

**Комитет по делам образования города Челябинска  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Металлургический Центр детского творчества г. Челябинска»**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор \_\_\_\_\_ Е.В. Худяков  
Приказ № 30 \_\_\_\_\_ 2022 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности «Вдохновение»  
Студии эстетической гимнастики «Алекса»  
Методические рекомендации**

**Модуль 4. «Техника эстетической гимнастики»**

Возраст детей: 7-12 лет  
Срок реализации программы: 4 года  
Уровень: базовый

**Вецель Светлана Анатольевна,  
старший тренер-преподаватель  
высшей квалификационной категории**

**Челябинск, 2022**

## **Модуль 4 «Техника эстетической гимнастики»**

### **Тема № 1. Вводное занятие**

Теория 1.1 Вводный инструктаж. Требования к форме. Техника безопасности при выполнении упражнений.

### **Тема № 2. Базовые движения тела.**

Практика 2.1. Волны

Практика 2.2. Взмахи.

Практика 2.3. Изгибы.

Практика 2.4. Скручивания.

Практика 2.5. Расслабления.

Практика 2.6. Наклоны и выпады.

Практика 2.7. Сжатия.

### **Тема № 3. Равновесия.**

### **Тема № 4. Прыжки.**

**Тема № 5. Движения руками, танцевальные шаги, подпрыгивания и подскоки.**

### **Тема № 6. Движения гибкости**

### **Тема № 7. Тестирование**

Техническая подготовка в эстетической гимнастике – это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня.

Цель технической подготовки – сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы спортсменкам с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою командную индивидуальность в сочетании с разнообразием, трудностью и оригинальностью упражнений в единстве с музыкой и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства.

Задачами технической подготовки по эстетической гимнастике являются:

- формирование системы специальных знаний о рациональной технике упражнений, требований к их исполнению, изучение правил соревнований;
- развитие широкого круга разнообразных двигательных умений и навыков, свойственных эстетической гимнастике;
- совершенствование всех спортивно-значимых компонентов исполнительского мастерства: технических, физических, эстетических и музыкально выразительных;
- разработка новых оригинальных элементов и соединений, совершенствование техники общеизвестных;
- составление соревновательных программ, эффективно отражающих и совершенствующих спортивное мастерство спортсменок.

### **Тема № 1. Вводное занятие**

Теория 1.1 Вводный инструктаж. Требования к форме. Техника безопасности при выполнении упражнений.

История возникновения спорта «эстетическая гимнастика».

Особенности ЭГ как вида спорта.

Наиболее специфичными для эстетической гимнастики являются упражнения пластики, а именно, базовые движения тела и другие различные движения тела, рук и ног. В целом они составляют основу всей композиции, ее пластический «язык». Это не просто фон, на котором выполняются элементы структурной группы «без предмета». Именно такие движения позволяют значительно повысить зрелищность и художественное восприятие композиции.

Требования к форме.

Чтобы многочасовые тренировки не сковывали движений спортсменов, не были причиной раздражений на теле от натираний и аллергических реакций, к форме гимнасток предъявляются общие требования к одежде для всех типов гимнастики:

- отсутствие лишнего декора;
- следование точным размерам;
- наличие закрытых швов
- применение эластичных гипоаллергенных материалов (лайкра, хлопок).

Техника безопасности при выполнении упражнений по ЭГ:

1. Упражнения выполнять только по команде педагога.
2. При выполнении прыжков приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая.
3. При выполнении упражнений не стоять близко к другим обучающимся.
4. При поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
5. Выполнять упражнения только на гимнастическом ковре, убедившись, что нет посторонних предметов и обучающихся, которые могут помешать выполнить задание.
6. Выполнять сложные элементы и упражнения со страховкой, упражнения с предметами выполнять осторожно, не задевая других занимающихся.

7. Выполнять акробатические упражнения на матах или ковре, перед выполнением упражнения убедиться, что на ковре или матах нет посторонних предметов или обучающихся, которые могут помешать выполнить задание.

## **Тема № 2. Базовые движения тела.**

### **Практика 2.1. Волны**

Целостная волна выполняется в различных направлениях: вперед (передняя волна), в сторону (боковая волна) и назад (обратная волна). Все волны могут выполняться с движениями рук, шагами или в комбинации с другими движениями.

Передняя волна:

- начинается с небольшого расслабления (выдох);
- далее с набором скорости продолжается с сильным давлением таза и бедер вперед и рефлексорным толчком всего тела (вдох);
- бедра описывают целый круг: идут вниз, вперед, вверх;
- движение проходит через все тело и рефлектирует (отражается) во всех частях тела;
- движение заканчивается вытягиванием в хорошо контролируемой и уравновешенной позиции.

