

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

«Основные упражнения в художественной гимнастике»

Тренер-преподаватель по
«Художественной гимнастике»
Волгушева Валерия Александровна

Учебно-методическая разработка предназначена для педагогов, работающих с детьми 7-14 лет в объединениях «Художественная гимнастика». В разработке описаны движения, способствующие развитию эластичности опорно-двигательного аппарата, и упражнения с предметами.

На начальном этапе занятий по художественной гимнастике дети овладевают такими координационными способностями, которые позволяют овладевать одиночными и композиционными действиями свободного характера и с манипулированием спортивного предмета. У гимнасток развиваются способности к сохранению различных равновесий статического и динамического характера, пластичность и овладение чувством ритма; слышать музыку и согласовывать с ней свои действия. Именно такая исходная подготовленность и позволит в ходе занятий улучшить, развить специализированные кондиции и добиться высокого спортивного результата.

Художественная гимнастика, как и другие виды спорта, имеет свои цели и задачи:

1. Достижение спортивного результата;
2. Обеспечение и поддержание статуса здорового человека;
3. Формирование основных навыков поведения: осанка, походка, стиль поведения общения;
4. Воспитание качеств: восприятие красоты двигательных действий, управление эмоциональным состоянием, привитие музыкальных вкусов.

Общие методические указания.

Перед началом занятий в объединении «Художественная гимнастика» предварительно все обучающиеся проходят медицинский осмотр и проверку физической подготовленности. Это необходимо для распределения детей на отдельные группы в соответствии с состоянием здоровья и первоначального общефизического развития.

Приступая к изучению упражнения, следует ознакомить с ним обучающихся: назвать и показать его, объяснить сущность упражнения и отдельные элементы упражнения и, изучив их, переходить к его выполнению в целом. При этом главное внимание уделять технике выполнения упражнения. Добившись усвоения техники упражнения, можно переходить к тренировкам путём многократного повторения упражнения с постепенным повышением нагрузки с целью совершенствования навыков и развития физических и волевых качеств обучающихся.

Каждое занятие начинается с построения детей, приветствия группы и эмоционально-психологического настроя, объявления темы и задач данного занятия.

Подготовительная часть представляет собой технические действия, на основе которых строится та или иная композиция и определяется база технической подготовленности гимнасток.

В основной части изучаются специальные подготовительные и основные упражнения художественной гимнастики.

Основные упражнения художественной гимнастики.

ХОДЬБА

Ходьба на носках с прямыми коленями, пятки высоко над полом.

«мягкий шаг» — ходьба с перекатом с носка на всю стопу, незначительно сгибая ногу в коленном суставе.

«острый шаг» — характеризуется коротким движением ноги вперед с резкой акцентированной постановкой на опору и последующим подниманием на полупальцы;

«широкий шаг» — напоминает выпады, когда значительное по длине перемещение согнутой ноги вперед сопровождается выпрямлением «задней» ноги при некотором наклоне туловища вперед. Подобный «широкому шагу» «широкий бег» требует мощного отталкивания и выглядит стремительным;

«скрестный шаг» — поочередная смена скрестного положения ног, когда одна нога ставится с носка перед другой, а затем положение ног меняется движением «передней» или «задней» ног — что позволяет менять направление движения (влево, вправо, вперед, назад);

«переменный шаг» — является соединением двух шагов одной ногой с последующим приставлением другой («приставной шаг») и двух шагов с другой ноги, данный шаг может выполняться в различных ритмических режимах и служит основой танцевальных шагов.

БЕГ

Лёгкий бег выполняется на носках.

Мягкий бег (или скользящий) выполняется так же, как и мягкий шаг, с минимальными колебаниями по вертикали.

Перекатный бег выполняется эластичными толчками вперед с небольшими колебательными движениями по вертикали.

Острый бег выполняется с небольшим продвижением вперед выпрямлением толчковой ноги в фазе полета и отрывистым и острым сгибанием вперед свободной ноги.

Высокий бег выполняется сильным толчком по вертикали с задержкой в фазе полета и быстрым сгибанием свободной ноги вперед.

Широкий бег выполняется энергичным толчком со значительным продвижением вперед в небольшом наклоне вперед. В полете толчковая нога выпрямляется, а свободная сгибается вперед. В фазе полета принимается положение выпада.

