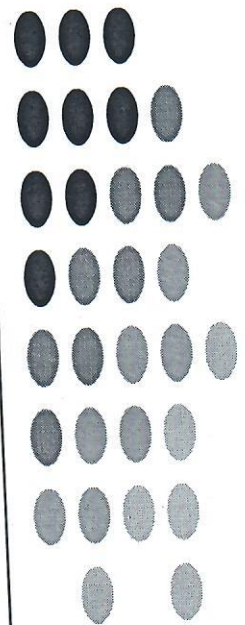


# МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА

тренера-преподавателя ДЮСШ №1  
Бутенко Н.И.

«Хореография и методика  
составления вольных  
упражнений при обучении  
групп высшего  
спортивного мастерства и  
призеров Всероссийских  
соревнований по  
спортивной гимнастике»



**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**  
**И**  
**ТВОРЧЕСКИЙ ОТЧЕТ ТРЕНЕРА ДЮСШ №1**

**БУТЕНКО НАДЕЖДЫ ИВАНОВНЫ**

**«ХОРЕОГРАФИЯ И МЕТОДИКА  
СОСТАВЛЕНИЯ ВОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ  
ОБУЧЕНИИ ГРУПП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО  
МАСТЕРСТВА, ПРИЗЕРОВ ВСЕРОССИЙСКИХ  
СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНО ГИМНАСТИКЕ,  
ДЕТСКОЙ – ЮНОШЕСКОЙ СПОРТИВНОЙ  
ШКОЛЫ №1 УПРАВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОДА АРМАВИРА».**

**Г. АРМАВИР**

## ПЛАН РАБОТЫ:

### 1. ВВЕДЕНИЕ.

2.

### II. Основная часть:

1. Классификация вольных упражнений.
2. Хореография, ее элементы:
  - а) Значение хореографической подготовки в гимнастике.
  - б) Особенности хореографии в гимнастике.
3. Композиция вольных упражнений.
4. Структура вольных упражнений.
5. «Технология» составления вольных упражнений.
6. Изучение хореографических элементов от простого к сложному на примере прыжков с одной ноги на другую.

### III. Заключительная часть.



Женские вольные упражнения - наиболее красочный и яркий вид гимнастического многоборья. Именно в них отражается специфика женской гимнастики, характеризующаяся выразительностью движений, грациозностью и непринужденностью их исполнения. Современные вольные упражнения - это еще и сложнейшая акробатика, требующая незаурядной смелости и воли. Сложные, рискованные акробатические прыжки в вольных необходимо уметь сочетать с хореографией, движениями художественной гимнастики, музыкальным сопровождением.

### КЛАССИФИКАЦИЯ ВОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ.

В самом общем виде вольные упражнения можно разложить на два компонента: это хореография и акробатика. Музыка является как бы связующим звеном.

Рисунок 1.

Сложность и многогранность вольных упражнений требуют детального рассмотрения техники акробатических элементов и вопросов хореографической подготовки, композиции. Вольные упражнения могут составляться на базе классических, историко - бытовых, народных и джазовых танцев. Соответственно и хореография включает в себя движения этих танцевальных стилей.

В последнее время хореография стала неотъемлемой частью подготовки спортсменов во многих видах спорта, особенно в спортивной гимнастике, так как она воспитывает культуру движений, совершенствует физическую подготовленность, развивает артистичность и музыкальность. Возросшие требования к спортивному мастерству в гимнастике способствовали углубленной специализации тренеров, что привело к возникновению бригадного метода работы. Так уже более двадцати лет рядом с тренером по гимнастике трудится и тренер - хореограф, тренер - акробат.



## ЗНАЧЕНИЕ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ГИМНАСТИКЕ.

Российская школа спортивной гимнастики отличается высоким исполнительным мастерством спортсменов, широким диапазоном стилей, цельностью композиции, что достигается с помощью хореографической подготовки.

