**Предметы в художественной гимнастике и элементы с ними в соревновательных упражнениях**

Предметная подготовка предъявляет все большие требования к сложности и оригинальности упражнений с предметами.

Как уже сказано выше, успешное выполнение действий с предметами в художественной гимнастике, основные параметры и характер которых зависят от особенностей предмета, обусловливается многими факторами. Выполнение упражнений с пятью предметами, различающимися по целому ряду признаков: форме, фактуре, конструкции и своей геометрии, весу и распределению массы, специфике движений с ними и т.п.), определяет необходимость тонкой дифференцировки мышеч­ных усилий при работе и различных манипуляциях с ними. Манипулирование предметами в пространстве сопровождается постоянным из­менением условий выполнения двигательных актов: работа с предметом на месте и в прыжке, в сочетании с поворотами и танцевальными движениями и так далее.

В свою очередь, такие упражнения совершенствуют двигательную координацию, пространственно-временную ориентировку, быстроту, точность реакции и движений. Разнообразие двигательных структур упражнений с предметами, их трудность, зрелищность и многосторонность требуют в свою очередь соответствующей подготовки.

Обобщая результаты научно-методической литературы по художественной гимнастике, посвященной вопросам владения предметами, нами выявлено, что до восьмидесятых годов практически отсутствуют научные разработки, посвященные предметной подготовке гимнасток. Основное направление развития гимнастики этого периода связано с совершенствованием техники выполнения элементов без предмета.

Однако далее, конкуренцию нашим гимнасткам на мировой арене составили болгарские спортсменки, отличительной чертой болгарской школы художественной гимнастики стало виртуоз­ное владение предметами. Это дало толчок к пересмотру и перео­ценке технической подготовки советских гимнасток. Важным практическим шагом в этом направлении явилось введение специальных требований, которые определили нижний предел трудно­сти по каждому виду многоборья.

Вопросы предметной подготовки гимнасток становятся центральными в научно-методической литера­туре: появляются работы, посвященные анализу оши­бок, возникающих при работе с предметами; предпринимаются попытки проведения предварительного анализа отдельных сложных элементов в упражнениях с предметом и так далее. Также и практика художественной гимнастики пошла и идет по пути дальнейшего усложнения техники владения предметами.

Важным направлением поиска исследователей является устра­нение ошибок и совершенствование техники владения предметами. Для этой цели разрабатываются различные комплексы упражнений, а также тренажерные устройства, способствующие улучшению предметной подготовки гимнасток. Сложными элемен­тами как при исполнении, так и при обучении являются броски предмета и различные манипуляции предметом. Так, например, броски в настоящее время выполняются во всех видах мно­гоборья, причем значительно увеличилось количество их выполнения в течение комбинации, усложнились способы задания броска предме­та и его ловля, выполнение броска сочетается со сложными и сверх­сложными элементами без предмета.

Рассмотрим предметы художественной гимнастики, особенности их использования в соревновательных программах и требования к ним правил соревнований.

***Упражнения со скакалкой***

На спортивно-оздоровительном этапе в художественной гимнастике в качестве основного предмета применяется скакалка.

Скакалка – это пеньковая (или другая) веревка удобной для гимнастки длины с поперечным диаметром 0,5–1,0 см с узелками на концах или без них. Цвет по выбору, но должен быть видимым.

Скакалка обычно удерживается за два конца хватом за узелки: узелок располагается на середине ладони, пальцы сжимаются в кулак и зажимают узелок, скакалка проходит между большим и указательным пальцами. Хват не должен быть слишком сильным, чтобы скакалка могла двигаться, нахо­дясь в кулаке.

Виды хватов скакалки: за один конец, за два конца одной рукой, за середину одной и двумя руками, за середину и конец, сложенной в 2–4 раза одной или двумя руками.

Группа упражнений со скакалкой в полной мере определяет специфику художественной гимнастики. Для упражнений со скакалкой характерны по крайней мере пять групп технических действий: броски и ловля, махи, круги, вращения, эшапэ.

