Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Спортивная школа № 3»

***Методика обучения работе с предметами в художественной гимнастике***

***на этапе начальной подготовки***

Разработала:

Пасеева Елена Викторовна

Тренер-преподаватель

г. Магнитогорск

2024 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка …………………………………………… 1

Особенности современной художественной гимнастики ………. 1

Упражнения с обручем ……………………………………………. 4

Упражнения со скакалкой ………………………………………… 5

Упражнения с мячом ……………………………………………… 6

Упражнение с лентой ……………………………………………… 7

Комплекс упражнений с мячом …………………………………... 9

Комплекс упражнений со скакалкой …………………………….. 11

Фундаментальные технические группы предметов ……………. 13

Заключение ………………………………………………………… 14

Список литературы ………………………………………………… 15

**Пояснительная записка**

Художественная гимнастика – это олимпийский вид спорта, в котором гармонично сочетаются искусство и спорт.

Художественная гимнастика это не только ловкость, сила и выносливость, она требует от спортсменок чувства ритма и музыкальности, способствует эстетическому воспитанию гимнасток.

Спортивная подготовка в художественной гимнастике - многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания обучающихся.

***Задачи***подготовки по художественной гимнастике сводятся к следующему:

1. Всестороннее гармоничное развитие человека.

2. Развитие физических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести и т.д.).

3. Формирование специальных знаний, умений и навыков, необходимых в области художественной гимнастики.

4. Воспитание нравственно-этических качеств.

5. Развитие эстетических качеств (музыкальности, танцевальности, выразительности и артистизма).

**Особенности современной художественной гимнастики.**

Художественная гимнастика применяется в целях всестороннего, гармонического физического развития, укрепления здоровья и совершенствования двигательных функций. Ее средства: упражнения без предмета и с предметами.

Наиболее типичными упражнениями для художественной гимнастики являются упражнения с различными по фактуре предметами (скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой), в сочетании с движениями без предмета, акробатическими упражнениями, элементами танца и хореографии. Эти упражнения наиболее ярко отражают специфику художественной гимнастики и являются ее основным содержанием.

Важнейшим этапом в системе подготовки гимнасток является этап начальной подготовки. Именно на этом этапе обучения осуществляется направленное совершенствование механизмов развития двигательно-координационных способностей обучающихся и закладываются основы техники владения предметом. Возрастающие требования к современной художественной гимнастике требуют усовершенствования многолетнего процесса подготовки гимнасток. Растущая сложность предметной подготовки ведёт к быстрому приобретению прочных навыков в работе с предметами. Это является одной из важнейших тенденций художественной гимнастики на данном этапе ее развития. Актуальным становится разработка такой программы начального обучения в художественной гимнастике, которая позволит оптимизировать процесс формирования базовых двигательных навыков и умений в работе с предметами у девочек юного возраста.

2

Именно дошкольный период развития ребѐнка, является наиболее эффективным возрастом для освоения и формирования мелкой моторики, что подтверждает правильность выбранного возрастного периода для обучения предметному мастерству в художественной гимнастике.

Техническая подготовка — это специализированный педагогический процесс направленный на воспитание и совершенствование определенных способностей, обуславливающих готовность гимнастки к достижению наивысших результатов. Она связана с необходимостью освоения большого арсенала двигательных действий за относительно короткий срок. Эти двигательные действия представляют собой сложные координационные сочетания движений отдельными звеньями тела с манипуляцией различными предметами, которые выполняются на фоне музыкального сопровождения. Одной из сложнейших задач на этапе технической подготовки гимнасток, является процесс формирование техники движений предметами. Упражнения с предметами выполняются с пятью разными по форме, фактуре и размерам предметами, такими как скакалка, обруч, мяч, булавы и лента. Особенности предметов влияют на технику движений.

Структурные группы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Структурные группы | Типы упражнений | Виды упражнений |
| Броски и переброски | Прямые | Боковые, лицевые, горизонтальны |
| Обводные | Под руку, ногу, плечо, за спину |
| Крученые | По различным осям |
| Нетипичным захватом | Ногой (ами), за конец, середину, |
| Двух предметов | конец и середину предмета |
| 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 руку, ногой, за спиной, за головой |
| Сложные | В перекат, вращение, обкрутку и т. д. |
| 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 |
| Перекаты | 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 |
| Фигурные движения | Круги и восьмерки | Малые, средние и большие в разных плоскостях |
| Спирали, змейки, мельницы | Вертикальные, горизонтальные и круговые, в разных плоскостях |
| Прыжки через предмет | С 1-3 вращением, в петлю (скрестно), узким хватом | Вперед, назад, в сторону, с различным положением тела |
| Через движущийся предмет | Катящийся, вертящийся, вращающийся, отскочивший и рисующий по и над полом |

На этапе начальной подготовки юных гимнасток, для обучения работе с предметами необходимо развитие мелкой моторики мышц кисти. Обучение работе с предметами— это педагогический процесс планомерной и правильной организации действий тренера и ученика. Перед тренером стоит задача – найти наиболее короткий путь обучения, при этом сформированный навык должен быть прочным и совершенным.

