

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» Г. МОРШАНСК**

**Рассмотрена и рекомендована к  
утверждению на педагогическом совете  
МБОУДО ДЮСШ  
Протокол № 4 от 28.08.2017 г.**

**Утверждена:**  
Приказ № 93/1 от 30.08. 2017 г.  
ИО директора МБОУДО ДЮСШ  
\_\_\_\_\_ Е.Н.Черных

**РАБОЧАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА  
ДЛЯ ГРУПП ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Срок реализации программы: 1 год  
Разработчик программы :  
тренер-преподаватель МОУДО ДЮСШ  
Попова Е.А.  
тренер-преподаватель МОУДО ДЮСШ  
Шаронова В.В.  
Год составления программы: 2017 г

г. Моршанск

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	.....	2
2.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	.....	3
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	.....	18
3.1	Теория и методика физической культуры и спорта	.....	18
3.2	Общая физическая подготовка	.....	20
3.3	Избранный вид спорта	.....	23
3.4	Хореография и (или) акробатика	.....	32
3.5	Самостоятельная работа обучающихся	.....	43
4.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	.....	44
5.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	.....	47

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по художественной гимнастике для этапа начальной подготовки 3-го года обучения соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по «сложно-координационным видам спорта» и к срокам обучения по этим программам, учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Художественная гимнастика ациклический, сложнокоординационный вид спорта. Спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыкальное сопровождение. По ходу становления спортивного мастерства гимнасткам необходимо осваивать большой объем разнообразных двигательных действий: без предмета, с предметами, хореографических, акробатических элементов.

Современная художественная гимнастика отличается исключительно высоким уровнем спортивных достижений и острейшей конкуренцией спортсменов на международной арене.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используются система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменок для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменок для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменок на тренировочных сборах и соревнованиях.

На этап начальной подготовки зачисляются все желающие, имеющие разрешение врача. В задачи этапа начальной подготовки входит систематическое занятие спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, привлечение к регулярным занятиям художественной гимнастикой, определение дальнейшей спортивной специализации.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Результатом реализации Программы на этапе начальной подготовки является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков ("школы движений");
- теоретическая, общая и специальная физическая подготовка;
- освоение основ техники по виду спорта художественная гимнастика;
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта художественная гимнастика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменок;

- отбор перспективных юных спортсменок для дальнейших занятий по виду спорта художественная гимнастика.

## 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Программа реализует этап начальной подготовки 3-го года обучения.

Минимальный возраст обучающихся для зачисления – 7 лет.

Максимальная продолжительность одного занятия – 2 часа.

Количество часов в неделю – 8.

Общее количество часов в год – 368.

Рекомендуемая наполняемость групп – 15 человек.

Программа содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- хореография и (или) акробатика.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития спортсменок;

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта художественная гимнастика осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Система подготовки юных спортсменов требует четкого планирования нагрузок, применяемых в процессе тренировки, с учетом возрастных особенностей растущего организма.

Предлагаемый учебный план составлен с расчетом на 46 недель занятий в условиях спортивной школы, оставшиеся 6 недель активного отдыха учащихся предполагают занятия в спортивно-оздоровительных лагерях, по индивидуальным планам.

### СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки 3 год обучения
Общая физическая подготовка (%)	70 – 90
Специальная физическая подготовка (%)	
Техническая подготовка (%)	7,5 – 9
Тактическая подготовка (%)	-
Теоретическая подготовка (%)	4 – 6
Контрольные испытания (%)	4 – 6
Соревнования (%)	-
Инструкторская и судейская практика (%)	-
Восстановительные мероприятия (%)	-

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ПО ВИДУ СПОРТА ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

Виды соревнований	Этап начальной подготовки 3 год обучения
Контрольные	1
Отборочные	1
Основные	-
Всего иго	2

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН-ГРАФИК  
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ  
ДЛЯ ГРУПП ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ  
ОТДЕЛЕНИЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ  
НА 2017 -2018 УЧЕБНЫЙ ГОД**

№	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ЧАСЫ	ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОК											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август	
1	Теоретическая подготовка	18	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1
2	Общая и специальная физическая подготовка	74	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	4
3	Избранный вид спорта	166	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	6
4	Хореография и (или) акробатика	55	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
5	Самостоятельная работа обучающихся	18	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1
6	Участие в соревнованиях	37	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4
7	Итого	368	35	35	35	35	35	35	35	35	34	34	34	21

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Этап начальной подготовки охватывает дошкольный и младший школьный возраст (6-8 лет) - возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций являются благоприятным периодом для начала регулярных занятий физической культурой и спортом. Главная цель ранних занятий физической культурой и спортом - создать прочную основу для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения.

