевой круг лентойнизу влево.

2 – мах влево.

3 – лицевой кругнизу-вправо.

4 – мах вправо (то же левой рукой).

2. И. п. – то же.

1 – шаг влево, правая в сторону на носок, лицевой круг лентойнизу-влево.

2 – мах влево.

- 3 – приставить левую к правой, лицевой круг вправо.
- 4 – мах вправо.
- 3. И. п. – то же.
- 1–2 – приставной шаг левой влево, лицевой круг влево-книзу.
- 3 – шаг левой влево, правая в сторону на носок, мах влево-книзу.
- 4 – держать.
- 5–8 – то же вправо.
- 4. То же с передачей ленты в другую руку на счете 4.

Круги в боковой плоскости (рис. 43, а).

Выполнение больших боковых кругов требует хорошей подвижности плечевого сустава. При отведении руки назад плечи следует повернуть в сторону руки. Боковые круги можно сочетать с махом, продолжая движение круга.

Горизонтальные круги над головой (рис. 43, б) выполняются влево и вправо с небольшим сгибанием руки в локте. При описывании круга палка за головой должна быть в горизонтальном положении.

- 1. И. п. – руки в стороны, лента в правой руке.
- 1 – горизонтальный круг лентой влево над головой.
- 2 – мах лентой влево (лента описывает полтора круга).
- 3–4 – то же в обратном направлении.

Выполнение горизонтальных кругов на повороте переступанием на носках на 360°

- 2. И. п. – то же.
- 1 – скрестный шаг правой, поворот на 360° налево на носках, горизонтальный круг лентой влево.

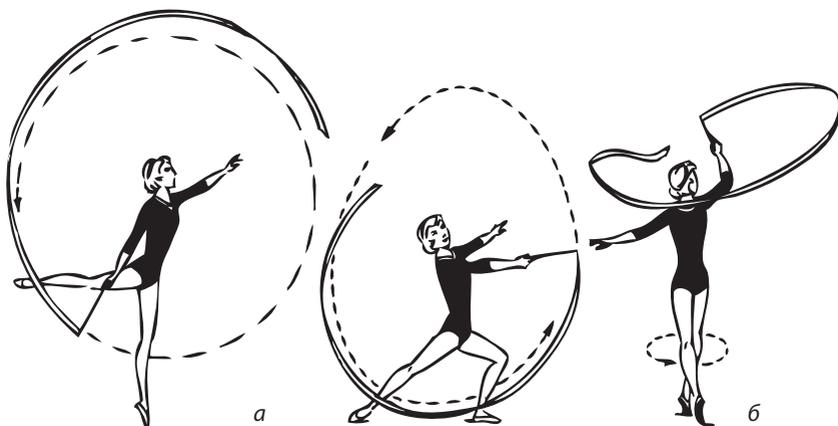


Рис. 43

2 – опускаясь на всю стопу, мах лентой влево.

3 – скрестный шаг левой, поворот на 360° направо, горизонтальный круг вправо.

4 – опускаясь на всю стопу, мах вправо.

5–6 – два маха лентой книзу-влево и вправо.

7 – мах влево, передать ленту в левую руку.

8 – руки в стороны.

То же другой рукой и в другую сторону.

Музыкальное сопровождение – вальс.

3. И. п. – руки в стороны, лента в правой руке.

1–3 – приставной шаг левой вперед, круг лентой вперед-книзу в боковой плоскости.

4–6 – шагом левой вперед прыжок, правая назад, мах лентой вперед-вверх.

7–9 – приставной шаг правой назад, круг лентой назад-книзу в боковой плоскости справа.

10–12 – шаг правой назад, левая вперед на носок, мах лентой назад-книзу с последующей передачей ее за спиной в левую руку.

То же другой рукой и другой ногой. Закончить движение передачей ленты за спиной обратно в правую руку.

Змейки

Змейки бывают вертикальные и горизонтальные и выполняются по полу и по воздуху.

Рисунок ленты (зубцы) по отношению к полу определяет ее название. В вертикальной змейке (рис. 44, а) зубцы обращены вверх, в горизонтальной (рис. 44, б) – в стороны.