**Упражнения с обручем**

Упражнения с обручем – это один из наиболее интересных предметов, используемых при проведении занятий художественной гимнастикой с детьми. Это прекрасное средство для развития координации, быстроты, двигательной реакции, точности движений, пространственной ориентировки. Все упражнения с обручем выполняются одной или двумя руками, в различных направлениях и плоскостях, в сочетании движения туловища и ног. Плоскость обруча относительно земли может располагаться вертикально, горизонтально и диагонально. По отношению к телу обруч может находиться в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях. При проведении упражнений необходимо следить за точностью сохранения указанной плоскости. Начинать обучение упражнениям с обручем рекомендуется со знакомства детей с хватами обруча и способов их изменения. Затем дети изучают повороты обруча, перекаты его по полу, махи и круги, прыжки в обруч и через него, а так же вращения.

Хваты обруча могут выполняться одной и двумя руками. Хват обруча одной рукой бывает сверху и снизу. Обхватывают обруч всеми пальцами без напряжения (большой палец снаружи). Хват обруча двумя руками бывает снаружи и изнутри. Обруч держат тремя пальцами (большим, указательным и средним) легко и свободно. Производить смену хвата необходимо перебором пальцев или небольшим броском обруча.

Повороты обруча являются подготовительными движениями к изучению вращений . Повороты обруча выполняются двумя руками в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях с различными движениями туловища и ног При выполнении поворотов обруча надо следить за точным сохранением плоскости его движения. Для этого необходимо ощущать его вес, чего можно добиться, только выполняя упражнения ненапряженной рукой .

Вращения обруча осуществляются в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях слегка согнутой в локтевом суставе рукой. При этом обруч находится между большим и указательным пальцами, кисть вертикальна, большой палец обращен вверх, для того чтобы обруч не соскальзывал на предплечье. Вращение производится только на кисти, независимо от положения руки (вперед, в сторону, вверх). Нарушение плоскости при вращении является ошибкой . Вращение обруча можно выполнять так же вокруг ног и туловища.

Вертушка – разновидность вращения обруча. Это энергичное вращение обруча вокруг оси, проходящей через его диаметр. Упражнение выполняется одной или двумя руками.

4

Махи и круги обручем выполняются по дуге, по кругу, восьмеркой в различных плоскостях; подразделяются на малые (выполняются движением кисти прямой руки), средние (сгибанием руки в локтевом суставе), большие (выполняются ненапряженной рукой от плеча) . Маховые движения выполняются одной или двумя руками. Обруч должен быть продолжением руки, а не повисать. Махи сопровождаются движением всего тела. Упражнения выполняются с большим размахом и предельной амплитудой . Махи используются как связующие элементы между упражнениями основных структурных групп, вносят разнообразие и обеспечивают слитность движений с предметом.

Перекаты обручем могут быть выполнены по полу в боковой и лицевой плоскостях и по различным звеньям тела без нарушения направления движения и плоскости обруча . Каты обруча выполняются плавным, но энергичным толчком руки. Нужное направление обручу задается сопровождающим движением пальцев. Рука провожает предмет, обеспечивая его плавное движение без вибрации и подскоков. Каты, выполняемые на полу, могут иметь направление прямолинейное, по дуге и окружности. Так же каты по полу можно сочетать с перекатами по отдельным частям тела.

Прыжки в обруч и через него характеризуются сложной координацией движений. Выполняются в качающийся обруч в переднезаднем, боковом направлениях; обруч вращают как скакалку. Прыжки в обруч и из него, через него выполняются легко, с мягким приземлением Обруч держат одной или двумя руками за ближний край, подскоки и прыжки могут выполняться с одной или двух ног. Прыжки выполняются вперед и назад с одинарным и двойным вращением обруча .

Броски и ловля обруча – сложные движения, выполняемые в наклонном, вертикальном и горизонтальном положениях, двумя или одной рукой. Чтобы обруч сохранил правильное положение в полете, необходимо придать ему нужное направление в исходном положении. Начинать обучение броскам следует с бросков двумя руками. Броски сопровождаются пружинным движением ног. Броски одной рукой выполняются в боковой и лицевой плоскостях, после маха или с вращения. Сложность выполнения бросков будет зависеть от исходного положения, ловли и дополнительных движений во время полета обруча.