В свою очередь они обеспечиваются техничными хватами, замахами, своевременными полуприседами, переводами, передачами и перехватами, для действий в связке «гимнастка – предмет» характерны разнообразие сочетаний действий по направлениям и плоскостям, частые смены активности звеньев тела, сочетания перемещений предметов и определенных телодвижений и т.п.

***Упражнения с обручем***

На начальном этапе обучения в художественной гимнастике это также один из основных предметов. Обручи изготавливают из пластика, ПВХ или полиэтилена. Его диаметр зависит от роста гимнастки и составляет в среднем 70–90 см.

Основные технические движения с обручем: вращения, перекаты, проходы через обруч, броски,– могут и должны выполняться гимнастками различными частями тела и на различных частях тела, а также на полу, в различных направлениях, плоскостях и вокруг разных осей.

***Упражнения с мячом***

На ряду со скакалкой и обручем упражнения с мячом осваиваются на начальном этапе подготовки и имеют большое значение для дальнейшего становления мастерства владения предметами.

Мяч может быть сделан из резины или синтетического материала (гибкий пластик). Диаметр – 18 или 20 см, а вес – минимум 400 грамм.

Мяч обычно удерживается одной рукой, пальцы должны быть сомкнуты естественным образом, когда мяч не касается предплечья; удержание двумя руками нетипично для этого предмета и не должно превалировать в произвольной программе.

Фундаментальные технические движения с мячом: отбивы (серии и одиночные, могут выполняться о пол или тело различными частями тела); маленькие, средние и большие перекаты по телу; восьмерки мячом с круговыми движениями рук(и); малые, средние и высокие броски и ловли.

Нефундаментальные технические движения с мячом: выкруты мяча, вращение кисти (кистей) вокруг мяча, свободные вращения мяча на части тела, перекаты мяча по полу и гимнастки по мячу на полу.

***Упражнения с булавами***

Булавы являются предметом старших спортивных разрядов и осваиваются на этапе спортивной специализации. Это касается и упражнений с лентой.

В художественной гимнастике разрешаются только выступления с двумя булавами. Булавы изготавливаются из пластика или каучука. В последнее время разрешено использовать булавы с бархатными ручками (чтобы они не выскальзывали из рук).

Длина булавы составляет 40-50 см. Они могут быть однотонными или раскрашенными в произвольные цвета. Современные гимнастки часто декорируют булавы специальным цветным скотчем для красоты (чаще всего раскрашивают под цвет купальника).

Для упражнений с булавами характерны следующие группы технических действий: круги (малые, средние и большие одной и двумя руками одновременно или последовательно), мельницы и манипуляции, постукивания, перекаты одной или двух булав по части тела или полу, броски (в том числе каскадные) и ловли, переброски и «жонглирования», свободные вращения одной или двух булав на части тела, отбивы и соскальзывания. Все упражнения могут выполняться в различных плоскостях и направлениях как симметрично, так и ассиметрично.

***Упражнения с лентой***

Лента – предмет художественной гимнастики. Состоит из палочки и самой ленты. Палочка цилиндрической или конической формы изготавливается в основном из оргстекла или пластика (ранее из дерева) произвольного цвета и длиной 50–60 см. Лента изготавливается из сатина, ее длина – 6 м у сеньорок (гимнасток старше 16 лет), у юниорок – 5 м. Лента произвольного цвета может быть как однотонной, так и разрисованной в любые цвета.

Группа упражнений с лентой в полной мере соответствует специфике художественной гимнастики: различные спирали и змейки (должны быть плотными и одинаковыми по высоте, выполняются по воздуху или полу), закручивания и раскручивания, проходы через рисунок или над рисунком ленты, «эшаппе» – вращения палочки во время полета на малой или средней высоте, броски и ловли, «бумеранги» (броски по воздуху или полу с удержанием конца ленты), перекаты палочки по частям тела, вращения палочки вокруг кисти и удержания палочки различными частями тела (кисть, шея, колено, локоть) во время вращательных трудностей тела.