Задачи начальной подготовки детей 2 года обучения (ЭНП-2):

1. Отбор детей перспективных для продолжения занятий на основании углубленных наблюдений тренера и хореографа, за состоянием здоровья, темпами прироста двигательных качеств и изменением психофизиологических показателей, вызванных систематическими занятиями художественной гимнастикой.

2. Дальнейшее укрепление здоровья занимающихся на основе занятий физкультурой и спортом с использованием общих и специальных методов и средств, формирование правильной осанки и гимнастического стиля (школы) выполнения упражнений.

3. Разносторонняя, сбалансированная общая и специальная физическая подготовка (начальное развитие физических способностей), развитие специфических качеств: танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности.

4. Освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов без предмета и с предметами, а также базовых навыков на простейших упражнениях хореографии, без предмета и с предметами,

5. Привитие интереса к занятиям художественной гимнастикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности;

6. Выполнение контрольных нормативов по общей, специальной и технической подготовке, участие в показательных выступлениях, детских соревнованиях, выполнение юношеских разрядов.

#### 3.1. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Теоретические знания позволяют спортсменкам художественной гимнастики правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

В области теории и методики физической культуры и спорта учащиеся должны знать:

- историю развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранного вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения разрядов и званий, антидопинговые правила);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке;
- требования к технике безопасности при занятиях художественной гимнастики.

**Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса** Классификация и терминология художественной гимнастики. Понятия о технике художественной гимнастики. Техническая подготовка художественной гимнастики и факторы, её определяющие. Хореографическая подготовка художественной гимнастики и факторы, её

определяющие. Общая характеристика спортивной тренировки. Средства тренировки спортсмена (физические упражнения, мыслительные упражнения, средства восстановления работоспособности). Технические средства и тренажёры в подготовке спортсмена. Использование наглядных средств (кинофильмы, видеозаписи) в обучении и совершенствовании спортивной техники. Периодизация спортивной тренировки.

**Правила соревнований, их организация и проведение.** Соревнования по художественной гимнастике, их цели и задачи. Дата и место соревнований. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Виды соревнований. Система проведения соревнований.

**Сведения о строении и функциях организма.** Строение человека, скелет, кости, связки. Мышечная система и её функции. Мышцы, органы движения, работа мышц при различных движениях туловища, головы и шеи, верхних и нижних конечностей. Основные сведения о кровообращении и функции крови. Сердце и кровеносные сосуды. Дыхание. Газообмен. Лёгкие. Значение сердечнососудистых и дыхательных систем для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения: обмен веществ в организме, выдыхательная система. Нервная система: центральная, периферическая, соматическая и вегетативная. Органы чувств. Роль нервной системы в управлении движениями человека. Значение систематичности тренировочных упражнений для укрепления здоровья, развитие двигательных качеств и способностей для достижения высоких спортивных результатов.

**Гигиенические знания умения и навыки; Режим дня, закаливание организма, Основы спортивного питания** Общее понятие о гигиене. Личная гигиена спортсмена: рациональный распорядок дня, уход за телом. Поддержание в чистоте кожи, волос, ногтей. Гигиеническое значение водных процедур. Основные правила закаливания. Основные средства закаливания. Методика применения закаливающих процедур. Режим питания. Основы рационального питания. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы для занимающихся художественной гимнастики. Питание спортсмена в период снижения веса. Контроль состояния здоровья в период снижения веса. Методика снижения веса в процессе тренировки за счёт ограничения питания и парной бани. Особенности поддержания весового режима перед соревнованиями. Питание в период соревнований. Общий режим спортсмена. Режим труда, отдыха, питания до и после тренировки, во время соревнований. Гигиена сна. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Вред курения и спиртных напитков. Фармакология. Антидопинговая профилактика, её содержание и вред. Вентиляция, температура воздуха, освещённость и влажность в спортивном зале. Уборка зала.

**Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке** Оборудование залов для занятий художественной гимнастики. Спортивная одежда и обувь спортсменки, уход за ними. Спортивные снаряды, применяемые на занятиях художественной гимнастики.

**Техника безопасности на занятиях по художественной гимнастике**  
**Профилактика травматизма на занятиях по художественной гимнастике** Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещённые действия в художественной гимнастике. Профилактика травматизма на занятиях по художественной гимнастике. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в художественной гимнастике, их профилактика. Виды травм. Первая помощь при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях и разрывах связок, мышц и сухожилий, вывихах, переломах. Последствие нерациональной тренировки спортсменов. Патологические состояния, встречающиеся в тренировке. Утомление: причины, признаки и первая помощь при утомлении, переутомлении, перенапряжении, перетренированности и др.



**В процессе специальной теоретической подготовки** спортсменов необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; нужно ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы. Спортсмен должен: - знать задачи, стоящие перед ним; - уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планировании их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки; 12

- знать роль спортивных соревнований и их варианты; особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них; - вести учет тренировки и контроль за ней; - анализировать спортивные и функциональные показатели; - вести дневник тренировки. Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований.