Понятие «хореография» включает в себя все то, что относится к искусству танца классического, народного, историческо – бытового, современного. Под хореографической подготовкой в гимнастике понимается система упражнений и методов воздействия, направленных на восприятие двигательной культуры гимнасток, на расширение их арсенала выразительных средств.

Занятие хореографией способствует решению ряда общеобразовательных задач. Так, применение народных, историко – бытовых танцев приобщает к достояниям культуры различных народов. Использование музыки в уроках знакомит с основами музыкальной грамоты, произведениями различных композиторов, воспитывает музыкальность, в конечном итоге развивает интеллектуальные способности.

Хореография – важнейшее средство эстетического воспитания, а также развития творческих способностей. Именно в процессе занятий хореографией спортсменки ближе всего соприкасаются с искусством. У занимающихся воспитывается правильное ощущение красоты движений, способность передать в них определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства.

Кроме того, при занятиях хореографией развивается гибкость, координация движений, укрепляется опорно – двигательный аппарат, повышается плотность тренировки, что положительно влияет на сердечно – сосудистую и дыхательную системы организма, способствует развитию специальной выносливости. Наряду с этим на уроках хореографии решаются задачи и технической подготовки: освоение различных элементов и комбинаций.

Разделение средств на хореографическую и техническую подготовку в гимнастике условно. Трудно провести четкую грань между указанными компонентами. Ведь прыжки, повороты, равновесие и их сочетания являются основным «языком» как хореографии балетных спектаклей, так и упражнений спортивной



гимнастики. Путем соответствующей корректировки каждого движения воспитывается его выразительность, без которой невозможно добиваться артистичности исполнения, то есть способности создавать индивидуальный образ в композиции. В свою очередь, для создания образа необходима выразительность, которая неразрывно связана с красотой движений, грациозностью, танцевальностью и т.д.

## ОСОБЕННОСТИ ХОРЕОГРАФИИ В ГИМНАСТИКЕ.

Понятие «хореография» включает в себя все то, что относится к искусству танца. Смысл определения «хореографическая подготовка гимнасток» сейчас стал значительно шире, чем прежде и охватывает помимо элементов хореографии движения художественной гимнастики: волны, взмахи, упражнения на расслабление, равновесие, прыжки и др. В тесной связи с физической осуществляется и техническая подготовка, а также совершенствуется выразительность движений, которая воспитывается путем соответствующей постановки каждого движения, начиная с самого элементарного.

Хореографическая подготовка гимнасток должна сочетаться с совершенствованием в других видах гимнастического многоборья. Поэтому движения классического, а также народного танцев не переносятся в гимнастику в чистом виде, а претерпевают существенные изменения. В частности, обязательным условием выполнения классического экзерсиса у опоры и на середине у артистов балета является выворотность. Добиться строгой выворотности в гимнастике не только нецелесообразно, но и вредно, так как многие движения, например, опорные прыжки, акробатические элементы, требуют параллельной постановки стоп. В связи с этим большинство элементов классического танца выполняется гимнастками в невыворотных позициях (стопы развернуты под углом  $150^\circ$ ), за исключением тех упражнений, где выворотность необходима. Например, деми плие, гран плие. При выполнении движений хореографии работа рук по классическим канонам чередуется с гимнастической формулой – с прямыми руками, вытянутыми пальцами.

В основном на занятиях хореографии мы, тренеры – хореографы используем элементы классического танца.



Из всего этого следует, что хореографическая подготовка необходима для освоения и других видов гимнастического многоборья, так как она является школой воспитания двигательной культуры гимнасток. Хореографическая подготовка способствует совершенствованию координации движений, выработке подвижности и эластичности суставно – связочного аппарата, гармоничности линий тела, выразительности и грации движений – артистичности.

Хореографическая подготовка использует средства классического и характерного тренажа, а также ряд специальных упражнений спортивной гимнастики.

## ЭЛЕМЕНТЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА.

В составе классической хореографии можно условно выделить элементы классического танца. Именно они позволяют сохранить чистоту, пластику, мастерство танцев.