Боковая волна:

- начинается с небольшого расслабления, вес тела на одной ноге (выдох);
- далее с набором скорости бедра двигаются из стороны в сторону по полукругу (вдох), когда бедра двигаются в одну сторону, верхняя часть тела и голова двигаются с расслаблением в противоположную сторону, шея должна быть расслаблена, плечи и голова отстают;
- движение проходит через все тело и рефлектирует (отражается) во всех частях тела;

- движение заканчивается вытягиванием в хорошо контролируемой и уравновешенной позиции.

Обратная волна:

- начинается с подачи бедер вперед, при этом верхняя часть тела отклоняется назад (вдох);
- далее с набором скорости бедра двигаются по полукругу назад, верхняя часть тела опускается грудью вперед, голова движется последней, поднятие вверх происходит с круглой спиной, голова движется последней (выдох);
- движение проходит через все тело и рефлегирует (отражается) во всех частях тела;
- движение заканчивается вытягиванием в хорошо контролируемой и уравновешенной позиции.

Обратная волна (без последней фазы)



Целостная боковая волна



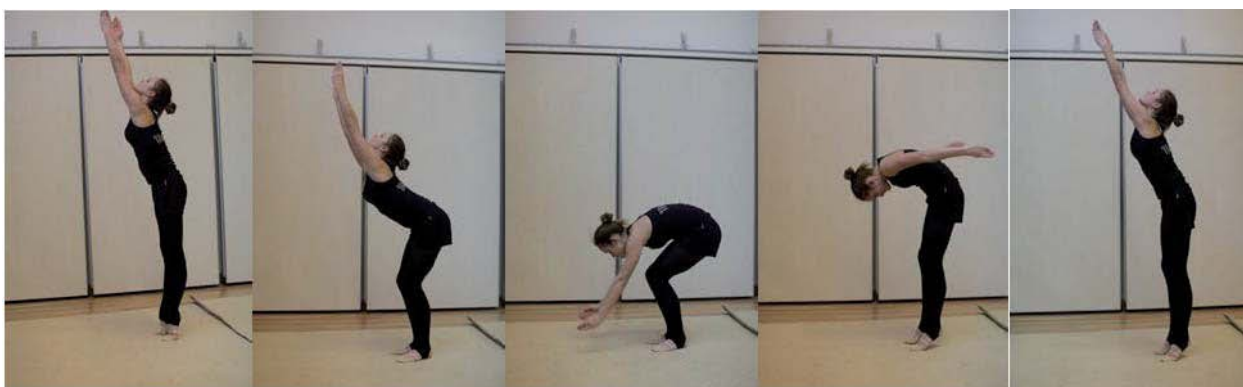
## Практика 2.2. Взмахи.

Целостный взмах тела может выполняться в различных направлениях (вперед, из стороны в сторону, в горизонтальной плоскости). Характеризуется чередованием вытягивания и расслабления, а также разницей между мощностью и легкостью.

Целостный взмах состоит из 4 частей:

- начинается с вытягивания (вдох), в целостном взмахе предварительное движение и толчок, вызывающие взмах, начинаются ногами и бедрами;
- во время непосредственно махового движения телом, которое выполняется с ускорением, верхняя часть тела, шея и руки расслаблены (выдох);
- заканчивается вытягиванием (вдох) в хорошо контролируемой мышцами позиции или переходит в следующее движение.

### Целостный взмах вперед (основная форма)



### Целостный взмах в сторону (основная форма)



## Практика 2.3. Изгибы.

### Изгиб:

- может выполняться вперед, в сторону или назад;
- форма четкая и хорошо контролируется;
- изгибается вся верхняя часть тела, плечи остаются на одной линии - показана скругленная линия позвоночника.

Изгиб вперед



Изгиб назад



Изгиб в сторону





#### **Практика 2.4. Скручивания.**

Скручивание тела:

- форма и направление четко видны, мышечный контроль во время выполнения движения;
- хорошая амплитуда;
- разница в положении линий плеч и бедер должно быть минимум  $75^\circ$ .

Скручивание тела



### **Практика 2.5. Расслабления.**

Расслабление:

- начинается с хорошо контролируемой мышцами позиции небольшого вытягивания (вдох);
- в фазе расслабления бедра поворачиваются вперед, спина скруглена, шея и плечи расслаблены (выдох).

### **Практика 2.6. Наклоны и выпады.**

Наклон / Выпад: При наклоне прямая спина отклоняется от вертикали минимум на 45 градусов вперед, в сторону или назад. При выпаде все тело с опорой на руки вытянуто («планка» в различных направлениях) – форма и линия движения четкие, спина прямая; хороший мышечный контроль и осанка в позиции тела.

### **Практика 2.7. Сжатия.**

Сжатие тела:

- активное сжатие мышц должно быть хорошо видно;
- бедра должны поворачиваться в сторону направления сжатия.

### **Тема № 3. Равновесия.**

Равновесие – это держание положения тела на одной маленькой точке опоры. Размер точки опоры, центр тяжести тела и положение тела влияют на определение формы равновесия. Продолжительность использования точки опоры должна быть ясно видимой в равновесиях.