### **3.2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Общая физическая подготовка** - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости гимнасток. Это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности. С помощью ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению следующих задач:

- общее физическое воспитание и оздоровление будущих гимнасток, которые должны уметь хорошо бегать прыгать, передвигаться на лыжах, владеть основными элементами спортивных игр, т.е. быть физически разносторонне подготовленными спортсменами;

- расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорно-двигательного аппарата будущих гимнасток с учетом специфики художественной гимнастики.

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

**Специальная физическая подготовка** - это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений художественной гимнастики. В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей:

- **координация** - способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкость - способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой, для развития применяются - задания, игры, эстафеты, включающие сложно-координированные действия и упражнения с предметами;

- **гибкость** - подвижность в суставах - способность выполнять движений по большой амплитуде пассивно и активно, ее развитию способствуют упражнения на развитие подвижности различных суставов - пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

- **сила** - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях, существуют упражнения на силу мышц рук, ног, туловища сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы;

- **быстрота** - способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой, развивается при выполнении упражнений на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

- **прыгучесть** - скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания, ее развитию способствуют упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;

- **равновесие** - способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях, совершенствуется в процессе сохранения устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной, повышенной опоре;

- **выносливость** - способность противостоять утомлению, вырабатывается в процессе выполнения различных заданий на фоне утомления.

Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке, и соответственно выступлениях на соревнованиях. Тренеру важно знать особенности структуры двигательных качеств каждой гимнастки, характерные недостатки в ее подготовке, знать основные пути их возможного устранения. Наиболее эффективна СФП тогда когда осуществляется в единстве с ОФП.

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

- на координацию – задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения с предметами;

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

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

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

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

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

- на выносливость – выполнение различных заданий на фоне утомления.

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

Организация СФП гимнасток осуществляется в следующих формах:

- комплекс специальных упражнений;

- в виде круговой тренировки;

- в форме соревнований.

При проведении комплексов упражнений, круговой тренировки и соревнований необходимо учитывать влияние (перенос) одних физических качеств на другие: положительное и отрицательное, прямое и косвенное, одностороннее и взаимообразное. Ловкость, быстрота и прыгучесть не могут развиваться на фоне утомления. Под влиянием утомления снижается активная гибкость, а для качественного исполнения упражнений на гибкость, быстроту и прыгучесть необходима хорошая разминка.

С учетом вышесказанного рекомендуется следующая последовательность заданий на развитие и оценку физических качеств:

1. разминка;

2. на гибкость;

3. на быстроту;

4. на прыгучесть;

5. на координацию;
6. на равновесие;
7. на силу;
8. на выносливость.

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

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

2. Координация (согласование) движений тела и предмета. Для развития – выполнение упражнений в непривычных исходных положениях, одновременно с несколькими предметами, ассиметричные движения, движения в парах и тройках;

3. Распределение внимания на движение тела и предмета, на два предмета, на себя и партнершу, на «свой» предмет и предметы партнерш. Для развития – работа с двойными или двумя предметами, параллельная и ассиметричная, и работа с партнерами;

4. Быстрота и адекватность реакции на движущийся объект (предмет). Для развития – броски и метания на заданную высоту и дальность, ловли от партнера после переката, отбива, броска, с поворотом после сигнала.

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

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

Средствами функциональной подготовки могут быть:

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

**Реабилитационно-восстановительная подготовка** – это организованный процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок. Особое внимание в художественной гимнастике необходимо уделять реабилитационно-профилактическим мероприятиям для опорно-двигательного аппарата (позвоночника, голеностопного, коленного и тазобедренного суставов) и восстановительным мероприятиям для нервной системы гимнасток.

Восстановительные мероприятия:

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

### 3.3. ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА

#### ОСНОВЫ ТЕХНИКИ, КЛАССИФИКАЦИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯМ БЕЗ ПРЕДМЕТА

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

Пружинные движения выполняются:

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

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

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

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

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

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

Волны выполняются:

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

**НАКЛОНЫ** - это сгибание туловища в различных направлениях, с различной амплитудой и в разных исходных (пусковых) положениях.

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

Различаются наклоны:

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

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

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

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

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

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

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

Во-вторых, обучение наклонам должно предполагать постепенное усложнение:

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

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

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

Равновесия как функция или как двигательное качество - это способность сохранять устойчивость. Как способность, равновесие необходимо для выполнения абсолютно всех элементов художественной гимнастики.