По мере освоения детьми тех или иных упражнений с обручем, преподаватель может составить несложные комбинации на 8 или 16 счетов. Их выполнение позволит добиваться большей точности движений, согласованности с музыкой и выразительности. Кроме того, данные комбинации будут являться показателями освоения детьми изучаемого материала. Элементы упражнений с обручем можно включать в различные игры и эстафеты.

**Упражнения со скакалкой**

Упражнения со скакалкой являются прекрасным средством для тренировки выносливости, быстроты, прыгучести, ловкости. Они развивают координацию и ритмичность движений. Общеразвивающие упражнения со скакалкой тренируют отдельные мышечные группы,

улучшают гибкость и подвижность суставов. Особое влияние упражнения со скакалкой оказывают на укрепление кистей и формированию стопы. При обучении упражнениям со скакалкой прежде всего нужно научиться свободно держать ее, сохранять форму движения и не допускать касания тела, скручивания и запутывания. Начинать обучение

5

упражнениям со скакалкой рекомендуется с махов и кругов скакалкой, прыжков и общеразвивающих упражнений со скакалкой.

Махи и круги можно выполнять одной и двумя руками, по часовой и против часовой стрелки, в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях. Чаще всего их используют для активного отдыха между прыжками и для того, чтобы менять направление вращаемой скакалки. Махи и круги делятся на большие (выполняемые в плечевом суставе ), средние (в локтевом ) и малые (кистью). Движения выполняются сначала стоя на месте, затем с переносом тяжести тела с одной ноги на другую. Чтобы придать движениям мягкий, раскачивающийся характер, ноги во время выполнения махов слегка пружинят, а туловище немного наклоняется в сторону маха. Движения при выполнении махов и кругов должны быть равномерными, скакалка должна слегка касаться пола и ни в коем случае не касаться тела.

Прыжки через скакалку – это очень типичный, традиционный вид движений с этим предметом, требующий хорошей координации. При выполнении прыжков скакалку вращают вперед или назад движениями в лучезапястных суставах при слегка согнутых локтевых. Движение предмета должно быть непрерывным и достаточно быстрым, так как снижение скорости приводит к изменениям ее формы и техническим ошибкам. Выполняя прыжки через скакалку, очень важно согласовывать движения скакалки и действия ребенка. Толчок перед вылетом необходимо делать энергичный. Во время полета нужно сохранять правильную осанку, предельно оттягивать колени и носки. Приземляться надо мягко в полуприсед перекатом с носков на всю стопу. Поскольку прыжки через скакалку являются упражнениями высокой интенсивности, нужно быть внимательными при их дозировке. Детям прыжковые упражнения необходимо выполнять сериями, чередуя их с общеразвивающими упражнениями. Общеразвивающие упражнения включаются как в подготовительную, так и в основную часть урока с детьми. Как правило, для общеразвивающих упражнений используют скакалку, сложенную в два или четыре раза. Проводя эти упражнения, необходимо следить за тем, что бы скакалка была постоянно натянута, не провисала, облегчая тем самым выполнение упражнения.

**Упражнения с мячом**

Мяч — постоянный спутник игр детей, он удовлетворяет активное стремление ребенка к движениям. Упражнения с мячом способствуют развитию координации, ловкости, скорости движений, быстроте двигательной реакции, развитию глазомера, ориентировке в пространстве. Изучение упражнений с мячом рекомендуется проводить в следующей последовательности: способы удержания мяча, передача, броски и ловля мяча, отбивы мяча, перекаты и выкруты.

Способы удержания мяча: 1) Положить мяч свободно на ладони, пальцы развести и слегка согнуть по форме мяча, но не сжимать его. 2) Мяч поддерживать пальцами с боков, не касаясь его ладонями. 3) Мяч лежит на тыльной стороне кисти с предельно вытянутыми пальцами. Кроме этого, удержание может осуществляться отдельными частями тела .

Передача мяча - это основной связующий элемент, требующий одинакового уверенного выполнения как левой, так и правой рукой. Передача может выполняться с ладони на ладонь, в различных хватах, с помощью различных частей тела. При этом слитность выполнения движений не должна нарушаться.

6

Броски и ловля. Броски и ловля выполняются одной или двумя руками вверх или по дуге в различных направлениях. При бросках и ловле мяча руки не должны быть излишне напряжены. Броску предшествует предварительный замах (руки спускаются немного ниже, и.п.), а точность и амплитуда броска обеспечиваются более резким движением кистей в конечной фазе махового движения. Броски сопровождаются также пружинящим движением ног и туловища. При ловле мяча следует учитывать, что скорость его падения достаточно велика и мяч после касания ладони может отскочить. Этот отскок нужно смягчить движениями рук навстречу мячу, который перехватывается через кончики пальцев на ладони, а затем руки опускаются книзу. Захватывать мяч пальцами нельзя.