## КОМПОЗИЦИЯ ВОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ.

Успех в вольных упражнениях во многом определяется их композицией, позволяющей раскрыть индивидуальность гимнастки, степень виртуозности, исполнительского мастерства. Поэтому тренеры очень вдумчиво относятся к композиции вольных упражнениях. Создание вольных упражнений, несомненно, зависит от творческих способностей тренера – хореографа, его фантазии, умения импровизировать. Чтобы научиться составлять упражнения, необходимо понимать законы композиции, использовать многообразие средств, позволяющих раскрыть индивидуальность спортсменки.



Важнейшим фактором, определяющим стиль вольных упражнений, является характер выбранного музыкального произведения.

Основное и специфическое для современных женских вольных — это образ, который создаёт гимнастка. Вот поэтому, при составлении вольных упражнений работает целая бригада тренеров: тренер, хореограф, акробат и концертмейстер. Только в тесном сотрудничестве этих людей смогут рождаться шедевры современных вольных упражнений. На протяжении нескольких годов упражнения российских гимнасток отличаются сложностью, многогранностью, выразительностью, что позволяет гимнастке проявлять свои спортивные двигательные возможности и открывать широкий простор для творчества, для самовыражения.

В нашей спортивной школе мы тоже придерживаемся позиции бригадного составления вольных упражнений. Каждой гимнастке свой индивидуальный подход. Подбирается музыка по характеру гимнастки. Хореограф, тренер помогают спортсменке так, чтобы она стремилась продемонстрировать не только сложную акробатику, но и оригинальную композицию в целом.

## СТРУКТУРА ВОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ.

Обычно вольные упражнения имеют вступление, основную часть и финал.

На вступление постановщики стараются отводить до двух тактов или более музыкального произведения, где выполняются элементы хореографии, «малой» акробатики или различные их сочетания, привлекающие внимание зрителя и создающие у него благоприятный настрой.

Психологические особенности восприятия необходимо, разумеется, учитывать и при составлении финала упражнения. Если гимнастка выполняет сложное соединение в конце упражнения, то не рекомендуется затягивать финал, так как последующие движения могут сгладить впечатление от предыдущего соединения. При простой, неэффективной акробатической диагонали возможен более длительный финал, насыщенный оригинальными элементами.

Наибольшие композиционные трудности возникают при составлении основной (средней) части упражнения. Композиция вольных упражнений обязательно предусматривает кульминацию,



иначе неизбежны монотонность, однообразие. Кульминация упражнения не всегда совпадает с финалом. Однако, в композиции нельзя снижать интенсивность, эмоциональность упражнения к его концу, иначе ухудшается общее от него впечатление.

Обязательным требованием к вольным упражнениям является наличие трех больших акробатических соединений, выполняемых по диагонали ковра. Три «диагонали», которые всегда начинаются разбегом из угла помоста, оставляют впечатление однообразия. Поэтому постановщики иногда пытаются «художественно окрасить» разбег с помощью технически доступных приёмов: добавляют различные движения руками, заменяют бег танцевальными шагами, прыжками, которые не снижали бы скорости разбега, передвижения (прыжок шагом, касаясь и др.), вводят простые акробатические элементы разгонного характера. Хорошее впечатление оставляют и вольные упражнения, построенные на контрастах. Приводим несколько примеров использования данного приема:

- Сочетание высоких положений с низкими. Например, прыжок шагом с последовательным кувырком вперёд; махом правой (левой) прыжок с поворотом кругом, сгибая левую (правую) в сед на бедре; сальто прогнувшись с перекатом на грудь; маховое сальто в упор сзади левая, толчком правой стойка на груди; затяжное сальто назад, перекат в стойку на лопатках; прыжок кольцом двумя, перекат через носки в сед на пятки;
- Чередование напряженных движений и положений с расслабленными, свободными. Например, стойка на носках, руки вверх с последующим расслаблением рук и головы; подбивной прыжок прогнувшись и расслабление в упоре на колене; взмах вперед с последующим расслаблением в наклоне назад;
- Смена быстрого темпа движения медленным перемещением или статикой; изменение ритма движений. Примером может служить финал упражнения, когда после каскада стремительных акробатических элементов (например, рондат, фляк, сальто назад с поворотом на  $720^\circ$ ) гимнастка плавной волной заканчивает композицию.

