

SOME QUESTIONS ABOUT EARLY EDUCATION IN ARTISTIC GYMNASTICS

Teodora J. Ignatova

ABSTRACT: This study aims to present some aspects of the initial artistic gymnastics training.

KEY WORDS: Artistic gymnastics, children, kindergarten, classic exercise.

Изследването е финансирано по вътрешноуниверситетски проект № РД-08-134/07.02.2018 г. на Шуменски университет „Епископ Константин Преславски“.

Теоретична постановка

Днес почти всеки българин би могъл да каже, че художествената гимнастика е най-красивия и най-грациозен спорт, донесъл много спортни успехи на страната ни във времето. Както отбелязва Г. Недялкова, „той носи нежния полъх на класическия балет, съчетан със смелостта и риска на спорта“. [3]

Всеизвестен факт е, че българската художествена гимнастика има своя школа, която я отличава от останалите със самобитен стил, висока трудности и свършена техника.

С художествена гимнастика могат да се занимават всички желаещи момичета. Така те ще постигнат красива фигура, грациозна походка, елегантни движения, добро самочувствие, здрав организъм и високо ниво на развитие на двигателни качества. Имайки предвид динамиката им на развитие във възрастов аспект, четвъртата година е най-благоприятна за въздействие върху двигателните качества и особено върху гъвкавостта, като едно от водещите в този спорт.

Детската възраст 4-6 годишни, според редица учени [1,2,4,5 и др.] е подходяща за занимания със спортове, изискващи висока точност и изкуство при изпълнение на движенията.

Основна цел на нашето изследване е да разкрием страни от подготовката на малките гимнастички в началното обучение по художествена гимнастика.

В подготвителния клас се цели изграждане на навици за правилна телесна стойка, усет и владение на тялото и частите на тялото при изпълнение на гимнастическите упражнения и упражненията от класическия екзерсис.

Задачите през този период са насочени към получаване на знания и практически умения за усвояване на: видове стоежи; видове седежи; гимнастическо ходене; специални стъпки; видове подскоци; упражнения от класическия балет; общоразвиващи упражнения.

✚ **Стоещите** са вертикални статични положения, като опорната площ е разположена равномерно върху ходилата, пръстите (предната част на ходилата) или петите (задна част на стъпалото). При тази поза петите са събрани, пръстите леко разтворени, тялото е заерло правилна гимнастическа стойка. Те могат да бъдат: стоеж, разкрачен стоеж, кръстосан стоеж, равновесен стоеж, стоеж на пети, а спрямо уреда (партньор) се определят като тилен, страничен, пред уреда, зад уреда, влаво/дясно от уреда.

✚ **Седежите** са статични положения на тялото, при което то е сгънато в тазобедрените стави под прав ъгъл и се поира на пода със седалището. Краката и пръстите на краката са обтегнатикорпусът е стегнат и изправен, ръцете са покрай тялото. Като начално обучение се изпълняват: разкрачен седеж, свит седеж, опорен седеж, коленен седеж. Като изходни положения на много гимнастически упражнения се използват видовете стоежи и седежи. Според начина на тяхното изпълнение се оценява и степента на изграждането на гимнастически стил.

✚ **Гимнастическото ходене** е различно от обикновеното ходене. При това упражнение ръцете се движат свободно и противоравно на това на краката, корпусът е изправен. Стъпването става като тежестта на тялото преминава от пръстите към петите и се поема леко от цялото

стъпало на стъпващия крак. Пръстите на краката и коленете сочат леко навън, така че следите, оставени от петите при гимнастическото ходене да се разположат от двете страни на мислената линия, която ги разделя.

✚ **Специалните стъпки (мека, остра, висока)** са едни от основните средства, чрез които се усвоява техниката на упражненията от художествената гимнастика. От тяхното овладяване в началния етап зависи разучаването на танцувалните стъпки в по-горен клас.