Отбивы мяча. Эти упражнения специфичны для данного предмета. Они особенно эффектны, когда выполняются синхронно с музыкой. Отбивы мяча можно выполнять одной или двумя руками, перед собой или сбоку, один или несколько раз подряд, вертикально или под углом. Отбивы могут также выполняться различными частями тела. Отбив мяча сопровождается целостным пружинным движением всем телом и особенно рукой, выполняющей отбив. Кисть должна провожать мяч как можно дольше, обеспечивая этим точность его движения. Ловить мяч нужно без напряжения, удерживая его на ладони. Поскольку высота отскока находится в прямой зависимости от силы удара, с детьми необходимо осваивать отбивы мяча в равных ритмах: сильнее и слабее, быстрее и медленнее.

Перекаты мяча. Перекаты мяча могут выполняться по полу и по различным частям тела (рукам, ногам, спине, груди и т.д.). Перекаты должны быть плавными, без толчков. При перекате по полу движение и направление мячу задают легким толчком пальцев руки. Встречают мяч также пальцами, подставляя под него руку.

Выкруты мяча. Это наиболее сложные движения, требующие хорошей координации и высокого уровня развития подвижности в суставах верхних конечностей. Направление выкрута бывает внутрь и наружу, а движение может совершаться в вертикальной или горизонтальной плоскости. Выкруты выполняют в полуприседе, ненапряженной округлой рукой, плавно и слитно. Рука вместе с мячом двигается по дуге, мяч лежит без захвата на ладони в течение всего упражнения и не касается предплечья.

**Упражнение с лентой**

Упражнения с лентой эффектны, красивы и разнообразны. Они способствуют развитию чувства ритма, тонкой координации движений, ловкости и других физических качеств. Основной характерной чертой упражнений с лентой является непрерывное поддержание энергии ее полета при последовательном выполнении различных рисунков. Для этого необходимо точно рассчитывать силу движений, чрезмерно не напрягать руку. Для детей 5-6 лет лента должна быть атласной, длиной до 3 м шириной. Основные упражнения с лентой изучаются на занятиях в следующей последовательности: махи, круги, змейки, спирали и восьмерки. В самом начале изучения упражнений с лентой необходимо освоить правильный хват палки. Ее надо держать свободно большим, указательным и средним пальцами. При этом конец палки слегка упирается в ладонь у основания большого пальца. Хват должен быть ненапряженным, чтобы можно было легко, без значительных усилий вытянуть палочку из руки.

7

Правильный хват — одно из главных условий освоения техники упражнений с лентой. Это особенно важно при выполнении мелких движений в быстром темпе. В комбинациях ленту рекомендуется чаще передавать из одной руки в другую. Передавать палку надо быстро и слитно, без нарушения рисунка, что требует специальных тренировок. При передаче одна кисть накладывается на другую.

Махи лентой. В этих упражнениях наилучшим образом проявляется правильность техники движений с лентой. Махи выполняются в различных плоскостях и направлениях, равномерными и свободными движениями, без рывков. Кисть является продолжением руки. При перемене направления ленты кисть должна не резко, а плавно ее обгонять, иначе возможно запутывание ленты. Туловище и голова сопровождают полет ленты и помогают следить за правильностью дуги и соблюдением плоскости. При махах в боковой и лицевой плоскостях рука в локте не сгибается. Выполняя горизонтальные махи, дети должны немного согнуть руку в локтевом суставе, чтобы обеспечивать большой радиус движения ленты.

Круги лентой. При выполнении кругов, как и в махах, кисть все время должна быть продолжением руки. В зависимости от радиуса вращения круги могут быть большими, средними и малыми. Большие круги выполняются движением в плечевом суставе, средние - предплечьем и малые кистью. В больших кругах амплитуда движения в плечевом суставе должна быть максимальной, так как сокращение ее ведет к нарушению плоскости полета ленты. В лицевых кругах при движении внутрь локоть сгибать не следует, а в горизонтальных кругах допускается небольшое сгибание, при этом радиус движения ленты сзади должен быть максимальным. Рекомендуется смотреть на лепту на протяжении всего круга. Прежде чем выполнить круги с лентой, необходимо проделать их просто рукой, имитируя движение ленты. Правильность соблюдения плоскости можно проверить, стоя вплотную к гимнастической стенке.