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

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

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

Классифицируются равновесия по следующим признакам:

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

По направлению наклона туловища различают:

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

По амплитуде наклона туловища различают:

1. Высокие равновесия (туловище не наклоняется, а слегка отклоняется)
2. Горизонтальные равновесия (туловище наклоняется на  $90^\circ$ )
3. Низкие равновесия (туловище наклоняется на  $135^\circ$  и более).

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

Положение свободной ноги может быть прямым и согнутым. По способу сгибания свободной ноги различаются равновесия пасса, атиттюд и кольцом.

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

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

#### **Классификация равновесий на одной ноге**

Разновиднос	Передние			Задние			Боковые		
	вертикал ьные	горизонт альные	низкие	вертикал ьные	горизон- тальные	низкие	вертикал ьные	горизон- тальные	низкие
45°	+			+			+		
90°	+	+		+	+		+	+	
180° с помощью	+			+			+		
180° без помощи	+	+	+	+	+	+	+	+	+

#### **Методика обучения равновесиям**

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

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

#### **Техническая готовность.**

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

Обучение равновесиям должно предполагать постепенное усложнение, которое заключается:

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

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

- 1) стопа;

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

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

Скорость поворота определяется следующими факторами:

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

Классифицировать повороты следует:

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

По способу исполнения различают повороты:

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

Позы поворотов классифицируются следующим образом:

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

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

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

Анализ классификаций по различным признакам позволяет выделить элементы "школы" и базовые навыки:

1. Повороты на двух ногах с переступанием.
2. Скрестный поворот на  $360^\circ$ .
3. Поворот, переступая на одной ноге (тур лян), другая согнута в различных положениях или назад на  $45^\circ$ .
4. Поворот на  $360^\circ$  с ногой, согнутой вперед, в сторону, носок у колена.

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

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

### Техническая готовность.

1. Обучение поворотам возможно только после овладения гимнастками соответствующими равновесиями.

2. Определенный уровень хореографической подготовленности, овладение основными элементами классического экзерсиса (пассе, фондю, релеве, турлян, простейшие туры у опоры, на середине).

В целом методика обучения поворотам заимствована из опыта хореографической подготовки:

1. Разучивается исходное положение.

2. Разучивается принятие соответствующей позы из исходного положения в согласовании с движением маховых звеньев.

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

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



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

Механизм (техника) отталкивания заключается в том, что за счет быстрого и сильного (взрывного) разгибания ног, предварительно согнутых, гимнастка как бы отталкивает опору от себя, но в результате взлетает сама. Таким образом, ведущим усилием в прыжках является резкое (быстрое и сильное) разгибание суставов ног.

Силами, содействующими высокому вылету, являются:

1. Предварительный разбег (наскок), позволяющий набрать скорость движения;
2. Активное движение маховых звеньев - рук и ног в соответствующую взлету сторону.

Силами, препятствующими высокому вылету, являются:

1. Сила тяжести тела: чем больше вес гимнастки, тем при прочих равных ниже вылет;
2. "Разболтанность" звеньев тела, когда усилия, направленные на вылет, растворяются в колебательных движениях тела гимнастки.

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

- правильно разбежаться, чтобы создать оптимальные условия для выталкивания;
- резче, быстрее и сильнее отталкиваться;
- помогать однонаправленной работой маховых звеньев;
- держать тело, как жесткую конструкцию;
- не иметь лишнего веса.

Механизм принятия позы в различных прыжках различен, но в принципе, это либо:

- быстрое движение ног в нужном направлении,
- быстрое сгибание ног нужным образом,
- быстрый наклон туловища в требуемом направлении при соответствующих, целесообразных и красивых движениях рук.

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

Все существующие прыжки можно классифицировать по способам отталкивания и приземления.

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

### Классификация прыжков по способам отталкивания и приземления

Толчком двумя, приземление на две	Толчком двумя, приземлением на одну	Толчком одной, приземление на две	Толчком одной приземление на толчковую	Толчком одной, приземление на маховую	
				без смены ног	со сменой ног
1. Прыжок выпрямившись	1. Открытый	1. Шаг-наскок на две	1. Скачок	1. Пружинный бег	1. Впереди
2. Согнув ноги	2. Касаясь	2. Ассамбле	2. Открытый	2. Касаясь	2. Сзади
3. Ноги врозь	3. В кольцо	3. «Щучка»	3. С поворотом кругом (выкрутом)	3. Шагом	3. Перекидной
4. «Щучка»	4. Касаясь в кольцо	4. Махом одной с поворотом прогнувшись или кольцо двумя	4. Подбивные	4. Касаясь в кольцо	4. Разноименный перекидной
5. Прогнувшись			5. «Казак»	5. Шагом в кольцо	

6. Кольцо двумя			6. Со сменой ног-разножка	6. Шагом прогнувшись	
			7. В кольцо	7. Жете антурнан	
			8. Касаясь в кольцо	8. Жете антурнан в кольцо	
			19. Револьтад	9. Жете антурнан в касаясь в кольцо	
				10. Шагом с поворотом туловища (1/4,1/2)	
				11. «Бедуинский»	

#### **Элементы "школы", базовые навыки:**

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

#### **Профилирующие элементы**

1. Толчком двумя.
2. Толчком двумя "разножка".
3. Толчком двумя прогнувшись.
4. Толчком двумя в кольцо одной.
5. Толчком одной махом вперед другой с выкрутом.
6. "Казак".
7. Шагом толчком одной.
8. Касаясь в кольцо.
9. Перекидной.