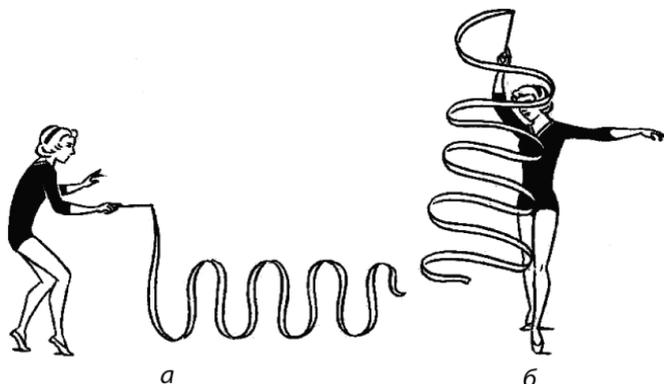


Рис. 44

Змейки выполняются движением в лучезапястном суставе, локоть слегка согнут, хват палочки свободный. При напряженной кисти змейки получаются слишком крупные и неровные. В вертикальной змейке кисть, обращенная ладонью книзу, быстро сгибается вверх и вниз, а в горизонтальной – сгибается влево и вправо ладонью внутрь. При длине ленты 5 м надо добиваться образования четырех зубцов высотой примерно 50 см, располагая их равномерно до конца ленты. Если остается не захваченным в зубцы конец ленты, тянущейся по полу или по воздуху, это считается ошибкой в выполнении змейки.

Вертикальная змейка по полу в боковой плоскости

Музыкальное сопровождение – полька.

1. И. п. – стойка на носках, левая рука в сторону, правая назад-вниз. Лента в правой руке.

1–2 – четыре шага вперед с левой, круг лентой вперед справа книзу в боковой плоскости с последующим махом вперед-кверху (шаг на каждую четверть).

3–4 – восемь шагов легкого бега назад, вертикальная змейка по полу. Закончить движение небольшим махом ленты назад в и. п.

2. Построение в круг левым боком к центру.

И. п. – стойка на носках, левая рука в сторону, правая с лентой вперед-вниз. Легкий бег на носках спиной назад, вертикальная змейка по полу с передачей ленты в левую руку, не останавливая движения и не нарушая рисунка ленты. Передача ленты из правой руки в левую и обратно происходит через каждые 4 такта польки.

Вертикальная змейка в лицевой плоскости

1. И. п. – руки влево, правая с лентой согнута в локте.

1–2 – небольшой выпад вправо, вертикальная змейка слева направо по полу. Змейку продолжать вправо до полного выпрямления руки в сторону-вниз, туловище слегка наклонить вперед.

3–4 – переносить тяжесть тела на левую ногу, приставить правую, мах лентой над головой влево. Ширина выпада увеличивает продолжительность змейки, поэтому перед упражнением следует потренировать его отдельно.

Вертикальные змейки по воздуху

В выполнении змейки по воздуху большую роль играет положение палочки. Она должна быть все время как бы продолжением руки. При поднимании палочки вертикально вверх лента наматывается на нее. Для овладения вертикальной змейкой по воздуху предлагается повторить все приведенные выше упражнения, заменив змейку по полу змейкой по воздуху, выполняемой на уровне плеч.

Горизонтальная змейка по полу

1. И. п. – рука с лентой вперед ладонью внутрь. Сгибая и разгибая кисть влево и вправо, выполнять горизонтальную змейку с продвижением назад на легком беге, передавая ленту из одной руки в другую на ходу, не нарушая рисунка. Добиваться того, чтобы все зубцы лежали на полу.

2. И. п. – то же.

Повторить упражнение 1 со змейкой по воздуху.

3. И. п. – рука с лентой впереди ладонью вниз, легкий бег назад, выполняя горизонтальную змейку по полу отведением и приведением кисти влево и вправо.

Горизонтальная змейка за головой (рис. 45) выполняется с продвижением вперед при ходьбе, беге, танцевальных шагах.

1. И. п. – рука с лентой вверх ладонью вверх. Шагая вперед, выполнить горизонтальную змейку отведением и приведением кисти влево и вправо.

2. То же на бегу.

