Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа»

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

**"Влияние техники упражнений со скакалкой в художественной гимнастике на развитие координации и гибкости гимнасток"**

Разработчик: Галстян

Юлия Николаевна

тренер-преподаватель

МБУ ДО СШ

Рассмотрено на заседании

методического совета

протокол №3 от 11.10.2023г. Председатель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Горяйнова Г.С.

с. Красногвардейское

2023 год

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Введение………………………………………………………………………. 3

2. [Общие особенности техники упражнений в художественной гимнастике…3](#bookmark0)

3. [Гибкость как координационно-двигательное качество .4](#bookmark1)

1. [Техника упражнений со скакалкой .. 5](#bookmark3)

5. [Последовательность обучения………………………………………………...5](#bookmark9)

6. Литература………………………………………………………………………8

**1. Введение**

Художественная гимнастика - ациклический, сложнокоординированный вид спорта. В целом упражнения классификационной программы представляют собой свободное передвижение по площадке, включающее в себя элементы танца, пластики, мимики, пантомимики, ритмически согласованных с музыкой движений без предмета и с предметами, а также некоторые элементы упрощенной стилизованной акробатики (полуакробатики) в формах, допускаемых правилами соревнований.

Таким образом, целью работы над техникой в художественной гимнастике является искусство выразительного движения. Одна из основных задач технической подготовки тела связана с искусством владения своим телом в естественных условиях.

Специфика данного вида спорта требует развития и совершенствования, прежде всего, координации движений.

Упражнения с предметами являются основой классификационной программы по художественной гимнастике. В настоящее время используются следующие предметы: скакалка, обруч, мяч, булавы, лента. В связи с различной формой и фактурой предметов различается и техника владения ими.

Существование конкретных разновидностей в упражнениях с предметами и их специфика определяются двумя факторами. Первый из них — принципиально возможные кинематические формы движений самого предмета как независимого снаряда. Второй — это произвольные движения гимнастки (типа движений без предмета). Сочетание этих двух факторов приводит к применяемым в художественной гимнастике разновидностям упражнений с предметами.

**2. Общие особенности техники упражнений в художественной гимнастике**

Упражнения художественной гимнастики составлены с учетом анатомо-физиологических и психологических особенностей организма женщин, их склонности к мягким, плавным, выразительным движениям, выполняемым под музыкальное сопровождение. Разнообразие, широкий диапазон трудности упражнений позволяет применять их в занятиях с группами различного возраста и подготовленности. От других видов упражнений они отличаются целостностью, динамичностью и танцевальным характером исполнения.

Целостность упражнений характеризуется одновременностью выполнения основного и дополнительных движений, отсутствием остановок и фиксаций промежуточных положений в упражнениях и соединениях и предполагает участие всех звеньев тела в любом выполняемом движении. Примером целостных упражнений служат «волна» и волнообразные движения, взмахи.

Динамичность обусловлена интенсивным передвижением по площадке, а также разнообразными изменениями скорости, темпа, ритма, амплитуды, направления и силы движений.

Танцевальный характер упражнения приобретают благодаря тесной связи с музыкой и элементами народных танцев, умению придать движениям различный характер и разную эмоциональную окраску. При этом движения выполняются в определенном ритмическом рисунке и повторяются в необходимой последовательности (циклично).

Целостность, динамичность, танцевальный характер выполнения упражнений тесно взаимосвязаны.

К средствам художественной гимнастики относятся: строевые, общеразвивающие, акробатические и прикладные упражнения, а также элементы танца, специальные упражнения без предмета и с предметами (мячом, скакалкой, лентой, обручем, булавами), специальные упражнения на согласование движений с музыкальным сопровождением.

Эти средства предоставляют большие возможности для разностороннего воздействия на занимающихся: повышение у них функциональных возможностей организма, обогащение знаниями в области художественной гимнастики и смежных с ней практических и теоретических дисциплин, двигательным опытом, развитие координации движений, быстроты и точности двигательных реакций, гибкости, прыгучести, выносливости к мышечной работе, видов и свойств внимания, памяти на движения, чувства ритма, музыкального слуха, воспитание эстетических, нравственных и других личностных свойств, формирование правильной, красивой осанки, легкой походки, грациозности, изящества движений.