Основным требованием к обучению прыжкам является методически правильная последовательность обучения, соблюдение правила: "от базовых навыков к профилирующим упражнениям, далее - к их разновидностям". Так можно сформировать основные базовые навыки отталкивания и приземления.

#### **Физическая готовность.**

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

#### **Техническая готовность.**

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

#### **Последовательность обучения.**

- Разбег, широкий прыжок через воображаемое препятствие ("лужу", "пропасть" и т.п.) или реальное с использованием ориентиров.
- "Разножки" с опорой о гимнастическую стенку.

- Поза шпагата с концентрацией внимания на положениях рук, корпуса, головы, а также на мышечных ощущениях.
- Повторение прыжка касаясь, с акцентом на удержание ноги назад.
- Прыжок толчком одной, махом вперед другой, приземлением на толчковую с акцентом на взмах ногой и сдержанным опусканием.
- Прыжок шагом в целом.

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

Аналогично можно проанализировать и другие профилирующие упражнения и их разновидности.

## **ОСНОВЫ ТЕХНИКИ, КЛАССИФИКАЦИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯМ С ПРЕДМЕТАМИ.**

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Биомеханические основы классификации упражнений с предметами**

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

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

- поступательные движения по той или иной траектории;
- вращательные движения вокруг той или иной оси;
- вращательно-поступательные движения - двигаться по определенной траектории, вращаясь вокруг внутренней оси.

В упражнениях с предметами предмет может находиться:

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

Находясь в связанном положении, предмет может:

- двигаться вместе с движением руки (ноги, туловища) - тогда по отношению к

предмету действия гимнастки достаточно обозначить как удержание или баланс;

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

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

Находясь в свободном положении, предмет может:

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

- предмет может свободно катиться по полу или телу гимнастки и, естественно, что эти движения называются перекатными движениями.

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

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

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

При этом "мелкая работа" предметами называется манипуляциями. В движениях предметами, как и в движениях телом, обычно выделяют пять фаз:

1. Исходное положение (пусковая поза).
2. Подготовительные действия (подготовительная фаза).
3. Основные действия (пусковая фаза).
4. Фаза реализации.
5. Завершающая фаза.

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

#### **Классификация упражнений с предметами**

<b>Структурные группы</b>	<b>Типы упражнений</b>	<b>Виды упражнений</b>
Броски и переброски	прямые	боковые, лицевые, горизонтальные
	обводные	под руку, ногу, плечо, за спину
	крученные	по различным осям
	нетипичным захватом	ногой (ами), за конец, середину, конец и середину предмета
	двух предметов	параллельные, разнонаправленные, разноплоскостные, поочередные, последовательные
Отбивы	об пол	вперед, назад, в сторону
	телом	кистью, локтем, плечом, грудью, бедром, коленом, голенью, стопой
Ловли	простые	вперед и над собой, сбоку
	обводные	под рукой, ногой, за спиной, за головой
	сложные	в перекаат, об кругку, вращение и др.
	нетипичным хватом	на ногу (и), на туловище, за конец, и за середину предмета
Передачи	простые	перед собой и над собой
	обводные	под рукой, ногой, за спиной, за головой
Перекааты	по полу	вперед, назад, в сторону, обратный, по дуге

	по телу	по кистям, одной и двумя руками, по груди и плечам, по передней, задней и боковой поверхности туловища и ног, в разных плоскостях
Вращения	на руках	на кистях одной и двух, на локте, перед собой, сбоку, сзади, над и за головой, в разных плоскостях
	на туловище	без и со смещением
	на ногах	на двух и одной, свободной и опорной
Вертушки	на полу	без и со смещением
	на теле	на руке, руками, ноге, груди, спине по различным осям без и со смещением
Обкрутки	рук (и)	кисти, кистью, предплечья, плеча всей руки
	туловища	шеи, плечевого пояса, талии, всего туловища
	ног(и)	стопы, глени, всей ноги
Круги восьмерки		малые, средние и большие в разных плоскостях
	спирали, змейки, мельницы	вертикальные, горизонтальные и круговые; в разных плоскостях
Прыжки через предмет	с 1-3 вращениями, в петлю (скрестно), узким хватом	вперед, назад и в сторону; с различным положением тела
	через движущийся предмет	катящийся, вертящийся, вращающийся, отскочивший и рисующий по и над полом
Элементы входа в предмет	надеванием	махом вперед, назад, внутрь, наружу
	набрасыванием	горизонтально и с вращением вперед, назад и в сторону
	шагом прыжком	в специально подготовленный и автономно движущийся предмет (катящийся, вертящийся и т.п.)
Складывание предметов	соединением концов поочередными перехватами	перед собой, сзади, сбоку, над и за головой
	задеванием части тела обкручиванием	рук (и), ног (и), туловища