Горизонтальная змейка снизу вверх выполняется сбоку и перед телом.

И. п. – глубокий присед на сомкнутых носках, рука с лентой вниз ладонью назад.

1–2 – выпрямляясь в стойку на носках, выполнить горизонтальную змейку перед телом отведением и приведением кисти влево и вправо. Предплечье держать вертикально вниз.

3–4 – поднимая руку с лентой вверх, постепенно перевести предплечье в вертикальное положение вверх, кисть опущена.

5–8 – приседая в и. п., продолжать выполнять змейку, возвращая руку в и. п. Повторить упражнение несколько раз, не меняя темпа.

Горизонтальная змейка сверху вниз

1. И. п. – левая рука в сторону, правая с лентой назад.

1–2 – встать на носки, мах лентой вперед-вверх.

3–4 – полуприсед, горизонтальная змейка сверху вниз, сгибая и разгибая кисть влево и вправо.



Рис. 45

Спирали

Спирали бывают вертикальные и горизонтальные, выполняются по полу и по воздуху. Спираль лентой образуется круговым движением предплечья и кисти при согнутом локте. Быстрота движения в локтевом суставе возможна лишь при отсутствии в нем чрезмерного напряжения. В вертикальной спирали (рис. 46, а) витки лентой располагаются вертикально полу, палочка – горизонтально.

В горизонтальной (рис. 46, б) спирали наоборот – палочка находится вертикально к полу, а витки ленты – горизонтально. Начинать обучение следует со спиралей по полу, добиваясь равной величины и частоты витков. Направление движения их определяется по часовой стрелке или против нее.

Вертикальные спирали

1. И. п. – лента в правой руке впереди. Шагая назад с небольшим наклоном туловища вперед, выполнить вертикальную спираль по полу, вращая ленту внутрь. Через четыре-шесть шагов передать палочку в другую руку, продолжая движение спирали левой рукой наружу. То же на легком беге назад.

2. И. п. – правая рука с лентой сзади (рис. 47, а). Шагая вперед, выполнить вертикальную спираль по полу, чередуя вращения ленты внутрь и наружу через каждые четыре-шесть шагов. То же на легком беге, выполняя упражнение правой и левой рукой.

Музыкальное сопровождение – вальс.

3. И. п. – руки влево, лента в правой.

1–4 – четыре вальсовых шага вперед с левой, вертикальная спираль по полу слева в боковой плоскости, вращая ленту наружу (рис. 47, б).

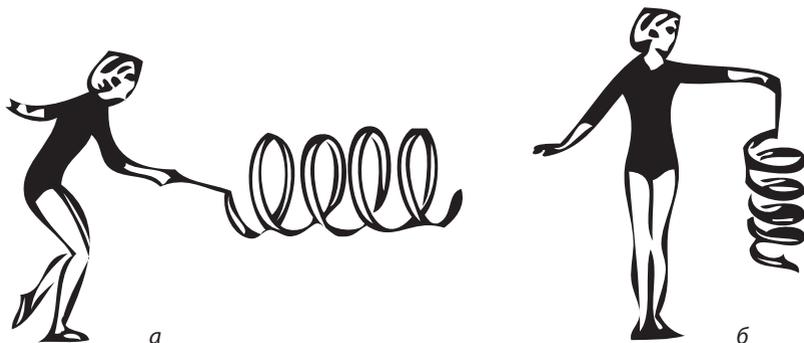


Рис. 46



Рис. 47

5–7 – поворот переступанием на носках на 360° направо, вертикальная спираль по воздуху наружу.

8 – мах лентой назад-вправо, передавая ее в левую руку – И. п.

Спирали в лицевой плоскости

1. И. п. – руки влево-книзу, лента в правой руке.

1–2 – выпад вправо, вертикальная спираль по полу слева направо (туловище слегка наклоняется вправо, лента проходит около ступней).

3–4 – приставляя правую ногу к левой, мах лентой над головой влево. Выполнить по 4–6 раз правой и левой рукой.

2. И. п. – правая рука с лентой влево-книзу, левая в сторону.

1-«и»-2-«и»-3-«и» – шесть шагов легкого бега вправо, вертикальная спираль по полу наружу в лицевой плоскости.