Контрастность композиционных элементов – это один из важных художественных приемов в искусстве, и его необходимо умело и точно использовать при составлении вольных упражнений.



При распределении элементов и связок в упражнении исходят из индивидуальных особенностей гимнастки, состояния спортивной формы, уровня развития специальной выносливости, степени освоения тех или иных акробатических элементов. Если спортсменка обладает хорошей работоспособностью, то ей можно заканчивать упражнение сложной акробатикой. Обычно в финале гимнастка выполняет наиболее стабильное соединение. Сильнейшие гимнастки заканчивают свои комбинации прыжками типа двойного сальто, двойного или даже тройного пируэта. При невысоком уровне развития специальной выносливости в первой части упражнения выполняется вся сложная акробатика (в первой и второй «диагоналях»), но при таком построении, естественно, будет снижаться насыщенность упражнения к его концу, что ослабляет общее впечатление от всей комбинации. Другие акробатические элементы (маховые сальто, переворот в сторону, фляк, фляк с перемахом в шпагат и др.) выполняются и во вступлении, и в основной части комбинации, могут быть составной частью «диагоналей». Медленные перевороты вперед и назад, перекаты в различных сочетаниях с другими элементами вольных упражнений обычно исполняются в середине упражнения (в медленной части), но могут быть и в начале, и в концовке комбинации.

#### Передвижения на площадке.

Особенность вольных упражнений, значительно усложняющая работу тренера – хореографа, - их выполнение на помосте, с четырёх сторон окруженном зрителями. Необходимо знать, что очень часто какой-то элемент или соединение, хорошо воспринимается в одном ракурсе и совершенно неэффективен в другом. Но не следует забывать при этом об основном направлении, об обращении к некоторому «постоянному» зрителю, иначе теряется цельность всей композиции. Таким основным направлением принято считать направление вдоль лицевой линии. При составлении вольных упражнений советуем придерживаться следующих принципов:

1. Если музыкальное произведение начинается сдержанно, спокойно, то лучше начинать упражнение на задней линии;
2. Так как основные акробатические соединения исполняются с перемещением по диагонали, то остальные элементы и связки лучше размещать на передней или задней линии, а также использовать перемещения по близким к ним дугам;



3. Избегать важных передвижений по наименее выигрышному направлению – боковым линиям. Если движения по данным направлениям все же используются, то лучше, если при этом исполняются упражнения, максимально «загружающие» горизонтальные плоскости («бедуинские», повороты с разведением рук в стороны и т.п.);
4. Среднюю, обычно медленную, часть (если она есть) упражнения лучше выполнять в центре площадки, где наилучшим образом просматриваются все движения;
5. Избегать передвижений по одной диагонали более двух раз;
6. С передвижением по прямым (передней и задней) линиям лучше всего выполнять те движения, которые хорошо просматриваются в профиль: прыжки, равновесия, перевороты, маховые сальто;
7. По дугам рекомендуется выполнять движения, где имеются вращения вокруг вертикальной оси: повороты, прыжки с поворотами, перекаты и различные их соединения, сочетания;
8. Иметь в виду, что акробатические соединения, содержащие сальто назад в группировке, затяжное сальто. Сальто назад сгибаясь- разгибаясь, двойное сальто назад, эстетичней воспринимаются при передвижении по диагонали от передней линии к задней, то есть в глубь площадки. Такие элементы, как сальто вперед, твист, полет-кувырок, кольпинское сальто, полтора твиста в кувырок вперед – с противоположным направлением (по диагонали от задней линии к передней), наконец, пируэты, хорошо просматриваются в любых ракурсах.

На рисунке 3 приведена схема передвижения по ковру Л.Петрик при выполнении «Цыганочки», с которой она завоевала золотую олимпийскую медаль в Мехико в 1968 г.