### Правила обучения упражнениям с предметами

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

1. Учить нужно не движением предметов, а действиям, обеспечивающим эти движения. Для этого незаменимыми являются имитационные упражнения.

2. Учить надо отдельно по структурным группам движений предметов. Только после освоения отдельных движений их можно объединять в соединения.

3. Учить движениям предметами надо изолированно от движений телом или при минимально необходимых, но, по мере освоения движений предметами, сочетать их с самыми разнообразными движениями тела по нарастающей трудности.

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

5. При обучении движениям предметами надо многократно повторять их, не менее восьми раз, при этом задание должно предусматривать возвращение в исходное положение.

6. Контролировать степень освоения движений предметами целесообразно по принципу "сколько из 10 раз получилось".

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

Предметные уроки могут быть двух типов:

- обучающие;

- совершенствующие.

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

1. Раздельно-изолированные движения предметами по структурным группам с минимально необходимыми, движениями телом.
2. Комбинаторное исполнение движений предметами разных структурных групп с минимумом движений телом.
3. Совмещенное исполнение движений предметами с самыми разнообразными движениями телом.

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

Средствами музыкально-двигательной подготовки являются: теоретические основы музыкальной грамоты; специальные упражнения на согласование движений с музыкой; творческие задания и импровизация; музыкальные игры.

Формы организации музыкально-двигательной подготовки:

- специальные теоретические занятия;
- практические задания на связь движений с музыкой или отдельными средствами музыкальной выразительности;
- музыкальные игры - особенно в группах начальной подготовки;
- прослушивание и разбор музыкальных произведений, с последующей творческой импровизацией;
- контрольные занятия - зачеты, которые состоят из сдачи теоретического материала и практических заданий.

**Композиционно-исполнительская подготовка** - это поиск элементов и соединений, работа с музыкальным материалом, составление и совершенствование соревновательных и спортивно-показательных программ, совершенствование качества их исполнения, формирование виртуозности выразительности и артистизма. Осуществляется на специальных постановочных уроках или во время комплексных занятий.

Соревновательные комбинации должны демонстрировать разностороннюю физическую подготовку гимнасток, выявлять у них все двигательные качества. Кроме того, они должны быть разнообразными в техническом отношении, включать разные элементы из всех структурных групп телодвижений гимнасток. В настоящее время основными (фундаментальными) признаны 4 структурные группы: прыжки, равновесия, повороты и наклоны. Эти группы должны быть представлены в комбинациях тремя разными элементами. Остальные структурные группы: волны и взмахи, бег и подскоки, танцевальные элементы и акробатические движения отнесены к важным (другим) и тоже должны входить в программу.

Требования, предъявляемые к разнообразию элементов и соединений, находятся в тесной связи с требованием к их специфичности. В упражнениях с предметами должны быть представлены все специфические для каждого вида структурные группы манипуляций, а именно:

- в комбинациях со скакалкой - прыжки через развернутую скакалку, подпрыгивания или подскоки, а также круги, вращения, восьмерки и броски различных типов;

- в комбинациях с обручем - перекаты и вращения, а также махи, покачивания, восьмерки, броски и вход в обруч;
- в комбинациях с мячом - броски, активные отбивы и свободные перекаты, а также круги, выкруты, восьмерки и баланс;
- в комбинациях с булавами - мельницы, малые круги и малое жонглирование, а также броски, махи, средние и большие круги, постукивания, скольжения и перекаты, асимметричные движения;
- в комбинациях с лентой - махи и круги, змейки, спирали, а также восьмерки, передачи и переброски, возврат за противоположный конец ленты.

### **3.4 ХОРЕОГРАФИЯ И (ИЛИ) АКРОБАТИКА**

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике включает в себя обучение элементам четырех танцевальных систем: классической, народно-характерной, историко-бытовой, современной.

На занятиях хореографией развиваются выворотность, гибкость, координация, устойчивость, легкий высокий прыжок; вырабатывается правильная осанка, укрепляется опорно-двигательный аппарат, а также формируется культура движений и умение творчески мыслить.

Осуществляется хореографическая подготовка в форме разминок, уроков.