4-«и» – приставляя ногу в стойку на носках, мах лентой назад-вправо и, передавая ее в левую руку, принять и. п.

То же в другую сторону.

3. То же на шаге галопа в сторону.

1–6 – шесть шагов галопа вправо.

7–8 – мах лентой назад вправо с передачей ее в левую руку и т. д.

4. Повторить упражнения 1, 2, 3, но делая спирали по воздуху.

Горизонтальные спирали

1. И. п. – правая рука с лентой в сторону-книзу, палка и кисть вертикально полу, левая рука в сторону. Горизонтальная спираль лентой снизу вверх, вращая кисть наружу. Постепенно поднимая руку несколько выше плеча, предплечье переходит в горизонтальное поло-

жение к полу, вращая палочку кистью. Передавая ленту за спиной в левую руку, повторить упражнение левой рукой.

2. И. п. – стойка на носках, руки в стороны, лента в правой руке.

1-«и» – 8-«и» – горизонтальная спираль лентой наружу, легкий бег по дуге вправо обходом вокруг спирали. В конце движения передать ленту в левую руку, продолжая движение спирали по ходу ленты.

9-«и» – 16-«и» – легкий бег по дуге влево обходом вокруг спирали.

Восьмерки

Восьмерки бывают вертикальные и горизонтальные, большие, средние и малые. Большие выполняются движением в плечевом суставе, средние – предплечьем и кистью, малые – кистью. Вертикальные восьмерки используются редко и бывают только средними и малыми. Восьмерки выполняются последовательными поворотами руки внутрь и наружу. При выполнении горизонтальной восьмерки в боковой плоскости круги располагаются спереди и сзади по отношению к телу.

Большие горизонтальные восьмерки в лицевой плоскости (рис. 48).

Подготовительные упражнения для рук:

1. И. п. – руки вперед ладонями вниз, локти слегка согнуты, большие пальцы касаются друг друга: нарисовать руками в воздухе лежащую восьмерку.

1–2 – дугой книзу руки влево и, продолжая движение по дуге вверх-вправо, вернуть их в и. п.

3–4 – повторить движение по дуге книзу вправо.

2. То же, нарисовав одной рукой горизонтальную восьмерку.

3. То же, нарисовать лентой большую горизонтальную восьмерку в лицевой плоскости.

Средние горизонтальные восьмерки в лицевой плоскости выполняются с касанием пола и по воздуху.

Музыкальное сопровождение – вальс.

1. И. п. – правая рука с лентой вперед, локоть согнут.

1 – вальсовый шаг влево, дугой книзу, левый круг восьмерки.

2 – вальсовый шаг вправо, правый круг восьмерки. Туловище слегка наклоняется в сторону движения ленты. Кисть с предплечьем поворачиваются ладонью вверх и вниз.

Малые горизонтальные восьмерки в лицевой плоскости

1. И. п. – рука с лентой предплечьем вперед. Четыре малых восьмерки поворотами кисти ладонью внутрь и наружу (с касанием пола и по воздуху).

2. То же с выполнением шагов и в беге спиной вперед.

Горизонтальные восьмерки по полу

1. Начертить мелом на полу средние и малые восьмерки. Встать несколько сзади места перемены двух кругов и рисовать лентой контур восьмерки и по полу.

2 И. п. – рука с лентой вперед-вниз, палка вниз. Малые и средние восьмерки по полу.

Горизонтальные восьмерки в боковой плоскости

1. И. п. – правая рука с лентой влево.

1–2 – поворачивая правую ладонь наружу, выполнить круг лентой назад дугой книзу с возвращением руки в и. п.

3–4 – дугой книзу круг лентой вперед с возвращением руки в и. п.

2. То же на вальсовых шагах назад и вперед.

Горизонтальные восьмерки над головой выполняются рукой, обращенной ладонью вверх.

Средняя вертикальная восьмерка в лицевой плоскости (рис. 49)

И. п. – правая рука с лентой вперед-вверх.

1 – правая рука по дуге влево-вниз (ладонью наружу).