Аналогичную схему перемещения по площадке применяла О.Корбут при выполнении вольных упражнений, принесших ей золотую медаль в Мюнхене (рисунок 2). Геометричность, конструктивность, современность стиля «Негритянских ритмов» Л.Турищевой проявляется и в передвижении по площадке (рисунок 3).

Нельзя забывать, что архитектоника упражнения, распределение элементов по площадке, их чередование, передвижения не могут



быть формальными, они должны быть связаны с образом, «заложенным» в упражнении, зависят от музыкального текста, его мелодики, ритма, определяются музыкальной формой.

## «ТЕХНОЛОГИЯ» СОСТАВЛЕНИЯ ВОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ.

**I этап.** Выбор музыкального сопровождения.

Залог успеха новых вольных упражнений - правильно подобранная музыка. Возможно несколько путей музыкального оформления вольных упражнений. Первый (самый употребимый) путь-обработка подходящих произведений с учетом особенностей композиции вольных упражнений и индивидуальных способностей спортсменки. Второй путь-использование различных музыкальных произведений без их аранжировки, редко целиком, чаще же фрагментами. В подобных случаях важно сделать грамотные купюры. Третий (редко используемый путь) путь - написание музыки специально для гимнастики.

Хорошая, образная музыка сама подсказывает, какие двигательные средства выбрать, чтобы передать характер и содержание музыкального произведения.

Нельзя обойти вниманием роль концертмейстера, который должен участвовать в творческом процессе составления комбинации наряду с постановщиком, исполнять музыкальное произведение не механически, а художественно цельно, убедительно, проникновенно. Концертмейстер должен знать особенности гимнастики, хорошо разбираться во всех «слагаемых» вольных упражнений: акробатике, хореографии и т.п., должен сам обращать внимание составителей на те или иные детали, не замеченные прежде. Но главная и самая трудная задача концертмейстера, работающего в гимнастике, - это выбор и, если необходимо, обработка музыкальных произведений. Не рекомендуется брать для вольных упражнений наиболее известную балетную музыку и самые популярные вставные балетные номера из опер, так как у зрителей нередко остаются в памяти образы, созданные замечательными артистами балета.

Нежелательные ассоциации могут возникнуть при использовании вокальной музыки с хорошо знакомым текстом. Впервую очередь следует отдавать предпочтение небольшим музыкальным произведениям с лаконично выраженной законченной



музыкальной мыслью: этюдам, прелюдиям, народной музыке, современным музыкальным жанрам и т.д.

Выбирая музыкальное произведение, желательно ознакомиться с творчеством композитора в целом, чтобы лучше понять смысловое и эмоциональное содержание выбранной музыки. Если берется народная мелодия, то тренеру – хореографу нужно изучить национальные танцы, располагать достаточно богатым арсеналом характерных движений.

Полезно на уроке хореографии вводить движения, которые могут быть, потом включены в комбинацию будущих вольных упражнений. Параллельно надо искать новые акробатические элементы и соединения, изучать их.

## II этап. Разработка композиционного плана.

Приводим его примерную схему:

Вступление: 4 такта.

Основная часть: 1 «диагональ» - 8 тактов, «связующая» хореография, «малая» акробатика – 16 тактов, 2 «диагональ» – 8 тактов, медленная часть – 16 тактов, хореография, «малая» акробатика – 32 такта.

Финал: 3 «диагональ» - 4 такта, концовка упражнения – 4 такта.

Тренер – хореограф, продумывая распределение элементов, возможное перемещение гимнастки по площадке, должен много раз прослушать наизусть музыку в целом и ее отдельные части.

III этап. Подбор акробатических и хореографических средств. В соответствии с характером музыки подбираются элементы «малой» акробатики, ведется поиск оригинальных движений, различных соединений. Аналогично отбираются прыжки, повороты, волны и другие элементы хореографии, отражающие индивидуальность гимнастки и стиль музыкального произведения.