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

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

#### **КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ**

Когда говорят о применении хореографии в гимнастике, подразумевают прежде всего классический экзерсис - школу классического танца, которая является основой основ для всего искусства хореографии в целом и которая представляет собой огромный комплекс движений, формировавшийся на протяжении почти трех столетий и окончательно систематизированный профессором хореографии А.Я. Вагановой. Основная его задача заключается в том, чтобы путем целесообразно подобранных, постоянно повторяемых, варьируемых и усложняющихся упражнений помочь учащимся развить тело и научиться свободно управлять своими движениями. При занятиях классическим экзерсисом последовательно работают и разогреваются каждая мышца, каждая связка; изучается самый широкий спектр положений рук, ног, корпуса, головы; осваиваются всевозможные позы и движения, а также логичные и слитные переходы от одних движений и поз к другим.

#### **Структура классического урока**

Классический урок состоит из нескольких разделов:

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

Исполняются движения ежедневно в определенной последовательности:

1. Demi и grand plie (дэми и гран плие).
2. Battement tendu и battement tendu jete (батман тандю и батман тандю-жэтэ).
3. Rond de jambe par terre (рон дэ жамб пар тэр).

4. Battement fondu (батман фондю).
5. Battement frappe и battement double frappe (батман фрэппэ и батман дубль фрэппэ).
6. Rond de jambe en Г air (рон дэ жамб ан лер).
7. Petits battements sur le cou-de-pied (пти батман сюр ле ку-дэ-пье).
8. Battement relevent и battement developpe (батман ролевэлян и батман дэвлэппэ).
9. Grand battement jete (гран батман жэтэ).

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

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

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

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

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

**Позиции рук.** В классическом танце три позиции рук:

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

## НАРОДНО-ХАРАКТЕРНЫЙ ТАНЕЦ

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

Народно-характерный танец недаром так называется. У людей разных континентов, разных частей света и разных стран соответственно формировались разные танцы. На формирование особенностей танцевальных движений каждого конкретного народа влияло множество факторов. В частности среди них можно назвать: особенности климата и ландшафта местности, где проживает народ, а также особенности его обычаев, костюма, темперамента.

Все эти особенности в комплексе формируют характерные черты народа, которые находят свое отражение в его творчестве, в том числе - в его танцевальном искусстве. Поэтому, в той или иной мере зная характерные особенности отдельных народов, можно достаточно достоверно определить, какому именно народу принадлежит тот или иной танец.

**Структура народно-характерного урока.** Народно-характерный урок делится на три достаточно самостоятельные части:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Третья позиция** - высота и форма рук соответствуют классической III позиции. Четыре пальца также сгруппированы по законам классики. Только большой палец не

прижимается к фаланге среднего, а находится на том же месте, где он находится в I и II характерных позициях.

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

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

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

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

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

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

## **ИСТОРИКО-БЫТОВОЙ ТАНЕЦ**

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

В художественной гимнастике достаточно широко применяются некоторые разновидности историко-бытовых танцев, такие как: галоп, полька, вальс, полонез, мазурка.

### **Галоп**

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

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

Шаг галопа начинается скольжением ноги вперед, в сторону или назад одновременно с легким сгибанием ног в коленях. Затем следует толчок и отрыв от пола. В момент безопорной фазы туловище и ноги должны быть прямыми, пальцы ног - вытянутыми. В момент приземления на одну ногу другая нога снова скользит по полу, повторяя шаг галопа в том же направлении. Приземление происходит за счет перехода тяжести корпуса с полупальцев на всю стопу и мягкого сгибания коленей. Руки можно держать на талии или в пониженной II позиции, кисти allonge. При исполнении галопа вперед голова поворачивается в сторону впередистоящей ноги, назад - в сторону сзадистоящей, в сторону - либо по ходу движения, либо прямо. Рекомендуется повторять шаг галопа не менее 4-8 раз подряд с одной и той же ноги.

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

### **Полька**

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

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

#### **Шаг польки с продвижением вперед:**

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

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

"1" - правая нога опускается на полупальцы.

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

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

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

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

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

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

**Полька в повороте.** По сути, это боковой шаг польки с поворотом. Полный поворот занимает два такта музыкального сопровождения: по одному такту на каждую по-

ловину поворота. Доворот корпуса происходит на затакт каждого такта на ноге, за которой перед этим шло продвижение.

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

### **Вальс**

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

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

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

#### **Вальсовый шаг вперед.**

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

"2" - шаг на полупальцы левой ноги.

"3" - шаг на полупальцы правой ноги.

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

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

#### **Вальсовый шаг в сторону.**

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

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

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

Далее движение повторяется в левую сторону.

#### **Вальсовый шаг в сторону с поворотом.**

Движение выполняется на 2 такта 3/4.

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

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

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

"1" - перекатный шаг левой ногой в сторону.

