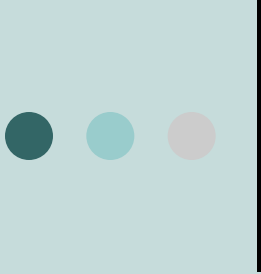


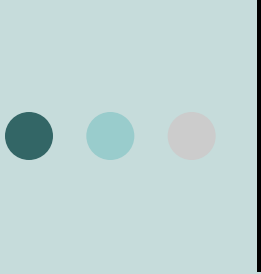


# *Художественная гимнастика*

**Базовые передвижения**

*Выполнили Малахова Настя и Волкова Анна 10б класс*

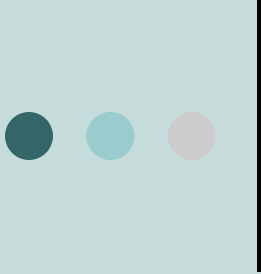
- 
- **Художественная гимнастика - ациклический, сложнокоординированный вид спорта. Упражнения программы представляют собой свободное передвижение по площадке, включающее в себя элементы танца, пластики, мимики, пантомимики, ритмически согласованных с музыкой движений без предмета и с предметами.**

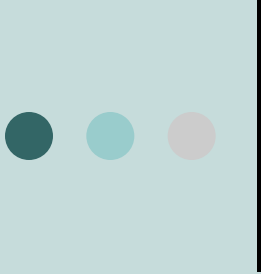
- 
- На начальном этапе подготовки гимнасток в процессе тренировочных занятий решаются и немаловажные частные задачи оздоровления:
    - обеспечивается и поддерживается статус здорового человека;
    - расширяется общий двигательный опыт, обеспечивающий учебную, профессионально-трудовую и бытовую деятельность;
    - достигается и сохраняется высокий уровень функционального состояния основных систем организма;
    - развиваются ординарно и в комплексе физические качества;
    - формируются основные навыки поведения: осанка, походка, стиль поведения и общения;
    - воспитываются культурологические качества: восприятие красоты двигательных действий, управление эмоциональным состоянием, музыкальный вкус, в целом — имидж.

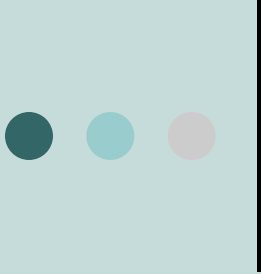


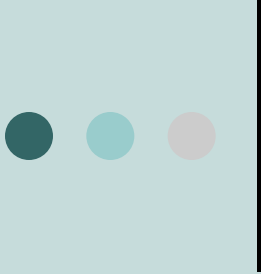
## Базовые передвижения:

- ▣ **«мягкий шаг» — чередование шагов без видимого отталкивания с постановкой ноги «с носка» и последовательным перекатом на всю ступню.**

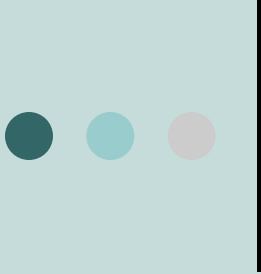
- 
- ▣ **«высокий шаг» — выполняется маховым энергичным подниманием бедра до горизонтального положения при сохранении вертикальности голени; аналогично выполняется «высокий бег» с фиксированным положением рук;**

- 
- ▣ **«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);



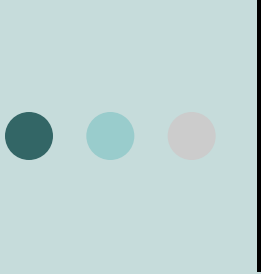
- 
- ▣ «переменный шаг» — является соединением двух шагов одной ногой с последующим приставлением другой («приставной шаг») и двух шагов с другой ноги, данный шаг может выполняться в различных ритмических режимах и служит основой танцевальных шагов.

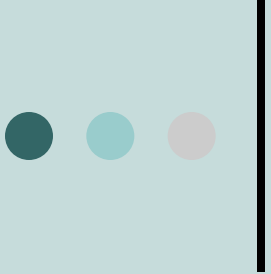


## Прыжки.

- Прыжки, как технический элемент, в художественной гимнастике характеризуются быстрым и сильным отталкиванием и достаточно высоким полетом .

В таком сложном действии принято выделять отдельные фазы:

- 
- ▣ 1) подготовительные действия (подседания, разбег),
  - 2) отталкивание (одной или двумя ногами или даже руками),
  - 3) формообразующие действия, обусловленные двигательным заданием,
  - 4) фиксация заданной позы,
  - 5) подготовка к приземлению,
  - 6) приземление (амортизационные действия, компенсаторные, связующие, переходные).

- 
- 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.

## Упражнения с предметами.

- ▣ Данная группа упражнений в полной мере определяет специфику художественной гимнастики. Наличие того или иного предмета, отличающегося целым рядом признаков (формой, весом, разной конструкцией, распределением массы и ее геометрией и т.п.), а также необходимость выполнять с ним различные манипуляции — определяют их разнообразие, трудность, зрелищность и многосторонность требующейся подготовки.



Для упражнений с предметами характерны по крайней мере пять групп технических действий: броски и ловля, махи, круги, вращения, перекаты.