Змейки лентой. Эти упражнения, типичные для предмета. Они выполняются в основном за счет движения в лучезапястном суставе (сгибание, разгибание) при слегка согнутой руке и минимальном мышечном напряжении. Амплитуда зубцов не более 30-35 см. При напряженной кисти змейки получаются слишком крупные и неровные. Змейки бывают вертикальные и горизонтальные и выполняются в трех плоскостях но полу и по воздуху. Рисунок ленты (зубцы) по отношению к полу определяют ее название. В вертикальной змейке зубцы обращены вверх, в горизонтальной — в стороны. При выполнении вертикальных змеек кисть обращена ладонью книзу и быстро сгибается вверх и вниз, а в горизонтальной - сгибается влево и вправо ладонью внутрь. Основные ошибки при выполнении змеек связаны с недостаточными усилиями и темпом движения кисти. В результате получается вялый рисунок с пассивным концом и нечеткими зубцами.

Спирали. Это оригинальные, характерные для данного предмета упражнения. Спирали бывают вертикальные и горизонтальные и выполняются по полу и по воздуху. Спираль лентой образуется круговым движением кисти (малые спирали) и предплечья (средние и большие спирали) при согнутом локте. При выполнении спирали необходимо добиваться быстроты и свободы движения в локтевом суставе. Это возможно лишь при отсутствии в нем чрезмерного напряжения. При правильном выполнении движений будет сохраняться заданная плоскость спирали, а величина и частота витков будут постоянными. В вертикальной спирали витки лентой располагаются вертикально полу, палочка - горизонтально. В горизонтальной спирали, наоборот, палочка находится вертикально

8

полу, а витки ленты горизонтальны. Направление движения витков определяется по часовой стрелке или против нее.

Восьмерки. Данные упражнения осваивают на последнем этапе. Восьмерки бывают вертикальные и горизонтальные и выполняются в различных плоскостях, с касанием пола и по воздуху. Кроме этого, различают больше, средние и малые восьмерки. Большие выполняются движением в плечевом суставе, средние — предплечьем и кистью, малые — кистью. Восьмерки выполняются последовательными поворотами руки внутрь и наружу, образуя сочетание двух кругов. При выполнении первой половины восьмерки необходимо следить за активным поворотом кисти наружу и добиваться точного рисунка круга. Оба круга должны соприкасаться друг с другом так, чтобы рисунок в месте перемычки не был растянутым. Горизонтальные восьмерки бывают всех видов. Вертикальные же восьмерки используются редко и бывают только средними и малыми. Перед началом выполнения каждого упражнения детям необходимо дать подготовительные упражнения, имитирующие последующие движения с лентой. Для того, чтобы дети лучше научились выполнять восьмерки по полу, целесообразно начертить их мелом на полу и дать задание рисовать лентой контур восьмерки по полу.

По мере освоения детьми тех или иных упражнений с предметами, преподаватель может составить несложные комбинации на 8 или 16 счетов. Их выполнение позволит добиваться большей точности движений, согласованности с музыкой и выразительности. Кроме того, данные комбинации будут являться показателями освоения детьми изучаемого материала.

При обучении работе с предметами можно использовать комплексы упражнений и включать их в подготовительную и основную части тренировочного занятия. Для более эффективного достижения цели разминка усложняется добавлением к основным упражнениям базовых элементов предметной подготовки.

**Комплекс упражнений с мячом.**

**1**.И.П-стойка ноги вместе, руки вперёд, мяч в двух руках;

1-8 –релеве, маленькие броски 2 руками на тыльную сторону

кисти и обратно;

9-16–встать на полупальцы, баланс мяча на пр. руке впереди;

1-8 –релеве, маленькие броски 2 руками на тыльную сторону

кисти и обратно;

9-16–встать на полупальцы, баланс мяча на лев.руке впереди;

1-8 –релеве, маленькие броски 2 руками на тыльную сторону

кисти и обратно;

9-16–встать на полупальцы, баланс мяча на пр.руке в сторону;

1-8 –релеве, маленькие броски мячом на тыльную сторону

кисти и обратно;

9-16–встать на полупальцы, баланс мяча на лев.руке в сторону.

**2.**И.П.-тоже.

1-8 –шаг «чебурашки», обволакивание мяча между кистями;

9-16–встать на полупальцы, баланс мяча на пр.руке вверху;

1-8 –шаг «чебурашки», обволакивание мяча между кистями;

9-16–встать на полупальцы, баланс мяча на лев.руке вверху.

**3**.И.П.-стойка на полупальцах, руки в стороны, мяч под пятками;

1-4 –деми плие (4 раза) ;

1-4 –гран плие (4 раза).