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

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

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

### **Широкий вальсовый шаг в повороте (как в классике).**

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

Музыкальный размер: 2 такта 3/4.

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Полонез**

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

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

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

"1" - шаг вперед правой ногой.

"2" - шаг вперед левой ногой.

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

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

Все шаги должны быть плавными. Необходимо следить, чтобы на счет "3" во время приседания нога, находящаяся сзади, не задерживаясь, проводилась вперед через I позицию. Носок должен быть вытянутым и не должен отделяться от пола. Корпус должен быть подтянут и не должен отклоняться в ту или иную сторону, голова держится прямо. При исполнении полонеза назад на счет "3" правая (или левая) нога скользящим движением проводится через I позицию назад.

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

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

### **Мазурка**

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

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

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

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

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

Затакт: "и" - небольшое plié.

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

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

"3" - то же самое с правой ноги.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **АКРОБАТИЧЕСКИЕ И ПАРТЕРНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ**

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

Основным механизмом акробатических движений является вращение тела вокруг всех возможных осей, но, главным образом, за счет вращения горизонтальных осей: фронтальной — движение вперед и назад и сагитальной — движение в сторону. Достигается вращательный момент за счет поочередной опоры разными частями тела или по тому же принципу в безопорной фазе.

Классификация индивидуальных акробатических элементов:

### **I группа-статические положения:**

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

**II группа - динамические движения**, перекаты, кувырки, перевороты, повороты, сальто.

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

Виды перекаатов:

- по направлению: вперед, назад, в сторону;



- по положению тела: в группировке, согнувшись, прогнувшись.

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

Виды кувырков:

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

Кувырки вперед могут также выполняться с фазой полета.

**Перевороты** - это вращательные движения тела с полным переворачиванием и промежуточной опорой.

Перевороты делятся на:

- медленные;
- темповые.

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

Виды переворотов:

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

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

Виды сальто:

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

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

- при обучении акробатическим элементам широко применяется метод страховки и помощи;
- чаще, чем обычно применяется метод отдельного обучения. Например, при обучении перевороту вперед на одну ногу, отдельно изучаются стойка на руках и мост на одну ногу, затем элементы объединяются;
- особенно важно определить рациональную последовательность обучения (так перекаты, надо изучать до переворотов);
- необходимо располагать специальным оборудованием: ковер, дорожка, маты, тренажеры.

**Партерные элементы** - это различные позы и движения в низких положениях: седах, упорах, положениях лежа.

Классификация партерных элементов:

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

### 3.5. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

Задания на самостоятельную работу обучающимся дает тренер–преподаватель во время тренировочного процесса на отработку того или иного элемента при достаточных знаниях об отрабатываемом элементе, правилах выполнения, мерах безопасности а также в качестве домашнего задания.

#### 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Результатом освоения Программ по сложно-координационным видам спорта является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

**в области теории и методики физической культуры и спорта:**

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

**в области общей и специальной физической подготовки:**

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике сложно-координационных видов спорта;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

**в области избранного вида спорта:**

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;

- повышение уровня функциональной подготовленности;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

**в области хореографии и (или) акробатики:**

- знание профессиональной терминологии;

- умение определять средства музыкальной выразительности;

- умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в избранном виде спорта;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации;
- навыки сохранения собственной физической формы;
- навыки публичных выступлений.

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Для обучающихся не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий этап (период) подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы.


Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

Для оценки уровня освоения Программы по предметной области используют комплексы контрольных упражнений, которые дают оценку развития основных физических качеств. Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения и скоростное ведение мяча.

Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки.

#### НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

		«3» – 2 секунды Выполнять с обеих ног
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног	Оценивание по 5-бальной системе (легкость прыжка, толчок)

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1. Приказ Министерства спорта РФ от 5 февраля 2013 г. N 40 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика".
2. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 N 730 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам"
3. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 N 731 "Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта"
4. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
5. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта"
6. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. – М.: Физкультура и спорт, 2004. -328 с.
7. Годик М.А Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: "СААМ", 1995.
8. Карпенко Л.А. Методика многолетней спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой: Учеб. Пособие. СПб.: Издат-во СПбГАФК, 1998. -26 с.
9. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.: ил.
10. Художественная гимнастика: учебник под ред. Л.А. Карпенко. Всероссийская федерация художественной гимнастики, –М.: 2003. -381 с.
11. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В.Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
12. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. / Основы теории и методики воспитания. М.: Физкультура и спорт, 1970. - 200 с.
13. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
14. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
15. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
16. <http://www.vfrg.ru/> - Всероссийской федерации художественной гимнастики
17. <http://www.rusada.ru/> - Официальный интернет-сайт РУСАДА
18. <http://www.wada-ama.org/> - Официальный интернет-сайт ВАДА