Пружинный бег выполняется поочередными вертикальными толчками с очень небольшим продвижением вперед. В фазе полета ноги и туловище выпрямлены.

Бег шагом выполняется поочередными сильными толчками одной и махом другой прямой ноги. Это прыжки шагом, чередующиеся друг с другом.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РУК И ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

Одновременные, поочередные махи и круги руками в лицевой и боковой плоскостях. Тоже с пружинным движением ног.

Рывковые движения руками вверх, в стороны – вверх, в стороны – назад, одна вверх, другая – назад.

Руки сцеплены сзади: отвести руки назад, прогнуться, опустить руки, не теряя сцепления, наклонить плечи и голову вперед. То же последовательно, начиная движения в грудном отделе.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТУЛОВИЩА

Сидя на пятках спиной к гимнастической стенке, хват руками, поднятыми вверх: встать на колени, выпрямить руки – сильно прогнуться.

Наклоны туловища вперед и в сторону махом с пружинным покачиванием и с различными движениями руками. То же в различных стойках.

В парах – одна сидит, другая – стоя сзади, кладет руки на плечи сидящей, наклон туловища вперед с помощью партнерши. То же в исходном положении сидя, ноги широко врозь.

Стоя на второй или на третьей рейке лицом к гимнастической стенке, хват руками на уровне груди: наклоны туловища вперед, каждый раз перехватывая руками за низлежащую рейку, ноги держать прямыми, выполнять быстро в темпе маха.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НОГ

Нога на рейке вперед или в сторону – повыше: наклоны туловища к ноге с различными движениями руками и плечевым поясом. То же, сгибая опорную ногу в момент наклона.

Лежа на животе, руки в стороны: круг ногой, начиная движения назад-в сторону коленом вперед и по полу в исходное положение. То же, лежа на спине, руки вверх, начиная круг вперед.

Стоя спиной к стенке, хват руками на уровне головы: покачивание прямой ногой вперед и в сторону с помощью партнерши, удерживать ногу в самом высоком положении в течении 3-5 секунд.

Стоя лицом к стенке на расстоянии шага с опорой прямыми руками на уровне груди: покачивание ноги назад с помощью партнерши.

УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ.

УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ

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

Отбивы мяча.

При отбиве об пол руки провожают мяч, как бы надавливая на него и плавно возвращаются в исходное положение. Отбивы об пол поочередно одной, двумя руками. То же на шагах вперед, назад скрестно в сторону, с прыжками на одной, другая в различных положениях на танцевальных шагах. Отбивы мяча вверх тыльной стороной кисти то же на различных шагах. Отбить мяч вперед – вверх коленом, ловить после бега вперед.

Перекаты мяча.

Присесть, покаты мяч по полу. Бегом, опережая движение мяча, присесть, поймать мяч, подставляя пальцы под катящийся мяч (мяч должен вкатываться на ладонь плавно, без задержки). Перекатить мяч по правой руки, через спину, округляя ее, поймать мяч левой за спиной. Бросить мяч вверх, поймать на тыльную сторону левой кисти, правую положить сверху и в темпе начать вращение кистями. То же с прыжком во время броска или во время переката вокруг кистей.

Выкруты мяча.

Вертикальный выкрут внутрь. Исходное положение: правая рука в сторону, локоть слегка согнуть, мяч на ладони, немного приподнимая руку и поворачивая ее вовнутрь на 360°, удерживать мяч на ладони. Вертикальный выкрут наружу: выполняется из конечного положения выкрута внутрь обратным движением (мяч все время лежит на ладони без захвата пальцами). Вертикальный выкрут правой рукой внутрь и наружу на скрестных шагах влево. То же левой рукой – вправо. Горизонтальный выкрут внутрь – правая рука в сторону, мяч на ладони: сгибая руку в локте, круг предплечьем вперед и внутрь. При движении назад кисть сгибается внутрь. Восьмерки мячом.

Исходное положение: правая рука вперед, мяч на ладони: небольшой бросок вверх, левой рукой подхватить мяч сверху и внутри пальцами вперед и выполнить круг кверху-влево, закончить маленьким броском вперед. То же – правой, выполняя круг кверху-вправо. Восьмерка в сочетании с шагами вальса влево и вправо, на шаге и беге вперед.