1-16-полный присед, держать

9

**4.**И.П.- стойка ноги врозь, руки назад, мяч в руках;

1-8- пружинные наклоны вперёд, поднимая руки назад- вверх ;

9-16- ноги вместе, складка, руки сзади.

**5**.И.П.-стойка на коленях, руки в стороны, мяч лежит на стопах;

1-4-волны руками.

**6**.И.П.-сед ноги вместе, руки в стороны, мяч под пятками;

1-16-руками разводить стопы в I позицию.

1-16-складка;

1-16-складка стопы сократить.

**7.**И.П.- лёжа на спине, руки вверх, мяч в двух руках;

1-16- 8 махов пр.ногой вперёд;

1-16- мах, продеть пр.ногу между рук, 8 раз;

1-8- продеть пр.ногу между рук, стопу сократить, домах 8 раз.

Тоже с лев .ноги.

**8.**И.П.- лёжа на лев.боку, мяч в лев.руке;

1-16- 8 махов пр.ногой в сторону;

1-8- домах 8 раз;

1-8- зажать мяч под колено, домах 8 раз за плечо.

Тоже на пр.боку, с лев .ноги.

**9.**И.П.-сед ноги врозь, руки вверх, мяч в двух руках;

1-4- наклон к пр.ноге, вперёд, к л.ноге;

5-8- тоже слева направо.

**10.**Шпагаты с опоры по 3 мин.

**11**.И.П.- продольный шпагат на пр,ногу, мяч в лев.руке;

1-8- подъём вверх, отбив мячом слева 8 раз;

1-8- мяч положить под пр.коленом, руки вверх, пружинистые наклоны назад;

1-8- выпрямить пр.ногу, держать, носок оттянутый;

1-8- тоже, сократить стопу.

Тоже продольный шпагат на лев.ногу, мяч в пр.руке.

**12**.И.П.-стойка на коленях, руки вперёд, мяч в двух руках;

1-4- наклон назад, кат по рукам, выпрямляясь продолжить

кат по рукам (руки через низ перевести вперёд)

**13.** И.П.- стойка на коленях, руки вверх, мяч в двух руках;

1-2-наклон назад, положить мяч на стопы;

3-4- выпрямиться, руки вверх;

5-6- наклон назад, взять мяч;

7-8- И.П.

**14.**И.П.-лёжа на животе, мяч под животом, руки вверх;

1-16- пружинные наклоны.

**15.** И.П.- лёжа на животе, руки вперёд, мяч в руках;

1-2- кольцо двумя, мяч зажать стопами;

3-4- И.П.;

5-6- кольцо двумя, взять мяч;

7-8- И.П.

**16.**И.П.-упор стоя на коленях, мяч зажат под пр.коленом;

1-16- поднимание пр.ноги вверх до касания головы;

1-8- держать кольцо;

1-8- лечь на живот, держать кольцо;

1-16- мяч скатить на спину, руки около плеч, махи пр.ногой .

Тоже с лев .ноги.

**17.**И.П.-глубокий выпад на пр.н., руки вверх, мяч в руках;

1-8- пружинные наклоны назад;

1-8-продольный шпагат на пр.ногу, пружинные наклоны назад.

Тоже с лев.ноги.

10

**18.**И.П.- лёжа на животе, мяч зажать спиной;

1-4- перекат вперёд, встать в мост (не выпрямляясь);

5-8- обратный перекат

**19**.И.П.- стойка ноги врозь, руки вверх, мяч в руках;

1- наклон назад;

2-3 - отбив мячом об пол;

4- И.П.

**20.**И.П.- стойка ноги врозь, руки вверх, мяч в руках;

1- наклон вниз, мяч положить на пол сзади;

2- И.П.;

3- наклон назад, взять мяч;

4- И.П.

**Комплекс упражнений со скакалкой**

**1**.Бег высоко поднимая колени со входом, вращая скакалку вперёд.

**2**. Бег высоко поднимая колени со входом, вращая скакалку назад.

**3**.Прыжки со входом, вращая скакалку вперёд, руки скрестно

**4**. Прыжки со входом, вращая скакалку назад, руки скрестно.

**5**.Прыжок выпрямившись, прыжок ноги врозь со входом вращая скакалку вперёд

(при прыжке ноги врозь, руки задержать наверху).

**6**.Прыжки со входом, с вращением на 360 гр. с пр.ноги.

**7.**Прыжки со входом, с вращением на 360 гр. с лев.ноги.

**8**.4 прыжка высоко поднимая колени со входом, 4 прыжка с двойным вращением скакалки, вращая скакалку вперёд.

**9**.То же вращая скакалку назад.

**10.**Галоп со входом с пр.ноги, один простой, один двойной, вращая скакалку вперёд.

**11**.И.П.-стойка ноги вместе, руки вверху, скакалка свёрнута втрое;

1-2- релеве.