2 – на уровне груди сменить направление движения вниз по дуге вправо (ладонь внутрь).

3 – по дуге влево-вверх дорисовать левую половину нижнего круга (ладонь наружу).

4 – на уровне груди рукой сменить направление движения вверх по дуге вправо, дорисовывая правую половину верхнего круга (ладонь внутрь).

Малая вертикальная восьмерка в лицевой плоскости выполняется аналогичным способом, но радиус движения уменьшается, так как движение выполняется только лучезапястным суставом.

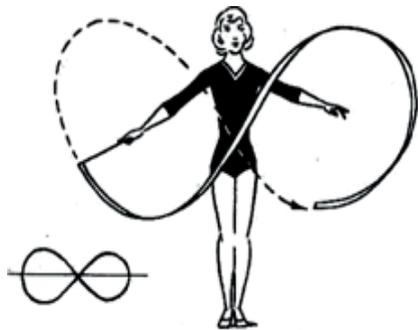


Рис. 48

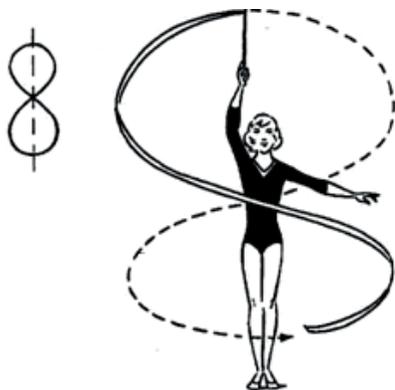


Рис. 49

Зачетная комбинация с лентой № 1 (табл. 15)

Музыкальное сопровождение – вальс.

Построение в четыре шеренги правым боком к основному направлению, дистанция 1,5–2 м, интервал 1–1,5 м.

И. п. – левая рука в сторону, правая с лентой назад-книзу.

Таблица 15

Такты	Счет	Описание движений
1	1–3	Приставной шаг левой вперед, круг лентой книзу справа в боковой плоскости
2	1–3	Шаг левой, правая назад на носок, мах лентой вперед-вверх по ходу движения ленты
3–4	1–3 1–3	С поворотом направо шаг на носок правой и со скрещением левой перед правой поворот на 360° направо на носках, вертикальная спираль лентой по воздуху наружу слева направо
5–7	1–3 1–3 1–3	Опустив предплечье и палку вертикально полу, выполнить горизонтальную спираль снизу вверх, вращая ленту по часовой стрелке, три вальсовых шага вперед по дуге вправо (обводя спиральный столбик лентой)
8	1–3	Увеличивая кольцо спирали по ходу движения ленты, мах ею вправо-назад, передать ленту в левую руку. Закончить движение лицом к основному направлению руки вправо
9	1–3	Приставной шаг левой влево, лицевой круг лентой книзу-влево
10	1–3	Шаг левой влево, правая в сторону на носок, мах лентой книзу-влево-вверх
11	1–3	Шаг на носок правой с последующим поворотом на 360° направо скрещением левой перед правой, горизонтальный круг лентой над головой вправо
12	1–3	Мах лентой вправо-книзу
13	1–3	Выпад левой влево, вертикальная спираль по полу справа налево
14	1–3	Вращая ленту наружу, наклон туловища влево
15–16	1–3 1–3	Выпрямляясь в стойку на носки, поворот переступанием на 360° налево, продолжая вертикальную спираль лентой по полу
17–18	1–3 1–3	С поворотом направо кругом (спиной к основному направлению) левую руку с лентой вверх, легкий бег вперед, горизонтальная змейка за головой (палочка горизонтально полу), на последней четверти такта 18 мах лентой вперед-вниз
19–20	1–3 1–3	Легкий бег назад, вертикальная змейка по полу, на последней четверти такта 20 передать ленту в правую руку