УПРАЖНЕНИЯ С ОБРУЧЕМ

Упражнения с обручем связаны, в основном, с вращением предмета (рукой, ногой, шеей, туловищем), его бросками и перекатами на фоне различных телодвижений. Основное требование к данным упражнениям — сохранение плоскости движения обруча, иначе он будет падать. Важен и правильный хват: маховые движения выполняются обязательно при жестком хвате, при качательных и вращательных движениях напротив — нужно уметь своевременно напрягать и расслаблять мышцы, обеспечивая свободу движения.

Повороты обруча.

Повороты обруча выполняются вокруг вертикальной и горизонтальной осей, двумя и одной рукой в различных плоскостях и направлениях и сопровождаются разными движениями туловища и ног: наклонами, пружинными и танцевальными движениями.

Обруч вперед: повороты обруча в лицевой плоскости с наклонами в сторону из различных стоек, основной, на носках, на одной, в другую сторону – на носок, на выпаде в сторону. Обруч горизонтально вперед: повороты обруча налево и направо до скрещивания рук. То же, но повороты обруча наружу и внутрь. То же пружиня. Обруч вперед на согнутых руках: поворот на 360° с наклоном назад. Держать обруч одной рукой вертикально на полу, повернуть обруч и дать ему свободно вращаться. Во время вращения обруча, бежать вокруг него или выполнить поворот.

Вращения обруча.

Вращения обруча горизонтально впереди правой рукой вправо с последующей передачей его за спиной в левую. То же с вращением обруча влево, с передачей спереди в левую руку. Надеть обруч на себя, держать двумя руками на уровне пояса: слегка повернуть обруч налево и, поворачивая направо, придать ему вращательные движения.

Броски обруча.

Обруч вперед: бросить его вертикально-вверх двумя, поймать изнутри за верхний край. Броски обруча одной рукой. Обруч в лицевой плоскости хватом сверху, бросить его вверх и поймать той же или другой рукой. То же, но поймать обруч одной или двумя руками после поворота на 360° или 180° за верхний или нижний край.

Махи, круги и восьмерки обручем.

Махи обручем выполняются по дуге, по кругу и восьмеркой в различных плоскостях и направлениях. Они подразделяются на малые, средние и большие махи, круги и восьмерки. Малые круги выполняются только кистью, прямой рукой, средние – сгибанием руки в локтевом суставе, большие – прямой рукой от плеча. Во всех этих упражнениях махового характера используется инерция движения предмета. Обруч вперед в правой руке: вращать его в лицевой плоскости, махом сделать круг и передать обруч влевую руку, продолжая вращение.

УПРАЖНЕНИЯ СО СКАКАЛКОЙ.

Упражнения со скакалкой представляют собой сочетания различных прыжков на одной и двух ногах, поочередных перепрыгиваний и вращений скакалки — выполняемых на месте и с продвижением вперед, в сторону, назад, с поворотами, а также с изменением ритма и темпа как прыжков, так и (одновременно с прыжками или «отдельно») движений скакалкой. Такое содержание упражнений со скакалкой требует особой точности движений, не только чувства ритма, но и чувства самого предмета, поскольку конфигурация скакалки может значительно меняться в зависимости от ее натяжения, меняющегося в зависимости от быстроты и амплитуды вращений, а также исходной и специально изменяемой длины. Поскольку прыжки со скакалкой выполняются, как правило, длинными сериями, эти упражнения служат отличным средством развития выносливости, в связи с чем и применяются практически во всех спортивных специализациях в составе общей или специальной физической подготовки.

Важно правильно определить длину скакалки, которая должна быть равна расстоянию от пола до плечевого пояса при выпрямленном положении тела (тогда ее легко вращать и скакалка не запутается при вращениях).

Чтобы разнообразить занятия и варьировать нагрузку, среди упражнений используются прыжки через длинную скакалку (веревку, вращаемую двумя партнерами), прыжки вдвоем, втроем, целой группой, и при этом с самыми разнообразными дополнительными двигательными заданиями. Разучивание прыжков начинают с кружения скакалки вперед. Сигналом для подскока служит звук удара скакалки об пол при вращении. Кружение скакалки должно быть непрерывным, без задерживания ее под собой. Подпрыгивать над скакалкой надо невысоко, настолько, чтобы не задеть скакалку ногами. При прыжках ноги как можно меньше согнуты, носки вытянуты.

В конце занятия подводим итог, педагог благодарит детей за работу на занятии, даёт положительную обратную связь.

Отправлено из мобильной Почты Mail.ru