3-4- и.п.

**12**.И.П.-стойка на полупальцах, руки вверху, скакалка свёрнута втрое;

1-4- деми плие.

5-8- и.п

**13**. И.П.-стойка на полупальцах, руки вверху, скакалка свёрнута втрое;

1-8- гран плие.

14.И.П.- стойка на полупальцах (пальцы подогнуты), руки вверху, скакалка свёрнута втрое;

1-8- переступание с поворотом на 360 гр. вправо;

9-16- переступание с поворотом на 360 гр. влево.

**15**.И.П.-стойка ноги врозь, руки вверх, скакалка сложена втрое;

1-2- наклон вправо;

3-4- наклон влево.

**16.** И.П.-стойка ноги врозь, наклон туловища вперёд руки вперёд, скакалка

сложена втрое;

1-4-круговой наклон вправо;

5-8-круговой наклон влево.

**17.** И.П.-стойка ноги врозь, руки вверх, скакалка сложена втрое;

1-2-наклон вправо;

3-4- поворот корпуса, наклон назад;

5-6- поворот корпуса, наклон вправо;

7-8- И.П.;

9-16- тоже в лев .сторону.

**18**.И.П.- стойка ноги вместе, скакалка в двух руках;

1-4- волна вперёд, боковая восьмёрка скакалкой вперёд;

5-8- 4 прыжка выпрямившись со входом, вращая скакалку вперёд.

**19**.Тоже назад.

11

**20**.И.П.- стойка ноги вместе, руки вперёд, скакалка в двух руках, сложенная вдвое;

1-4- боковая волна вправо, вращение скакалки перед собой, поворот на 90 гр., руки вверх;

5-8- обратная волна в полный присед, перевести руки назад, перепрыгнуть через скакалку

**21.**И.П.- стойка ноги вместе, скакалка в двух руках;

1-2- эшаппе через руку ( спину), садясь в полный присед;

3-4- поймать конец скакалки и впрыгнуть;

5-8- с другой руки.

**22.**И.П.- сед ноги вместе, руки вверх, скакалка сложена втрое;

1-16- 8 махов пр.ногой, проход ногой в скакалку;

1-16- поднять пр.ногу, положить скакалку на стопу, руки в стороны, держать;

1-32- с лев. ноги.

**23.**И.П.-лёжа на спине, руки вверх, скакалка сложена втрое;

1-16- 8 махов пр.ногой, проход ногой в скакалку;

1-16- зацепить скакалкой пр.ногу, тянуть;

1-16- поднять пр.ногу, положить скакалку на стопу, руки в стороны, держать;

1-16- поворот в положение продольного шпагата на пр.ногу, наклон корпуса вперёд,

поднимание лев.ноги 4 раза, держать 8 счётов, сгибание лев. ноги 4 раза, поворот на спину;

Тоже с лев ноги.

**24**.И.П.- лёжа на лев.боку, скакалка сложена втрое;

1-16- махи пр.ногой в сторону;

1-16- зацепить скакалкой пр.ногу, тянуть;

1-16- поднять пр.ногу, положить скакалку на стопу, держать;

Тоже на пр.боку, с лев ноги.

**25.**Шпагаты с опоры по 3 мин.

**26.**И.П.-лёжа на животе, руки вперёд, скакалка сложена вдвое в двух руках;

1-2- наклон назад;

3-4- опуская спину, вращения скакалкой.

**27.** И.П.-лёжа на животе, руки вперёд, скакалка сложена вдвое в двух руках;

1-2-наклон назад, сгибая пр.ногу (левым плечом назад)

3-4- И.П.;

5-8- с другой ноги.

1-16- зацепить пр.ногу скакалкой, тянуть в кольцо;

1-16- выпрямить ногу вверх, тянуть.

**28.**И.П.- лёжа на животе, руки вперёд, скакалка сложена втрое в двух руках;

1-2- мах пр.ногой в кольцо, поднимая спину;

3-4- мах лев.ногой в кольцо, поднимая спину;

**29.**И.П.-лёжа на животе, руки вперёд, скакалка сложена вдвое в двух руках;

1-2- кольцо двумя, проход ногами в скакалку;

3-4-опуская ноги, отпустить середину скакалки по полу перевести вперёд и взять середину скакалки рукой.

**30.**И.П.- стойка ноги врозь, руки вверх, скакалка в двух руках сложена вдвое;

1-8-мост, прокачка на руки;

1-4- перекат в положение лёжа на животе;

5-8- наклон назад, парус 2 раза, обратный перекат

31.И.П.- лёжа на животе, руки вперёд, скакалка сложена втрое в двух руках;

1-8- зацепить лев.ногу скакалкой, выпрямить ногу до положения шпагата, тянуть;

1-8- качалочка;

1-8- поворот на 360 гр.