Такты	Счет	Описание движений
21–24	1–3 1–3 1–3 1–3	С поворотом налево кругом (лицом к основному направлению) правая рука с лентой вверх. Повторить движения тактов 17—20 другой рукой. В конце такта 24 передать ленту в левую руку
25–26	1–3 1–3	Два вальсовых шага вправо и влево, большая горизонтальная восьмерка лентой в лицевой плоскости
27–28	1–3 1–3	Легкий бег назад, две малые восьмерки в лицевой плоскости, в конце движения передать ленту в правую руку
29–30	1–3 1–3	Шаг вперед на носок правой, поворот на 360° направо, левая прижата стопой к внутренней стороне голеностопного сустава правой, горизонтальный круг лентой над головой вправо
31	1–3	Опуская левую ногу скрестно перед правой, продолжить поворот на носках еще на 360°, вертикальная змейка лентой по воздуху
32	1–3	Спружинив, стойка на носках, круг лентой над головой вправо (по ходу движения ленты)

Зачетная комбинация с лентой № 2 (табл. 16)

Музыкальный размер – 4/4

И. п. – III позиция ног, правая впереди. Левая рука в сторону, лента в правой руке, отведенной в левую сторону (под правой рукой).

Таблица 16

Такты	Счет	Описание движений
1	1–2 3–4	Два шага польки с выполнением горизонтальной змейки правой рукой с левой стороны (сзади)
2	1–2 3–4	Четыре беговых шага спиной вперед, вертикальная змейка впереди
3	1–2 3–4	Приставной шаг вправо с круговым вращением и взмахом ленты вправо-вверх в лицевой плоскости То же в другую сторону
4	1–2 3–4	Вертикальная спираль с поворотом переступанием вправо на 270°
5	1–2 3–4	Два приставных шага вправо с горизонтальной восьмеркой, на последний счет переставить ленту в левую руку
6	1–2 3–4	Два приставных шага влево с горизонтальной восьмеркой
7	1–2 3–4	Горизонтальная спираль с поворотом переступанием влево на 270°, на последний счет переставить ленту за спиной в правую руку
8	1–2 3–4	Две вертикальные восьмерки с прыжком толчком одной, принять положение стойки, лента в правой руке в сторону

БУЛАВЫ

Булавы – предметы в форме бутылки с утолщением на ручке для комфортного удерживания, использующийся в художественной гимнастике. Разрешаются выступления только с двумя булавами (рис. 37). Булавы изготавливаются из пластика или каучука (ранее пользовались деревянными). В последнее время в художественной гимнастике разрешено использовать булавы с бархатными ручками (чтобы они не выскальзывали из рук).



Рис. 37

В школьной практике упражнения с булавами изучают на секционных занятиях по гимнастике.

Длина – стандартные размеры: 40–50 см от одного конца булавы до другого.

Вес каждой булавы – 150 г.

Диаметр головки – не более 3 см.

Выбор булавы. Детям до 10 лет рекомендуется начинать работать с булавами длиной 41 см. Для гимнасток старше 10 лет подойдут все стандартные булавы.

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 у обруча);
- за тело (таким же способом, как и за шейку).

Действия с булавами представляют из себя манипуляции двумя предметами. Задействовав одну или две руки, гимнастка делает разные вращения, махи, броски и ловлю их в определенной позе.

В школьной программе этот предмет не используют.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
<i>Глава 1. ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА</i>	
КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.....	4
1.1. Развитие художественной гимнастики как вида спорта	4
1.2. Характеристика художественная гимнастики как вида спорта и учебного предмета.....	9
1.3. Значение художественной гимнастики и классификация ее средств	11
1.4. Элементарные сведения о музыкальной грамоте.....	14
<i>Глава 2. ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ</i>	
<i>ГИМНАСТИКЕ НА УРОКЕ ФИЗКУЛЬТУРЫ.....</i>	<i>16</i>
2.1. Методические основы обучения упражнений художественной гимнастики.....	17
2.2. Упражнения без предметов	18
2.3. Упражнения с предметами художественной гимнастики.....	40

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА В ШКОЛЕ

Учебно-методическое пособие

Редактор *В.В. Дабеза*
Компьютерная верстка *С.А. Войтенкова*

ИЛ № 06150. Сер. АЮ от 21.02.02.
Подписано в печать 29.06.12.
Формат 60x90/16. Уч.-изд. л. 6. Тираж 100 экз. Заказ № 237.

Изд-во Приднестр. ун-та. 3300, г. Тирасполь, ул. Мира, 18.