Разновидности передвижений в художественной гимнастике (подскоков и прыжков, а также их сочетаний) отличаются, как правило, большой величиной длины, высоты, амплитуд, быстроты, темпа и напряженности, хотя и содержат действия разной размерности. Все они различны по трудности и именно в своем большом разнообразии создают стилевую основу технической, подготовленности.

К элементам художественной гимнастики относятся разновидности шагов и бега, пружинные движения, «волны» и волнообразные движения, махи и взмахи, равновесия, повороты, прыжки, элементы народных и бальных танцев, упражнения с предметами.

**3**.**Гибкость как координационно-двигательное качество**

Гибкость является основоположным качеством для художественной гимнастики. Координация движений является первоосновой, фундаментом любой физической деятельности, связанной не только с художественной гимнастикой, но и вообще для общей жизнедеятельности человека.

Гибкость и координация движений - принципиально важные качества в художественной гимнастике, а именно без развития гибкости и без совершенствования координации движений невозможно не только достичь каких-либо результатов в спорте, но и вообще исключено для занимающихся оставаться в этой сфере спортивной деятельности или творчества.

Термин «гибкость» более приемлем, если имеют в виду суммарную подвижность в суставах всего тела. А применительно к отдельным суставам правильнее говорить «подвижность», например, подвижность в плечевых, тазобедренных или голеностопных суставах. Гибкость необходима для выполнения волнообразных движений, акробатических упражнений, входящих в программу художественной гимнастики, для принятия правильной позы в полете при исполнении прыжков.

Большинство гимнастических упражнений по своей биомеханической сущности требуют хорошей подвижности в суставах, а некоторые вообще полностью зависят от уровня развития этого качества.

Гибкость проявляется в величине амплитуды сгибаний-разгибаний и других движениях, а это значит, что ее показатели измеряют по предельной амплитуде движений, оцениваемой в угловых градусах или линейных величинах (сантиметрах).

Благодаря гибкости облегчается выполнение всех видов гимнастических упражнений - наклонов, равновесий, прыжков, волн.

Гибкость придает спортсменке пластичность, мягкость, изящество.

Гибкость можно разделить на активную и пассивную. Под активной, гибкостью подразумевают максимально возможную подвижность в суставе, которую спортсменка может проявить самостоятельно, без посторонней помощи, используя только силу своих мышц. Под пассивной гибкостью понимают способность выполнять те же движения под воздействием внешних растягивающих сил: усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т.п. Развитие пассивной гибкости быстрее в 1,5-2,0 раза, чем активной.

Величина пассивной гибкости всегда больше активной. Так, при отведении ноги амплитуда движения в тазобедренном суставе меньше, чем при том же движении, выполненном с помощью или махом. Под влиянием утомления активная гибкость заметно уменьшается из-за снижения способности мышц к полному расслаблению после предшествующего сокращения, а пассивная будет увеличиваться за счет меньшего тонуса мышц, противодействующих растяжению. Именно в художественной гимнастике большое значение имеет активная гибкость, которая обеспечивает необходимую свободу движений, что позволяет овладевать рациональной спортивной техникой. Для достижения оптимальной подвижности в суставах необходимо одновременно развивать активную и пассивную гибкости.

Гибкость, по способу проявления, можно разделить на динамическую и статическую. Статическая гибкость проявляется статическая в позах, а динамическая в движениях. Выделяют также общую и специальную гибкость. Общая гибкость характеризуется высокой амплитудой движений во всех суставах (плечевом, локтевом, голеностопном, позвоночника и др.); амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия называют специальной гибкостью.

Обеспечить свободу, быстроту и экономичность движений, увеличить путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений может хорошая гибкость. Слабое развитие гибкости затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела в пространстве.

Таким образом, гибкость следует считать ведущим физическим качеством в художественной гимнастике. Без возможности выполнять упражнения с большой амплитудой невозможно воспитывать выразительность движения, пластичность и совершенствовать их технику.

**4. Техника упражнений со скакалкой**

Упражнения со скакалкой представляют собой различные перемещения скакалки по отношению к телу упражняющегося и последнего по отношению к вращающейся скакалке.

В упражнениях со скакалкой могут быть использованы все известные в гимнастике формы передвижения. Например, бег острый, высокий, пружинный, широкий с махами и кругами скакалкой, чередованием махов с вращением скакалкой вперед, назад, скрестно.

Как движения скакалкой, так и движения телом, а также сочетания этих движений могут проходить в различном темпе, с различной амплитудой, в различном пространственном рисунке.