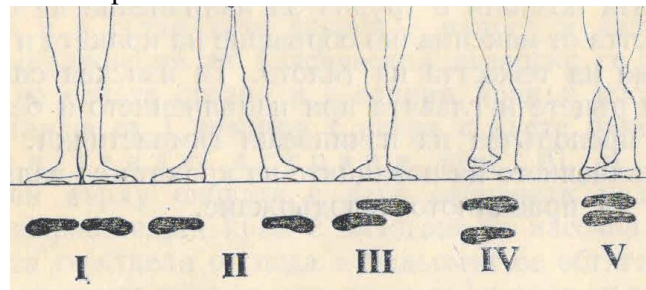
При *меката стъпка* кракът се изнася напред, обърнат и максимално обтегнат в колянна и глезенна става и стъпва с претъркаляне на цяло стъпало. Меката стъпка изисква и подходящ музикален съпровод.

Острата стъпка се изпълнява с малка стъпка напред, с обтегнато стъпало като върховете на пръстите първи докосват пода. Следва енергично претъркаляне на ходилото и пренасяне на цялата тежест на тялото. В същото време другият крак, освободен от тежест, се поставя свит в колянното и с опрени до пода пръсти до първия крак. При изпълнение на острата стъпка няма летежна (безопорна) фаза, колянното сочи напред. Музиката при изпълнението трябва да има ясно отчетлив характер.

Високата стъпка се изпълнява като единият крак извършва мека стъпка, а другият се повдига енергично нагоре, свит в колянното, което е водещо. Преди да среяне опората, повдигнатият крак се разгъва в обърнато положение, след което се изпълнява мека стъпка.

✚ **Подскоци.** Успоредно с гъвкавостта, силата на долните крайници е едно от основните двигателни качества, които трябва да развива една гимнастичка. Това се постига чрез изпълненията на различни видове скокове и подскоци. Те могат да се изпълняват на място и с придвижване. За да се изпълнят правилно е необходимо да са овладени упражненията от класическия балет.

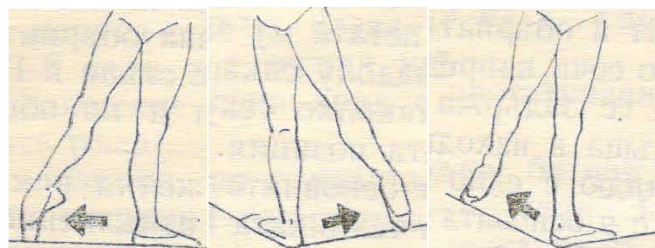
✚ **Упражненията от класическия балет** заемат специално място в подготовката на гимнастичките. Позициите на краката при класическия танц са пет (фиг.1). С тях се цели обръщането (отварянето) на краката. При заемането и на петте позиции тежестта на тялото е разпределена равномерно върху двата крака и при стъпване се поема върху цялото стъпало. Коленните стави при всички позиции са разгънати. За начинаещи гимнастички е препоръчително позициите да се изпълняват с опора.



Фиг 1 Позиции на краката

Всички упражнения от класическия екзерсис използват френски термини. В началния клас се включват:

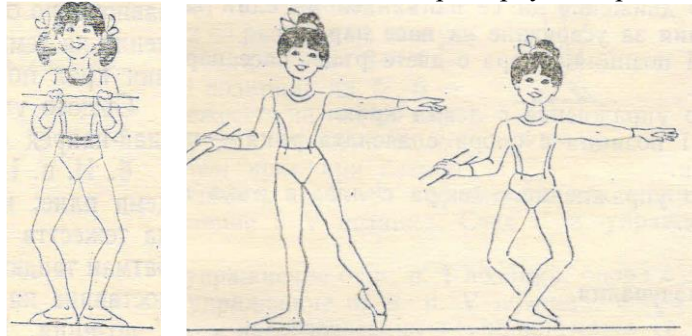
Батман тандю. Буквалният превод на батман означава биене, отбиване. Обикновено основният термин е съпроводен от друг, който дава пояснителни насоки. В практиката по художествена гимнастика означава изнасяне на обтегнат крак (фиг. 2).



Фиг. 2 Батман тандю

Изнасянето на работещия крак се извършва чрез плъзгане напред, встрани, назад, като колянната и глезенната става са максимално обтегнати. Палецът на крака описва права линия, по която се изнася крака, без да се отделя от пода. В началото упражнението се изпълнява от първа позиция, с опора на двете ръце върху станката.