Тоже с др.ноги.

.

12

**Фундаментальные технические группы предметов.**

Остановим внимание на фундаментальных технических группах с каждым предметом.

Обруч

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | Количество, требуемое в каждом упражнении |  | | Специфические Фундаментальные и  Фундаментальные технические группы предмета |
| 2 | Большой перекат Обруча через минимум 2 большие части тела |
| 2 | Вращения Обруча (мин. 1) вокруг его оси между пальцами или вокруг/ на части тела |
| 1 | Вращение (мин.1) Обруча вокруг кисти или вокруг части тела |
| 1 | Проход через Обруч всем телом или частью тела (2 большие части тела) |

Мяч

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | Количество, требуемое в каждом упражнении |  | | Специфические Фундаментальные и  Фундаментальные технические группы предмета |
| 2 | Большой перекат Мяча через минимум 2 большие части тела |
| 2 | Восьмерка Мячом с круговыми движениями рук(и) |
| 1 | Ловля Мяча одной рукой |
| 1 | Отбивы:  • Серии (мин. 3) малых отбивов от пола (ниже уровня колена)  • Один высокий отбив от пола (на уровень колена или выше) |

Скакалка

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | Количество, требуемое в каждом упражнении |  | | Специфические Фундаментальные и  Фундаментальные технические группы предмета |
| 2 | Проход всем телом или частью тела через открытую Скакалку, вращая ее вперед, назад, в сторону, также:  • Скакалка сложена вдвое или более  • Двойное вращение скакалки |
| 2 | * Отпускание и ловля одного конца Скакалки, с вращением или без него (**Пример**: Эшаппе)   • Вращения свободного конца Скакалки, удерживаемой за один конец **(Пример**: Спирали) |
| 1 | Подпрыгивания/подскоки с проходом в Скакалку  • Серии (мин. 3): Скакалка, вращаемая вперед, назад, в сторону. |
| 1 | Ловля открытой Скакалки по одному концу в каждую руку без опоры на другие части тела |

Лента

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | Количество, требуемое в каждом упражнении |  | | Специфические Фундаментальные и  Фундаментальные технические группы предмета |
| 2 | • Спирали (мин. 4 –5 кругов), плотных и одинаковых по высоте, выполняемых по воздуху или по полу.  **и/или**  • «Фехтовальщик» (мин. 4 –5 кругов) |
| 2 | Змейки (мин. 4 – 5 волн), плотных и одинаковых по высоте, выполняемых по воздуху или по полу |
| 1 | «Бумеранг»: отпускание палочки Ленты с удержанием конца Ленты, затем подтягивание палочки обратно и ловля. |
| 1 | «Эшаппе»: вращение палочки Ленты во время полета |

Для художественной гимнастики сегодня характерны тенденции к омоложению спортсменок, усложнения упражнений, обострения конкурентной борьбы.

Исходя из правил соревнований по художественной гимнастике 2022-2024 г.г. упражнение с предметами должны содержать Специфические Фундаментальные и Фундаментальные технические группы предмета. За их отсутствие предусмотрены сбавки, поэтому в современной художественной гимнастике большое внимание уделяется предметной подготовке.

**Заключение.**

На сегодняшний день в художественной гимнастике остро стоит вопрос о технической подготовке в работе с предметами обучающихся юного возраста. Современный тренировочный процесс в художественной гимнастике характеризуется повышенными требованиями, предъявляемыми к юным гимнасткам на стадии начальной подготовки, что приводит к сокращению времени на освоение тех или иных качеств в соревновательной деятельности. Для подготовки гимнасток, важно за короткий промежуток времени сформировать простые базовые навыки сочетания разнообразных движений тела с различной работой предмета. Эта методическая работа направлена на внедрение в учебно-тренировочный процесс комплексов упражнений по работе с предметами. Вышеупомянутые комплексы упражнений в большинстве случаев доказали свою эффективность.

14

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Винер, И. А. Теория и методика художественной гимнастики, 2014.

2. Дячук, А.М. Начальная подготовка в художественной, 2008.

3. Бирюк, Е. В. Совершенствование технической подготовленности во владении предметами в художественной гимнастике, 1983.

4. Овчинникова, Н. А. Обучение упражнениям с предметом в художественной гимнастике, 1990.

5. Художественная гимнастика: Правила соревнований, 2022-2024 г.г..

6. Николаева, Е. С. Методика подготовки юных спортсменок в художественной гимнастике к выполнению упражнений с предметами, 2007.

. 15