IV этап. Непосредственное составление композиции. Постановщик должен идти от общего к частному, то есть создать всю композицию «вчерне», в целом, сочиняя «крупные блоки», а только затем заниматься их «прорисовкой», детальной обработкой отдельных частей. Не обязательно создавать вольные упражнения в определенной последовательности. Можно прежде составить наиболее важные части, определить кульминационные моменты. Обычно тренер – хореограф пробует несколько вариантов,



проделывая движения перед зеркалом, прежде чем остановиться на лучшем из них.

**V этап.** Просмотр составленного упражнения и его редакция. Постановщик вместе с тренером просматривает упражнение со всех сторон, со всех точек зала, чтобы убедиться в правильности каждого выбранного направления, передвижения, ракурсов, в которых исполняются движения. Затем вносится необходимая коррекция, после чего приступают к тренировке, репетициям.

Очень часто в гимнастике встречаются вольные упражнения – компиляции. При этом в большинстве случаев акробатика в неизменном виде переносится в новые комбинации, в них оставляются прежние связки, переходы, хореографические элементы. В подобных вариантах возможны удачи, но новизна, естественно будет отсутствовать. Поэтому хотя и правомерно существование подобных вольных, но мы все-таки рекомендуем искать оригинальные решения.

## ИЗУЧЕНИЕ ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ ОТ ПРОСТОГО К СЛОЖНОМУ НА ПРИМЕРЕ ПРЫЖКОВ С ОДНОЙ НОГИ НА ДРУГУЮ.

А теперь предлагается рассмотреть работу по изучению сложных хореографических элементов в вольных упражнениях, для групп спортивного совершенствования, на примере прыжков с одной ноги на другую, по мере возрастания их трудности.

Мы приведем описание профилирующих прыжков, которые объединяются между собой приемами толчка и приземления и могут усложняться от простой группы трудности до высшей группы трудности. Примером возьмем прыжок шагом.

**Прыжок шагом.**

Данный прыжок, пожалуй, чаще других встречается в вольных упражнениях, а также на бревне и является профилирующим для освоения ряда разновидностей его. Выполняется махом одной и толчком другой с продвижением вперед. В полете фиксируется положение шпагата. Приземление на маховую ногу. Туловище во



время толчка слегка наклоняется вперед, в полете удерживается прямо. Руки находятся в различных положениях, разноименно. Голова вперед-кверху.

## ОБУЧЕНИЕ.

### А. Исходная база.

1. Выполнение продольных и поперечных шпагатов.
2. Прыжки ноги врозь, правая/левая/вперед.

### Б. Основные упражнения.

1. И.п. – боком к опоре. Поднять правую вперед на 90, толчком левой перепрыгнуть на правую, левую назад. То же левой.
2. Ходьба выпадами.
3. Широкий бег.
4. Серии прыжков ноги врозь / правая, левая впереди / толчком двумя и приземляясь на две.
5. Изучение разбега: три шага с носка на всю ступню, руки в стороне, на последнем шаге руки вниз, подняться на полупальцы одной, другая нога вперед, разноименная рука вперед, одноименная в сторону; повторить предыдущее упражнение, переходя в выпад после маха ногой; проделать то же на беге, два первых шага выполняются широко, последний несколько короче, так как служит амортизационной фазой для выполнения прыжка.
6. Прыжок шагом с трех шагов разбега / основная форма / с поддержкой.
7. Прыжок шагом с одной, затем с другой ноги.

После освоения основной формы выполняются прыжки с различными положениями рук, различной эмоциональной окраской, после различного разбега: шага галопа, мазурки, вальса и т.п.

### Прыжок шагом в аттитюде.

Движение идентично прыжку шагом, но сзади нога сгибается в положении аттитюда.

### Прыжок шагом «кольцом».

Сзади нога сгибается, туловище наклоняется назад с сильным прогибом в грудном и поясничном отделах позвоночника.



время толчка слегка наклоняется вперед, в полете удерживается прямо. Руки находятся в различных положениях, разноименно. Голова вперед-кверху.