Демиплие. Означава сгъване, а като упражнение от художествената гимнастика приклякане, полуклек. И това упражнение в началото обучение се изучава от първа позиция, с опора. При приклякането коленете се насочват така, че да са над пръстите на краката. Петите са опрени в пода, корпусът е изправен. (фиг. 3) След като се усвои демиплие от първа позиция, се преминава и към изпълнение в останалите позиции, с опора върху една ръка. (фиг. 4)



Фиг. 3, 4 Демиплие

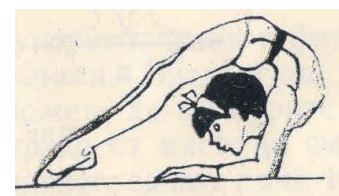
Общоразвиващи упражнения. Това са едни от най-разнообразните и често използвани упражнения. По характер на въздействието са активни и пасивни. Активните могат да бъдат различни махове, кръгове, наклони, сгъване, разгъване с постоянно увеличаваща се амплитуда. Пасивните се изпълняват с помощ, с използване на собствена тежест или с допълнителни утежнения. Според задачите, които преследват, общоразвиващите упражнения се обособяват в две групи: основни и специални. Специалните упражнения в началния период имат за цел да въздействат предимно върху развиване на качеството гъвкавост във всички стави на детския организъм. Това могат да бъдат упражнения от различни видове седежи, стоежи, опори и т.н. (фиг. 5,6,7)



Фиг. 5 Шпагат



Фиг. 6 Равновесие



Фиг. 7 Лакътен мост

Напречноразкрячен седеж (шпагат). Разучаването на това упражнение започва от самото начало на заниманията по художествена гимнастика. Изпълнението на видовете шпагати се определя от гъвкавостта в тазобедрените стави и индивидуалните особености на малките гимнастички. Към заемане на това положение трябва да се подхожда след добро разгръване. Шпагатът е правилно изпълнен, ако оста на таза и раменете са перпендикулярни на краката и успоредни на пода.

Равновесията се изпълняват при намалена опорна площ. Упражнявайки ги, се усъвършенства вестибуларния апарат. В началото всички равновесия се изучават с опора.

Мостът е статично положение, при което тялото е обърнато тилно към пода и е огънато силно назад. Опората е върху краката и ръцете, а като разновидност - върху крака и лакти (предмишници) или колене и ръце. При изпълнение на мост тежестта е разпределена между ръце и крака. Важно изискване е да не се сгъват лакътните стави.

Изводи

Децата от най-ранна възраст имат потребност от занимания с физически упражнения. Чрез тях, в този период на растеж и развитие на организма, се цели укрепване на здравето и всестранно физическо развитие. Формиращите усилия на началното обучение по художествена гимнастика могат да имат ефект когато се приложат в най-благоприятния период на развитие на момичетата - 4-6 г.

Предлагаме на вниманието на учителите в детските градини упражненията за начално обучение по художествена гимнастика да бъдат включени в рамките на регламентираните и нерегламентираните ситуации.

Може да се постави въпроса на по-широко обсъждане дали е целесъобразно да се въведе в детските градини длъжност „Спортен педагог“ с цел начална спортна подготовка и разкриване на млади таланти.

References:

1. Zatsiorskiy, V. (1966): *Fizicheskie kachestva sportsmena*, (Physical qualities of the athlete) Moskva, pp. 164
2. Yordanova, N. i kol. (2001): *Teoriya i metodika na fizicheskoto vazpitatie*, (Theory and Methodology of Physical Education) Shumen, pp.101
3. Nedyalkova, G.(1973): *Hudozhestvena gimnastika za nay-malkite*, (Artistic gymnastics for the youngest), Sofia: MiF, pp.3
4. Rachev, K.(1985): *Teoria i metodika na fizicheskoto vazpitatie*, (Theory and Methodology of Physical Education), Sofia: MiF
5. Hadzhiev, N.(1979): *Gimnastika*, (Gymnastics),Sofia: MiF

Teodora Ignatova
Senior Assistant, PhD
at Konstantin Preslavsky – University of Shumen
e-mail: t.ignatova@shu.bg