Равновесия должны выполняться четко и иметь следующие характеристики:

- форма должна быть зафиксирована и хорошо определена во время равновесия;
- достаточная высота уровня поднятой ноги;
- хорошая амплитуда формы равновесия;
- хороший мышечный контроль тела во время и после равновесия.

«Статические» равновесия: Могут быть выполнены стоя на одной ноге, на колене или в позиции «казак». Свободная нога должна быть поднята минимум на 90 градусов. Только одна нога может быть согнута в статических равновесиях.

«Динамические» равновесия («турляны», «циркули», повороты):

«Турлян»: во время «турляна» поворот должен выполняться минимум на 180 градусов в зафиксированной форме максимум с 3 точками опоры пяткой.

«Циркуль»: во время «циркуля» форма должна быть зафиксирована на протяжении 360 градусов.

Поворот: во время поворота вращение в зафиксированной форме должно быть как минимум на 360°. Обе ноги могут быть согнуты во время выполнения поворотов.

Серия равновесий: Серией равновесий считается 2 различных равновесия, выполненных подряд, стоя на одной ноге или со сменой опорной ноги. Между 2 равновесиями в серии допускается максимум 1 шаг для смены опорной ноги.

Боковое равновесие с помощью руки с наклоном корпуса в сторону



Боковое равновесие с наклоном тела вперед, опорная нога в позиции «плие»



Заднее равновесие с наклоном корпуса вперед



Заднее равновесие с наклоном корпуса вперед, свободная нога согнута



Заднее равновесие с помощью рук «кольцо»



Заднее равновесие с помощью рук «кольцо» с наклоном тела вперед



Переднее равновесие с помощью рук



Переднее равновесие без помощи рук с наклоном корпуса вперед



Переднее равновесие помощью рук с наклоном корпуса назад



#### **Тема № 4. Прыжки.**

Прыжок – это целостное движение с толчком, полетом и приземлением. Толчок начинается с плии, после которого нога, лодыжка и колено толчковой ноги вытягиваются очень быстро. Полет должен иметь хорошую высоту и подъем. Форма прыжка должна быть ясно видимой в течение полета. Форма должна остаться зафиксированной во время вращения в прыжках с поворотом. Приземление должно быть легким и мягким с хорошим контролем всего тела.

Прыжки должны отвечать следующим характеристикам:

- форма зафиксирована и хорошо определяется в течение полета;
- хорошая амплитуда высоты и толчка;
- хорошая амплитуда формы прыжка/положения рук и ног – хороший мышечный контроль тела в течение и после прыжка;
- приземление должно быть легким и мягким.



Прыжок шагом



Прыжок шагом со скручиванием тела в сторону



Прыжок «касясь кольцо»



Прыжок «кольцо двумя»



### **Тема № 5. Движения руками, танцевальные шаги, подпрыгивания и подскоки**

Исполнение серий движений рук должно четко показать различные направления, вариации расслабления и силы. Серии движений рук должны быть выполнены, используя всю длину руки. Композиция должна содержать различные серии движений рук. Каждая серия должна содержать минимум 3 разных движения рук: волны, круги, вращения, покачивания, хлопки, вытягивания, отталкивания, подъемы, рывки, фигурные восьмерки, взмахи с изменениями в использовании силы.

Серии танцевальных шагов, подскоков и подпрыгиваний должны развивать ловкость и подвижность гимнасток. Исполнение шагов, подскоков и подпрыгиваний должно показать хорошую технику и координацию, и они должны быть выполнены ритмично.

### **Тема № 6. Движения гибкости**

Движения гибкости должны показать правильные позиции тела, амплитуду и хороший контроль. Движения должны быть выполнены технически правильно, с учетом аспектов здоровья, так же как демонстрации разумного баланса гибкости и силы. Форма движения должна быть четко видимой. Композиция должна содержать движения гибкости, демонстрирующие гибкость и растяжку гимнасток во всех направлениях. При растяжке вперед необходимо показать использование обеих сторон тела (правая и левая нога). Амплитуда шпагатов должна быть 180°. Растяжка вперед: шпагат на полу, равновесие с ногой вперед или прыжок шагом. Растяжка в сторону: поперечный шпагат на полу или проход через него, боковое равновесие, прыжок шагом в сторону. Гибкость назад: движения с изгибом тела назад минимум на 80° (изгибается верхняя часть спины). При этом плечи должны остаться на одной линии, и изгиб нужно показать равномерно для всей спины.

## **Тема № 7. Тестирование**

### **Список литературы**

1. Правила вида спорта «эстетическая гимнастика»: Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 31 августа 2017 г. № 777.
2. Конеева Е.В., Морозова Л.П., Ночевнова П.В. Эстетическая гимнастика: История, техника, правила соревнований: Учебное пособие. – М.: Прометей, 2013. – 170 с.
- 3 Особенности эстетической гимнастики / Актуальные вопросы физической культуры и спорта: Материалы итоговой научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых Волгоградской ГАФК. – Волгоград: Издательство ВГАФК, 2005 – С. 18-21.