Например, ногами ускорение — скакалкой замедление, скакалкой производить движения в различной форме, форму движения телом не менять и т. д. Упражнения со скакалкой — наиболее ценное средство для воспитания силы, выносливости, быстроты и ловкости. Они способствуют развитию прыгучести и овладению высокой степенью координации движений. Кроме того, гимнастки учатся соразмерять свои усилия в пространстве и во времени и совершенствуют быстроту реакции.

Материалом скакалки является пеньковая веревка без ручек, вместо которых на концах делаются узлы, что дает возможность выполнять различные формы бросков скакалкой. В центральной части скакалки можно делать утолщения на протяжении 40 см. Длина скакалки должна соответствовать росту гимнастки (для этого она должна встать на середину скакалки и натянуть концы ее вверх до подмышечных впадин).

Упражнения со скакалкой делятся на группы:

- вращение скакалки (вперед, назад, в сторону);

- вращение скакалки скрестно (петлей вперед и назад);

- махи и круги скакалкой (в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях);

- переводы скакалки из одной плоскости в другую;

- броски.

1. **Последовательность обучения**

Упражнения с этим предметом 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 формирование стопы. Вот почему скакалка очень часто с успехом используется не только в художественной гимнастке, но и в других видах спорта.

При обучении упражнениям со скакалкой прежде всего нужно научиться свободно держать ее, сохранять форму движения и не допускать касания тела, скручивания и запутывания. При выполнении различных упражнений со скакалкой важно сохранять правильную осанку, излишне не напрягать мышцы, что приводит к быстрой утомляемости занимающихся.

Последовательность обучения:

1) махи и круги скакалкой;

2) прыжки;

3) общеразвивающие упражнения со скакалкой. Махи и круги скакалкой.

Эти движения 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). Это зависит от вращения скакалки. Так, если движение выполняется в быстром темпе и по небольшой амплитуде, то оно производится только в лучезапястном суставе. При движениях по большой амплитуде в умеренном темпе участвуют локтевой и плечевой суставы. Движения выполняются сначала стоя на месте, затем с переносом тяжести тела с одной ноги па 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 не в коем случае не касаться тела.

Последовательность обучения:

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

Махи скакалкой влево и вправо, сопровождаемые небольшими пружинными движениями ног и наклонами туловища в сторону маха.

2) То же, но концы скакалки в одной руке, другая в сторону.

3) И.п. — одна рука со скакалкой, сложенной вдвое, вперед, другая в

сторону. Махи скакалкой в боковой плоскости.

4) Круги скакалкой в лицевой плоскости по часовой и против часовой

стрелки, держа ее за концы одной и двумя руками.

5) Сочетание махов и кругов скакалкой в лицевой плоскости.

6) Круги скакалкой в боковой плоскости вперед и назад, держа ее одной

рукой за концы. То же, но концы скакалки в двух руках.

7) Сочетание кругов скакалкой в боковой плоскости справа и слева, держа

ее за концы одной и двумя руками.

8) Сочетание махов и кругов скакалкой в боковой плоскости.

9) И.п. - концы скакалки в одной руке. Круги скакалкой в горизонтальной плоскости над головой.

10) Выполнять упражнение 9, но в сочетании с поворотами на 360°.

1 1) Горизонтальный круг скакалкой на уровне пояса с передачей ее за спиной из одной руки в другую.

12) Горизонтальные круги скакалкой внизу с прыжками через скакалку.

Прыжки.

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 (плечо и предплечье образуют тупой угол). Скакалку следует держать между большим и указательным пальцами, не напрягая рук. 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. Полуприсед перед толчком должен совпадать с положением скакалки вверху. В момент отрыва ног от пола скакалка находится впереди, а по достижении высшей точки прыжка внизу. Толчок перед вылетом необходимо делать энергичный и короткий. Во время полета дети должны 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, например, на силу или гибкость.

Последовательность обучения;

1) И.п. - скакалка в обеих руках впереди. Перешагивания вперед и назад через свободно висящую скакалку.

2) То же, но выполнить перепрыгивания через скакалку.

3) И. п. - двое детей держат скакалку и раскачивают ее, третий ребенок

перепрыгивает через скакалку.

4) И.п. - скакалка сложена вдвое в правой руке. Вращение скакалки в

боковой плоскости вперед. При касании скакалкой пола выполнить подскок на

двух ногах.

5) То же, но вращение скакалки в боковой плоскости назад.