## ОБУЧЕНИЕ.

### А. Исходная база.

1. Выполнение продольных и поперечных шпагатов.
2. Прыжки ноги врозь, правая/левая/вперед.

### Б. Основные упражнения.

1. И.п. – боком к опоре. Поднять правую вперед на 90, толчком левой перепрыгнуть на правую, левую назад. То же левой.
2. Ходьба выпадами.
3. Широкий бег.
4. Серии прыжков ноги врозь / правая, левая впереди / толчком двумя и приземляясь на две.
5. Изучение разбега: три шага с носка на всю ступню, руки в стороне, на последнем шаге руки вниз, подняться на полупальцы одной, другая нога вперед, разноименная рука вперед, одноименная в сторону; повторить предыдущее упражнение, переходя в выпад после маха ногой; проделать то же на беге, два первых шага выполняются широко, последний несколько короче, так как служит амортизационной фазой для выполнения прыжка.
6. Прыжок шагом с трех шагов разбега / основная форма / с поддержкой.
7. Прыжок шагом с одной, затем с другой ноги.

После освоения основной формы выполняются прыжки с различными положениями рук, различной эмоциональной окраской, после различного разбега: шага галопа, мазурки, вальса и т.п.

### Прыжок шагом в аттитюде.

Движение идентично прыжку шагом, но сзади нога сгибается в положении аттитюда.

### Прыжок шагом «кольцом».

Сзади нога сгибается, туловище наклоняется назад с сильным прогибом в грудном и поясничном отделах позвоночника.



## Прыжок шагом в сторону.

Выполняется махом одной в сторону, в полете фиксируется положение ноги врозь. В отличие от основной формы прыжка, данное упражнение с меньшим продвижением вперед, с более стопорящей постановкой стопы в момент толчка. На последнем шаге разбега ступня становится в выворотное положение и туловище разворачивается в сторону толчковой ноги.

Прыжок касаясь. Выполняется толчком одной и махом другой, согнутой в колене. Техника и методика обучения такие же, как при прыжке шагом. Наиболее распространенная форма прыжка касаясь – прыжок касаясь «кольцом».

Прыжок шагом сгибая и разгибая ногу. По структуре состоит из двух прыжков: касаясь и шагом. В полете согнутая нога разгибается до положения шпагата. Разгибание ноги должно быть от колена, бедро не опускается. К разновидностям прыжка относятся: прыжок шагом сгибая и разгибая ногу кольцом, в сторону, с поворотом на 90, 180.

**III.** Придерживаясь такой методики изучения хореографических элементов и составления вольных упражнений тренер-хореограф может составить грамотную, яркую композицию вольных упражнений, соответствующую современным правилам соревнований. А также подчеркнуть высокое мастерство, оригинальность и индивидуальность гимнастки и помимо этого удовлетворить эстетические запросы зрителей, самих спортсменом и тренеров, а также высокие требования судей. И лишь это сочетание основных компонентов мастерства, принесет успех в спортивной борьбе сильнейших гимнасток.



## БИБЛИОГРАФИЯ

1. Журнал «Вольные упражнения женщин» под редакцией Ю. Гавердовского, г. Москва, Физ 1997 г.
2. Т.С. Лисицкая: «Хореография в гимнастике», г. Москва Физ 1984 г.
3. Журнал «Гимнастика» выпуск II 1997г., г. Москва, составитель В.М. Смоленский.
4. Б.М. Собинов: «Танцующая гимнастика», изд. «Советская Россия», г. Москва 1972 г.
5. «Гимнастическое многоборье, женские виды», изд. Г-48-2е., под редакцией Гавердовского Ю.К., Физ 1986 г.
6. Д.Мавромати: «Упражнения художественной гимнастики», изд.Физ, г. Москва 1972 г.
7. Журнал «Гимнастика» выпуск I 1979 г. «О хореографии в спортивной гимнастике», Д.Бегак.
8. Журнал «Гимнастика»: «Спорт в СССР», автор-составитель В.Голубев, г. Москва, Физ 1979 г.