6) Прыжки на двух, вращая скакалку вперед.

7) То же, но прыжки с одной ноги на другую.

8) Выполнить упражнения 6 и 7, но вращая скакалку назад.

9) И.п. - скакалка в двух руках сзади. Четыре круга скакалкой вперед

справа, затем четыре прыжка на двух, вращая скакалку вперед. Повторить

упражнение, но круги скакалкой выполнить слева.

10) И.п. - скакалка в двух руках впереди. Выполнить упражнение 9, но

вращая скакалку назад.

11) И.п. - все стоят по кругу, один из детей стоит в центре и вращает

развернутую скакалку - остальные перепрыгивают через нее.

Общеразвивающие упражнения со скакалкой.

Данные упражнения включаются как в подготовительную, так и в основную часть урока с детьми. Они не только развивают отдельные физические качества, но и проводятся с

целью снижения физиологической нагрузки при выполнении прыжковых

упражнений. Как правило, для общеразвивающих упражнений используют скакалку,

сложенную в два или четыре раза. Проводя эти упражнения, необходимо следить за тем, чтобы скакалка была постоянно натянута, не провисала, облегчая тем самым выполнение упражнения.

Перечень общеразвивающих упражнений со скакалкой;

1) И.п. — стойка ноги врозь, скакалка сложена вчетверо внизу за спиной. 1-3 — три пружинящих наклона, скакалку назад; 4 — и.п.

2) И.п. — стойка ноги врозь, скакалка сложена вдвое, внизу, держа ее на ширине плеч. 1-2 — поднимая руки вверх, перевести скакалку назад (руки не сгибать); 3-4 — поднимая руки назад-вверх, перевести скакалку вперед.

3) И.п. - скакалка вверх, сложенная вчетверо. 1-3 — наклоняясь, приподнять вначале носки, а затем пятки и продеть скакалку под ногами; 4 — выпрямиться, скакалка внизу за спиной. Затем то же выполнить в обратном направлении.

4) И.п. — сед согнув ноги, скакалка внизу, сложенная вчетверо. 1-2 — скакалку вперед-внизу под правую ступню; 3-4 - разогнуть правую впередвверх; 5-6 - согнуть правую; 7-8 - и.п. Затем то же с другой ноги.

5) И.п. - стойка на коленях, руки вверх, скакалка сложена вчетверо. 1-2 — сед на бедро вправо, руки влево; 3-4 — и.п.; 5-6 — сед на бедро влево, руки вправо; 7-8 - и.п.

6) И.п. - стойка ноги скрестно, руки вверх, скакалка сложена вчетверо. 1-4 —- сед, руки вперед; 5-6 - встать в и.п.

7) И.п. - руки вперед-вниз, скакалка сложена вчетверо. 1-2 –перешагнуть через скакалку правой ногой; 3-4 - то же левой; 5-8 — пауза. Затем упражнение выполнять в обратном направлении.

8) И.п. - лежа на спине, руки вверх, скакалка сложена вчетверо. 1-2 – сгибая ноги, скакалку вперед, продеть их между руками и скакалкой; 3-4 —приподнимая туловище и опуская руки вниз, встать на лопатки, носками коснуться пола за головой; 5-6 —опуская туловище, продеть ноги между руками и скакалкой; 7-8 -и.п.

9) И.п. — стоя, скакалка лежит на полу. Захватить скакалку пальцами ног и

поднять ее. То же другой ногой. Упражнение можно выполнять из и.п. — сед

согнув ноги.

**Литература**

1. Карпенко Л.А.// Методика тренировки, занимающихся художественной

гимнастикой. -Л .-ГД О И Ф К , 1999 г.

2. Волков В.М.// Обучение и воспитание юных спортсменов. Киев, : Здоровье,

1984.

3. Аганянц Е.К., Демидов Е.В.// Физиологические особенности развития

детей, подростков, юношей. Краснодар. Клуб ЕАФК, 1999 г.

4. Ивашкова С. Н.// Основы проведение занятий по художественной

гимнастике. Москва, 1999 г.

5. Биндусов Е.Е., Стеблецов Е.А. Развитие прыгучести в спортивной гимнастике. Малаховка, 1989

6. Бирюк Е.В., Овчинникова Н.А., Власова Л.Г. Совершенствование технической подготовленности во владении предметами художественной гимнастик: Сб. Гимнастика., М., ФиС, 1983